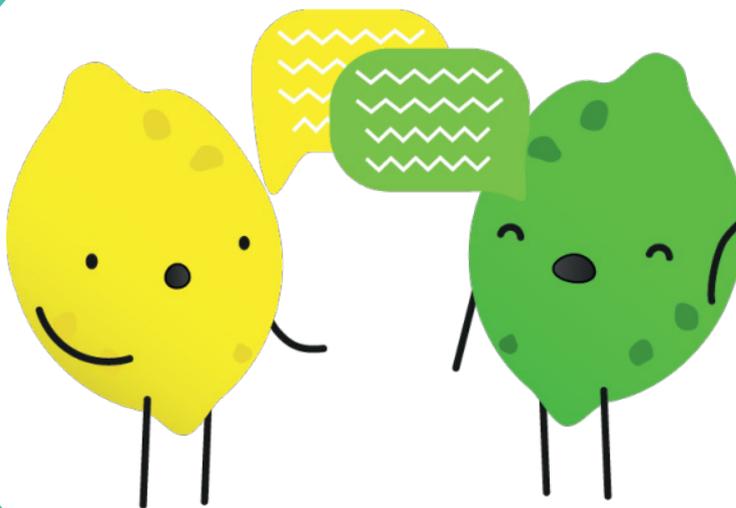


**METTRE EN PLACE UNE BIBLIOTHÈQUE VIVANTE
POUR LUTTER CONTRE LA STIGMATISATION
EN SANTÉ MENTALE**



**UN GUIDE DE RETOUR D'EXPÉRIENCE
À DESTINATION DES ÉQUIPES
QUI SOUHAITENT SE LANCER**



2ÈME ÉDITION - AVRIL 2024

SOMMAIRE

| | |
|--|----|
| BBV : Les étapes | 6 |
| LA BIBLIOTHEQUE VIVANTE, KEZACO ? | 7 |
| Parcours du lecteur au sein d'une bibliothèque vivante | 8 |
| AVANT LA BIBLIOTHEQUE VIVANTE | 10 |
| Identifier, mobiliser et accompagner les livres vivants | 10 |
| Définir un partenaire d'action | 13 |
| Organiser la logistique | 14 |
| Avant la Bibliothèque vivante : la checklist | 15 |
| LE JOUR DE LA BIBLIOTHEQUE VIVANTE | 15 |
| Installer les lieux | 16 |
| Prendre un temps d'échange avec les livres vivants | 17 |
| Interpeller les lecteurs : zoom sur le rôle des bibliothécaires alpagueurs | 17 |
| Accueillir et orienter les lecteurs : zoom sur le rôle des bibliothécaires d'accueil | 18 |
| Gérer les lectures : zoom sur le rôle des bibliothécaires gardiens du temps | 19 |
| Recueillir les retours des lecteurs | 19 |
| Débriefer l'évènement avec les participants | 21 |
| FAQ | 22 |
| POUR ALLER PLUS LOIN : RESSOURCES | 23 |
| OUTILS PRATIQUES | 24 |
| Tableau de gestion des lecteurs | 24 |
| Memento bibliothécaire | 25 |
| Questionnaire d'évaluation | 26 |

ZEST

ZEST est un dispositif global d'actions visant à lutter contre la stigmatisation via le témoignage et la prise de parole axé sur son vécu de la santé mentale. Il est porté par le centre ressource de réhabilitation psychosociale (CRR). Il implique personnes concernées, familles et professionnels à toutes les étapes. Il est soutenu par la Fondation de France, la Fondation AESIO, la Fondation IF et la CNSA.

Avant de se lancer dans les bibliothèques vivantes : Préambule

« Le terme de stigmatisation est un terme complexe qui fait référence à un concept multidimensionnel. Il s'agit d'une attitude générale, de l'ordre du préjudice, induite par la méconnaissance ou l'ignorance d'une situation ou d'un état, et cette méconnaissance ou ignorance va générer des conduites et des comportements de discrimination. » (Stigmatisation en psychiatrie et santé mentale, Giordana, 2010)

On peut tous avoir des pensées, des émotions ou des comportements liés à des préjugés, il s'agit d'un héritage social pouvant entraîner des injustices sociales. Lorsque l'on prend conscience de ce phénomène de stigmatisation et de l'impact qu'il peut avoir, on devient capable d'agir dessus et de prendre du recul pour questionner nos pensées rigides.

Agir contre la stigmatisation en santé mentale est essentiel. Celle-ci entrave fortement le bien-être et l'accès aux soins. Elle se retrouve dans toutes les strates de la société : au niveau culturel, institutionnel et dans les relations individuelles. Les personnes concernées peuvent partager ces stéréotypes et adopter une vision négative vis-à-vis d'elles-mêmes, on parle alors d'auto-stigmatisation.

La bibliothèque vivante fait partie des actions de lutte contre la stigmatisation dites « de contact ». Elle se base sur la rencontre avec le vécu d'une autre personne, et permet plus facilement de s'identifier, de questionner ses représentations. Cela permet d'aller voir au-delà d'une étiquette pour découvrir des personnes dans leur globalité et multiplicité.

UN RETOUR D'EXPÉRIENCE POUR FACILITER LE DÉPLOIEMENT DES BIBLIOTHÈQUES VIVANTES

Créées au Danemark dans les années 1990, les bibliothèques vivantes (nous utiliserons l'abréviation BBV) ont pour objectif de faire tomber les préjugés en provoquant la rencontre entre deux personnes qui ne se seraient à priori pas rencontrées dans un autre contexte. Si celles-ci n'étaient pas à l'origine dédiées aux questions de santé mentale, plusieurs organisations se sont saisies progressivement de ce concept pour sensibiliser aux troubles psychiques.

ZEST, Zone d'expression contre la stigmatisation s'est aussi lancé dans l'aventure des bibliothèques vivantes. Après une quinzaine de BBV, nous sommes convaincus par ce dispositif, par sa richesse pour toutes les personnes qui y participent et par sa capacité à lutter contre les préjugés. Nous sommes en faveur d'un déploiement plus large des BBV sur l'ensemble du territoire, c'est pourquoi

nous proposons aux équipes qui le souhaitent de les accompagner dans la mise en place de ce dispositif. C'est dans ce cadre qu'a été conçu ce guide. Nous vous invitons à l'utiliser en complément des formations gratuites que nous proposons.

Celui-ci ne constitue pas un manuel à suivre mais se présente comme un guide de retour d'expérience ponctué de conseils pratiques. Objectif : faciliter la mise en place de vos projets de bibliothèques vivantes ! Chacun pourra s'emparer du dispositif des bibliothèques vivantes de la manière qui lui convient.

Cette 2ème édition du guide a été enrichie des nouvelles expériences de BBV et des retours des structures formées qui se sont lancées dans l'aventure !

Bonne lecture !

BIBLIOTHEQUES VIVANTES

LES ETAPES

Avant de rentrer dans le vif du sujet, nous vous proposons un rapide aperçu des différentes étapes nécessaires à la mise en place d'un projet de bibliothèque vivante !

1

CONSTITUER UNE ÉQUIPE MOTIVÉE & COMPLÉMENTAIRE POUR COORDONNER LE PROJET



2

CONSTITUER UN GROUPE DE PARTICIPANTS AVEC LA VOLONTÉ COMMUNE DE S'IMPLIQUER DANS LES ACTIONS DE LUTTE CONTRE LA STIGMATISATION



3

IDENTIFIER DES LIEUX / PARTENAIRES POTENTIELS POUR METTRE EN PLACE L'ÉVÈNEMENT



4

ORGANISER DES ATELIERS DE PRÉPARATION À LA PRISE DE PAROLE



5

ANTICIPER ET ORGANISER LA LOGISTIQUE DU JOUR J



6

MENER LA BIBLIOTHÈQUE VIVANTE



7

EVALUER / FAIRE UN RETOUR SUR L'ÉVÈNEMENT

LA BIBLIOTHÈQUE VIVANTE

Une rencontre

Une bibliothèque vivante est une action événementielle provoquant la rencontre entre deux personnes : un « livre vivant » et un « lecteur » (de 1 à 3 lecteurs).



L'objectif est de déjouer des stéréotypes et de modifier les représentations sociales du lecteur concernant la santé mentale.

Le livre vivant participe à l'événement dans cet objectif. Il a préparé sa prise de parole en amont, notamment lors d'ateliers.

dans un cadre précis

Cette rencontre est cadrée dans le temps :

- 10 minutes lors desquelles le livre à la parole,
- puis 10 minutes d'échanges libres entre livres et lecteurs.

pour toucher un public non sensibilisé

Elle prend place dans un lieu qui permet d'aller vers des gens qui ne se seraient peut-être pas rendu d'eux-mêmes à un événement traitant de santé mentale (place publique, campus universitaire, festival, parc...).

avec trois acteurs clés

Aux livres et lecteurs s'ajoutent un autre type d'acteurs : les bibliothécaires (des membres de l'équipe organisatrice). Le jour-J, ces-derniers vont aller alpaguer les lecteurs, leur présenter l'événement et ses règles, les orienter vers les livres et garantir le cadre.



PARCOURS DU LECTEUR AU SEIN D'UNE BIBLIOTHÈQUE VIVANTE

Un bibliothécaire "alpagueur" va à la rencontre du public pour lui proposer de participer à la BBV

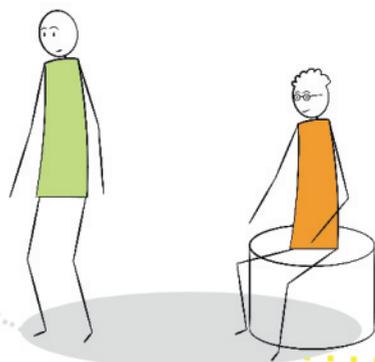


Le bibliothécaire oriente le lecteur intéressé vers le stand d'accueil



Poursuite de l'expérience avec un autre livre vivant

Fin de la bibliothèque vivante



A la fin de l'échange, le lecteur peut retourner à l'accueil pour écouter un autre livre vivant ou quitter l'événement. Un bibliothécaire recueillera ses retours lors d'un échange.

Un bibliothécaire accompagne le lecteur au livre vivant. Il fait les présentations en énonçant les prénoms et laisse l'échange se lancer. Il sera gardien du temps.

Pendant environ 10 minutes, le livre vivant raconte/lit son livre au lecteur.



AVANT LA BIBLIOTHÈQUE VIVANTE

- 1) Identifier, mobiliser et accompagner les livres-vivants
- 2) Définir des partenaires d'actions
- 3) Préparer la logistique et la communication

1) Identifier, mobiliser et accompagner les livres-vivants

QUI PEUT-ÊTRE LIVRE VIVANT ?

-> **Toute personne qui a un vécu en lien avec la santé mentale à partager et l'envie de changer les représentations !**

Au sein de ZEST, nous avons fait le choix d'ouvrir largement la possibilité d'être livre vivant. Trois types d'acteurs sont amenés à participer à nos bibliothèques vivantes, ces profils pouvant évidemment se mélanger (on peut être à la fois professionnel de santé et vivre avec un trouble psychique par exemple) : des **personnes concernées personnellement par un trouble psychique ou une condition neurodéveloppementale atypique; des proches; des professionnels de santé mentale.**

Mixer ces trois types de public a un apport non négligeable pour la lutte contre la stigmatisation : cela fait tomber les

barrières tant au sein du dispositif qu'à l'extérieur (il n'y a pas « eux » et « nous ») et vient appuyer sur le message que nous pouvons tous être concernés par une problématique de santé mentale.

"J'ai pu comprendre qu'il était possible d'être psychologue même si on a des troubles psychiques", lecteur

"J'avais des à priori sur les soignants, dans le sens où les soignants sont bienveillants, mais pas malades. Le fait d'avoir entendu vos témoignages, ça m'a permis de me rendre compte qu'il n'y avait pas de frontière", participant livre vivant

Au-delà du fait d'avoir un vécu en lien avec la santé mentale à partager, **ces critères sont essentiels** pour rejoindre le dispositif en tant que livre vivant :

· **La motivation et l'envie de changer les représentations sur la santé mentale ;**

- **La volonté de partager quelque chose de son vécu** et la capacité à repérer ce qui peut aller contre les idées reçues et donner de l'espoir dans son récit ;
- La possibilité de **participer aux ateliers** pour préparer son témoignage en vue de la bibliothèque vivante.

- Comment mon regard sur la santé mentale a été amené à évoluer avec ma pratique ? Qu'est-ce qui fait écho à mon vécu personnel ? Quelles sont les ressources que j'ai pu développer pour apprendre à vivre avec tel ou tel trouble ou spécificité ? etc.



Point de vigilance sur une BBV qui intègre aussi des proches et professionnels de santé mentale :

Il est essentiel de rappeler aux proches et professionnels qui participeraient en tant que livre vivant, qu'ils doivent s'exprimer sur leur vécu personnel, avec une part de dévoilement et non se centrer sur le vécu de leur proche ou des personnes qu'ils accompagnent.

Quelques petites questions peuvent les guider pour garder cette optique dans la préparation de leur témoignage :

- qu'est-ce que cela me fait vivre d'accompagner mon proche dans son parcours en santé mentale ? Comment mon regard sur la santé mentale a été amené à évoluer ? Comment j'ai développé des ressources pour pouvoir y faire face ? Qu'est ce qui a pu m'aider ?

MOBILISER DES PERSONNES POUR QU'ELLES S'IMPLIQUENT EN TANT QUE LIVRE VIVANT

- > **Organiser une réunion d'information pour présenter le dispositif ;**
- **Combiner une diffusion large de l'information (affiche en salle d'attente dans votre structure, partage sur le site internet et les réseaux sociaux) avec une diffusion ciblée auprès des personnes susceptibles d'être intéressées!**



Point d'appui :

Dès la réunion d'information, montrer **le caractère souple du dispositif**. Pour lever certaines inquiétudes, il est utile de montrer que rien n'est obligatoire et que chaque personne peut se désengager tout au long du processus. Le dévoilement de soi nécessaire en BBV ne peut être soumis à une injonction.

ORGANISER ET ANIMER DES ATELIERS DE PRÉPARATION À LA PRISE DE PAROLE

-> **Les ateliers de préparation à la prise de parole permettent de s'accorder sur le cadre des témoignages, de réfléchir à ce que l'on souhaite partager (mais aussi ce que l'on souhaite taire), et de s'essayer à ce partage !**

Au sein de ZEST, les ateliers de préparation à la prise de parole durent 2 heures. Il est conseillé de ne pas dépasser plus de 8 participants afin de conserver un cadre intimiste et bienveillant pour les échanges (éventuellement se répartir en plusieurs groupes).

Plusieurs modalités d'animation sont possibles pour ces ateliers. Certains acteurs proposent des séances thématiques consacrées à la question du dévoilement (révéler que l'on vit avec un trouble psychique) avant les ateliers d'écriture. Au sein de ZEST, nous abordons l'importance d'être prêt à se dévoiler lors des ateliers d'écriture.

Les ateliers de préparation à la prise de parole se déroulent en trois temps :

- un premier temps dédié à l'accueil des nouveaux participants et à une

présentation du dispositif par les bibliothécaires et livres vivants. Ce temps est essentiel pour repréciser le cadre et les consignes pour préparer son témoignage. A cette occasion, il est utile d'inviter chacun à garder l'aspect confidentiel de ce qui peut être partagé au sein des ateliers. Il est aussi important de rappeler en amont que l'écriture ne vient pas à chaque séance et que c'est "ok" si on ne se sent pas d'écrire.



- un second temps d'environ 45 minutes où chacun prend un temps individuel pour réfléchir à sa prise de parole, commencer à l'écrire, l'avancer ou la finaliser. Si cela est possible, permettre à chacun d'utiliser le support de son choix pour l'écriture (ordinateur, papier, téléphone...).

- Un troisième temps de partage autour de ce moment d'écriture : les personnes peuvent s'exprimer sur comment elles ont vécu ce moment & partager leurs textes si elles le souhaitent. Chacun peut ensuite s'exprimer sur comment il a reçu ce témoignage, toujours dans une optique bienveillante.



Point d'appui : Quelques questions pour se lancer dans l'écriture :

- Quels sont les messages clés que je souhaite transmettre dans mon témoignage ?

- Quels sont les éléments que j'aurais aimé avoir lorsque j'ai commencé mon parcours autour de ma santé mentale ?

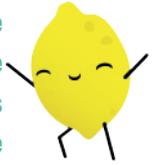
- Qu'est-ce qui a été important dans mon processus de rétablissement ?

- Qu'est-ce que je ne veux pas partager dans mon récit ?

Important : Avoir un témoignage accessible (éviter le jargon, définir les termes), et penser l'impact sur le lecteur.

Idée inspirante :

Le centre conjoint de réhabilitation psychosociale de Clermont-Ferrand propose des ateliers d'écriture au sein d'une médiathèque. Un espace propice pour sortir des cadres associés aux soins.



2) Définir un partenaire d'action

Les bibliothèques vivantes peuvent se dérouler dans différents lieux : espace public (sur des places, dans des parcs, etc.), dans des lieux d'enseignement comme les Universités, dans des bibliothèques, etc. En fonction du public que vous souhaitez toucher lors d'une BBV, vous pouvez prendre contact avec différents acteurs. A noter : les partenaires sont généralement assez preneurs de ce type d'évènement de sensibilisation "clé en main" et original qui fait la part belle aux témoignages.



Point de vigilance sur le partage des textes en atelier :

Lors des temps de partage, on ne juge pas la qualité littéraire du texte, il n'y a pas de "bon" ou de "mauvais" texte, il n'y a pas de "bon style". On questionne l'impact de la lecture sur soi en tant que livre et de sa réception possible par un lecteur.



Le partenaire peut jouer un rôle à différents niveaux :

- mettre à disposition un espace pour la BBV
- apporter un appui logistique le jour J
- Communiquer en amont de l'évènement auprès de son public
- être présent le jour de la BBV pour assurer un relai pour l'accès aux soins

Idée inspirante : Lors des bibliothèques vivantes menées par ZEST dans les Universités, les services de santé universitaire tiennent un stand à nos côtés pour informer les étudiants et les orienter vers les soins en cas de nécessité.



Point d'appui pour identifier les partenaires

- > S'intégrer dans la programmation de festivals existants (un bon moyen pour faire rentrer la question de la santé mentale dans un évènement grand public);
- > Dans les établissements d'enseignement, on peut s'associer aux services de santé universitaire ou aux infirmiers scolaires pour organiser l'évènement et assurer un relai vers les soins, ainsi qu'avec des associations étudiantes



3) Organiser la logistique

En amont de la bibliothèque vivante, anticiper l'organisation logistique pour le jour J est essentiel ! Nous vous partageons à la page suivante notre checklist pour vérifier que nous avons pensé à tout !



AVANT LA BIBLIOTHEQUE VIVANTE

LA CHECKLIST

- IDENTIFIER L'INSTALLATION DES LIEUX : chaises, tables, stand d'accueil et répartition des livres vivants dans l'espace
- PRÉPARER LE SOMMAIRE OU CATALOGUE DES LIVRES VIVANTS :
 - recenser le nombre de livres présents
 - préciser leur titre, nom ou pseudo et résumé
 - préciser le nombre de lecteurs devant lesquels ils sont prêts à témoigner (max=3)
- ORGANISER LES MISSIONS DES BIBLIOTHÉCAIRES
 - Recenser le nombre de bibliothécaires présents
 - Définir leurs rôles spécifiques et répartition (accueil / alpagaage / gardien du temps)
- MAIL DE RAPPEL ET CONFIRMATION AU PARTENAIRE ET AUX LIVRES VIVANTS

MATÉRIEL À PRÉPARER

- kakémono
- Documentation et plaquettes
- Signalétique
- Sommaire
- Tableau des lectures
- Questionnaires aux lecteurs
- Mémento bibliothécaires
- Matériel : scotch, stylos, etc.
- Bouteilles d'eau et collations pour les livres vivants

LE JOUR DE LA BIBLIOTHEQUE VIVANTE

- 1) Installer les lieux
- 2) Rappeler le cadre aux participants
- 3) Interpeller les lecteurs
- 4) Accueillir et orienter les lecteurs
- 5) Gérer les lectures
- 6) Recueillir les retours des lecteurs

Installer les lieux le jour de la bibliothèque vivante

Organiser l'espace en 3 lieux distincts mais proches :

- **Un stand d'accueil** : Celui-ci se situe en amont de l'emplacement dédié aux livres vivants. Il sera animé par un "bibliothécaire accueil" qui orientera les lecteurs vers les livres vivants présents. Pour plus de visibilité, afficher le sommaire (avec titre du livre vivant, le prénom/pseudo et un court résumé). Le stand d'accueil peut aussi accueillir la documentation disponible autour de la santé mentale (documentation Psycom, structures de soins, etc.).



-**Un espace élargi avec des bibliothécaires "alpagueurs"** : à proximité du stand d'accueil et dans un espace de passage, où l'on dispose le kakemono et où on interpelle les lecteurs.



Prendre un temps d'échange avec les livres vivants

- Un emplacement pour les livres vivants :

disposer des chaises en rond pour chaque livre vivant et 1, 2 ou 3 lecteurs, un peu espacées, ou dans des pièces distinctes si elles sont situées à proximité.



Il est utile de proposer aux livres vivants de se retrouver au moins 30 minutes avant l'évènement. Juste avant la bibliothèque vivante, les différents acteurs peuvent se sentir sous pression. Il est important de prendre un petit créneau pour prendre un temps convivial autour d'un café ou d'un repas, rappeler le cadre, et notamment rappeler certains points essentiels (possibilité de se désengager ou de mettre fin à l'échange si besoin, pas d'obligation à répondre aux questions des lecteurs, quelques conseils pour démarrer le temps d'échange, etc.).



Point de vigilance :

Un aspect important à réfléchir en amont est l'organisation de l'espace dédié à la bibliothèque vivante. La BBV doit être à proximité d'un lieu de passage afin de pouvoir interpeller les lecteurs. Néanmoins, le caractère intimiste du partage du vécu nécessite que l'espace dédié aux livres vivants puisse être en retrait de l'agitation et du bruit.

On évitera également les lieux trop silencieux mais fréquentés tels que les allées d'une médiathèque.

Interpeller les lecteurs ou zoom sur le rôle des bibliothécaires algapeurs

Il va falloir aller chercher activement les passants pour leur proposer de devenir lecteurs. C'est un rôle central des bibliothécaires "algapeurs" pour toucher un public non sensibilisé.





Point d'appui pour interpeller les lecteurs :

Des phrases d'accroches peuvent fonctionner : « Bonjour, ça vous dirait d'écouter un livre vivant ? ». L'expression "livre vivant" peut étonner/surprendre et cela permet d'expliquer rapidement ce qu'est une bibliothèque vivante et d'inviter la personne à participer. Ou bien : « Bibliothèque vivante : Venez écouter des tranches de vie ! »

Accueillir et orienter les lecteurs ou zoom sur le rôle des bibliothécaires accueil



Le bibliothécaire au stand d'accueil accueille les lecteurs intéressés. Il prend un temps pour présenter le dispositif de la bibliothèque vivante, rappeler le cadre et présenter les différents livres vivants présents. Il gère ensuite l'inscription des lecteurs.



Le bibliothécaire peut notamment évoquer :

- le déroulement du dispositif : Organisé en deux temps; avec un temps de lecture et d'écoute et un temps d'échange et de partage;
- les règles de l'échange : Chacun s'il le souhaite peut clôturer la rencontre à tout moment / Chacun est libre de répondre ou non aux questions de l'autre.

Une fois que le bibliothécaire a présenté les différents livres vivants, il oriente le lecteur vers le livre vivant qu'ils ont choisi. Le bibliothécaire "accueil" doit avoir connaissance du contenu ou du résumé des

livres pour pouvoir les présenter au mieux et indiquer si besoin des trigger warning ou avertissement (exemple, suicide, agression sexuelle, maltraitance, etc.).



Point d'appui lors de l'accueil des lecteurs :

Pour faciliter le déroulé du temps d'échange, on peut donner quelques conseils aux lecteurs pour lancer ce second temps : "Vous pouvez poser librement des questions, le livre pourra ne pas y répondre s'il le souhaite", "vous pouvez aussi juste partager votre ressenti sur ce qui vient de vous être partagé".



Point de vigilance lors de l'accueil des lecteurs :

Bien préciser aux lecteurs qu'on est dans le cadre d'un partage de vécu intime; et qu'une écoute bienveillante est indispensable.

Gérer les lectures

Une fois que les lecteurs sont inscrits, un bibliothécaire accompagne le lecteur vers le livre vivant. Il introduit la rencontre en présentant chacun par son prénom. Le livre vivant prend le relais, et le lancement du temps de témoignage peut démarrer.



Le bibliothécaire note l'heure du démarrage de l'échange.

- Au bout de 10 minutes : Le bibliothécaire passe pour annoncer qu'il reste dix minutes d'échanges.

- Au bout de 20 minutes : le bibliothécaire repasse pour annoncer la fin du temps d'échange et inviter livres et lecteurs à clôturer l'échange.

S'ils le souhaitent, ils peuvent alors prolonger jusqu'à 10 minutes supplémentaires. Une fois ce temps écoulé, le bibliothécaire vient pour la clôture de l'échange en rappelant les contraintes de l'évènement.

Recueillir le retour des lecteurs

Lorsqu'un lecteur a terminé son échange avec un livre vivant, un bibliothécaire va le voir pour savoir comment il a vécu ce moment et lui demande s'il peut lui poser 3 questions sur son ressenti :

- Comment avez-vous vécu ce moment, quelles impressions tirez-vous de cette rencontre ?
- Lors de cet échange, retenez-vous une chose en particulier ? (Quelque chose vous a-t-il interpellé/étonné ?)
- Pensez-vous qu'elle ait modifié votre vision sur les troubles psychiques ? Si oui, de quelle façon ?].

Puis en fonction de l'échange, le bibliothécaire informe et/ou oriente le lecteur vers les ressources disponibles. Si il le souhaite, le lecteur peut « emprunter » un nouveau livre vivant...

Repères pour les bibliothécaires

Au fil du temps, nous nous sommes rendus compte de différentes facettes du rôle des bibliothécaires et de quelques point aidants, les voici :

Bibliothécaires « alpagueurs » :

Armez-vous de patience et préparez vos plus beaux sourires ! Les refus sont inévitablement nombreux mais il suffit de quelques « oui » pour que de supers échanges aient lieu !

Chez ZEST ce sont les bibliothécaires alpagueurs qui recueillent les retours des

lecteurs, cela donne de l'énergie de les voir transformés et souvent reconnaissants ! Vous pourrez ensuite transmettre des retours globaux aux autres personnes impliquées (nous évitons les retours individuels même si c'est frustrant !).

Bibliothécaires « accueil » :

Ayez en tête ou notez les éléments principaux du cadre de l'échange / « règlement de la bibliothèque » avant de vous lancer pour limiter les oublis « dans le feu de l'action ».

Pour pouvoir présenter les livres, il est important de connaître dans les grandes lignes leur contenu. Quand vous n'avez pas eu l'occasion de les entendre en atelier n'hésitez pas à prendre un temps avec les livres, avant le début de l'intervention, pour noter un résumé des textes.

Parfois certaines thématiques peuvent être sensibles pour les éventuelles lecteurs : lors de la présentation des livres nous vous invitons à glisser des phrases « trigger warning » si nécessaire (« [...] Mila y évoque entre autres des maltraitances qu'elle a vécue enfant [...] » ; « Joaquin revient sur des périodes de crise suicidaire [...] »). La rencontre à toujours une part d'inconnu mais il est important d'éclairer le choix du lecteur avec ces éléments.

Bibliothécaires « gardien du temps » :

Vous êtes un élément de lien et rassurant pour le livre comme pour les lecteurs. Quand la disposition le permet, n'hésitez pas à passer de temps en temps dans leur champ de vision et à jeter un œil pour « prendre la température ».

Lorsque vous présentez les lecteurs au livre, vous pouvez préciser que vous allez repasser marquer le temps avant de leur souhaiter une bonne lecture.

Soyez ok avec le sentiment de « déranger » lorsque que vous venez leur annoncer que les 10 premières minutes sont passées. Même chose lorsque les 20 minutes sont écoulées.

A la fin des 10 premières minutes, certains auront déjà entamé l'échange et des livres seront encore en train de lire leur texte. L'idée n'est pas de viser un timing parfait mais de marquer le cadre et d'être présent. On dira souvent « Désolé de vous déranger, je viens marquer les 10 premières minutes, bonne suite d'échange ! ».

A la fin des 20 minutes n'hésitez à préciser « Vous pouvez conclure tranquillement

l'échange ou prolonger de 10 minutes. » puis aux lecteurs « Si c'est possible pour vous, passez voir nos collègues avant de partir pour qu'il prennent rapidement vos impressions ».

Pour ne pas vous perdre dans les différents timings si vous êtes plusieurs répartissez-vous les livres. A ZEST nous avons des petites ardoises ou des petits calepins pour noter les heures auxquelles repasser une fois que l'on a lancé l'échange.

Quand un échange s'est terminé, demandez au livre comment ça a été et si il souhaite prendre une pause ou reprendre dès que possible et indiquez au bibliothécaire accueil la « disponibilité » des livres.

Débriefing l'évènement

Participer à une bibliothèque vivante est un temps chargé en émotion pour tous ! A la fin de l'évènement, il est utile de prendre un temps avec les bibliothécaires et livres vivants pour échanger sur comment chacun a vécu ce moment et croiser les regards ! Celui-ci peut également permettre de penser aux adaptations à mettre en place pour les futurs BBV en fonction des retours de chacun.

FAQ

Quelle durée pour une bibliothèque vivante ?

Une BBV peut se dérouler sur une plage horaire d'une journée (par exemple dans le cadre d'un festival), ou sur un créneau plus court (2 heures). En fonction de la durée de la BBV, les livres pourront participer à certains créneaux horaires et se relayer pour ne pas avoir à effectuer trop de lectures.

Combien de lectures peuvent faire les livres vivants sur le même évènement ?

Nous conseillons que le livre vivant puisse effectuer deux à trois lectures maximum sur le même évènement, en prenant des temps de pause.

Combien de bibliothécaires ? Et quelle est leur répartition ?

En fonction du nombre de livres vivants présents, le nombre de bibliothécaires présents peut varier. Plus ils seront nombreux, plus l'organisation sera facilitée.

Par exemple, pour une bibliothèque vivante où 8 livres vivants participent, on estime qu'il est pertinent d'avoir :

- Au moins un bibliothécaire au stand d'accueil
- Au moins deux bibliothécaires alpagueurs qui seront aussi en charge des évaluations et d'assurer un relai vers les structures de soin si nécessaire ;
- Au moins deux bibliothécaires « gardiens du temps et du cadre »

Le livre vivant peut-il avoir des textes différents en fonction des évènements ?

Oui, certains livres vivants vont adapter leur témoignage en fonction du public qu'ils vont avoir en face (grand public, professionnels de santé, etc.) et avoir plusieurs textes. D'autres conserveront toujours le même texte. Chacun est libre de décider ce qui lui convient.

Quel titre pour les livres vivants ?

Dans le dispositif initial des bibliothèques vivantes, il est proposé que le titre des livres vivants soit "l'étiquette" qui leur est collée. Par exemple "Bipolaire", "autiste", etc. Néanmoins, au sein de ZEST, nous n'avons pas fait ce choix et chacun est libre de révéler ou non son diagnostic. Ainsi, chaque livre vivant pourra choisir librement le titre de son livre.

RESSOURCES POUR ALLER PLUS LOIN



La couverture ne fait pas le livre ! Le Guide de l'Organisateur de la Bibliothèque vivante, Conseil de l'Europe, 2006

LE GUIDE complet consacré à la méthodologie des bibliothèques vivantes, une mine de ressources et d'informations pratiques.



Survol du Mini-Guide d'accompagnement No 2 revisité : La Bibliothèque vivante, AQRP (2019)

Dans ce mini-guide très complet, l'AQRP (Association Québécoise pour la réadaptation psychosociale) revient sur toutes les étapes nécessaires à la mise en place d'une bibliothèque vivante.



Mini guide d'accompagnement N°1 : Le dévoilement, AQRP (2017)

Ce guide réalisé par l'AQRP peut apporter des éléments complémentaires importants quand on se questionne sur la notion de "dévoilement", essentiel dans l'accompagnement à la prise de parole pour les bibliothèques vivantes.



La prise de parole en public, Site du Psycom

Sur son site, le psycom consacre une page détaillée aux enjeux de la prise de parole en public autour de la santé mentale. Très intéressant pour mieux cibler son accompagnement, notamment lors des ateliers de préparation.



Zoom sur le dispositif ZEST

Dans cette vidéo réalisée par notre partenaire la Fondation AESIO, nous vous invitons à en apprendre plus sur le dispositif ZEST et à vous immerger à nos côtés dans une bibliothèque vivante.



Lutter contre la stigmatisation en santé mentale : la force du partage expérientiel au cours des bibliothèques vivantes, Cahier de Rhizome

Dans ce cahier de Rhizome, nous vous invitons à parcourir un article détaillé autour de l'apport du savoir expérientiel pour lutter contre les préjugés en santé mentale.

OUTILS PRATIQUES

TABLEAU DE GESTION DES LECTURES

| PRÉNOM LIVRE VIVANT | NOM LECTEUR | HEURE DE DÉBUT | HEURE DE FIN |
|---------------------|-------------|----------------|--------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Mémento Bibliothécaire



Mémento Bibliothécaires

Aujourd'hui, on vous propose de participer à une bibliothèque vivante.

Les bibliothécaires sont garants du cadre de l'évènement et interpellent les passants pour les inviter à participer en tant que « **lecteurs** ».

[Info à transmettre aux lecteurs :](#)

Lors d'une bibliothèque vivante, **les livres sont des personnes qui partagent avec les lecteurs une facette de leur vie.**

C'est l'opportunité d'une rencontre de personne à personne, avec une personne concernée par la santé mentale (*Qui a expérimenté ou expérimente personnellement un trouble psychique ou une problématique de santé mentale / Qui est un proche ou un membre de la famille / Qui travaille dans le milieu de la santé mentale*)

Il y a 2 temps : -Un premier **temps de lecture de témoignage** d'une dizaine de minute

-Puis un **temps d'échange** d'une dizaine de minute. Durant ce temps : Vous avez la possibilité de poser des questions. N'hésitez pas à parler de vos ressentis par rapport à ce que vous venez d'entendre, ou ce que ça vous fait vivre. Pour les livres comme pour les lecteurs il n'y pas d'obligation de répondre aux questions si l'on ne le souhaite pas.

Après ces 20 minutes, le temps d'échange peut être prolongé de 10 minutes avec l'accord des 2 parties.

Les Personnes peuvent vous livrer des vécus douloureux, très intimes, merci d'adopter une écoute bienveillante.

Nous serons présents en tant que bibliothécaires, n'hésitez pas à venir nous voir.

Questionnaire aux lecteurs



Comment avez-vous vécu ce moment, **quelles impressions** tirez-vous de cette rencontre ?

Lors de cet échange, **retenez-vous une chose en particulier** ?
(Quelque chose vous a-t-il interpellé/étonné ?)

Après cet échange, **quels sont les 3 premiers mots qui vous viennent à l'esprit** lorsqu'on vous parle d'un vécu avec un/des trouble.s psychique.s ?

Pensez-vous qu'elle ait **modifié votre vision** sur les troubles psychiques ?
Si oui, comment ?

Avez-vous des questions concernant la santé mentale ?

(Orienter vers les différentes ressources si besoin)

|

Age :

Adresse mail (si intéressé pour avoir des infos sur nos actions...) :

Et via votre mail, seriez-vous d'accord qu'on vous renvoie trois questions dans six mois ? Cela serait vraiment utile pour notre nous !

Qu'avez-vous pensé de ce guide ? Faites nous un retour !

Nous prévoyons des mises à jour régulières de cet outil. N'hésitez pas à nous faire vos retours sur ce que vous en avez pensé et sur les éléments que vous souhaiteriez y voir figurer !

Des questions ? Contactez-nous !

N'hésitez pas à nous contacter par mail pour toute question :
zest@ch-le-vinatier.fr

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

un projet porté par



un projet soutenu par

