



La bibliothérapie



Comment les livres peuvent-ils nous soigner ?

Les livres soignent ? Lire pourrait nous permettre d'être mieux dans notre vie ? Eh oui, la bibliothérapie estime que certains livres peuvent avoir un réel impact dans notre quotidien.

En bibliothérapie, nos lectures deviennent des outils thérapeutiques pour arriver à soulager certaines émotions ou résoudre des problèmes. Et ici, on ne parle pas d'ouvrages écrits avec ce but précis, mais bien des romans, des essais, des bandes dessinées, des nouvelles, etc. Coauteure de *The Novel Cure*, Susan Elderkin a affirmé dans une entrevue qu'on ne peut jamais prévoir la résonance d'un livre dans la vie de quelqu'un. « On ne peut jamais être complètement sûr de ce que les gens tireront d'un livre, parce que chacun y apporte quelque chose de son propre vécu », a-t-elle dit.

Toutefois, si on ne peut prédire les effets probables d'un livre avant de l'ouvrir, il reste que lire peut nous permettre de se sentir mieux, notamment pour ces 4 raisons.

Les livres peuvent mettre des mots sur nos émotions

« Peu importe les émotions que l'on ressent, positives ou négatives, lorsqu'on parvient à trouver un écho desdites émotions entre les pages d'un livre, ça nous permet de nous sentir un peu moins seuls, ou d'avoir le sentiment, même ténu, de partager notre joie ou notre peine avec d'autres, qu'ils soient réels ou pas... et le bien-être, le soulagement ou la félicité ressentis peuvent nous aider à vivre pleinement et savourer notre bonheur, ou alors à trouver le courage nécessaire pour passer à travers nos épreuves. » Raphaëlle B.

Adam

Les livres peuvent nous inciter à devenir qui on est vraiment

Quand on lit, on se sent libre d'entrer dans la peau de quelqu'un qu'on n'est pas, mais qu'on pourrait souhaiter devenir. En lisant, on devient un peu plus libre ou on touche, par le biais d'autres vies croisées sur papier, à une liberté à laquelle on aspire. Parfois, certaines lectures peuvent être le déclencheur d'un changement.

Les livres aident à surmonter des tensions et des frustrations

Par certaines lectures, on arrive à mieux comprendre le monde et, ainsi, dénouer certains nœuds qui nous grugent par en dedans. Les livres nous invitent à l'analyse globale extérieure, mais d'autres fois à une puissante introspection. Sans compter qu'ils peuvent aussi nous inciter à dédramatiser certaines situations ou, du moins, nous les faire voir différemment. Finalement, il arrive qu'on puisse se reconquérir à travers les pages et surmonter certains freins qu'on s'inflige dans nos vies.

Les livres nous donnent des idées à intégrer dans nos vies

Petites idées, mini changements, nouvelles façons d'aborder la vie ou astuces pour améliorer notre sort au quotidien, les livres, même ceux de fiction qui n'ont pas été créés dans ce but précis, regorgent parfois de conseils fort utiles. On peut y apprendre ce qu'on n'apprend nulle part ailleurs.





Pour me joindre



marjosante.com



info@marjosante.com



(514) 949-6754



[Marjo Santé](#)



[Marjo Santé](#)