

Journée organisée par la bibliothèque départementale
de la Manche et Normandie Livre & Lecture



LES BIENFAITS
DE LA LECTURE &
DE LA MUSIQUE

Jeudi 26 septembre 2024

Lieu-Dix - 10 rue Saint-Georges - Saint-Lô

BIBLIOTHÈQUE
DÉPARTEMENTALE DE LA MANCHE
biblio.manche.fr



LA MANCHE
LE DÉPARTEMENT



Pourquoi lire et écouter de la musique nous fait-il tant de bien ?

Les témoignages sont nombreux : lire apaise, écouter de la musique procure un sentiment de joie ou de mélancolie. Plus généralement, l'art suscite de nombreuses émotions et favorise l'empathie.

Quels effets la lecture et la musique produisent-ils sur notre cerveau ? Qu'est-ce qui nous permet de prendre du plaisir face à une œuvre d'art ou en ayant une pratique artistique ? Dans quelles conditions la pratique artistique peut-elle devenir thérapeutique ?

La bibliothérapie et la musicothérapie se fondent sur les nombreux bienfaits de la lecture et de la musique : ouverture sur le monde, développement des capacités d'empathie, d'attention et d'analyse, réduction du stress, sentiment de joie, outil d'apaisement, de cohésion sociale...

Venez explorer les pouvoirs et les limites de la lecture et de l'écoute musicale, en toute convivialité !



PROGRAMME

**À partir
de 9h**

Accueil et café de bienvenue

9h30

Introduction par Catherine Brunaud-Rhyn, vice-présidente en charge de l'attractivité, de la valorisation du territoire et de la culture et par Sophie Noël, directrice de Normandie Livre & Lecture.

9h45

Quels sont les effets de l'art sur le cerveau ? Conférence par Hervé Platel, enseignant chercheur à l'Université de Caen, professeur de neuropsychologie et directeur de l'unité de recherche « Neuropsychologie et Imagerie de la Mémoire Humaine » à l'INSERM.

11h

Qu'est-ce que la bibliothérapie ? par Aurélie Louvel, formatrice et autrice du livre *Bibliothérapie jeunesse : une approche expressive et créative* (éditions Dunod, 2021).

12h

Repas végétarien cuisiné par le collectif Dix à Table et offert par le Département de la Manche.

13h30

Ateliers. *Chaque participant pourra suivre*

- 3 ateliers d'1h
- ou 1 atelier de 2h et 1 atelier d'1h.

- 1 Musique et bien-être : quelles applications concrètes en médiathèque ?** Régis Aubert présentera de nombreuses actions pouvant améliorer le bien-être des enfants, des adolescents et des personnes en situation de fragilité (handicap, âge). Il s'appuiera sur les collections musicales des médiathèques et proposera des exercices d'écoute. 2h.
- 2 Le Maestro : un outil de création musicale ludique et adapté à tous les publics.** Le Maestro est un outil en bois permettant d'écouter et de participer à la création musicale. La BDM en a acheté trois exemplaires, empruntables par les bibliothèques pour des ateliers musicaux dès le plus jeune âge. Karinn Helbert, cofondatrice de la société Concerti, présentera toutes les facettes de cet outil. 1h.
- 3 La sieste musicale : faire des découvertes musicales tout en se reposant.** Une animation relativement facile à organiser pour les médiathèques disposant d'un fonds de CD, de vinyles ou d'une ressource numérique musicale. Venez participer à une sieste musicale et écoutez Damien Legoupil vous parler de son expérience à la médiathèque La Source (Saint-Lô). 1h.
- 4 Les bienfaits de la lecture chez les 0-3 ans.** Partager des histoires avec un tout-petit, c'est lui ouvrir les portes de l'imaginaire et du langage. C'est aussi lui permettre de ressentir, d'exprimer des émotions, de participer à son épanouissement et à la construction de soi. Par Valérie Guittard, référente petite enfance à la BDM. 1h.
- 5 Atelier biblio-créatif pour un public jeunesse.** Comment se déroule un atelier créatif s'appuyant sur la littérature jeunesse ? Venez découvrir et pratiquer aux côtés d'Aurélie Louvel. 1h.
- 6 Animer un atelier d'écriture auprès de publics variés** avec l'association Écrit tout. 1h ou 2h.
- 7 Découvrir le yoga conté et la biblio relaxation pour les enfants** avec Elise Fontaine, Les Petits Colibris. 1h.
- 8 La médiation animale favorise la lecture chez les enfants.** Comment la présence d'un chien peut-elle faciliter la lecture ? Dans quelles conditions peut-on organiser une séance en bibliothèque ? Avec Alexandra Appriou, de l'association A'catouns. 1h.

16h45

Clôture conviviale

En quoi lire et écouter de la musique vous fait-il du bien ?

Témoignages recueillis auprès des bibliothécaires de la Manche au printemps 2024.

« Pour confronter ma pensée à celle des autres et me sentir bousculé. »

« La musique me permet de me souvenir d'une période de vie, d'une personne, d'un endroit. Elle a le pouvoir de me transporter loin dans l'imaginaire. C'est une vraie thérapie. »

« Lorsque je plonge dans un livre, je ne pense plus à ma vie quotidienne. »

« La lecture est un vrai moment pour soi. »

« Apprendre, découvrir, s'éveiller, s'évader... tout cela ajoute de la valeur à notre vie. »

« La musique me dynamise et me remonte le moral quand ça ne va pas. »

« Lire des histoires me rapproche des autres. »



« Une émotion ne s'explique pas, elle se vit. »

« La musique rassemble et permet de partager des émotions fortes. »

« Je ne me demande pas pourquoi cela me fait du bien de respirer. Je respire. Lire et écouter de la musique relèvent presque pour moi de la même évidence... »

« Lire et écouter de la musique, c'est aussi comme vivre la possibilité d'Exister par deux fois, pour reprendre la jolie formule de l'écrivain Pierre Bergounioux. Parce que c'est s'épaissir avec des personnages fictionnels (un peu soi et en même temps un autre...), parce que c'est déplier ses cabanes imaginaires, autant que les grands espaces de sa pensée et de ses émotions. »

INSCRIPTION GRATUITE

sur biblio.manche.fr > côté PRO > Formations



**VOUS VOUS POSEZ
DES QUESTIONS ?**

Bibliothèque départementale de la Manche
02 33 77 70 10 - bdm@manche.fr

manche.fr

