

## **La bibliothérapie ou comment utiliser les livres dans un but thérapeutique**

Depuis quelques années fleurissent des ouvrages destinés au grand public et traitant de troubles ou de pathologies répandues dans la population. En général ces livres sont écrits par des professionnels qui comprennent qu'au XXIème siècle les patients ont parfaitement les capacités de se prendre en main et surtout de connaître et comprendre le maximum d'éléments sur leur pathologie.

Ces thérapeutes sont symboliquement assis à côté de leurs patients et regardent dans la même direction...celle de ce qu'il faut modifier....plus précisément, ce que le patient décide de changer en lui. La relation médecin-patient doit s'établir dans le cadre de l'égalité des connaissances sur un sujet donné.

L'aire des spécialistes sphinx qui sont sensés tout savoir (ou font croire que) et qui n'administrent que des médicaments devrait être dépassée. Les symptômes s'arrangent malheureusement rarement d'eux même. Le spécialiste se doit d'accompagner son patient avec empathie et sérieux.

Ces livres, d'ailleurs, irritent pas mal de nos confrères qui se les voient mis sous le nez par des patients instruits de leur pathologie.

Ces « docteur, il y a autre chose à faire en plus des médicaments » peuvent être vus comme des constats d'impuissance. Il n'en est rien. Par manque de temps et de formation tous les psychiatres ne peuvent pas pratiquer les techniques efficaces notamment les thérapies cognitivo-comportementales.

Celles-ci sont maintenant enseignées en faculté et pratiquées en milieu hospitalier et intéressent surtout la jeune génération.

En attendant des jours meilleurs, le livre est là pour montrer la voie d'une amélioration voire d'une guérison possible. Il ne s'agit pas seulement de redonner espoir mais aussi de présenter une marche à suivre. Il y a des techniques et des exercices à faire une fois que l'on a compris le pourquoi de la maladie. Ne pensez pas que le livre est une panacée mais quand même la diffusion des ouvrages psy apporte une amélioration non négligeable dans l'évolution de la prise en charge des pathologies.

## **Quels sont les ouvrages utiles pour les timides, phobiques sociaux, paniqueurs et agoraphobiques?**

Un certain nombre sont à notre disposition :

### **I Troubles paniques avec agoraphobie**

Surmontez vos peurs	Jean-Luc Emery	Edition Odile Jacob
Pas de panique au volant	Dr Roger Zumbunnen	Edition Odile Jacob
La peur d'avoir peur	André Marchand et Andrée Letarte	Edition de l'Homme
Faire face aux paniques	Dr Franck Peyré	Edition Retz
Faire face à l'agoraphobie	Dr Franck Peyré	Edition Retz
Pas de panique	Dr Gérard Apfeldorfer	Edition Hachette

### **II Timidité et phobie sociale**

La timidité	Dr Gérard Macqueron et Stéphane Roy	Edition Odile Jacob
La timidité	Dr Christophe André	Edition Que sais-je?
Comment se faire des amis	Dale Carnégie	Edition livre de poche
Comment parler en public	Dale Carnégie	Edition livre de poche
La prise de parole en public	Catherine Sorzana-Rouault	Edition CFPJ
S'affirmer et communiquer	J-M Boisvert et M Beaudry	Edition de l'Homme
Approcher les autres est-ce si difficile ?	Isabelle Nazare-Aga	Edition de l'Homme
Affirmez-vous !	Dr Frédéric Fanget	Edition Odile Jacob
Soigner le stress et l'anxiété par soi-même	Dr Dominique Servant	Edition Odile Jacob
Surmonter la peur en avion	Marie Claude Dentan	Edition Odile Jacob