

MAÏTÉ DEFIVES
du blog MademoiselleLit

**CARNET DE SOINS
LITTÉRAIRES**

20 ATELIERS DE BIBLIOTHÉRAPIE
À FAIRE CHEZ SOI

JouVence

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

10 minutes par jour pour penser moins et mieux, David Perroud

Mon carnet de deals avec moi-même, Julie Crouzillac

Mon planner de créateur, Eva Coreil et Laura Aragones

De la même autrice :

100 livres qui changent la vie

Malgré toutes les démarches entreprises auprès des éditeurs concernés, les ayants droit de certains textes reproduits dans le présent ouvrage n'ont pu être identifiés ou contactés.

Toute personne estimant détenir des droits sur l'un des textes concernés est invitée à se manifester auprès des Éditions Jouvence, qui prendra les dispositions nécessaires.

Éditions Jouvence

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse

Site Internet: www.editions-jouvence.com

Mail: info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande.

© Éditions Jouvence, 2026

ISBN: 978-2-88984-069-4

Couverture, maquette et illustrations : Charlotte Thomas

Mise en page: Frank Pitel

Correction : Anne-Lise Martin

Tous droits de traduction, adaptation et reproduction réservés pour tous pays.

Sommaire

Introduction.....	5
CHAPITRE 1 : <i>Vivre l'instant présent</i>	7
CHAPITRE 2 : <i>Trouver le courage</i>	17
CHAPITRE 3 : <i>Assumer qui l'on est</i>	25
CHAPITRE 4 : <i>Affronter ses peurs</i>	33
CHAPITRE 5 : <i>Aimer</i>	41
CHAPITRE 6 : <i>Vivre un deuil</i>	51
CHAPITRE 7 : <i>Oser</i>	59
CHAPITRE 8 : <i>Vivre l'absence</i>	67
CHAPITRE 9 : <i>Entrer en lutte</i>	75
CHAPITRE 10 : <i>Apprendre à pardonner</i>	83
CHAPITRE 11 : <i>Survivre au déracinement</i>	91
CHAPITRE 12 : <i>Se libérer</i>	99
CHAPITRE 13 : <i>Vivre la différence</i>	107
CHAPITRE 14 : <i>Faire face à la maladie</i>	115
CHAPITRE 15 : <i>Prendre confiance en soi</i>	125
CHAPITRE 16 : <i>Faire famille</i>	133
CHAPITRE 17 : <i>Entrer en résilience</i>	143
CHAPITRE 18 : <i>Cultiver le bonheur</i>	153
CHAPITRE 19 : <i>Partir en quête d'identité</i>	161
CHAPITRE 20 : <i>Vivre ses rêves</i>	169

Sommaire



Conclusion	177
Pour aller plus loin	179
Bibliographie	181
Remerciements.....	183
Notes.....	185

Introduction



Il y a deux ans m'est venue l'idée de proposer une anthologie des 100 livres qui ont changé ma vie¹. Parce que la lecture est une rencontre et qu'il existe autant d'ouvrages que de lecteurs, j'ai personnalisé mes 100 coups de cœur pour permettre à chacun·e de trouver le bon livre au bon moment.

Quelques mois plus tard, désirant compléter mon activité de blogueuse littéraire et animatrice de club de lecture, je décidai – sans savoir de quoi il s'agissait réellement – de me former à la bibliothérapie. Le jour J, quelle surprise de voir Marine, ma formatrice, brandir un exemplaire de *100 livres qui changent la vie* pour définir le concept !

Le mot *bibliothérapie* vient du grec et signifie littéralement « le soin par les livres ». Si son histoire remonte à la Grèce antique, il faut attendre la Première Guerre mondiale pour voir la pratique se créer. À l'époque, Sadie Peterson Delaney, bibliothécaire auprès des anciens combattants, utilise les livres pour panser les maux des blessés. Depuis, les ateliers de bibliothérapie créative se sont développés, auprès de publics ciblés comme de groupes de lecteurs lambda. L'idée ? Proposer un moment de bien-être en explorant les différents bienfaits de la lecture.

1. Mon ouvrage *100 livres qui changent la vie* est toujours disponible aux Éditions Jouvence.



Depuis plus d'un an, j'anime des ateliers en librairies, en médiathèques, dans des festivals littéraires et en ligne, auprès de lectrices et de lecteurs passionnés. Lors de ces rencontres, nous explorons les bienfaits de la lecture à travers une thématique (la nature, le temps qui passe, la musique, etc.) et une activité créative surprises. À chaque rendez-vous, le partage, la générosité et la confiance des participants m'étonnent. En moins de deux heures, les stylos et crayons se mettent à l'œuvre, les langues se délient, et des liens se tissent entre ces inconnu-e-s. Quel bonheur d'assister à ces instants grâce aux livres !

Très vite, j'ai eu envie d'aller plus loin, en abordant des sujets intimes dans un objet que chacun pourrait s'approprier. De cette idée est né mon *Carnet de soins littéraires* que vous tenez entre les mains. Dedans, vous trouverez 20 chapitres construits sur le même schéma que mes ateliers : une lecture à voix haute, une phase d'écriture et des recommandations littéraires pour approfondir la thématique.

Comment profiter au mieux de chaque expérience proposée ? Je vous conseille de les réaliser dans un endroit calme, de vous accompagner d'une boisson réconfortante et, éventuellement, d'un fond musical que vous pourrez ajouter lors de la phase de création (chaque chapitre comporte deux activités).

Le respect de l'ordre des chapitres n'a aucune importance, mais une fois un atelier démarré, il est recommandé de le suivre étape par étape. Et si vous manquez d'inspiration sur le moment, autorisez-vous à revenir à l'exercice plus tard.

Le *Carnet de soins littéraires* est aussi un outil à personnaliser. Ainsi, à la fin de chaque chapitre, des espaces dédiés vous permettront d'ajouter vos lectures et coups de cœur sur le sujet abordé.

J'espère que ce nouveau projet vous apportera autant de bien que j'en ai eu à l'imaginer.

CHAPITRE 1

Vivre l'instant présent



À l'heure où tout va trop vite, où il faut « travailler plus pour gagner plus », assumer une carrière professionnelle, une vie de famille et multiplier les loisirs et les sorties, la lecture est une réelle invitation à ralentir. Face aux tâches du quotidien, nous oublions parfois de profiter de l'instant présent.

Je vous invite, par ce chapitre, à faire une pause le temps de quelques minutes, et à vous recentrer sur vous-même.

LECTURE À VOIX HAUTE

Voici un extrait des *Petits poèmes en prose* de Charles Baudelaire, intitulé *Enivrez-vous*.

Reprenant le principe du *carpe diem*² créé par son prédécesseur Horace, le poète nous invite à profiter du moment présent, à vivre pleinement, sans s'interroger sur le futur. S'enivrer du quotidien pour lutter contre la nostalgie du temps qui passe.

2. « Cueille le jour présent sans te soucier du lendemain ».



Se plier à l'exercice de la lecture ou de l'écriture, c'est ralentir le rythme, prendre un temps pour soi, et mettre de côté toutes les injonctions de la journée.

Après avoir pris une grande respiration, enivrez-vous des mots de Charles Baudelaire, à voix haute, et à plusieurs reprises si vous le souhaitez.

Enivrez-vous

Il faut être toujours ivre, tout est là ; c'est l'unique question. Pour ne pas sentir l'horrible fardeau du temps qui brise vos épaules et vous penche vers la terre, il faut vous enivrer sans trêve.

Mais de quoi ? De vin, de poésie, ou de vertu à votre guise, mais enivrez-vous !

Et si quelquefois, sur les marches d'un palais, sur l'herbe verte d'un fossé, vous vous réveillez, l'ivresse déjà diminuée ou disparue, demandez au vent, à la vague, à l'étoile, à l'oiseau, à l'horloge ; à tout ce qui fuit, à tout ce qui gémit, à tout ce qui roule, à tout ce qui chante, à tout ce qui parle, demandez quelle heure il est. Et le vent, la vague, l'étoile, l'oiseau, l'horloge, vous répondront, il est l'heure de s'enivrer ; pour ne pas être les esclaves martyrisés du temps, enivrez-vous sans cesse de vin, de poésie, de vertu, à votre guise.

Petits poèmes en prose, 1869, poème XXXIII

ACTIVITÉ CRÉATIVE

La poésie a inspiré les auteurs. En 1918, Guillaume Apollinaire est le premier à utiliser le mot *calligramme* pour évoquer cet art nouveau : un poème à la forme dessinée en rapport avec le fond du texte.



Cette reconnaissance
adorable herosma c'est toi
sons le grand
voilà de
à Oct
à la bouche
de
con
voilà de
un peu
plus bas
c'est ton
coeur
que
bats

voilà
en enfant
l'impat
de ton buste
dors tu remanis
à travers un image



Exercice 1

Et si vous vous appropriiez les mots de Charles Baudelaire ?

Dans la forme de votre choix, recopiez la poésie citée plus haut. Le graphisme de votre calligramme doit évoquer l'esprit du texte. Faites preuve de créativité !



 **Exercice 2**

Que vous inspire l'instant présent ? Rédigez votre propre poème sur l'idée du temps qui passe. Mettez-le ensuite en scène dans un dessin, en gardant l'esprit du texte. Par exemple : un arbre, une montre, un sablier... Accordez-vous 15 minutes pour l'écriture et 5 minutes pour la mise en forme. À vous de jouer !



PRESCRIPTIONS LITTÉRAIRES

**Les Mémoires d'un chat*, Hiro Arikawa

Mots-clés : *road trip* – chat – souvenirs

- | | |
|---|-------------------|
| <input type="radio"/> Déjà lu | Date de lecture : |
| <input type="radio"/> Dans ma wishlist | Mon avis : |
| <input type="radio"/> Dans ma pile à lire | ★ ★ ★ ★ ★ |
| <input type="radio"/> Ne me tente pas | |

**Les Instants suspendus*, Philippe Delerm

Mots-clés : nouvelles – quotidien – instants

- | | |
|---|-------------------|
| <input type="radio"/> Déjà lu | Date de lecture : |
| <input type="radio"/> Dans ma wishlist | Mon avis : |
| <input type="radio"/> Dans ma pile à lire | ★ ★ ★ ★ ★ |
| <input type="radio"/> Ne me tente pas | |

**Ressac*, Diglee

Mots-clés : récit – retraite – Bretagne

- | | |
|---|-------------------|
| <input type="radio"/> Déjà lu | Date de lecture : |
| <input type="radio"/> Dans ma wishlist | Mon avis : |
| <input type="radio"/> Dans ma pile à lire | ★ ★ ★ ★ ★ |
| <input type="radio"/> Ne me tente pas | |

**In Waves*, AJ Dungo

Mots-clés : amour – deuil – surf

- | | |
|---|-------------------|
| <input type="radio"/> Déjà lu | Date de lecture : |
| <input type="radio"/> Dans ma wishlist | Mon avis : |
| <input type="radio"/> Dans ma pile à lire | ★ ★ ★ ★ ★ |
| <input type="radio"/> Ne me tente pas | |

**Le Goûter du lion*, Ito Ogawa

Mots-clés : fin de vie – nourriture – résilience

- | | |
|---|-------------------|
| <input type="radio"/> Déjà lu | Date de lecture : |
| <input type="radio"/> Dans ma wishlist | Mon avis : |
| <input type="radio"/> Dans ma pile à lire | ★ ★ ★ ★ ★ |
| <input type="radio"/> Ne me tente pas | |



*** *Journal d'un corps*, Daniel Pennac**

Mots-clés : journal intime – corps – vieillissement

- | | |
|---|-------------------|
| <input type="radio"/> Déjà lu | Date de lecture : |
| <input type="radio"/> Dans ma wishlist | Mon avis : |
| <input type="radio"/> Dans ma pile à lire | ☆☆☆☆☆ |
| <input type="radio"/> Ne me tente pas | |

*** *Échecs*, Victor L. Pinel**

Mots-clés : bande dessinée – maison de retraite – rencontres

- | | |
|---|-------------------|
| <input type="radio"/> Déjà lu | Date de lecture : |
| <input type="radio"/> Dans ma wishlist | Mon avis : |
| <input type="radio"/> Dans ma pile à lire | ☆☆☆☆☆ |
| <input type="radio"/> Ne me tente pas | |

*** *Oscar et la dame rose*, Éric-Emmanuel Schmitt**

Mots-clés : conte philosophique – enfant – maladie

- | | |
|---|-------------------|
| <input type="radio"/> Déjà lu | Date de lecture : |
| <input type="radio"/> Dans ma wishlist | Mon avis : |
| <input type="radio"/> Dans ma pile à lire | ☆☆☆☆☆ |
| <input type="radio"/> Ne me tente pas | |

*** *Le Plongeon*, Séverine Vidal**

Mots-clés : bande dessinée – vieillesse – amitié

- | | |
|---|-------------------|
| <input type="radio"/> Déjà lu | Date de lecture : |
| <input type="radio"/> Dans ma wishlist | Mon avis : |
| <input type="radio"/> Dans ma pile à lire | ☆☆☆☆☆ |
| <input type="radio"/> Ne me tente pas | |



VOS LIVRES COUPS DE CŒUR SUR LE SUJET

Titre :

Auteur :

Mots-clés :

Une citation :

.....

.....

Je recommanderais ce livre à :

Titre :

Auteur :

Mots-clés :

Une citation :

.....

.....

Je recommanderais ce livre à :

Titre :

Auteur :

Mots-clés :

Une citation :

.....

.....

Je recommanderais ce livre à :



Titre :

Auteur :

Mots-clés :

Une citation :

.....

.....

Je recommanderais ce livre à :

Titre :

Auteur :

Mots-clés :

Une citation :

.....

.....

Je recommanderais ce livre à :

Titre :

Auteur :

Mots-clés :

Une citation :

.....

.....

Je recommanderais ce livre à :



CHAPITRE 2

Trouver le courage



Vous le savez comme moi, la vie est pleine d'embûches, de défis à relever, de petites et grandes étapes à surmonter. Le courage, la volonté, la force se puisent aussi dans la fiction. La littérature regorge de récits inspirants, qu'ils narrent les batailles de l'histoire, une épopée personnelle ou les combats d'un peuple.

Je vous invite ici à reprendre des forces.

LECTURE À VOIX HAUTE

Militante afro-américaine, la poétesse Maya Angelou (1928-2014) utilise l'écriture pour faire entendre sa voix. Si son combat est avant tout celui d'une femme noire, ses mots incitent à se lever, se dresser face à la menace ou la difficulté. Dans *Et pourtant je m'élève*, sa langue exprime la force. Quel que soit le moment de doute ou de fatigue traversé, l'extrait ci-dessous donne du courage.

*Tout comme les lunes et les soleils,
Aussi sûre que les marées,
Tel un espoir qui se réveille,
Toujours, je m'élèverai.*

*Voulais-tu me voir brisée ?
La tête courbée les yeux baissés ?
Mes épaules tombant comme des larmes,
Par mon âme, en pleurs, diminuée ?*



[...]

*Tire-moi dessus avec tes mots,
Saigne-moi donc avec tes yeux,
Tue-moi avec ta haine, mais
Pourtant, comme l'air, je m'élèverai.*

ACTIVITÉ CRÉATIVE

Que ce soit par la pensée ou sur le papier, revivre un instant où vous avez dû faire preuve de ténacité peut ranimer en vous les sentiments de fierté, de devoir accompli ou d'objectif atteint éprouvés à l'époque. En cas de nouvelle épreuve, il peut être intéressant de vous plier à l'exercice pour booster votre confiance.

Exercice 1

Répondez aux 10 questions suivantes à voix haute, et de façon instinctive (par la première pensée qui vous vient à l'esprit).

- ① Quelle est la dernière épreuve (familiale, professionnelle, sportive ou autre) à laquelle vous avez dû faire face ?
- ② Dans quel état d'esprit étiez-vous au moment de cette épreuve ?
- ③ Comment l'avez-vous annoncé à vos proches ?
- ④ Avez-vous été accompagné-e durant ce moment ?
- ⑤ Avez-vous demandé de l'aide à quelqu'un ?
- ⑥ Qu'avez-vous mis en place pour réussir à surmonter cette épreuve ?
- ⑦ Comment vous êtes-vous senti-e durant l'épreuve ?
- ⑧ Qu'avez-vous ressenti lorsque c'était terminé ?
- ⑨ Que retenez-vous de cette période ?
- ⑩ Qu'en avez-vous retenu sur vous ?

