



GUIDE D'INITIATION À LA BIBLIOTHÉRAPIE

# APPRENDRE À LIRE EN SOI

PROFITER DES BIENFAITS DE LA LECTURE  
ET PASSER À L'ACTION !

ECRIT PAR SARAH DU BLOG [APPRENTIS-SAGES-DE-LA-LECTURE.COM](http://APPRENTIS-SAGES-DE-LA-LECTURE.COM)

# A lire – Très important

## Avertissement

Ce livre ne se substitue pas à une psychothérapie ou à un suivi médical. Dans le cas où vous suivez l'un ou l'autre, ce livre peut tout au plus être un outil complémentaire.

## Partage

Le simple fait de lire le présent livre vous donne le droit de **\*l'offrir en cadeau\*** !

Vous êtes autorisé à l'utiliser selon les mêmes conditions commerciales, c'est-à-dire de l'offrir sur votre blog, sur votre site Web, l'intégrer dans des packages et à l'offrir en bonus avec des produits, mais PAS à le vendre directement, ni à l'intégrer à des offres punies par la loi dans votre pays.

## Licence

Ce livre est sous [licence Creative Common 3.0 « Paternité – pas de modifications 3.0 Unported »](#), ce qui signifie que vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez, à condition de ne pas le modifier, et de toujours citer l'auteure Sarah du blog « Apprentis Sages de la lecture » comme auteur de ce livre, et d'inclure un [lien vers le dit blog](#).

Les autorisations au-delà du champ de cette licence peuvent être demandées via le formulaire de contact à cette adresse : <https://apprentissagesdelecture.com/contact>



Version 1 – Septembre 2018

## Sommaire

A lire – Très important.....	0
Avertissement.....	0
Partage.....	0
Licence.....	0
Les bienfaits de la lecture sur le stress.....	2
La lecture est un très bon antistress.....	2
Lecture et méditation, même combat : à bas le stress !.....	2
Toutes les lectures ne se valent pas pour lutter contre le stress !?!.....	2
Quelques chiffres amusants.....	2
Passez à l'action !.....	2
Besoin d'un livre pour réapprendre à prendre votre temps ?.....	3
Les bienfaits de la lecture de fiction.....	3
La lecture de fiction aide à mieux dormir.....	3
La lecture de fiction augmente notre compassion et notre sociabilité.....	3
Passez à l'action !.....	3
Besoin d'un livre de fiction orienté développement personnel ?.....	3
Les bienfaits de la lecture sur le cerveau.....	4
Comment planifier son activité de lecture pour profiter pleinement de ses bienfaits ?.....	4
Quoi lire ?.....	4
Quand lire ?.....	5
Que faire pour appliquer ce que vous lisez ?.....	5
Passez à l'action !.....	5
L'Art de lire en soi.....	6
Passez à l'action !.....	9

# Les bienfaits de la lecture sur le stress

## La lecture est un très bon antistress

Incroyable, mais vrai ! Lire pour soi permet de réduire considérablement son stress. Selon des études, il suffirait de lire 6 minutes pour soi par jour pour voir son stress diminuer de 60%, et son rythme cardiaque ralentir ! Lire permettrait par ricochet de soulager les tensions musculaires, de modifier notre état d'esprit en positif, et nous aiderait à mieux dormir ! [En me remettant à lire pour moi](#), j'ai pu constater tous ces bienfaits. Un vrai apaisement tant physique que mental ! 👍

## Lecture et méditation, même combat : à bas le stress !

Lire reviendrait à faire une séance de méditation. La lecture active les mêmes zones du cerveau, avec les mêmes bienfaits ! Comme lors de la pratique de la méditation, nous focalisons toute notre attention sur l'action que nous sommes en train de faire, et non plus à laisser notre esprit à vagabonder à mille et une choses que nous devons faire, aurions pu faire... qui sont autant de dialogues intérieurs qui sont sources de stress. 👍

## Toutes les lectures ne se valent pas pour lutter contre le stress !?!

Avant de s'endormir, il est recommandé de lire de la fiction pour apaiser notre cerveau, et non un livre en rapport avec notre travail qui va au contraire stimuler notre cerveau... 👍

A hauteur de 30 minutes par jour, les lecteurs de livres vivraient 23 mois de plus que ceux qui lisent des journaux ou des magazines ! Une bonne raison pour arrêter de perdre notre temps en lissant toutes les catastrophes du monde et autres informations inutilement déprimantes pour nous concentrer sur des lectures pouvant nous aider à avancer ! 👍

## Quelques chiffres amusants

Lire serait plus efficace pour réduire le stress de :

- 700% par rapport aux jeux vidéo ;
- 300% par rapport à la marche ;
- 100% par rapport à une tasse de thé ;
- 58% par rapport à la musique.

😊 Cela étant, il ne faut pas être un extrémiste de la lecture. Il faut savoir varier ses activités de détente tout au long de sa journée, pour pouvoir profiter de l'effet cumulé. 👍

## Passez à l'action !

Prenez quelques instants pour vous, pour réfléchir aux activités qui vous détendent le plus? Étaient-ce les mêmes par le passé ? À votre avis, que-ce passerait-il si vous faisiez à nouveau



ces activités, ne serait-ce que quelques minutes par jour? Puis écrivez vos découvertes et vos ressentis dans votre journal ou sur tout autre support écrit.

### **Besoin d'un livre pour réapprendre à prendre votre temps ?**

- Carl Honoré, *Eloge de la lenteur : et si vous ralentissiez ?*
- Ivan Goncharov, *Oblomov*
- Luis Sepulveda, *Histoire d'un escargot qui découvre l'importance de la lenteur*
- Milan Kundera, *La lenteur*.
- Michel de Montaigne, *Essais*.
- Pierre Sansot, *Du bon usage de la lenteur*
- Stéphane Szerman, Isabelle Gravillon, Delphine Le Guerinel, *Ralentissez — Choisir la lenteur et réapprendre à vivre*

## Les bienfaits de la lecture de fiction


### **La lecture de fiction aide à mieux dormir**

 Le saviez-vous ? Il est recommandé de lire de la fiction avant de s'endormir pour apaiser notre cerveau, et ainsi nous endormir plus facilement. 

A contrario, il est déconseillé de lire des ouvrages en rapport avec notre travail pour éviter de mettre en grand bat de combat notre cerveau, et ainsi nous éviter de passer une nuit à cogiter.



### **La lecture de fiction augmente notre compassion et notre sociabilité**

Incroyable, mais vraie, la lecture de fiction favorise l'empathie ! En lisant de la fiction, nous nous imprégnons d'expériences fictives qui nous permettent d'acquérir une meilleure compréhension d'autrui et de nous-mêmes. La fiction nous permet d'augmenter notre capacité d'empathie et de socialisation. Ou comment renouer avec nous-mêmes ! 

### **Passez à l'action !**

Et vous, que ressentez-vous après avoir lu quelques pages d'un ouvrage de fiction ? N'hésitez pas à écrire votre ressenti dans votre journal ou sur tout autre support écrit.

### **Besoin d'un livre de fiction orienté développement personnel ?**

- Raphaëlle Giordano, *Ta deuxième vie commence quand tu comprends que tu n'en as qu'une*
- Laurent Gounelle, *Et tu trouveras le trésor qui dort en toi*
- Virginie Grimaldi, *Tu comprendras quand tu seras plus grande*

# Les bienfaits de la lecture sur le cerveau

La lecture est une alliée pour notre cerveau. 🧐🔍

💡 Le saviez-vous ? Une personne qui lit régulièrement des ouvrages dans sa langue maternelle ou dans une langue étrangère voit :

- son vocabulaire et ses connaissances s'enrichir ;
- sa communication et sa capacité de concentration s'améliorer ;
- ses capacités analytiques se développer ;
- son moral s'améliorer en choisissant des lectures adaptées.

→ In fine, la lecture permet de booster notre estime et d'avoir plus confiance en nous, tout en retardant le déclin cognitif de notre cerveau ! Que du positif donc ! 👍

Voyons maintenant comment planifier son activité de lecture pour profiter pleinement de ses bienfaits.

## Comment planifier son activité de lecture pour profiter pleinement de ses bienfaits ?

Comme nous avons pu le voir un peu plus haut, il suffit de lire 6 minutes par jour pour que l'action de lire réduise significativement notre stress et nous aide à mieux dormir. Il ne faut que quelques minutes supplémentaires pour booster notre estime et notre confiance en nous.

A votre avis, de combien de temps par jour avez-vous besoin de lire pour devenir une meilleure version de vous-même ?

→ Lire 5 pages par jour vous demandera seulement 7-10 minutes (10-15min si vous lisez lentement), et vous permettra de lire au terme d'une année 1.825 pages, soit l'équivalent de 9 livres de 200 pages !

→ Lire 10 pages par jour vous prendra environ 10-15 minutes (15-30 si vous lisez lentement), et vous permettra de lire environ 18 livres de 200 pages :o)

Est-ce chère payé d'octroyer 7 à 30 min de votre temps pour booster votre estime de soi, et être en meilleure santé ?

## Quoi lire ?

Avant de commencer à lire, ayez un objectif en tête : qu'est-ce que vous voulez en retirer comme bénéfices ?

Rappelez-vous cet objectif à chaque fois que vous commencez votre lecture quotidienne. Cela vous motivera à encrez votre rituel de lecture.

N'ayez pas peur de souligner les passages qui vous ont plu afin de pouvoir y revenir facilement. Qu'importe le moyen utilisé (post-it, marque-pages, fluo, photo, prise de notes, etc.). N'ayez pas peur de relire plusieurs fois vos ouvrages de développement personnel pour que votre subconscient s'en imprègne. Lire un nouveau livre avant d'avoir maîtrisé les concepts de celui que vous venez de terminer est la meilleure façon de ne jamais ancrer ces nouveaux concepts dans votre vie. Lire : oui, mais pas sans en retenir et appliquer la substantifique moelle pour devenir une meilleure version de vous-même ! 😊

## Quand lire ?

- **Matin ou dans la journée**  
→ Privilégier les ouvrages de développement personnel.
- **Avant de se coucher**  
→ Lire de la fiction.

## Que faire pour appliquer ce que vous lisez ?

Prenez des notes des actions que vous pouvez appliquer pour mettre en pratique les conseils et astuces de l'auteur. Ne tardez pas à appliquer ces actions, sans quoi votre lecture vous aura seulement élargi votre horizon intellectuel, et non permis d'être une meilleure version de vous-même. Et pour vous convaincre de cette technique, remémorez-vous toutes les fois que vous avez été enthousiasmé en lisant un livre, et que faute de passer tout de suite à l'action, même si petite soit-elle, votre enthousiasme s'est dissipé au point de vous laissez retomber dans votre routine quotidienne.



**Passez à l'action !**

Pour ne pas retomber dans votre train, train quotidien, passez tout de suite à l'action !

→ Mon objectif de lecture :...

→ Livre à lire :...

→ Mon créneau lecture :...

→ Mes actions à accomplir suite à ma lecture :

- ...
- ...
- ...

## L'Art de lire en soi

A travers ces quelques citations, découvrez l'Art de lire en soi pour apprendre à lire en vous !



Action :

Qu'avez-vous découvert sur vous dans votre dernière lecture ? Qu'avez-vous pu contrôler en lisant ou après avoir lu ?



Action :

Si un livre ne vous a pas marqué, vous a laissé intact, inutile de le conserver dans votre bibliothèque. Votre bibliothèque doit vous inspirer le plaisir de lire, vous donner le sourire lorsque vous la regardez !



**L'art de lire,  
c'est l'art de penser avec un peu d'aide.**

Emile Faguet - L'art de lire

apprentissagesdelalecture.com



Action :

Dans quel domaine de votre vie avez-vous besoin de grandir ?  
Une fois la réponse trouvée, cherchez un livre sur le sujet !

**Peu de romans lus avec ivresse à vingt ans plaisent à quarante.  
C'est un peu pour cela qu'il faut les relire,  
pour se relire,  
pour se rendre compte de soi,  
pour s'analyser,  
pour se connaître par comparaison  
et pour savoir ce qu'on a perdu.**

Emile Faguet - L'art de lire

apprentissagesdelalecture.com



Action :

Relisez un livre qui vous a marqué dans votre vie de jeune adulte, et fait le bilan !

**Je relis beaucoup;  
je crois comprendre beaucoup mieux.  
C'est une vieillese qui n'est pas sans charme  
que celle que l'on consacre à corriger ses vieux contresens.**

Emile Faguet - L'art de lire

apprentissagesdelalecture.com



Action :

Qu'avez-vous appris depuis la 1<sup>re</sup> lecture ?

**Moi,  
je lis pour rire,  
pour pleurer,  
pour partir en voyage,  
pour rêver,  
pour m'étonner,  
et pour avoir envie de faire plein de choses  
et de rencontrer des gens.  
Pour le moment, ça m'aide à grandir...**


Jean Claverie, Michelle Nikly - L'art de lire



apprentissagesdelalecture.com



Action :

Avant de commencer à lire, demandez-vous pourquoi vous allez lire. Ainsi vous assimilerez mieux les bénéfices de l'ouvrage que vous allez lire. Question qui contribue aussi à ancrer votre activité de lecture dans votre quotidien au même titre que le sport ou d'autres loisirs.

 **Passez à l'action !**

 Retrouvez d'autres citations inspirantes sur le compte [Instagram](#) des Apprentis Sages de la lecture, et dans la rubrique « Citations » du blog du même nom. Et ainsi, poursuivez votre apprentissage de l'Art de lire en vous en découvrant notamment des ouvrages abordant vos interrogations du moment. 



 **APPRENTISSAGESDELALECTURE** **@APPRENTILECTURE**

**"La lecture d'un roman  
jette sur la vie une lumière."**

Louis Aragon

**APPRENTISSAGESDELALECTURE.COM**  
LE SITE DES APPRENTIS SAGES DE LA LECTURE  
APPRENDRE À LIRE EN SOI