

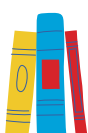


Pierre Fabre

Bibliothérapie, intérêt et pertinence : une étude pilote

Journal de la Psychiatrie et du Comportement Cognitif

par Markéta Saint-Aroman, Charles Taieb, Céline Mas & Angela Agaësse



La bibliothérapie se concentre sur la façon dont la littérature aide à guérir à travers les mots, les livres et les histoires

Quoi et pourquoi ?

Une enquête pour évaluer les effets de la lecture sur les répondants avec l'échelle HAD (échelle d'Anxiété et de Dépression de l'Hôpital)

Comment ?

Deux questionnaires : avant la lecture & après une lecture (continue ou discontinue) de 1h

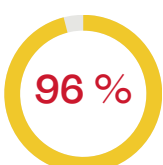
Qui ?

30 personnes / 25 participants ont répondu aux 2 questionnaires sur les 30 initiaux

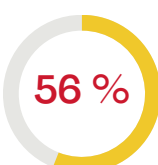
Où et quand ?

Entre mars et avril 2022, à Toulouse en France

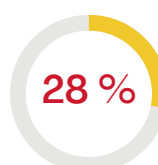
La relation des participants avec la lecture



se considèrent comme des lecteurs réguliers



affirment lire entre 7 à 12 livres par an



ne connaissaient que le mot "bibliothérapie"

L'échelle d'anxiété et de dépression de l'hôpital

AVANT UNE SESSION DE LECTURE

Dépression

Anxiété



présentent des signes de **dépression possible** avec des symptômes modérés (score entre 8 et 10).



ont ressenti des symptômes modérés à sévères liés à l'**anxiété**.



présentent des signes de **dépression probable** avec des symptômes moyens à sévères (score entre 11 et 15).



ont ressenti une **anxiété probable** avec des symptômes moyens à sévères (score entre 11 et 15).

APRÈS UNE SESSION DE LECTURE

Une amélioration moins nette des scores que pour l'anxiété (4,56 après la lecture contre 5,28 avant la lecture).

Une amélioration plus marquée des symptômes pour les scores d'anxiété (de 9,04 points à 6,84 points).

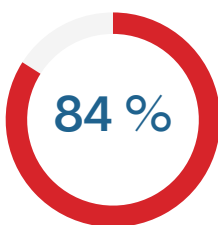
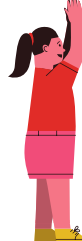


des participants ont un score supérieur ou égal à 10, il n'y a pas d'amélioration.

Après une séance de lecture, les participants présentant des symptômes modérés à sévères ont évalué leur **état d'anxiété comme étant amélioré**.

Lors de signes de dépression modérée à sévère, la lecture n'est pas suffisante en elle-même mais pourrait être utilisée comme **soin complémentaire** dans le cadre d'une **psychothérapie supervisée**.

Ainsi, la lecture pourrait avoir un réel bénéfice chez les patients souffrant d'états anxieux.



ont déclaré qu'ils ressentait un sentiment de bien-être grâce à leur lecture régulière et qu'ils avaient déjà lu des livres qui leur étaient psychologiquement bénéfiques.



Conclusions

Sur la base de ces résultats, de nombreuses réponses illustrent l'idée que la bibliothérapie pourrait être un soutien supplémentaire dans l'accompagnement des patients présentant des signes d'anxiété en particulier et de dépression. La grande majorité des participants a partagé que la lecture lui était bénéfique au quotidien.

Dans cette perspective, la bibliothérapie peut également être définie comme l'art de prendre soin de soi à travers les livres.



Love for Livres
la vie en lire

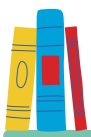


Pierre Fabre

Bibliotherapy, interest and relevance : a pilot study

Journal of psychiatry and cognitive behavior

by Markéta Saint-Aroman, Charles Taieb, Céline Mas & Angela Agaësse



Bibliotherapy focuses on how literature helps to heal through words, books and stories

What and why ?

A survey to evaluate the effects of reading on the respondents with the Hospital Anxiety & Depression scale (HAD)

How ?

2 questionnaires: before reading & after a continuous or discontinuous reading of 1h

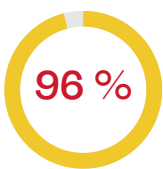
Who ?

30 people / 25 participants responded out of the initial 30 to the 2 questionnaires

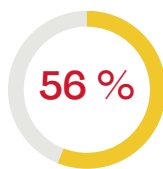
Where and when ?

Between March & April 2022 in Toulouse, France

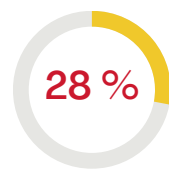
The relationship between participants & reading



consider themselves to be regular readers



claim to read between 7 to 12 books per year



only were aware of the word bibliotherapy

Hospital Anxiety and Depression scale's

PRIOR A READING SESSION

Depression



show signs of **possible depression** with moderate symptoms (score between 8 and 10).

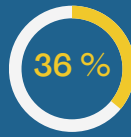
Anxiety



experienced moderate to severe symptoms related to **anxiety**.



show signs of **probable depression** with medium to severe symptoms (score between 11 and 15).



experienced **probable anxiety** with medium to severe symptoms (Score between 11 and 15).

AFTER A READING SESSION

A less clear improvement of the scores (4.56 after reading compared to 5.28 before reading).



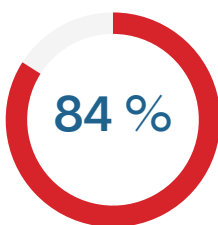
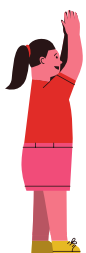
of the participants with a score greater than or equal to 10, there is no improvement.

A more marked improvement in symptoms for anxiety scores (from 9.04 points to 6.84 points).

After a reading session, participants with moderate to severe symptoms rated their **anxiety status as improved**.

During signs of moderate to severe depression, reading is not sufficient in itself but could be used as **adjunct care** in the context of **supervised psychotherapy**.

Thus, reading could have a real benefit in patients suffering from anxiety states.



stated that they felt a sense of well-being because of their regular reading and that they had already read books that were psychologically beneficial to them.



Conclusions

Based on these results, many of the responses support the idea that bibliotherapy could be an additional way to support patients with signs of anxiety particularly and depression as a complementary support.

The vast majority shared that reading was beneficial to them daily.

To this extent, Bibliotherapy could also be defined as an art of self-care through books.



Love for Livres
reading is life