

# Les 7 étapes de la lecture consciente

comment faire de vos lectures  
un outil de  
développement personnel



[www.bibliotherapie-suisse.ch](http://www.bibliotherapie-suisse.ch)

# Les 7 étapes de la lecture consciente :

## comment faire de vos lectures un outil de développement personnel 2e édition

par Aline Maurer du site [www.bibliotherapie-suisse.ch](http://www.bibliotherapie-suisse.ch)

### **Avertissement**

La bibliothérapie et la lecture consciente ne se substituent pas à une psychothérapie ou à un suivi médical. Dans le cas où vous suivez l'un ou l'autre, ce guide peut tout au plus être un outil complémentaire.

### **Autorisations**

Ce guide est gratuit et vous êtes autorisé à le diffuser sur tous les supports de communication de votre choix et auprès de toutes les personnes de votre choix 😊

Par contre, vous n'êtes pas autorisé à y apporter des modifications dans un but de diffusion, ni de vous en servir à des fins commerciales, car ce guide est protégé par une licence Creative Common.



Cette œuvre est mise à disposition selon les termes de la [Licence Créative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

## **Bienvenue !**

### **Bienvenue dans ce guide « Les 7 étapes de la lecture consciente » !**

Vous voulez **tirer le meilleur parti de votre lecture** ? En faire un véritable outil de développement personnel ? Une pratique « d'auto-bibliothérapie » ? Alors vous êtes au bon endroit !

Si vous avez téléchargé ce pdf, c'est que vous avez décidé d'utiliser la lecture comme outil de développement dans votre vie, bravo ! Je vais vous guider pas à pas, en **7 points très simples**, afin que vous mettiez en place ce que j'appelle **une pratique de « lecture consciente »**.

Pourquoi consciente ?

Nous avons tous déjà pratiqué la lecture « loisir », activité très agréable (en général... sauf peut-être lorsque nous étions forcé à lire un classique à l'école !) qui consiste à lire pour se détendre, comme on regarderait la télévision ou comme on feuilletterait un magazine.

Mais je suis persuadée que la lecture peut être bien plus que ça : elle peut être source d'évolution, de découverte de soi, de guérison, de changement. Cependant, pour que cela se produise, il faut que notre démarche de lecture soit « consciente » : nous choisissons de lire dans un certain cadre et en suivant un certain but. C'est ce que je vais vous expliquer dans les pages qui suivent. En suivant les 7 étapes que je vais vous présenter, **vous vous assurez de mettre toutes les chances de votre côté pour que le livre que vous tenez entre les mains vous fasse grandir.**



## Pourquoi utiliser ce guide ?

La lecture a de nombreux bienfaits dont certains ont même fait l'objet de recherches scientifiques. Ces bienfaits sont les forces sur lesquelles se repose la bibliothérapie, la discipline qui utilise la lecture et les livres pour aider chacun à prendre soin de lui.

Ces bienfaits vont de la simple augmentation de notre culture générale, à la réduction du stress, en passant par le développement de l'empathie ou le traitement des addictions ou de la dépression.

Vous pourriez donc avoir **de multiples raisons d'utiliser la lecture dans votre vie** en fonction des situations que vous traversez. Nous y reviendrons au point 2 des sept étapes que je vais vous décrire dans un instant. Mais voyons **les deux axes principaux** d'utilisation de ce guide :

### Prendre soin de soi de manière générale

Nous avons tous des vies très occupées, souvent stressantes. Nous avons de la peine à trouver du temps pour prendre soin de nous et nous retrouver nous-mêmes. La lecture peut nous offrir cette occasion qui nous manque. Vous pouvez donc lire pour :

- **Faire une pause dans votre quotidien** : s'offrir un moment de lecture, c'est s'offrir un petit cadeau, une pause pour reprendre notre souffle.
- **Gérer votre stress** : une étude anglaise a montré que 6 minutes de lecture diminue le stress de 68%... c'est énorme ! Lire quelques minutes vous aide donc à diminuer votre niveau de stress, en particulier si vous le faites régulièrement.
- **Vous retrouver vous-mêmes** : la lecture est une activité le plus souvent solitaire. C'est un moment que vous passez avec vous-mêmes et qui nourrit votre être.
- **Ralentir** : la lecture est une activité lente qui vous oblige à revenir à un rythme naturel et « humain », par opposition au rythme qui nous est aujourd'hui dicté par la technologie. La lecture, c'est le rythme de vos yeux qui parcourent les lignes, de vos doigts qui tournent les pages, de votre respiration qui s'apaise.

Pour cet usage de la lecture, n'importe quel livre peut faire l'affaire, du moment que vous avez du plaisir à le lire et que vous vous laissez facilement emporter par son contenu. Ici **le processus est plus important que le contenu de votre lecture**. Les romans sont le genre de livre qui répond le plus facilement à ces critères.

Lire de cette manière a donc un but essentiellement de bien-être général et de détente. Quelle différence alors avec la lecture « loisir » dont je parlais plus haut ? La différence est dans votre intention, votre « conscience » : **vous lisez avec le but énoncé et conscient de vous faire du bien, de diminuer votre stress, etc.**

## **Prendre soin d'une situation particulière**

Il se peut également qu'au-delà de la recherche d'un bien-être général, vous désiriez **travailler et transformer une situation particulière**. Cela peut être une étape de vie, une histoire personnelle, une émotion particulière, une relation que vous aimeriez comprendre ou faire évoluer. Là aussi, la lecture peut vous aider. Si dans le premier axe le contenu de votre livre n'avait que peu d'importance, il prend ici plus de place.

Dans ce deuxième axe, il est utile de trouver **un livre qui traitera d'une manière ou d'une autre de la problématique à laquelle vous faites face**. Cela peut être un livre **documentaire** où le lien avec la situation à travailler sera évidente. Cela peut aussi être un **roman** où les personnages ou l'histoire ont un rapport avec votre situation, que ce soit de manière directe ou de manière indirecte, dans les émotions en jeu ou les images mentales suscitées par l'histoire par exemple.

Dans ce cas, il peut être plus difficile de trouver le bon livre par soi-même et **faire appel à un bibliothérapeute** peut être utile. Grâce à sa connaissance des livres, celui-ci pourra choisir des lectures pertinentes pour chaque personne.

Si vous travaillez sur une situation particulière, les 7 étapes que je vais maintenant vous décrire sont particulièrement pertinentes.

## Les 7 étapes de la lecture consciente

1. La décision
2. Le but
3. L'habitude
4. L'environnement
5. La mise en pratique
6. Le bilan
7. La mise en action



**C'est parti !**

### 1. La décision

Si vous avez ce guide sous les yeux, c'est probablement que ce point 1 est déjà au moins à moitié accompli ! Si vous avez lu ce texte jusqu'ici, c'est que vous souhaitez mettre en place une pratique de lecture source de bien-être et d'évolution. La première chose à faire est donc **d'en prendre la décision**. Cela peut paraître un peu formel et étrange, mais sans cela vous risquez de ne même pas commencer.

Je partage avec vous une petite anecdote pour illustrer cela : il y a quelques années, j'ai décidé de me mettre à la randonnée en montagne, et n'ayant alors personne pour m'accompagner, je l'ai fait seule. Ma première randonnée n'était pas incroyable en terme de performance, mais pour moi c'était presque comme une expédition sur l'Everest ! Petit à petit, j'ai pris l'habitude de la marche en montagne, j'ai appris, emmagasiné de l'expérience, et aujourd'hui je pars sans problème pour plus d'une semaine de marche en solitaire à travers les Alpes. Souvent, les gens me disent qu'ils aimeraient bien le faire, mais qu'ils n'osent pas... J'ai alors envie de leur dire : « Décide ! Commence par quelque chose de simple et progresse ! » Mais **la grande majorité des gens ne passeront jamais la première étape qui consiste à « s'y mettre »**.

Donc, commencez par décider en tête à tête avec vous-même que vous allez vous offrir le cadeau de vous mettre à la lecture consciente. Et **faites-le** ;-)

## 2. Le but

Comme je l'ai dit plus haut, la lecture apporte de nombreux bienfaits. De l'enrichissement de notre culture générale, au développement de nos capacités sociales et d'empathie, de l'ouverture au monde à la compréhension de soi, on peut décider d'ouvrir un livre pour de multiples raisons. Pour mieux comprendre à quoi peut servir la lecture, je vous invite à aller lire la série d'articles que j'ai écrite sur [mon blog Des livres pour cheminer](#) à ce sujet.

Pour que la lecture consciente soit vraiment efficace, il est nécessaire d'**identifier quelle est VOTRE raison de mettre en place cette pratique**. Votre but peut être **très simple et général**, et indépendant du livre que vous lisez. Par exemple, il peut s'agir simplement de trouver un temps pour vous, de vous reconnecter à vous-même grâce à cette activité.

Ou alors, votre but est **plus précis** : vous pouvez vouloir mieux comprendre votre relation avec un proche, votre situation de vie actuelle, faire face à une maladie, etc. Et vous choisissez le livre en fonction de ce but.

Il est à noter que l'utilité d'une lecture peut aussi apparaître en cours de lecture ou a posteriori. Vous décidez de lire un livre avec un but général, sans avoir identifié de but précis. Puis vous réalisez par la suite, grâce au point 6, ce qu'il peut vous apporter en réponse à une problématique personnelle. C'est la magie des livres qui ont toujours quelque chose à nous dire !

Pour vous aider à identifier vos besoins, vous pouvez réfléchir à ce qui est le plus gros obstacle dans votre vie, à ce qui vous empêche d'être vraiment heureux ou d'être vraiment vous-même. Est-ce le manque de temps, le manque de contact avec votre être intérieur, ou un situation, une personne ? Qu'aimeriez-vous changer dans votre vie ?

**Identifiez 2 ou 3 raisons pour lesquelles vous allez lire**. Cela va vous aider à rester motivé et va donner plus de sens à votre démarche. Mais ne notez pas trop de buts non plus, au risque de vous éparpiller et de n'arriver à rien.



### 3. L'habitude

C'est peut-être la partie la plus difficile... Nous avons souvent de bonnes idées, nous désirons prendre soin de nous, nous prenons de bonnes résolutions, mais **nous abandonnons vite** face à l'agitation de notre vie, au manque de temps, et aux divers obstacles qui se présentent. Pour que cela marche, il vous faut donc **activement créer l'habitude régulière** de lecture et vous y tenir.

Pour vous aider, vous pouvez par exemple en parler autour de vous, à vos proches. De cette manière, vous créez une source de motivation externe (c'est toujours plus agréable de tenir ses engagements face aux autres, ils vous demanderont peut-être comme cela se passe et prendrons des nouvelles !). Vous pouvez aussi mettre en place un journal de bord ou tout autre système qui vous permette de voir votre progression et votre régularité. **Identifier la méthode qui marche pour vous.**

Il ne faut en général que quelques semaines pour créer une nouvelle habitude : tenez bon sur une durée suffisamment longue pour que ça devienne une habitude dont vous ne pourrez plus vous passer !

Prenez également l'habitude de faire le bilan de vos lectures (voir le point 6) : c'est toujours motivant de voir les bienfaits que cela nous apporte et on continue plus volontiers.



#### 4. L'environnement

C'est un facteur qui va aider à la mise en place de l'habitude au point 3. Comme dans toute démarche pour prendre soin de vous, c'est important de **créer de bonnes conditions dans lesquelles vous vous sentirez bien**, qui vous donneront envie de vous y mettre puis de continuer. Le top est d'avoir un lieu agréable, des conditions douillettes et confortables, qui vont vous aider à vous réjouir de ce moment.



**Si vous lisez chez vous**, installez-vous un coin agréable, peut-être dans votre fauteuil préféré. Faites-vous un bon thé ou café dans votre plus belle tasse. Bref, choyez-vous : cela participera à la réussite de votre moment de lecture. Vous pouvez aussi vous acheter un joli marque-page pour votre livre. Les petits détails ont aussi leur importance.

**Si les conditions font que ce n'est pas possible** (vous lisez durant votre pause au travail, dans les transports publics, etc.), les petits détails auront encore plus d'importance puisque vous n'aurez pas votre fauteuil ou votre déco maison autour de vous. Un marque-page sympa, une jolie pochette pour transporter votre livre dans votre sac, une boisson à l'emporter de votre marque préférée, entourez-vous de choses qui vous feront plaisir. Soyez créatifs ! Vous êtes la meilleure personne pour prendre soin de vous-même.

**Si vous lisez dans un endroit bruyant**, achetez-vous des bouchons d'oreilles pour diminuer le bruit alentour, ou emportez un casque pour écouter de la musique sur votre téléphone. On trouve facilement sur youtube des musiques d'ambiance qui aident à la concentration sans perturber la lecture. J'utilise souvent cela lorsque je dois travailler dans un environnement bruyant. Cherchez simplement "musique pour se concentrer" dans youtube et choisissez celle qui vous plaît !

## 5. La mise en pratique

Vous avez préparé les points 1 à 4 ? Alors c'est le moment de mettre en pratique ! Selon le but que vous vous êtes fixé au point 2, **choisissez le livre adéquat et... lisez !**



**Si vous ne savez pas quel livre choisir** ou que vous êtes perdu face à la diversité de l'offre en librairie ou en bibliothèque, plusieurs solutions s'offrent à vous.

Si vous n'avez pas de problématique particulière et que ce temps de lecture est simplement un moment pour vous retrouver, faites confiance aux conseils des libraires, des bibliothécaires, des comptes-rendus que vous pouvez lire dans les médias... ou choisissez un livre "au hasard" et laissez-vous surprendre !

Bien évidemment, vous pouvez **demandez conseil à un bibliothérapeute**, c'est son métier ! Il saura vous conseiller un livre en rapport avec le sujet qui vous concerne, ou simplement un bon livre en fonction de vos goûts.

Si vous n'avez pas envie d'aller voir quelqu'un, il existe quelques livres écrits par des bibliothérapeutes qui fonctionnent comme **des "annuaires de lecture"** : ils conseillent quelques titres à lire sur les problématiques les plus courantes. Vous pouvez par exemple consulter ceux-ci :

- [Remèdes littéraires](#) par Ella Berthoud et Susan Elderkin
- [Ces livres qui nous font du bien](#) par Christilla Pellé-Douël

## 6. Le bilan

Voilà une **grosse différence entre la démarche de lecture consciente et la “lecture-détente”** ! Le plus souvent, nous terminons un livre en nous disant qu’il était sympa ou au contraire que nous n’avons pas aimé, et voilà. Nous passons ensuite au livre suivant.

Dans la lecture consciente, nous voulons que le livre nous aide à aller plus loin et qu’il ait **un impact sur notre vie**. Il y a plusieurs façons de faire cela.

La meilleure méthode, dans une démarche complète de bibliothérapie, consiste à **discuter de votre lecture avec le bibliothérapeute**. Le fait de partager avec une autre personne permet de faire ressortir davantage d’informations et le regard que l’autre porte sur vous vous permet de mieux vous comprendre.

Mais ce n’est évidemment pas obligatoire, et dans ma méthode de lecture consciente, je vous propose de **pratiquer cette étape vous-même**. L’important est de **prendre un moment pour faire le bilan** de votre lecture.

Munissez-vous par exemple d’une feuille et d’un stylo (ou de votre ordinateur pour les plus connectés) et **faites-vous une petite fiche de lecture** : notez un petit résumé de l’histoire, essayez d’identifier ce qui vous a le plus touché, ou ce qui vous a déplu. Réfléchissez au pourquoi de vos réactions et de vos émotions face à ce livre. Qu’est-ce que cela peut vous apprendre sur vous ? Bref, il y a mille et une questions que vous pouvez vous poser à vous-mêmes. Notez bien vos réponses et vos réflexions car mettre par écrit aide à clarifier. Vous garderez aussi une trace de chacune de vos lectures. Cela permet de ne pas oublier (personnellement j’oublie tellement vite !) et vous pourrez y revenir par la suite si nécessaire.



## 7. La mise en action

Après le bilan du point 6, identifiez un ou plusieurs points que vous désirez **appliquer à votre vie**, mettre en action de manière pratique. Cela peut être une nouvelle activité, une manière de penser, de réagir face aux autres, une modification à faire dans votre vie, une inspiration à garder, ou d'autres choses. Bref, **faites en sorte que cette lecture ait un impact concret dans votre quotidien**. Notez également ceci sur votre fiche et faites-vous de petits rappels pour ne pas oublier votre bonne résolution !



### *Pour conclure...*

Une fois que vous aurez suivi ce processus avec un livre, dénichiez votre prochaine lecture et... continuez ! Imaginons que vous puissiez lire un livre par mois : en une année, vous aurez 12 occasions de transformer votre vie, pas mal, non ?

Si vous êtes particulièrement sujets au stress, une habitude de lecture régulière peut vous aider à faire redescendre le niveau de stress et ne pas tomber dans le piège du stress chronique, particulièrement nocif pour votre santé.

**Alors, à vous d'agir !**

**Si vous désirez en savoir plus sur la bibliothérapie**, je vous invite à explorer le blog [Des livre pour cheminer](#). J'y publie chaque semaine des articles sur la lecture et la bibliothérapie, des critiques de livres, de conseils de développement personnel, etc.

**Si vous désirez aller plus loin avec la bibliothérapie**, notamment recevoir des conseils et un suivi personnalisé, n'hésitez pas à me contacter à [aline@bibliotherapie-suisse.ch](mailto:aline@bibliotherapie-suisse.ch) ou à [consulter mon site](#). Je propose des consultations individuelles, en présentiel dans la région de Genève, ou sur Skype si la distance est trop grande pour nous voir en direct.

**Si vous aimez les réseaux sociaux**, venez me dire bonjour par ici :



Facebook <https://www.facebook.com/aline.bibliotherapie/>



Instagram <https://www.instagram.com/deslivrespourcheminer/>



Twitter <https://twitter.com/deslivrespourch>

J'espère que ce guide vous sera utile et vous aidera à évoluer grâce à vos lectures !  
N'hésitez pas à me le dire en m'écrivant à [\\_aline@bibliotherapie-suisse.ch](mailto:_aline@bibliotherapie-suisse.ch)

Au plaisir de discuter avec vous en direct ou en ligne !  
Aline, bibliothérapeute

Guide Les 7 étapes de la lecture consciente – version 2, février 2019