



L'Association québécoise  
pour la réadaptation  
psychosociale



# Bibliothèques vivantes

Expérience  
au Québec  
et en France



# Nos structures



L'Association québécoise  
pour la réadaptation  
psychosociale

**AQRP - Association québécoise pour la réadaptation psychosociale** est un OBNL qui œuvre en santé mentale depuis plus de 35 ans. Sa mission est de contribuer aux connaissances et de promouvoir les meilleures approches en matière de réadaptation psychosociale et de rétablissement en santé mentale, afin de réduire les souffrances des personnes touchées et de favoriser leur pleine intégration sociale.



**ZEST** est un dispositif global d'actions visant à lutter contre la stigmatisation, en s'appuyant notamment sur le témoignage et la prise de parole des personnes concernées par les troubles psychiques. Il est porté par le centre ressource de réhabilitation psychosociale (CRR) situé à Lyon. Il implique personnes directement concernées à toutes les étapes, mais également professionnels et famille.

“

*“Chaque fois que je partage mon histoire, je guéris un peu plus. Et je vois dans les yeux de l'autre que je ne suis pas seul.”*

*Livre vivant, Québec*

”

“

*“En tant que personne concernée, ça m'a permis de faire des parallèles et trouver des stratégies pour mieux vivre mon trouble”*

*Lecteur, France*

”

## Les bibliothèques vivantes

La bibliothèque vivante est une rencontre entre deux personnes qui ne se seraient à priori pas forcément rencontrées dans un autre contexte. Elle se fait dans un cadre précis et structuré.

Le principe est simple : par la rencontre et l'échange d'individu à individu, permettre à une personne du grand public de découvrir l'histoire et le quotidien d'une personne appartenant à un groupe confronté à des préjugés et à des stéréotypes.

Afin de faciliter la rencontre, la métaphore de la bibliothèque est utilisée :

- les livres sont incarnés par des personnes qui racontent un chapitre de leur histoire à haute voix, lors d'un échange qui dure environ 20 minutes, avec des lecteurs.
- Les organisateurs de l'action (bibliothécaires) assurent accueil et encadrement.



# Devenir livre vivant

## À l'AQRP



L'Association québécoise pour la réadaptation psychosociale agit en tant qu'organisme facilitateur et mobilisateur des bibliothèques vivantes. Elle souhaite surtout soutenir la réalisation du dispositif dans différents cadres et offre de la formation pour les organisations qui souhaitent en organiser dans leur milieu. Elle recrute parfois des livres vivants pour intervenir dans des projets qu'elles coordonnent. Une formation sur le dévoilement est offerte pour préparer les personnes à participer comme Livre vivant. Une compensation financière est aussi offerte pour le temps de participation à l'événement et à la formation – s'il y a lieu.

Lieu d'intervention des livres : Collège, Bibliothèque, Salon du Livre, Journée de sensibilisation, Colloque, milieu de travail etc.

Pour participer et obtenir plus d'informations :

[info@aqrp-sm.org](mailto:info@aqrp-sm.org)

Tél. : 418-523-4190

Téléc. : 418-523-7645

<https://www.aqrp-sm.org/livres-vivants-rendez-vous-nationaux>

## À ZEST



ZEST accueille des livres vivants tout au long de l'année, pour participer aux bibliothèques vivantes. Celles-ci peuvent se dérouler auprès de différents publics et lieux : universités, places publiques, etc.

L'investissement en tant que livre vivant se fait à titre bénévole. Des ateliers de préparation à la prise de parole sont organisés deux fois par mois, pour que chacun puisse penser, préparer et partager son témoignage.

ZEST intervient sur la région lyonnaise mais peut vous mettre en relation avec des structures intervenant sur toute la France.

ZEST propose également des formations à destinations des structures qui souhaitent mettre en place des bibliothèques vivantes.

Pour participer et avoir plus d'informations :

[zest@ch-le-vinatier.fr](mailto:zest@ch-le-vinatier.fr)

<https://centre-ressource-rehabilitation.org/-zest->



# Pour aller plus loin

## Vidéos :

[Santé mentale: cheminer grâce à des livres «vivants» | Noovo Info / 2min 30](#)

[Bilan “À la rencontre des Livres vivants” au Salon du livre de Montréal 2024](#)

[Ouvrir la voix avec ZEST du CH Le Vinatier | Fondation AÉSIO/ 3 min](#)

## Guides et articles :

[Lutter contre la stigmatisation en santé mentale : la force du partage expérientiel au cours des bibliothèques vivantes | Cairn.info](#)

[Mini-Guide d'accompagnement No 2 - La Bibliothèque vivante, 2015.](#)

[Mini guide d'accompagnement No 1 - Le dévoilement, 2017.](#)

[Mettre en place une bibliothèque vivante, Avril 2024.](#)

## Pages web :

[Livres vivants – AQRP](#)

[Bibliothèques vivantes - ZEST](#)



Médiathèque du 8e de Lyon



Cégep Garneau, Québec