

ÉMILIE DEVIENNE



BIBLIO COACHING

LES LIVRES À LIRE
POUR ÉCLAIRER VOTRE VIE

L E D U C . S
E D I T I O N S

DÉCOUVREZ LA MÉTHODE ORIGINALE D'AUTO-COACHING PAR LES LIVRES !

Mieux se connaître, réfléchir sur ses amours et ses amitiés, améliorer ses relations à ses parents mais aussi à ses collègues de bureau, ou comprendre son mal-être... tous ces grands thèmes de la vie sont au cœur des livres.

30 thèmes d'auto-coaching sont éclairés ici par nombre de romans, essais, titres de développement personnel, afin d'apprendre par vous-même à **tirer le meilleur de vos compagnons de route, ces livres qui vous veulent du bien.**

En 3 étapes simples, cet ouvrage vous aide à y voir plus clair dans votre vie :

- **Comment bénéficier de la sagesse des livres ;**
- **Bien choisir la ou les bonnes lectures en fonction de vos questionnements ;**
- **Passer à l'action grâce à de petits exercices simples et ludiques.**

Grâce aux témoignages de nombreux contributeurs, auteurs, libraires, éditeurs, vous découvrirez des conseils précieux pour trouver les bons livres, en retirer des leçons, et vous auto-coacher grâce à vos lectures ! **Pour aller mieux et être plus heureux, livre après livre !**

© Le Beaulal



Coach depuis 15 ans, **Émilie Devienne** accompagne des personnes dans leur recherche d'un équilibre entre croissance personnelle et développement professionnel. Elle est l'auteure d'une vingtaine d'ouvrages.

17 euros

Prix TTC France

ISBN 979-10-285-0278-2



9

791028 502782

L E D U C . S
E D I T I O N S

Design : Élisabeth Chardin

RAYON LIBRAIRIE :
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :
www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog :

blog.editionsleduc.com

sur notre page Facebook : **Leduc.s Éditions**

Bibliocoaching® est un terme déposé.

Conseil éditorial : Pascale Senk

Préparation de copie : Florence Le Grand

Maquette : Thierry Decke

© 2016 Leduc.s Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : info@editionsleduc.com

ISBN : 979-10-285-0278-2

ÉMILIE DEVIENNE

Bibliocoaching

*Inclus :
Tous les conseils
sur l'art de trouver
votre livre dans une
librairie, dans le bonus
à télécharger,
p. 208.*

L E D U C . S
E D I T I O N S

Du même auteur

Vie professionnelle

- La Révolution des gentils*, Larousse, 2016.
- Les Fiches outils du coaching* (direction d'ouvrage), Eyrolles, 2015.
- Savoir s'exprimer*, Eyrolles, 2012.
- Cigale ou fourmi. Les clés d'une bonne relation à l'argent*, InterÉditions, 2^e édition, 2011.
- Le Coaching en mouvement* (direction d'ouvrage pour SYNTEC), Dunod, 2011.
- Les 50 lois des femmes qui réussissent*, L'Archipel, 2011.
- Savoir écouter*, Eyrolles, 2011.
- Le Grand livre de la supervision*, (direction d'ouvrage), Eyrolles, 2010.
- L'entreprise mode d'emploi. Savoir gérer sa vie quotidienne au travail* (direction d'ouvrage), Larousse, 2009.
- Envie de changer. Théories et pratiques du coaching* (coécrit avec Martine Cerf), Larousse, 2008.
- Le Dictionnaire des coachings* (codirection d'ouvrage), Dunod, 2007 (édition en roumain, 2008).
- Moi et l'argent*, InterÉditions, 2008.

Vie personnelle

- Les 50 règles d'or de la famille recomposée*, Larousse, 2016.
- Les 50 règles d'or de la première rencontre*, Larousse, 2015.
- Les 50 règles d'or pour faire durer son couple*, Larousse, 2014.
- 50 exercices pour devenir un vrai geek* (coécrit avec Yves Peysson), Eyrolles, 2013.
- Trouver (enfin) le bon ! À la recherche de l'homme idéal*, Larousse, 2013.
- 50 exercices pour rater sa thérapie*, Éditions d'Organisation, 2012.
- 52 bonnes raisons de prendre son temps*, Mango, 2011.
- 50 exercices pour commencer l'année* (direction d'ouvrage), Éditions d'Organisation, 2011 (édition en russe, 2014).
- 50 exercices pour prendre la vie du bon côté*, Éditions d'Organisation, 2010.
- Recomposer une famille. Toi, moi et tous nos enfants*, Larousse, 2009.
- Être femme sans être mère*, Robert Laffont, 2006.
- La Confiance en soi*, Aubanel, 2004.
- Qui garde le chien ? Divorcer au mieux*, Recherche Midi, 2002.

Fiction

- Truffe et sentiments*, Flammarion, 2016 (Gallimard-Édito, pour le Québec, 2015).
- La Bibliothèque*, Éditions Alzieu, 2000.

Sommaire

INTRODUCTION

LIRE POUR ÉCLAIRER SA VIE	7
-------------------------------------	---

ÉTAPE 1

POURQUOI LIRE ET... POUR QUOI ?	15
---	----

ÉTAPE 2

CHOISIR UN LIVRE	39
----------------------------	----

ÉTAPE 3

FAIRE ÉQUIPE AVEC SON LIVRE	55
---------------------------------------	----

QUESTIONS POUR BIEN LIRE	153
------------------------------------	-----

CONCLUSION

SE DÉPLOYER À LIVRE OUVERT	155
--------------------------------------	-----

LE DÉSIR À PLUSIEURS TITRES	157
---------------------------------------	-----

À LA RENCONTRE DE NOS CONTRIBUTEURS	167
---	-----

NOTES.	185
----------------	-----

LA LISTE DE MES COUPS DE CŒUR	189
---	-----

TABLE DES MATIÈRES	195
------------------------------	-----

Introduction

Lire pour éclairer sa vie

*Sur les quatrièmes de couverture,
nous cherchons la même aventure*

Vincent Delerm¹



Et si nous parlions lecture en commençant par l'écriture ? Y compris celle des chansons, une forme d'écriture que j'admire pour son pouvoir évocateur condensé en quelques minutes à peine. Ici, l'auteur-compositeur interprète nous raconte comment, chez un bouquiniste, un homme observe une femme prendre un livre, le reposer, en prendre un autre... Il tire des conclusions sur la personnalité de la belle et l'éventualité d'une relation qui pourrait se nouer entre eux. Vincent Delerm joue sur l'expression : les protagonistes cherchent l'aventure. Une aventure à deux, certes. Mais nous pourrions imaginer qu'il s'agit de l'aventure que représente la rencontre avec un auteur, avec un texte. De ces expériences qui vous font voyager, vous ouvrent l'esprit, vous déroutent, vous enrichissent.

À propos du Bibliocoaching

Depuis une quinzaine d'années maintenant, je suis coach, dûment certifiée et accréditée dans un univers professionnel où il est indispensable d'apporter des garanties éthiques et déontologiques à la personne qui nous accorde sa confiance pour l'accompagner dans un processus de changement. Or, de nombreux clients me demandaient souvent à la fin d'une séance : « Au fait, Émilie, vous n'auriez pas un livre à me recommander pour... » et là, ils me faisaient part du sujet de leur quête (un souci avec un enfant, la peur d'un *burn out*, l'envie de partir loin... très loin, etc.). Bien sûr, je donnais des suggestions et souvent, nous étions amenés à parler de ces lectures au cours d'une prochaine séance.

Voilà comment, peu à peu, **j'ai élaboré un processus combinant lecture et coaching, dans lequel chaque lecteur peut s'autocoacher, pour trouver dans les livres ses réponses personnelles.** J'ai ainsi construit cet ouvrage à partir des thématiques – comme le mal-être,

l'amitié, les relations conjugales... – sur lesquelles on m'interrogeait le plus fréquemment. Pour chacune, les expériences et réflexions de nombreux contributeurs (écrivains, philosophes, psychologues...) à cet ouvrage – avec qui vous ferez connaissance au fil de ces pages – ainsi que des exercices permettent de tirer le meilleur profit des livres lus.

L'idée, sans doute, cheminait en moi depuis fort longtemps, car en ouvrant les dossiers dans lesquels je glissais des articles et autres documents depuis des années, j'ai retrouvé ce billet de François Léotard datant de 2007², dans lequel il écrit : « J'écris parce qu'à certains moments de ma vie, la parole d'un écrivain m'a sauvé. » Et sans aller jusqu'à vous garantir que les livres vous sauveront, du moins ne vous laisseront-ils jamais tomber.

Une aventure

Avec le Bibliocoaching, vous allez partir à l'aventure. Partir à la rencontre de dimensions de vous jusque-là peu ou pas explorées, comprises ou entendues. L'intérêt pour soi a du bon. Je vous l'assure, expérience à l'appui. Rien qui confine au nombrilisme ou à l'égoïsme. Au contraire, **comment aimer les autres, être disponible pour eux, si l'on n'est pas en paix, autant que faire se peut, avec soi-même ?**

Tandis que mes doigts commencent à pianoter sur le clavier de mon ordinateur pour vous parler de lecture, je m'interroge sur ce drôle de besoin d'écrire. Lapalissade s'il en est : pour que certains lisent, il faut que d'autres écrivent ! Allons plus loin dans l'évidence : ceux qui écrivent... lisent. Dans mon cas, déjà plus d'une vingtaine de titres très divers, allant des essais aux livres de développement personnel, en passant par des titres centrés sur la vie professionnelle et enfin, le roman. Dans mon cas encore, une appétence pour la lecture, fluctuante selon les épisodes de ma vie, mais jamais éteinte.

La tribu des écrivains à laquelle je me flatte d'appartenir puise dans la lecture des ressources abondantes et contrastées. S'ils écrivent, et là encore, il en va de même me concernant, c'est pour partager, réfléchir ensemble,

INTRODUCTION

faire trace, vivre une autre vie le temps d'une fiction, explorer des univers inconnus au fil d'une recherche, proposer des points de vue l'espace d'un essai, distiller de l'émerveillement par de la poésie, trouver des références dans la vie d'un autre au détour d'une biographie, se sentir moins seul en partageant un témoignage, tout est bon pour faire œuvre à partir de soi.

Tout est délicieux quand ce travail, soumis à l'envie ou aux questionnements des lecteurs, suscite leur intérêt, voire, remporte le succès. Dans le cas contraire, il faut au moins être capable de se souvenir du plaisir que l'on aura eu, même dans les moments difficiles, de croire à notre projet et de le défendre de ligne en ligne. À propos du plaisir justement, dans un livre d'entretiens³, Bertrand Tavernier définit le plaisir ainsi : « Pouvoir se dire le matin que la journée qui va commencer sera peut-être encore meilleure que la précédente. » C'est exactement ce que je nous souhaite, et par les livres, et par l'écriture sous quelque forme qu'elle trouve son expression.

J'ai la chance de m'être rapprochée de mon rêve et, si je me prêtais dès maintenant au jeu du Bibliocoaching, ma recommandation serait de lire *Journal d'un écrivain en pyjama*⁴ de Dany Laferrière, notre académicien, haïtien et québécois. Bien sûr, j'ai un faible pour son écriture et son appartenance à notre commune terre d'adoption, le Québec. Mais au-delà de ce parti pris, son œuvre est vibrante d'émotions, d'humour et d'engagement. Dans l'ouvrage que je mentionne, vous trouverez notamment comme conseil ce qui m'a valu un éclat de rire : « avoir de bonnes fesses » !!! Effectivement, un écrivain passe beaucoup de temps assis. Il vous parlera de son amour de la lecture aussi, mais je n'y reviens pas.

Lisez, lisez aussi *Écrire*⁵ de Lionel Duroy. L'auteur paye très cher sa force littéraire – sa famille l'a voué aux gémonies – et sa quête incessante, de livre en livre, aux racines de soi, sans narcissisme ni égocentrisme. Dans une interview relative à un autre de ses titres, *Vertige*, il déclare : « Je n'écris pas sur mes malheurs, j'écris sur la vie même. On accueille les bonheurs, on encaisse les souffrances, les deuils, sans avoir vraiment le temps de comprendre ce qui nous arrive. Écrire me permet de mettre des

mots sur ce mouvement, de dire aussi l'indicible, parfois⁶. » Il creuse au plus profond. C'est là l'enjeu des écrivains : « C'est l'inconnu qu'on porte en soi : écrire c'est ça qui est atteint. C'est ça ou rien⁷. »

Une histoire de rencontre

Ainsi mon projet avec ce nouveau livre est-il de **vous inviter à plonger dans des ouvrages, sinon pour transformer votre vie du tout au tout, du moins pour l'éclairer à un moment clé qui vous pose question**. Ensemble, nous allons accepter la main tendue par des dizaines d'auteurs et explorer dans leurs ouvrages les mots, les lignes, les non-dits et les idées qui vont apporter des pierres à nos édifices personnels.

Un tournant dans votre vie professionnelle, un souci dans votre vie amoureuse, une incompréhension au contact d'un enfant, l'envie de mieux comprendre l'épreuve que traverse une de vos amies, le besoin d'aller à la rencontre d'un pan de votre passé, le suicide d'un parent, l'abandon d'une mère, l'absence d'un père... Les livres aussi pour parler de l'exil, de la solitude, du doute et toujours dans la confiance qu'une réponse porteuse d'avenir sortira de ces lectures.

Quel que soit le type d'ouvrages que vous choisirez, nous allons vous montrer comment en tirer parti. Bien sûr, dans une séance de Bibliocoaching avec un coach dûment formé, vous auriez un échange verbal, une interaction. Mais déjà dans ce livre, grâce aux exercices que j'ai conçus spécialement pour vous, vous réussirez à avancer sur des sujets qui vous préoccupent. Retenez d'emblée qu'un bon coach n'est pas celui qui vous donne des réponses (souvent toutes faites !), mais celui qui a su développer le talent de vous poser les bonnes questions, à savoir celles qui vont favoriser chez vous des remises en question mais avec circonspection. Pas question de vous mettre en danger pour tout renverser du tout au tout en un clin d'œil. Vous devez vous autoriser à douter, à envisager d'autres scénarios que ceux que vous connaissez

déjà, tout en gardant à l'esprit les garde-fous qui vous protègent (réalisme, analyse objective de vos obligations et de vos ressources, etc.).

Vous, le livre et moi

Au cours de votre travail, nous serons trois : Vous, le livre et moi. Nous serons même davantage car d'autres confrères et consœurs ont accepté de vous faire partager leurs expériences d'accompagnement de personnes en s'appuyant sur la lecture. Je profite de ces lignes pour les en remercier chaleureusement.

Notre Bibliocoaching est articulé ici en trois étapes :

- 1. Vous aider à vous interroger sur cette drôle d'activité qu'est la lecture** en ce **xxi^e** siècle agité, troublé, numérique et virtuel.
- 2. Vous guider pour savoir comment choisir un livre** quand il s'agit d'en faire un support d'autocoaching.
- 3. Vous montrer comment utiliser des ouvrages pour avancer dans votre réflexion et vous permettre de passer à l'action**, à partir de suggestions de livres et des exercices.

Petite mise au point : vous lirez auteur ou écrivain.

Les puristes vous diront que l'on ne désigne pas les mêmes serviteurs de l'écriture. Certes. Il est officiellement entendu que, pour reprendre la définition du Larousse, un écrivain est « une personne qui compose des ouvrages littéraires » quand un auteur serait une « personne qui fait profession d'écrire », étant entendu qu'il y a dans le mot une portée plus créative, l'idée que l'auteur apporterait quelque chose de nouveau.

Cependant, pour les fins de notre livre, nous considérerons que toute personne qui a pris le temps de plancher sur un sujet et de le servir par des mots, tout en ayant eu la reconnaissance de ses pairs par une publication en bonne et due forme, est un auteur et/ou un écrivain.

ÉTAPE 1

Pourquoi lire... et pour quoi ?

*Que saurions-nous de l'amour et de la haine,
des sentiments éthiques et, en général,
de tout ce que nous appelons le soi,
si cela n'avait été porté au langage
et articulé par la littérature ?*

Paul Ricœur⁸



Avouez que la question s'impose, si vous souhaitez en passer par les livres pour éclairer votre vie ! Il ne vous aura pas échappé que la formulation ainsi posée est double : d'une part la raison pour laquelle vous lisez ou vous avez envie de revenir à la lecture (pourquoi ?) ; d'autre part la ou les raison(s) pour lesquelles vous vous engagez dans cette démarche (pour... quoi ?). Explorons quelques trouvailles d'autres auteurs et chercheurs.

Nous allons parler des livres et du bonheur ou des remises en question qu'ils peuvent susciter en nous pour le meilleur, même quand une phase de déstabilisation peut se glisser entre deux chapitres ou deux paragraphes. Puisque nous allons nous attarder sur notre rapport aux livres et aux auteurs, je vous fais d'emblée une confidence : j'ai un faible pour notre prix Nobel et bien avant qu'il ne le reçoive, je veux parler de Patrick Modiano. J'aime qu'il se soit exprimé par la chanson, par le cinéma et la littérature, évidemment. Je conserve précieusement le texte du discours qu'il a prononcé devant la prestigieuse Académie en 2014 :

« Oui, le lecteur en sait plus long sur un livre que son auteur lui-même (...) Mais pour qu'il existe un tel accord entre l'auteur et son lecteur, il est nécessaire que le romancier ne force jamais son lecteur – au sens où l'on dit d'un chanteur qu'il force sa voix – mais l'entraîne imperceptiblement et lui laisse une marge suffisante pour que le livre l'imprègne peu à peu, et cela par un art qui ressemble à l'acupuncture où il suffit de piquer l'aiguille à un endroit très précis et le flux se propage dans le système nerveux. »

Se laisser toucher, se laisser émouvoir

Ainsi, vous aimez lire pour que ce texte – que vous avez choisi ou qui vous a été recommandé par un ami, un confrère, un critique littéraire au détour de sa chronique, un animateur pendant une émission... –, pour que

ce texte-là et aucun autre, à ce moment précis, vous entraîne « imperceptiblement ». Entendons-nous bien. Je n'ai pas résisté à l'envie d'évoquer très tôt Modiano, sans doute parce que sa quête incessante du paradis perdu de l'enfance résonne en moi. Vous voyez déjà un effet de la lecture sur notre connaissance de nous-mêmes. Et si je vous pose ici tout net ce lien pour moi entre le grand auteur et ma compréhension de ma propre personne, ce n'est certes pas par nombrilisme, mais pour que vous saisissiez comment la lecture peut nous aider à nous comprendre. Or, si nous nous comprenons, il y a fort à parier que nous réussirons à mieux appréhender non seulement le monde qui nous entoure, mais aussi notre petit monde à nous, nos proches, les femmes et les hommes qui gravitent dans notre environnement professionnel, notre vie associative, nos loisirs...

Justement, au registre de la vie du collectif quand il se frotte aux vibrations de notre vie singulière, consacrons quelques lignes au rôle psychosocial de la lecture. Ainsi, une femme m'a-t-elle contactée, pour intégrer le Bibliocoaching dans ses missions de consultante en prévention et gestion du stress pour les salariés en entreprise, de médiatrice pénale et civile, et d'animatrice d'ateliers d'écriture. Elle voyait dans cette discipline un outil complémentaire. Je pense aussi à Michèle Petit, anthropologue au LADYSS⁹, qui a coordonné une recherche sur le rôle des bibliothèques dans la lutte contre les processus d'exclusion et publié *Éloge de la lecture. La construction de soi*¹⁰.

UNE QUESTION DE LECTEUR

Mais comment avez-vous fait pour établir un lien entre cette notion d'un paradis perdu de l'enfance et un auteur, Modiano en l'occurrence ?

Justement par un habile travail entre lecture et développement personnel, entre lecture et coaching. Ce que vous réussirez également à mettre en place en passant de cette étape 1, comprendre pourquoi vous lisez et comment, à l'étape 2, savoir choisir l'ouvrage qui vous attend quelque part en terminant par l'étape 3 qui vous montrera comment faire équipe avec les pages qui s'offrent à vous.

Pourquoi lire ?

Un ouvrage de Charles Dantzig porte justement ce titre¹¹. Penchons-nous sur la thèse qu'il défend avec humour, avec second degré également quand on sait que l'on doit aussi à cet auteur prolifique un *Dictionnaire égoïste de la littérature française*. L'écrivain et animateur, que l'on peut écouter sur France Culture, dans l'émission « Secret professionnel », soutient que la lecture est « un acte absolument gratuit dans un monde vérolé par l'utilitarisme », que la lecture ne sert à rien. Aïe ! Nous qui, au contraire, allons faire de la lecture un usage pratico-pratique... Heureusement, plus loin dans son traité, il démontre avec brio que lire est tout, sauf un acte passif, que « Lire, c'est beaucoup plus intéressant que de se distraire » et notamment, que lire permet de déchiffrer le grand livre de la vie. Ouf ! Nous voilà réconciliés.

Tandis que je commençais l'écriture de cet ouvrage, j'ai lu la présentation que les organisateurs ont rédigée pour la 30^e édition de la Fête du livre de Bron, en Rhône-Alpes. Je vous la sou mets tant elle va dans le sens de notre propos. Le thème retenu est : « Que peut la littérature ? » et l'on peut lire : « Trente ans que la Fête du Livre de Bron observe et accompagne la littérature contemporaine française et internationale avec la conviction de sa nécessité. Nécessité de dire le monde, de témoigner, d'inventer, de traduire le réel, d'explorer le passé, le présent ou l'avenir en cherchant un autre langage et un regard différent sur des réalités complexes, secrètes, oubliées, parfois même "indicibles"... Qu'elle soit historique, sociale, engagée, réaliste, merveilleuse, transgressive, effrayante, jubilatoire, introspective, psychologique, voyageuse, casanière, intimiste ou universelle (ou tout cela à la fois), la littérature est le lieu de tous les possibles. Elle pose des questions (beaucoup), apporte des réponses (parfois), écrit la vie autant qu'elle la construit. Elle est aussi un endroit de partage, des expériences et du sensible... »

UNE QUESTION DE LECTEUR

Modiano, Dantzig... n'y a-t-il de salut que parmi les grands intellectuels, les sommités reconnues, appartenant à ce que l'on appelle « la grande littérature » ? Est-ce que j'ai une chance, moi, de m'en sortir en lisant si je préfère Katherine Pancol, Tatiana de Rosnay, Marc Lévy ou Guillaume Musso ?

Ma réponse est sans hésitation aucune : OUI. Ce qui nous intéresse ici dans l'usage de la lecture, c'est l'accès à des textes qui vous parlent, sans que vous n'ayez à atteindre le niveau littéraire d'un agrégé ou d'un professeur de grec ancien.

L'enjeu, dans notre démarche d'accompagnement par les livres, est de vous permettre de trouver des réponses à vos questions. Si vous êtes à l'aise dans ce qu'il est convenu d'appeler « les grands textes », piochez dans ce terrain fertile. Si vous aimez les auteurs dits plus accessibles, sentez-vous à l'aise.

Je vous donne un exemple : j'ai craqué pour la couverture du roman de Gilles Legardinier *Complètement cramé*¹². Un chat ébouriffé dans une casserole en cuivre digne de la cuisine d'un chef étoilé. Je plonge dans le roman, je passe un excellent moment, je découvre l'auteur et je relève quelques phrases, notamment quand le héros Andrew Blake donne un conseil à un jeune garçon de 14 ans, illettré, sur le point de faire des bêtises : « Et laisse-moi te confier un secret qui peut te faire gagner beaucoup de temps : les rêves te font avancer et grandissent avec toi. Ils t'élèvent. Par contre, tu dois perdre tes illusions au plus vite. Les illusions t'empêchent de voir la vie telle qu'elle est et conduisent inmanquablement à l'échec. »

Il se trouve que j'ai recommandé à quelques personnes la lecture de ce roman par ailleurs drôle et qui nous fait passer un bon moment. Et, pour plusieurs d'entre elles, cette phrase a été le déclencheur d'une prise de conscience. Que devaient-elles lâcher de leurs illusions pour vivre leurs rêves, ou même déjà un de leurs rêves ? Pensez-y à votre tour.

Pour finir de dire mon admiration aussi bien des grands noms qui ont contribué à la légende littéraire, qu'à l'endroit des écrivains dits « populaires » qui font encore se déplacer des lecteurs gourmands dans les salons du livre, je citerai Anna Gavalda quand elle confiait dans le supplément *Aujourd'hui en France*, le 20 septembre 2013 : « Plus un livre est facile à lire, plus il est difficile à écrire. »

Ce que révèlent les enquêtes

Celles et ceux parmi vous qui sont des adeptes des chiffres et des lettres, aimeront peut-être avoir des repères concernant les pratiques de lecture de nos compatriotes. Voici donc quelques indications par le biais d'une étude Ipsos-Centre national du livre (CNL) de 2015.

Pratique de la lecture

Neuf Français de plus de 15 ans sur dix peuvent être définis comme lecteurs. Ils ont lu au moins un livre au cours des douze derniers mois, tout genre confondu (science-fiction, heroic fantasy, horreur, roman sentimental, poésie, histoire, développement personnel, art de vivre, loisirs, BD, etc.).

Plus précisément, en moyenne, ces Français ont lu quatorze livres en format papier et deux en format numérique. Ceux qui lisent le moins sont les 25-34 ans et le plus, les 65 ans et plus, surtout les femmes. En outre, 48 % des Français lisent « tous les jours ou presque ». Pour l'essentiel, le temps de lecture est associé à un moment de loisir, même si un lecteur sur quatre lit également pour des raisons professionnelles. 64 % des personnes interrogées admettent qu'elles aimeraient lire davantage, y compris un tiers de non-lecteurs.

Alors pourquoi ? Essentiellement par manque de temps et parce qu'ils sont sollicités également par d'autres formes de loisirs. D'ailleurs, permettez-moi de citer à nouveau Anna Gavalda qui, dans la même interview mentionnée plus haut, déclarait : « Le plus grand défi, la plus belle victoire aujourd'hui pour un écrivain, ce n'est ni le prix Goncourt, ni le Nobel, ni même d'entrer au Panthéon. Mais juste de parvenir à détourner l'attention du lecteur plus de dix minutes d'affilée de son smartphone. »

À propos du temps, je vous laisse méditer ceci : « Je parle de ce temps qu'on gagne en le perdant, de ces vagabondages qui vous font plus

connaissant et moins important, de ces échappées belles qui rachètent les enfermements, les entêtements, lavent de la honte de vouloir, de convoiter, d'attendre bêtement, obstinément, comme un prince de conte, que plus rien ne fait rire ni pleurer, une métamorphose chimérique. » J'ai surligné à jamais ce passage dans le livre d'un auteur québécois (et celles et ceux qui me connaissent savent à quel point cette terre m'est précieuse pour y avoir vécu longtemps et y revenir aussi souvent que possible). Il s'agit de Robert Lalonde et de son livre, *Le Monde sur le flanc de la truite* avec pour sous-titre : *Notes sur l'art de voir, de lire et d'écrire*¹³.

« Comment les Français deviennent-ils lecteurs ? »

Six Français sur dix reconnaissent que la lecture occupait une place importante dans leur famille pendant l'enfance. Dans mes séances de Bibliocoaching, ce lien entre notre histoire et la lecture revient chaque fois. Les personnes éprouvent le besoin de se situer par rapport à leur pratique. Et je vous invite à en faire autant. Par exemple, certaines personnes me confient : « on me disait d'arrêter de lire et de me rendre utile » ou encore « j'adorais que ma mère me punisse parce qu'elle m'enfermait dans un petit cabinet de toilettes et j'avais caché des livres au-dessus de la chasse d'eau. J'étais tranquille ! »

Le souvenir d'un livre...

Est-ce que ces témoignages font écho en vous ? Est-ce que, vous aussi, vous auriez adoré lire davantage, sans qu'on vous en empêche en vous répétant de vous rendre utile ? Est-ce que vous trouviez des subterfuges pour lire en cachette des livres dérobés de la bibliothèque de vos parents – si par chance ils en avaient une – ou des ouvrages que l'on vous avait prêtés ? Ces livres des adultes, que vous empruntiez dans la plus grande discrétion : voilà déjà un indice pour vous mettre au travail. Aimer des lignes qui ne sont pas de son âge, en évoquer le souvenir dans le silence

ÉTAPE 1 : POURQUOI LIRE... ET POUR QUOI ?

de l'instant où vous lisez cette ligne, ici. Vous vous revoyez ? Fermez les yeux. Et sentez aussi. L'odeur du cuir d'une couverture, de l'humidité des pages piquées par le temps, la poussière, peut-être un fond d'effluve de cigare incrusté dans ces ouvrages brochés, ces cahiers, peut-être même ces éditions originales...

Ces impressions ont laissé des traces en vous et c'est aussi avec ces ancrages que vous vous êtes construit(e). Que vous avez organisé votre vision du monde et vos projets, consciemment ou inconsciemment, nourri par votre imaginaire. Notez bien qu'il risque d'être sollicité ici...

À l'inverse, vous lisez ces allusions à de belles longues et hautes bibliothèques tandis que vous avez grandi dans une famille dépourvue de ces précieuses étagères ? Quelle émotion vous submerge à cet instant ? La jalousie, la tristesse ou la joie car vous étiez libre d'aller courir et jouer dehors ? Vous repensez à ce copain qui, lui, se plaignait d'avoir des parents qui lui imposaient de lire quand vous auriez tant aimé qu'on vous en laisse le temps ? Vous avez longtemps conservé des livres que l'on vous prêtait et que vous ne rendiez pas, au prix de bagarres épiques ?

Vous voyez par l'énumération de quelques situations à quel point déjà le simple fait de repenser à vos premières expériences de lecture, de revoir votre vie d'ado avec ou sans les livres est déjà un premier pas dans ce travail personnel qui a justifié votre achat de notre petit guide.

Est-ce que vous lancez dans ce Bibliocoaching n'est pas une « autorisation de lire » que vous vous accordez enfin. Cette fois, c'est la coach qui vous le « prescrit », qui vous y autorise, vous ne pouvez pas vous esquiver ;-). Cette fois, c'est pour vous documenter sur un sujet qui vous préoccupe en ce moment (la crise de mi-vie de votre conjoint, l'adolescence de votre fille, le cancer de votre meilleure amie, l'envie de tout plaquer pour changer de vie, etc.). À l'inverse, d'autres personnes me confient une gêne, comme ce quinquagénaire que nous prénommerons Jean :

« Je suis d'une famille d'intellectuels et je déteste lire, à ma grande honte. Alors, si vous pouviez m'éviter Kant ou Proust ! » Intéressant non ? Vouloir quand même prendre soin de soi par la lecture, sans pour autant aimer lire. Vous reconnaissez-vous dans ce genre de dilemme qui n'en est pas un finalement. Il s'agit bien davantage d'une manière détournée d'avouer que lire d'accord, mais le poids de la bibliothèque familiale et des préceptes en vertu desquels il est impardonnable de ne pas maîtriser l'œuvre de Proust ou de Kant, c'est « non ». Une blessure de l'enfance demande là réparation. « Ai-je le droit, moi aussi, de lire plus léger, moins littéraire avec un grand L ? »

Un autre exemple sur ces échos de notre éducation dans notre pratique de la lecture aujourd'hui, ces personnes qui me disent : « Je suis dyslexique et j'ai déjà assez de difficulté avec les docs au bureau »... Sous-entendu, aidez-moi à retrouver du plaisir dans la lecture, qu'elle soit orientée vers la détente ou vers la vie professionnelle. Bien entendu, outre un détour par un professionnel tel un orthophoniste, un neuropsychologue, un psychomotricien ou d'autres, il sera tout à fait possible d'explorer une problématique personnelle par le biais des livres en s'adaptant à ce trouble sans se priver de cette aspiration.

Revenons à notre étude Ipsos-CNL : même si des différences prévalent entre les hommes et les femmes et selon les âges (vous pouvez aller dans le détail sur le site du Centre national du livre, si vous souhaitez approfondir ce premier coup d'œil), on apprend que les romans sont les genres de livres les plus lus avec les livres pratiques. Viennent ensuite les ouvrages sur l'histoire, les bandes dessinées, les dictionnaires, etc.

« Pourquoi lisent-ils ? »

Nous voilà au cœur de nos interrogations. L'institut Ipsos et le CNL recueillent l'information suivante : les Français reconnaissent d'abord à la lecture une qualité du côté de l'approfondissement des

connaissances et l'ouverture d'esprit. Puis viennent les loisirs, l'évasion et la détente. Ce n'est qu'après que vient une façon de passer le temps, d'oublier le reste (*dixit* la formulation même de l'enquête) ou encore, de **comprendre le monde qui les entoure ou mieux se comprendre eux-mêmes. Nous voilà donc bien, avec le Bibliocoaching, dans une pratique encore avant-gardiste** et, si je puis me permettre, je vous félicite de votre audace en voulant bien tenter l'aventure sur la foi de mon expérience et celle de mes confrères. En même temps, le sondage révèle que les Français attendent de la lecture qu'elle leur « procure du plaisir et être une source d'apprentissage ». Or, apprendre sur soi, ses mécanismes internes, son mode de fonctionnement me semble bien entrer dans cette catégorie.

UNE QUESTION DE LECTEUR

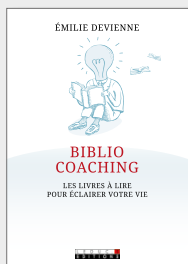
Moi, je ne me reconnais pas trop dans ces lecteurs, voire ces grands lecteurs. Je serai bien tenté par votre Bibliocoaching (la preuve : je tiens votre livre entre mes mains !), mais je lis peu.

Peu importe que vous soyez un grand lecteur ou un lecteur occasionnel, l'essentiel est la rencontre, à un instant T, du bon auteur avec le bon lecteur, vous en l'occurrence. Nous verrons dès l'étape 2 de notre livre comment vous aider à trouver et à choisir votre livre.

Expériences de lecture

Je vous ai averti dans l'introduction de ce livre que j'allais vous permettre de rencontrer d'autres expériences que la mienne autour des livres. Voici, pour commencer, ce témoignage de Brigitte Allain-Dupré, psychanalyste.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Bibliocoaching
Émilie Devienne



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S