

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 ?

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

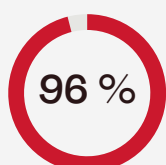
Qui ?

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

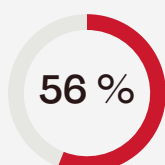
Où et quand ?

Entre mars et avril 2024 à Toulouse en France

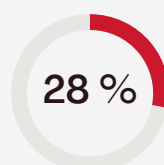
La relation des participants avec la lecture



se considèrent comme des lecteurs réguliers



affirment lire entre 7 à 12 livres par an



ne connaissaient que le mot "bibliothérapie"

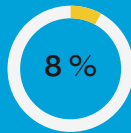
L'ÉCHELLE D'ANXIÉTÉ ET DE DÉPRESSION DE L'HÔPITAL

Avant une session de lecture

Dépression

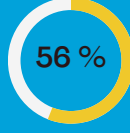


présentent des signes de dépression possible avec des symptômes modérés (score entre 8 et 10).

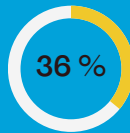


présentent des signes de dépression probable avec des symptômes moyens à sévères (score entre 11 et 15).

Anxiété



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

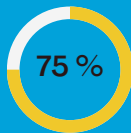


ont ressenti une anxiété probable avec des symptômes moyens à sévères (score entre 11 et 15).

Après une session de lecture

Dépression

Une amélioration moins nette des scores (4,56 après la lecture contre 5,28 avant la lecture).



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

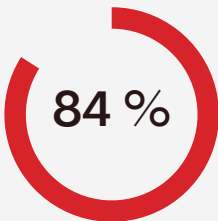
Lors de signes de dépression modérée à sévère, la lecture n'est pas suffisante en elle-même mais pourrait être utilisée comme soin complémentaire dans le cadre d'une psychothérapie supervisée.

Anxiété

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

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

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



ont déclaré qu'ils ressentiaient 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 le fait 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.

