

---

## Les livres qui servent d'outils en matière de psychothérapie

---

Christine Charlebois

*Université d'Ottawa*

---

### Résumé

Ce compte-rendu fait état brièvement d'une étude dont l'objectif était de vérifier d'une part s'il existe une préférence chez les psychothérapeutes de langue française à prescrire à leurs clients des livres d'initiative personnelle et, d'autre part, de connaître quelles sont les références les plus recommandées par ces psychothérapeutes. Une courte discussion concernant la bibliothérapie comme outil d'intervention en counseling termine ce compte-rendu.

### Abstract

This short article briefly reviews the results of a study, whose objective was to examine whether counsellors do recommend self-help books to their clients and, if so, what books are more commonly suggested by therapists. A short discussion about the use of self-help books as a tool of intervention is presented.

Cette étude relative à la bibliothérapie a été réalisée à partir d'un sondage effectué par la poste auprès de professionnels oeuvrant en pratique privée. Soixante-dix des répondants étaient des psychologues, des psychiatres et des conseillers/conseillères d'orientation provenant majoritairement de la région de l'Outaouais. Ils ont été recrutés à partir des répertoires des membres des Ordres et des Associations professionnelles. Le but de l'étude est de vérifier d'une part s'il existe une préférence chez les psychothérapeutes de langue française à prescrire à leurs clients des livres d'initiative personnelle et d'autre part, de connaître quelles sont les références les plus recommandées par ces psychothérapeutes.

L'article de Warner (1991) suggère avec évidence que les professionnels utilisent la bibliothérapie ou les livres d'initiative personnelle comme complément au traitement (thérapie). Il semble d'ailleurs que ce soit une pratique courante en psychologie clinique aux États-Unis (Strakes, 1988). Plus précisément, Warner (1991) rapporte que Strakes (1988) a effectué une étude concernant la prescription que font des psychologues cliniciens de ces livres d'initiative personnelle à leurs clients anglophones. Selon l'étude de Strakes (1988), seulement 2,5% des réponses provenaient du Québec.

### MÉTHODE

Le questionnaire<sup>1</sup> utilisé pour l'ensemble de l'étude présentée ici contient trois questions ouvertes relatives à la pratique de la psychothérapie.

Seule la troisième question fait référence à bibliothérapie. Il s'agit de: "Quels sont les trois livres (français) que vous recommandez le plus souvent à votre clientèle..." Il est à noter que certains sujets n'ont pas répondu à cette question et que d'autres ont cité moins de 3 livres.

#### RÉSULTATS ET DISCUSSION

Des 70 professionnels qui composent l'échantillon, soit 44% des 160 envois, 56 (80%) disent recommander des livres à leur clientèle au cours de leur traitement thérapeutique. En tout, 110 titres de volumes ont été cités. Les neuf titres les plus souvent cités par les professionnels de cette étude sont énumérés au tableau 1. Il y a une variation de 11 citations (20%) pour le livre occupant la première position, 5 citations (9%) pour la deuxième position, 4 citations (7%) pour la troisième position, 3 citations (5,4%) pour la quatrième position et enfin de 1 à 2 citations (1,7%) pour la cinquième position, qui est constituée de titres divers et non listés. Il est à noter que 30% des livres cités se retrouvent dans cette cinquième position.

Les résultats de l'étude présentée ici fournissent un aperçu général de l'utilisation de la bibliothérapie de source française par les professionnels en pratique privée de counseling ou de psychothérapie. Le fait que 80% des professionnels de cet échantillon utilisent des livres dans leurs interventions rejoint les conclusions des études de Strakes (1988) et de Warner (1991), et suggère une utilisation relativement courante de la bibliothérapie dans la pratique du counseling ou de la psychothérapie par les intervenants de langue française. Toutefois l'analyse des livres recommandés ne nous permet pas de juger de la valeur des livres prescrits ni de l'efficacité de la bibliothérapie dans la pratique du counseling et de la psychothérapie. D'autres études sur cette question nous apparaissent nécessaires pour mieux comprendre cet outil particulier d'intervention qu'est la bibliothérapie.

TABLE 1  
*Citations des livres prescrits par les professionnels  
 en pratique de counseling ou de psychothérapie*

Position:	(Titres par nombre de fois cités)—et en %.	
1:(11)	20%	Le chemin le moins fréquenté.
2:(05)	9%	S'affirmer et communiquer.
3:(04)	7%	Aimer, perdre et grandir;
	7%	Chercheurs d'emploi, n'oubliez pas votre parachute.
4:(03)	5,4%	Les mots pour le dire;
	5,4%	La danse de la colère;
	5,4%	Etre bien dans sa peau;
	5,4%	La connaissance interdite;
	5,4%	Les enfants d'alcoolique à l'âge adulte.
5:(1-2)	1,7%	Autres titres diversifiés, (30%).

#### Note

<sup>1</sup> Le questionnaire est disponible en contactant l'auteure.

#### Références

- Boivert, J.-M., & Beaudry, M. (1979). *S'affirmer et communiquer*. Montréal: Les éditions de l'homme.
- Bolles, R. (1984). *Chercheurs d'emploi n'oubliez pas votre parachute*. Laval: Guy St-Jean Éditeur.
- Burns, D. (1985). *Etre bien dans sa peau*. Montréal: Les Éditions Héritages Inc.
- Cardinal, M. (1977). *Les mots pour le dire*. Montréal: Édition Québec Livre.
- Geringer Woititz, J. (1991). *Les enfants d'alcoolique à l'âge adulte*. Montréal: Édimag.
- Golder Lerner, H. (1990). *La danse de la colère*. Montréal: Édition Québec Livre.
- Miller, A. (1990). *La connaissance interdite*. Édition, Agence de Distribution Populaire.
- Monbourquette, J. (1994). *Aimer, perdre et grandir*. Ottawa:Novalis, Université Saint-Paul.
- Peck, S. (1987). *Le chemin le moins fréquenté*. Paris: Editions J'ai Pu.
- Strakes, (1988). Psychologists and Self-help books: Attitude and prescriptive practice of clinicians. *American Journal of Psychotherapy*, 42, 448-55.
- Warner, R. (1991). Self-help book prescription practices of Canadian university counsellors. *Revue Canadienne de Counseling*, 25, 359.

#### À propos de auteure

L'auteure, Christine Charlebois, détient une maîtrise en counseling de l'Université d'Ottawa. Elle est conseillère et psychothérapeute en pratique privée. Ses intérêts portent aussi sur l'intégration socio-professionnelle des personnes dans notre société et sur les droits d'égal accès aux ressources en matière de santé, d'éducation et de travail.

Adresse de correspondance: Christine Charlebois, 807, Boul. Maloney Est, app.5, Gatineau, Québec, J8P 1G5. (819) 663-2827.

Je tiens à remercier sincèrement Wes G. Darou, D.Ed. pour son support dans la préparation de ce manuscrit.