

**2023-2024**

Master 1

Sciences de l'Information et des Bibliothèques

# **LE BIEN-ÊTRE EN BIBLIOTHÈQUE DE LECTURE PUBLIQUE**

**ADELINE SÉGALEN**

Sous la direction de Mme Florence ALIBERT

## **Jury**

Mme Florence ALIBERT | Maîtresse de conférences en Humanités numériques

Mme Véronique SARRAZIN | Maîtresse de conférences en Histoire moderne

Soutenu publiquement le 25 juin 2024

**Document confidentiel**





## **AVERTISSEMENT**

L'université n'entend donner aucune approbation ni improbation aux opinions émises dans les travaux des étudiant·es : ces opinions doivent être considérées comme propres à leurs auteurs.



## ENGAGEMENT DE NON PLAGIAT

*Engagement à signer et à joindre à tous les rapports, dossiers, mémoires ou thèses*

Je, soussigné·e Adeline Ségalen

déclare être pleinement conscient·e que le plagiat de documents ou d'une partie d'un document publiée sur toutes formes de support, numérique ou papier, constitue une violation des droits d'auteur ainsi qu'une fraude caractérisée. En conséquence, je m'engage à citer toutes les sources que j'ai utilisées pour écrire ce mémoire.

signé par l'étudiant·e le 01 / 06 / 2024



## REMERCIEMENTS

Tout d'abord, je souhaite remercier Mme Florence ALIBERT pour son soutien tout au long de mon travail et pour les réponses qu'elle a pu apporter à mes questions.

Je remercie également les différentes bibliothécaires d'avoir pris de leur temps pour répondre à mes questions avec bienveillance et intérêt :

- Mme Claire CARRÉ, coordinatrice des actions culturelles de la Médiathèque Louis Aragon de Martigues,
- Mme Julie LELIEUX, responsable du réseau des Médiathèques et Ludothèques Vallée et Plateau d'Ardenne,
- Mme Sandrine CLAUDON, directrice de la médiathèque de Lunéville et responsable du réseau des Bibliothèques et Médiathèques du Lunévillois,
- Mme Muriel BARRAL, chargée de programmation et d'action culturelle du réseau des Bibliothèques de Toulouse,
- Mme Anne-Sophie LANCELLE, chargée du secteur adulte et de la programmation des animations de la Médiathèque de Locminé,
- Mme Florence GOUDOT, bibliothécaire en codirection des médiathèques Arcade et du site de Morez,

et les professionnelles du bien-être ayant partagé avec moi leur expérience en bibliothèque :

- Mme Alix SATTLER, de l'association Soflow,
- Mme Agnès PARRA, de l'association Belle-ô-naturel.

Je remercie la promotion 2023-2024 des M1 SIB de l'Université d'Angers.

Enfin, je remercie mes relecteurs assidus, ma mère, ma famille et Mathilde de m'avoir soutenue tout au long de ces mois de travail.





## LISTE DES ABRÉVIATIONS

ABF : Association des bibliothécaires de France

ASMR : Autonomous sensory meridian response (Réponse sensorielle autonome culminante)

BBF : Bulletin des bibliothèques de France

BIS : Bibliothèque interuniversitaire de la Sorbonne

BM : Bibliothèque Municipale

BNF : Bibliothèque nationale de France

Bpi : Bibliothèque publique d'information (Paris)

BU : Bibliothèque Universitaire

CD : Compact Disc (Disque compact)

DCB : Diplôme de conservateur de bibliothèque

DGMIC : Direction générale des médias et des industries culturelles

IFLA : Fédération internationale des associations et institutions de bibliothèques

LGBT : Lesbienne Gay Bi Trans (et autres sexualités différentes de l'hétérosexualité)

MIVILUDES : Mission interministérielle de vigilance et de lutte contre les dérives sectaires

OMS : Organisation mondiale de la Santé

TDA : Traduction de l'autrice de ce mémoire (de la langue source vers le français)

UNESCO : Organisation des Nations unies pour l'éducation, la science et la culture



## SOMMAIRE

Avertissement.....	3
Engagement de non plagiat.....	5
Remerciements.....	7
Liste des abréviations.....	9
Sommaire.....	11
État de l'art.....	13
Introduction.....	15
I – Aux origines du bien-être en bibliothèque : des collections aux bâtiments...19	
A – Le bien-être, qu'est-ce que c'est ?.....	19
B – À l'étranger, un temps d'avance sur la France.....	25
C – Les Bibliothèques Universitaires, source d'inspiration.....	30
II – Le bien-être physique.....	35
A – L'aménagement.....	35
B – Le confort et les espaces.....	40
C – La bibliothèque « troisième lieu ».....	45
III – Le bien-être mental et global, les nouveaux enjeux et préoccupations.....	51
A – Le rôle social des bibliothèques.....	51
B – L'action culturelle.....	59
C – Les nouvelles tendances.....	64
Conclusion.....	69
Bibliographie.....	71
Généralités.....	73
Aménagement en France et à l'étranger.....	74
Rôle social et accueil.....	77
Bien-être en bibliothéconomie.....	79
Le bien-être : en pratique.....	80
Étude de cas.....	83
Introduction.....	85
Analyse.....	89
Place du bien-être & ses spécificités.....	89
Variété des programmations.....	91
Lieux et animations.....	94
Le réseau.....	96
Les publics.....	99
Spécificités et exemplarité.....	102
Difficultés.....	104

Conclusion.....	107
Annexes.....	109
Annexe 1 : Statistiques des collections.....	111
Annexe 2 : Pyramide de Maslow.....	113
Annexe 3 : Marge de progression.....	115
Annexe 4 : Pratiques contemplatives.....	117
Annexe 5 : Entretiens.....	119
Table des illustrations.....	179
Table des tableaux.....	181
Table des matières.....	183
Résumé.....	187
Abstract.....	187

## ÉTAT DE L'ART



## INTRODUCTION

Au cours des dernières décennies, on a vu émerger de nouvelles tendances, véhiculées dans les livres et magazines, mais surtout grâce à la montée en puissance d'internet et des plateformes de partage de contenus vidéos ou photos comme YouTube ou les réseaux sociaux tels qu'Instagram et plus récemment Tik Tok. Le secteur de la santé, du bien-être et du développement personnel semble devenir un réel marché, duquel il faut s'emparer pour pouvoir suivre les tendances (les *trends* sur Tik Tok) afin de gagner en popularité et donc d'accroître son *business* et ses revenus. Si la popularité de ce réseau social a explosé au cours de la pandémie de Covid 19, cela a permis de mettre en avant à quel point les gens étaient de plus en plus connectés, faisant ainsi émerger des contenus viraux en à peine quelques heures. On a pu observer plusieurs créateurs de contenus devenir très populaires, lorsqu'ils proposaient des séances de sport à faire à la maison, des recettes bonnes pour la santé (*healthy*) à faire en famille, des conseils pour prendre soin de soi ou encore les étapes à suivre pour devenir la meilleure version de soi-même.

Mais si certaines personnes réussissaient à motiver des spectateurs à être plus actifs (Sissy Mua et ses lives sportifs quotidiens par exemple), d'autres mettaient en avant un quotidien parfait et hyper productif qui finissait uniquement par faire culpabiliser ceux qui éprouvaient une réelle souffrance à cause du manque d'interactions sociales. Si la majorité des gens consomme des contenus sur les réseaux sociaux très régulièrement voire même quotidiennement, ces derniers ne sont pas sans risque et les messages qui y sont véhiculés peuvent parfois avoir des effets néfastes. Alors que l'on souhaite prendre plus soin de nous et mettre notre bien-être au cœur de nos préoccupations, les nombreux contenus auxquels nous sommes confrontés peuvent nous faire du tort, surtout à cause des algorithmes de plus en plus puissants qui existent aujourd'hui. Si l'on cherche une vidéo sur le bien-être et qu'on interagit avec celle-ci (la regarder en entier, l'aimer, la commenter ou s'abonner), la plateforme va alors nous recommander de plus en plus de contenus de ce type, créant ainsi une spirale sur un thème précis de laquelle il est complexe de sortir, avec des vidéos de plus en plus addictives et des façons de consommer qui créent un spectateur passif qui a seulement à faire défiler les images les unes après les autres. Cette addiction à la dopamine que sécrète notre cerveau sur ces plateformes ne permet pas d'avoir une distance critique, pourtant nécessaire sur des sujets tels que la santé, ce qui peut engendrer des troubles tels que la dépression ou les troubles des conduites alimentaires, à cause de contenus portant sur la nourriture, les régimes ou le sport, avec pour objectif de *Glow Up* (c'est-à-dire se transformer physiquement et mentalement pour devenir quelqu'un de mieux, comme dans les séries *Glow Up diaries* ou *Glow Up Project* disponibles sur YouTube).

Cette tendance du développement personnel est visible en librairie et des rayons spécifiques à la santé et au bien-être commencent aussi à émerger plus récemment dans les bibliothèques publiques. Mais, que ce soit sur les réseaux sociaux ou grâce à des proches, on entend aussi beaucoup parler de médecines alternatives ou non-conventionnelles, sans forcément se rendre compte des dérives existantes et donc des précautions qu'il s'agit de prendre, quant aux acquisitions réalisées en bibliothèque, afin d'informer au mieux les lecteurs.

Au XXIème siècle, la bibliothéconomie a détourné son attention des collections pour se concentrer sur les publics, notamment à cause de la baisse des

emprunts et de la place croissante qu'est en train de prendre le numérique dans notre société. Ainsi, les bibliothèques ont dû adapter leur offre et leurs services pour tenter d'attirer toujours plus de public, en innovant chaque jour un peu plus ou en renouvelant certains concepts déjà présents. C'est le cas de la bibliothèque troisième lieu, mise en lumière grâce au célèbre mémoire d'élève conservateur de Mathilde Servet en 2009, qui adapte le concept de tiers lieu théorisé par Ray Oldenburg dans son ouvrage<sup>12</sup>. Les préoccupations autour du bien-être des usagers des bibliothèques ont donc commencé à émerger en même temps, au moment où la nécessité d'un lieu où l'on se sent bien en dehors de chez soi et de son travail est apparue. Le confort semble depuis mis en avant, tout comme la sociabilisation, puisque les bibliothécaires s'attachent à ce que le plus grand nombre d'utilisateurs fréquentent les lieux, en y restant un maximum de temps. Pour cela, on adapte l'aménagement des espaces et on propose différents services comme la possibilité de se restaurer ou de se divertir différemment, avec des lectures loisirs.

La pandémie a mis en lumière la précarité et le mal-être des étudiants, amenant ainsi les personnels des bibliothèques universitaires à réfléchir et à produire des écrits sur le sujet en vue d'améliorer leurs services pour contribuer au bien-être de leurs usagers. Cependant, les confinements ont montré que l'absence d'interactions sociales et de loisirs mettait la société et la santé de tous en péril. S'il existe de nombreuses sources françaises sur la bibliothèque troisième lieu, le bien-être en bibliothèque semble quasi inexistant dans les productions écrites, comparé aux sources anglophones.

Le bien-être est une notion abstraite qui semble difficile à définir. Dans le Larousse, on peut lire qu'il s'agit d'un « état agréable résultant de la satisfaction des besoins du corps et du calme de l'esprit »<sup>3</sup>. Il est aussi question d'une « aisance matérielle qui permet une existence agréable », mais qui ne pourra pas être satisfaite grâce aux bibliothèques. Ainsi, toutes les définitions s'accordent sur le fait que le bien-être concerne à la fois l'aspect physique et mental d'une personne. La santé est aussi une notion proche, que l'Organisation mondiale de la Santé qualifie d'un « état de complet bien-être physique, mental et social, [qui] ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. »<sup>4</sup>. Plusieurs domaines contribuent donc au bien-être d'une personne, c'est d'ailleurs ce qui le rend si complexe. Mais les sociologues s'accordent sur l'évolution de la notion au fil des années en France. En effet, dans le numéro 2 du Volume 64 de *L'Année sociologique* consacré aux sociologies du bien-être, Michel Forsé et Simon Langlois écrivent : « Le bien-être concerne en effet l'individu tout autant que la communauté au sein de laquelle il vit. (...) Jusque dans les années 1970, on avait tendance à penser que la richesse économique globale (...) suffisait peu ou prou à engendrer un bien-être individuel. » mais qu'à présent le revenu revêt un « rôle majeur sur la satisfaction à l'égard de la vie menée. », sans oublier la notion de bien-être subjectif puisqu'il « semble là tout aussi indispensable de se centrer sur l'évaluation que les individus font eux-mêmes de leur propre bien-être. »<sup>5</sup>. Pour en venir à la conclusion que l'« on aboutit aujourd'hui à une conception nettement pluridimensionnelle du bien-être, dont on admet qu'il doit être vu sous ses différents aspects : individuel, collectif, subjectif et collectif. ». La vision que les scientifiques ont du bien-être a donc évolué, et il est maintenant considéré dans sa globalité toute entière, y compris du point de vue subjectif de l'individu lui-même.

<sup>1</sup>SERVET, Mathilde. *Les bibliothèques troisième lieu*, 2009. ENSSIB. Mémoire de conservateur des bibliothèques.

<sup>2</sup>OLDENBURG, Ray. *The great good place: cafés, coffee shops, bookstores, bars, hair salons, and other hangouts at the heart of the community*. - Philadelphia : Da Capo Press, 1999, 3e édition.

<sup>3</sup>LAROUSSE. Bien-être. *Dictionnaire en ligne*. <Consulté le 8 janvier 2024>.

Site

<sup>4</sup>OMS. *Constitution de l'Organisation mondiale de la Santé*. 7 avril 1948.

<sup>5</sup>FORSE, Michel, et LANGLOIS. « Présentation ». *L'Année sociologique (1940/1948-)*, Vol. 64, N°2, 2014, p. 261-71.



Ainsi, le bien-être a sa place en bibliothèque de lecture publique puisqu'il fait partie intégrante des missions qui lui sont confiées. Le Manifeste IFLA-UNESCO sur la bibliothèque publique proclame d'ailleurs que « la bibliothèque publique est une force vive pour l'éducation, la culture, l'inclusion et l'information et un agent essentiel du développement durable, de l'épanouissement individuel, de la paix et du bien-être spirituel de tous les individus. »<sup>6</sup>. Elle doit pouvoir « offrir des possibilités de développement créatif personnel, stimuler l'imagination, la créativité, la curiosité et l'empathie. (...) Fournir à leurs publics l'accès aux connaissances scientifiques, telles que les résultats de la recherche et les informations sur la santé, qui peuvent impacter la vie de leurs usagers, ainsi que favoriser la participation au progrès scientifique. »<sup>7</sup>. Il est donc du devoir des bibliothécaires de mettre tout en œuvre pour que leurs lecteurs puissent se développer sur tous les aspects possibles, y compris sur la façon dont ils se sentent au quotidien, physiquement, mentalement et en société.

Le bien-être en bibliothèque semble être un sujet émergent et d'actualité puisque de plus en plus de bibliothèques s'en emparent et réfléchissent à le mettre au centre de leurs préoccupations de nos jours, notamment à travers les collections, les espaces mais aussi l'action culturelle. Nous nous demanderons comment les bibliothèques de lecture publique contribuent au bien-être de leurs usagers. Pour cela, nous observerons dans un premier temps les origines de celui-ci. Puis, nous étudierons l'attention portée au bien-être physique. Pour finir, nous analyserons les nouvelles préoccupations que sont le bien-être mental et le bien-être global en bibliothèque.

---

<sup>6</sup>IFLA-UNESCO. *Manifeste IFLA-UNESCO sur la Bibliothèque Publique* 2022. 18 juillet 2022.

Site

<sup>7</sup>*Ibid.*



## I – AUX ORIGINES DU BIEN-ÊTRE EN BIBLIOTHÈQUE : DES COLLECTIONS AUX BÂTIMENTS

Avant même de nous intéresser au bien-être dans les bibliothèques de lecture publique françaises, il semble nécessaire de définir ce que l'on entend par bien-être et en quoi cela concerne la bibliothèque, puis de voir ce qui a pu être fait à l'étranger mais aussi dans les Bibliothèques Universitaires.

### A – LE BIEN-ÊTRE, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Tout d'abord, nous allons nous pencher sur la notion de bien-être, ce qu'elle recouvre en bibliothèque et les enjeux qui y sont liés.

#### a – Définition et lien avec la bibliothèque

Ainsi, comme nous l'avons évoqué en introduction, le bien-être et la santé sont liés à plusieurs dimensions telles que : le bien-être physique, le bien-être mental et le bien-être social. Cela concerne donc l'état de santé physique, l'état d'esprit général d'un individu, mais aussi, et on a souvent tendance à l'oublier, la qualité de ses relations sociales<sup>8</sup>. Ces trois pôles forment ensemble le bien-être complet, décrit comme l'état ultime de bien-être, lié à l'équilibre des différentes dimensions et à une manière holistique de prendre soin de soi<sup>9</sup>. Une attention particulière à chaque dimension semble nécessaire, en plus d'une approche globale portée sur soi, pour atteindre un équilibre et donc, une forme de bien-être, même si sa définition est propre à chacun. Le bien-être est aussi subjectif, puisqu'il est question de la « satisfaction à l'égard de la vie qu'on mène », selon *L'Année sociologique*, à travers trois dimensions : les ressources de l'individu, l'emploi et la qualité de vie professionnelle, la vie sentimentale et sociale<sup>10</sup>. Les ressources, qu'elles soient financières, de santé mentale ou physique et la qualité des relations sociales sont donc toutes aussi importantes en ce qui concerne le bien-être subjectif. On peut penser que le bien-être collectif y est lié, puisque si la satisfaction de chacun est remplie, cela aura un impact dans une communauté ensuite, il est donc nécessaire de considérer le bien-être subjectif avec attention. Si la perception du bien-être diverge d'un pays à un autre, l'OCDE a établi des critères pour évaluer le bien-être dans chaque pays, suivant la perception de ses habitants, ce qui a mené à un index de bien-être, qui permet de comparer la qualité de vie d'un lieu à un autre<sup>11</sup>. Il est ainsi possible de sélectionner uniquement un critère tel que la santé, pour voir que la France n'est pas très bien classée, tout comme au niveau de la satisfaction ou encore des liens sociaux. Des progrès restent encore à faire pour améliorer le bien-être des français.

C'est pour cela que la bibliothèque entre en jeu. Nous avons certes cité en introduction le Manifeste IFLA-UNESCO dans lequel le bien-être est clairement énoncé comme une des missions de la lecture publique, cependant ce dernier apparaît aussi de manière implicite en bibliothèque et c'est aussi pour cela qu'il est crucial de le rappeler. La bibliothèque est un lieu culturel, mais elle est avant tout

---

<sup>8</sup>Il-ou-elle (blog). « Le bien-être selon l'OMS : comment y accéder ? ». <Consulté le 28 janvier 2024>. [Site](#)

<sup>9</sup>*Ibid.*

<sup>10</sup>FORSE, Michel, et PARODI, Maxime. « Bien-être subjectif et sentiment de justice sociale », *L'Année sociologique (1940/1948-)*, Vol. 64, N°2, 2014, p.359-365.

<sup>11</sup>OECD Better Life Index. « Comment va la vie ? ». <Consulté le 3 février 2024>. [Site](#)

un service public mis en place par le personnel. Il s'agit d'accueillir les lecteurs dans les meilleures conditions, pour remplir au mieux les différentes missions qu'elle s'est données : un accès à la culture pour tous mis en place à travers un accueil, des conseils et une orientation destinée à tous types d'usagers. Dans ce Manifeste, il est aussi possible de lire que les bibliothèques créent des communautés et agissent pour les nouveaux publics, pour répondre à leurs besoins réels et améliorer leur qualité de vie grâce à leurs services et à une offre qui reflète notamment les tendances actuelles et la société<sup>12</sup>. En améliorant la qualité de vie de ses lecteurs, la bibliothèque participe donc à leur bien-être individuel et collectif, et s'adapte aux évolutions des tendances qui se dessinent dans la société, en même temps que les besoins et les enjeux évoluent. Enfin, en plus de cet accès à la culture pour lequel se battent les bibliothécaires, il s'agit aussi de défendre le droit à la liberté intellectuelle pour tous, c'est-à-dire celui d'avoir une opinion et de l'exprimer, de pouvoir rechercher l'information et la recevoir<sup>13</sup>. Ce droit doit rester en tête du personnel des bibliothèques, comme faisant partie intégrante de leurs missions au quotidien, pour que le bien-être de chacun puisse être amélioré et pris en compte.

Enfin, le lien direct entre le bien-être et la bibliothèque semble se trouver dans cet accès à l'information. Chaque jour, les bibliothécaires travaillent pour offrir aux usagers l'accès à diverses collections qui doivent correspondre à un certain niveau d'exigence concernant la qualité du contenu qui s'y trouve. En effet, c'est Ciara Eastell qui, lors d'une conférence, rappelle l'engagement des bibliothécaires pour communiquer aux lecteurs des informations de bonne qualité, en résistant aux *fake news* et en se battant pour des ressources fiables<sup>14</sup>. A travers les ressources numérique ou papier qu'il acquiert, le bon bibliothécaire se doit de vérifier un document avant de l'acheter grâce aux outils qu'il possède ou d'en parcourir le contenu à la réception, pour ne pas transmettre n'importe quelle information aux lecteurs qui lui font confiance. Avec la démocratisation de l'accès à internet, chaque individu peut se renseigner à son aise de chez lui sur n'importe quel sujet, mais sans jamais pouvoir être certain de la véracité des propos qu'il pourra lire, surtout maintenant que de fausses informations sont relayées en masse via des médias très populaires et avec une viralité toujours plus menaçante. Living Libraries rappelle à juste titre que des jeunes qui rencontreraient des problèmes peuvent aisément venir chercher des informations à la bibliothèque, sans être jugés par le personnel, sur les sujets qui les préoccupent et qu'ils n'oseraient pas forcément évoquer avec leurs parents comme la sexualité par exemple<sup>15</sup>. Chaque public peut ainsi trouver les collections qui lui correspondent, sans être confronté à des informations contradictoires comme c'est souvent le cas sur divers sites internet.

De plus, la bibliothèque fournit aussi des ressources sur des sujets de santé et le personnel guide les usagers à travers les différentes sources à sa disposition, grâce à de nouvelles plateformes, pour permettre aux communautés vivant dans des zones rurales où l'accès à internet est parfois limité de rester informées et de continuer à s'éduquer<sup>16</sup>. Ainsi, le bien-être est intimement lié à la bibliothèque, car cette dernière offre des informations fiables et de qualité. Elles sont destinées à son public, y compris celui qui n'a pas toujours été éduqué à la recherche d'informations ou qui n'y a tout simplement pas accès par sa situation familiale, géographique ou financière, dans une société qui doit faire face à un accès presque

<sup>12</sup>IFLA-UNESCO. *Manifeste IFLA-UNESCO sur la Bibliothèque Publique 2022*. Op. cit.

<sup>13</sup>IFLA. *Déclaration de Glasgow sur les bibliothèques, les services d'information et la liberté intellectuelle*, 1<sup>er</sup> mai 2002. [Site](#)

<sup>14</sup>« How libraries change lives | Ciara Eastell | TEDxExeter. » YouTube, mise en ligne par TEDx Talks, 13 juin 2019. [Vidéo](#)

<sup>15</sup>LIVING LIBRAIRIES (blog). « The Case for Public Libraries: Improving Health and Wellbeing ». University of Roehampton. Arts and Humanities Research Council. <Consulté le 8 janvier 2024>. [Blog](#)

<sup>16</sup>BANKS, Kelly. « The role public libraries play in community health and wellbeing ». *Pressreader* (blog). 28 novembre 2022. <Consulté le 8 janvier 2024>. [Blog](#)

illimité à des ressources numériques qui peut devenir dangereux si l'on n'y prend pas garde.

## **b – Les collections**

À présent, il s'agit d'observer les différents types de documents que l'on peut catégoriser comme « bien-être », comment ils peuvent aider leurs lecteurs, et de quelle manière ils sont classés en bibliothèque.

Tout d'abord, la plupart du temps, lorsque l'on va penser aux collections « bien-être » en bibliothèque de nos jours, c'est directement vers le développement personnel que l'on va se tourner. Cependant, il existe une grande diversité de documents bien-être, sur tous les supports, et qui concernent de nombreux thèmes, bien au-delà de l'unique développement personnel. Si ce type de monographie est souvent cité, c'est parce qu'il semble que ce soit la nouvelle tendance, au niveau des ventes des libraires, mais aussi sur les réseaux sociaux. La santé mentale n'est plus aussi tabou qu'elle pouvait l'être au siècle dernier ou même il y a tout juste dix ans et le fait de prendre soin de soi et de valoriser son bien-être paraît être plus accepté et possible de nos jours, notamment grâce aux nombreux ouvrages remplis de conseils sur des sujets de développement de soi. Ils se trouveront alors sur des étagères, directement classés en « développement personnel », comme à la bibliothèque des Champs Libres à Rennes, ou dans les rayons de psychologie, notamment en 158 selon la classification DEWEY, comme c'est le cas à la Bpi.

Nous pouvons aussi retrouver, même dans de petites bibliothèques de lecture publique, un rayon médecine ou santé, qui traitera de santé physique et mentale, avec par exemple des thèmes précis pour comprendre le monde qui nous entoure, pour s'informer (sur une maladie, un récit, la gestion des émotions, ou encore de la bibliothérapie, avec des livres qui font se sentir mieux notamment). Dans certaines médiathèques, les étagères dédiées au sport et au bien-être se côtoient dans le rayon santé, avec des livres sur des pratiques bien-être comme le yoga, c'est le cas à la médiathèque Toussaint à Angers par exemple. Outre les rayonnages axés directement sur la santé et la médecine, il peut y avoir un classement centré sur la vie quotidienne, dans lequel on pourra retrouver des monographies sur la cuisine, avec des livres de recettes saines et bonnes pour la santé, à côté des livres sur le yoga, la gestion de conflits ou le développement personnel, comme c'est le cas à la médiathèque de Landerneau.

Les autres types de documents auxquels on ne pense pas tout de suite concernant le bien-être sont les œuvres de fiction. En effet, que ce soit en littérature ou dans le cinéma, il existe des livres et des films qui nous font nous sentir bien. Pour les œuvres de papier, on parle de littérature *feel good*, aussi un succès des librairies, grâce à des écritures et des intrigues « sans prise de tête » permettant de se détendre par la lecture. Mais, des romans que l'on ne va pas nécessairement qualifier de *feel good* pourront eux aussi avoir un effet sur la personne qui va les lire, allant jusqu'à changer sa vision du monde et en quelque sorte, améliorer sa qualité de vie par la suite. Du côté des CDs, il existe aussi des fonds d'audios relaxants et méditatifs aux vertus apaisantes, également présents en bibliothèque. Tous ces documents, et sûrement d'autres qui agiront sur les utilisateurs, comme les jeux-vidéos par exemple, leur permettront de se sentir mieux suivant la réception subjective que chacun en fait. Ainsi, les bibliothèques tendent à développer ce genre de collections, pour répondre au mieux à la demande des publics qui recherchent des documents dans un but de loisir et de détente.

Ensuite, on observe que dans la plupart des bibliothèques, les collections sont présentes en assez grande quantité voire en très grande quantité dans les

villes les plus importantes. C'est d'ailleurs ce qui les caractérise : l'utilisateur va alors pouvoir trouver facilement ce qu'il recherche, sans avoir besoin d'investir beaucoup financièrement. C'est cette question de satisfaction quant aux ressources qui ressort dans une enquête destinée aux publics de la Bpi. Si la recherche documentaire peut s'avérer complexe et source d'inquiétude, concernant la Bpi, « la balance penche du côté de la satisfaction et non du manque. »<sup>17</sup>. Si l'offre documentaire correspond aux besoins et aux attentes des publics, les collections participent aussi au bien-être des usagers par ce biais.

Lire fait se sentir bien, ce n'est plus quelque chose qu'il faut prouver. Comme tout autre loisir, la lecture peut être source de plaisir et de détente. Ainsi, lire un livre présent dans les collections d'une bibliothèque offre à l'utilisateur un moment de bien-être et la possibilité de déconnecter du monde réel pour s'évader dans un monde fictif, en laissant place à l'imaginaire, et en étant en tête à tête avec lui-même, du moins pendant un instant. Cette déconnexion du quotidien peut s'opérer avec n'importe quel document et est d'autant plus facile grâce à la bibliothèque, car elle met à disposition une grande quantité de documents, empruntable en grand nombre pendant une plus ou moins longue période et pour une somme dérisoire la plupart du temps. L'idée de pouvoir choisir ce que l'on peut lire, sans aucune restriction, satisfait d'autant plus les populations les plus pauvres, qui pourront ainsi lire beaucoup même malgré des difficultés financières.

Si les collections sont source de bien-être, c'est aussi grâce aux informations et ressources disponibles concernant la santé. En effet, les bibliothécaires sont formés pour aider les usagers à se repérer dans les différents rayons et à répondre à leurs demandes, pour trouver le plus facilement possible les informations qu'ils viennent chercher sur un sujet en particulier. Cory Greenwood écrit que de nombreux thèmes sont présents dans les collections des bibliothèques quand il est question de la santé, comme ceux de la nutrition, de l'activité physique, de la santé mentale ou encore des maladies chroniques, ce qui permet aux lecteurs de trouver des conseils pour les aider à mieux vivre au quotidien, en appréhendant leur condition différemment ou en faisant du sport par exemple<sup>18</sup>. Nous pouvons ainsi penser qu'il est possible de trouver des informations basiques sur presque tous les thèmes de santé possibles, y compris la santé mentale, de plus en plus présente dans la société ces dernières années.

Dans une enquête réalisée en Angleterre sur les ressources de santé présentes en bibliothèque, il est question du ressenti subjectif des personnes interrogées à propos des documents sur la santé et de leur perception d'une amélioration de leur santé et de leur bien-être, grâce aux services proposés<sup>19</sup>. Les résultats obtenus montrent que : si certains documents sur des maladies communes n'ont pas pu être trouvés, 94 % des usagers ayant répondu ont trouvé tout ou une partie de l'information de santé qu'ils cherchaient ; les documents sur des sujets de vie quotidienne comme la nutrition et l'exercice physique sont populaires, au même titre que ceux concernant la gestion de la douleur et les problèmes de santé mentale qui représentent les titres les plus empruntés ; les documents sur des maladies mortelles sont moins fréquemment consultés ; 73 % des répondants pensent que leur utilisation des ressources a permis d'améliorer leur santé et leur bien-être dans une certaine mesure ; beaucoup de personnes se rendaient à la bibliothèque pour faire des recherches sur leur état avant de se rendre chez un

<sup>17</sup>VIGUE-CAMUS, Agnès. « « L'attachement à la bibliothèque : des liens, un lieu ». In *L'expérience sensible des bibliothèques : six textes sur les publics des grands établissements*. EVANS, Christophe (dir). Papiers. Villeurbanne: Presses de l'ENSSIB ; Paris: Bibliothèque publique d'information, 2020, p.64.

<sup>18</sup>GREENWOOD, Cory. « How Public Libraries Help You Stay Healthy ». *Medium* (blog). 30 juin 2023. <Consulté le 6 février 2024>. [Blog](#)

<sup>19</sup>INGHAM, Anneliese, et MARSCHALL, Audrey. « Can your public library improve your health and well-being ? An investigation of East Sussex Library and Information Service. ». *Health Information & Libraries Journal*. Vol. 31, Issue N°2, Juin 2014, p.156-157. [Article](#)

praticien de santé<sup>20</sup>. Ainsi, la bibliothèque fournit de nombreuses informations de santé importantes via ses collections et sait répondre à la demande des publics en matière de bien-être, puisqu'elle améliore le bien-être de ses usagers qui y trouvent des réponses fiables à leurs questions.

Enfin, il semble aussi intéressant de voir comment sont valorisées ces collections, que ce soit dans les bibliothèques ou sur les sites internet mais aussi en quel nombre on peut les trouver, pour des exemples de monographies précises. On observe que de plus en plus les bibliothèques créent un classement spécifique dans lequel elles rangent les ouvrages « bien-être ». Elles s'inspirent ainsi des librairies dans lesquels le développement personnel et la santé sont clairement mis en avant, puisqu'ils représentent un grand nombre de ventes. Certaines bibliothèques choisissent de valoriser leurs collections bien-être grâce à l'action culturelle, à travers des animations yoga ou des journées bien-être, nous reviendrons sur ce sujet dans la troisième partie. A la médiathèque Anita Conti à Beaucouzé, on retrouve un rayon spécifique « bien-être » avec des ouvrages de développement personnel, de santé mais aussi de la littérature *feel good* et d'autres documents pour favoriser la détente. Cette apparition semble aller de pair avec le succès et le fort taux d'emprunts que ces ouvrages connaissent.

Les sites internet des bibliothèques permettent aussi la valorisation des ouvrages. On retrouve par exemple un « petit kit bien-être », avec une sélection de documents (livres, CDs) présents en bibliothèque ainsi que des ressources numériques (des cours sur des thématiques spécifiques, des films et des documentaires, une webradio) disponibles directement sur le site internet<sup>21</sup>. Il s'agit là de propositions plutôt récentes pour étendre l'audience des bibliothèques, via des outils numériques. Dans certains catalogues, on trouve des sélections sur des thèmes bien-être, comme à Beaucouzé, dans lequel il est possible de sélectionner uniquement le genre « bien-être » lors d'une recherche, ce qui permet d'observer qu'au 6 mai 2024, sur les 204 documents « nouveautés », 31 appartenaient à ce genre, soit 15 % des achats récents<sup>22</sup>. Nous pouvons penser que cette médiathèque cherche vraiment à développer ce fonds pour répondre à la demande croissante des publics. Même dans des bibliothèques plus traditionnelles comme la BNF, on peut retrouver des pages internet contenant des bibliographies sur des thèmes comme le yoga, ce qui montre bien cet engouement récent et global pour les collections bien-être.<sup>23</sup>

Après avoir fait une série de recherches sur des catalogues de réseaux de bibliothèques présents sur tout le territoire français, nous sommes parvenus à faire des statistiques concernant dix ouvrages bien-être très connus choisis aléatoirement pour représenter divers thèmes autour de la santé, de pratiques bien-être et de développement personnel<sup>24</sup>. Il s'agit d'ouvrages qui ont souvent été cités dans des vidéos Youtube ou à la télévision, qui se sont très bien vendus en librairies, ou encore écrits par des personnalités publiques. Tous sont présents à la BNF et nous avons ensuite comparé le nombre d'exemplaires dans chaque réseau aux quatre coins de la France. On remarque que de plus en plus, la classification s'éloigne de la DEWEY pour être plus intuitive et thématique, où pour plusieurs cas, surtout dans le réseau parisien, les termes de « bien-être » et de « développement personnel » sont présents directement pour la côte. Pour le reste, on retrouvera aussi les côtes « loisirs » ou « santé » selon l'ouvrage. En ce qui concerne une monographie publiée par une Youtubeuse et influenceuse comme Léna Mahfouf (alias Léna Situations), les bibliothécaires auront tendance à la classer surtout dans

<sup>20</sup>*Ibid.*, p.158.

<sup>21</sup>Médiathèque départementale de la Haute-Saône. « Petit kit bien-être ». <Consulté le 12 novembre 2023>. [Site](#)

<sup>22</sup>Médiathèque Anita Conti Beaucouzé. « Nouveautés ». <Consulté le 6 mai 2024>. [Site](#)

<sup>23</sup>BNF. « Le Yoga – Bibliographie sélective ». Octobre 2016. <Consulté le 20 janvier 2024>. [Site](#)

<sup>24</sup>Voir Annexe 1 : Statistiques des collections.



les sections jeunesse ou dédiées aux adolescents, en mettant aussi un exemplaire en section adulte, pour toucher tous les publics concernés<sup>25</sup>. Globalement, il s'agit de collections bien développées et avec un classement plutôt logique, même lorsque la DEWEY est utilisée, on va retrouver la plupart de ces ouvrages au rayon psychologie. Cependant, certains documents pourtant très célèbres mondialement, comme *Miracle Morning*, cité par tous les Youtubeurs anglophones et français de développement personnel, ne seront présents que 20 à 30 fois dans les collections des 9 réseaux français tandis que le livre de Giulia Enders s'y trouve en 116 exemplaires<sup>26</sup>. On peut l'expliquer par un certain frein à acheter des ouvrages d'auteurs anglophones ou une méconnaissance des succès de librairies sur des sujets comme le développement personnel. Ainsi, les bibliothécaires devraient encore se renseigner davantage sur cette thématique tendance, pour pouvoir répondre au mieux à la demande des publics, et rivaliser quelque peu avec les rayons bien fournis des libraires.

## c – Les limites et les difficultés

Cependant, il existe certaines difficultés et certaines limites lorsque l'on parle du thème du bien-être en bibliothèque et surtout des collections bien-être autour de la santé.

Nous avons évoqué précédemment les différents types de documents bien-être qu'un usager pouvait retrouver dans sa bibliothèque. Mais, les rayonnages autour de la médecine et de la santé sont aujourd'hui divisés en plusieurs parties, et l'on retrouve à présent des sections spécifiques avec des ouvrages sur des médecines non-conventionnelles, qui font parfois débat. Parce que ces types de pratiques ne sont pas reconnues officiellement et qu'il n'existe pas de preuves scientifiques de leur effet positif sur le corps humain, on parle donc de pseudo-sciences. Ces ouvrages ont pourtant leur place dans les rayons, sous l'intitulé de « médecine douce » à la bibliothèque des Champs Libres à Rennes par exemple. Si de nombreuses personnes affirment s'être soignées grâce à des médecines alternatives et sont convaincues des effets positifs qu'elles ont obtenu sur elles, ces pratiques ne sont pas nécessairement sans danger et il est important de garder un esprit critique face à certains conseils que l'on pourrait nous donner.

Ainsi, il existe un grand nombre de dérives sectaires auxquelles il convient de faire attention, surtout pour les professionnels des bibliothèques, qui sont responsables de ce qu'ils offrent à lire à leurs usagers. Si l'on observe les signalements pour dérives sectaires en France, il est question de 40 % des 3 000 signalements de l'année 2020 à propos de pratiques santé et bien-être, comme des coachings, des thérapies de développement personnel ou des régimes drastiques, et les victimes sont issues de toutes les classes sociales mais sont le plus souvent des femmes, précaires et la cible de prédateurs sexuels<sup>27</sup>. Le bien-être et le développement personnel représentent un danger s'il est question de « promesses et de recettes de guérison », d'autant plus car c'est un phénomène qui se développe, avec par exemple des dérives thérapeutiques qui tentent de faire adhérer à un mode de pensée, en affirmant « l'inutilité des traitements conventionnels » et la nécessité, pour le pseudo-praticien, que le patient lui accorde toute sa confiance, car « lui seul détient la méthode « miracle » apte à le guérir »<sup>28</sup>. Certains gourous sont réputés pour avoir manipulé un grand nombre de personnes

<sup>25</sup>*Ibid.*, Tableau 4 : Ouvrages N°5&6 : Les antisèches du bonheur / Toujours plus, +++

<sup>26</sup>*Ibid.*, Tableau 2 : Ouvrages N°2&3 : Le charme discret de l'intestin : tout sur un organe mal aimé / Un rien peut tout changer et 6 : Ouvrages N°9&10 : L'art subtil de s'en foutre / Miracle Morning.

<sup>27</sup>PIERRON, Juliette. « La santé et le bien-être, nouvelles tendances de la dérive sectaire en France ». *Radio France*, France Inter, 24 février 2021. <Consulté le 4 février 2024>. [Site](#)

<sup>28</sup>MIVILUDES. *Guide Santé et dérives sectaires*. Paris: La Documentation Française, 2012. p.5-14.



et avoir répandu leur croyance un peu partout, notamment à travers leurs ouvrages, c'est pour cela qu'il convient de se méfier face au développement personnel et aux médecines alternatives.

Finalement, les bibliothécaires devront faire preuve d'objectivité quant à la gestion des collections bien-être qui leur est confiée. Leurs goûts personnels (ou dégoûts) pour le développement personnel ne devront pas transparaître dans les collections, mais plutôt dans les compétences qu'ils auront à faire les bons choix, entre un livre dangereux ou non par exemple. Informer les publics doit rester le principal objectif, même si l'on peut penser que le développement personnel n'a pas sa place en bibliothèque, il se doit d'être dans les rayons, pour favoriser le pluralisme et la neutralité dans la gestion des collections. C'est d'autant plus vrai maintenant que le bien-être est à la mode. L'idée de donner accès à ce type d'ouvrage permet à chacun de se faire son propre avis, de trouver des outils pour pratiquer et des informations fiables face à la quantité disponible sur internet. Il reste néanmoins nécessaire d'être vigilant lors de l'achat d'un ouvrage concernant la santé car il existe des risques, mais le bibliothécaire saura utiliser les outils à sa disposition pour se renseigner sur l'auteur, l'éditeur et ainsi la véracité ou la dangerosité des propos tenus dans un document.

## **B – À L'ÉTRANGER, UN TEMPS D'AVANCE SUR LA FRANCE**

Ainsi, si le bien-être existe en bibliothèque de lecture publique surtout grâce aux collections, il est déjà présent depuis plusieurs décennies à l'étranger grâce au concept de troisième lieu.

### **a – Le troisième lieu et les tendances qui se dessinent**

En effet, comme nous l'avons rappelé en introduction, c'est avec Mathilde Servet que ce concept a été mis en lumière en France, mais il était déjà connu à l'étranger depuis plusieurs années.

Les bibliothèques, comme de nombreux autres lieux publics cités par Ray Oldenburg prennent la place de troisièmes lieux dans la société. Ce sont des espaces de sociabilisation, qui laissent place au débat, hors de la maison et du travail, dans lesquels il fait bon vivre et où le public est mis au centre des préoccupations. L'expérience que celui-ci va faire en visitant le lieu doit être la meilleure possible et tout est mis en œuvre pour l'améliorer. En bibliothèque, il peut être question d'élargir les missions pour correspondre à un plus grand public et ainsi augmenter la fréquentation. C'est le cas à travers de nouveaux services comme la possibilité de se restaurer, des horaires plus étendus et une certaine convivialité privilégiée. D'après Marie D. Martel, l'idée est, grâce aux troisièmes lieux, de créer une expérience attrayante en innovant sur le soin porté à l'accueil et aux espaces sociaux, dans des espaces où il est possible de manger, parler et créer du lien, entouré de mobilier rappelant l'ambiance domestique<sup>29</sup>. Ce modèle de troisième lieu vient donc en rupture avec la bibliothèque traditionnelle, avec un personnel stricte et où le silence est de rigueur.

Nous observons qu'il existe à l'étranger des visions très différentes de celle de la France, marquant la singularité des bibliothèques de chaque pays. En Amérique du Nord par exemple, le modèle de tiers lieu a déjà beaucoup évolué, oscillant entre stratégies marchandes et identité publique, incarnant des valeurs

<sup>29</sup>MARTEL, Marie D. « Trois générations de tiers lieux en Amérique du Nord ». In *Bibliothèques troisième lieu*. JACQUET, Amandine (dir), Médiathèmes, N°14. Paris: ABF, 2015, p.101.

grâce à de nouvelles pratiques en terme de culture et de design<sup>30</sup>. La bibliothèque est alors le reflet de la société et incarne l'image qu'elle souhaite se donner en se renouvelant régulièrement. Lorsqu'il s'agit de défendre sa place dans la société avec un plaidoyer, aussi appelée *advocacy*, lors des campagnes de communication, le livre n'est plus cité par les associations américaines, pour changer l'image d'une institution uniquement liée aux collections, dans laquelle la fréquentation est en hausse pour les animations, malgré la baisse des visites<sup>31</sup>. Le troisième lieu permet en effet de légitimer la présence de plus de personnes en bibliothèques, en rompant définitivement avec l'image du lieu comme temple du savoir, et en s'ouvrant à d'autres pratiques plus diversifiées et originales. Dans *Veiller au confort des lecteurs*, Amandine Jacquet cite de nombreux exemples qui différencient l'approche française de celle mise en place à l'étranger. Contrairement à la vocation encyclopédique des bibliothèques françaises, pour les anglo-saxons, il s'agit de privilégier la référence, avec des bibliothécaires intervenant comme des personnes ressources présentes pour aider l'utilisateur dans ses recherches<sup>32</sup>. Elle cite aussi d'autres exemples innovants comme la possibilité d'avoir une pièce à soi à Helsinki, pour pratiquer l'activité de son choix ou encore la nécessité du vide pour apporter de la fluidité, comme à Sello en Finlande, où l'espace est très dégagé entre les différents étages<sup>33</sup>. La liberté des usagers est ainsi favorisée, avec à chaque fois la convivialité pour rendre les espaces attrayants.

Nous remarquons aussi d'autres innovations en lien avec la tendance troisième lieu et le bien-être à l'étranger. C'est le cas à Singapour où dans la section jeunesse, les enfants retrouvent un arbre fictif avec du gazon et une mare synthétique à l'esprit apaisante ou à Hoorn aux Pays-Bas où l'on peut lire confortablement dans des lits-cabanes situés au-dessus des étagères<sup>34</sup>. Les bibliothèques offrent à présent des espaces innovants aux enfants, créant des ambiances particulières qui sortent de l'ordinaire, favorisant la lecture plaisir et le confort. En Finlande, c'est l'architecte Alvar Aalto qui se démarque par son influence, avec son utilisation de la lumière indirecte, du bois et du blanc notamment mais aussi du mobilier, privilégiant un style reconnaissable présent dans de nombreuses bibliothèques, pour bénéficier au bien-être physique des publics<sup>35</sup>. Les troisièmes lieux offrent ainsi un design qui sort de l'ordinaire et du mobilier confortable, pour placer les usagers au cœur des préoccupations et leur donner envie de se rendre à la bibliothèque, où ils s'y sentiront bien.

## b – L'exemple de DOK à Delft aux Pays-Bas

La bibliothèque de DOK à Delft aux Pays-Bas nous semble être un premier cas exemplaire de troisième lieu à l'étranger, et dont la France devrait s'inspirer.

Construite en 2007, cette bibliothèque a reçu le prix du concept de bibliothèque innovante et celui de la meilleure bibliothèque des Pays-Bas pour l'année 2009<sup>36</sup>. Les objectifs du projet sont rappelés sur le site : « créer la bibliothèque la plus inspirante du monde », « donner la priorité au public », « [en

<sup>30</sup>*Ibid.*

<sup>31</sup>TOUITOU, Cécile. « Library Advocacy Now ! : la valorisation de l'impact sociétal des bibliothèques aux Etats-Unis ». In *La valeur sociétale des bibliothèques : Plaidoyer pour les décideurs*. TOUITOU, Cécile (dir), Bibliothèques. Paris: Éditions du Cercle de la Librairie, 2017, p.130.

<sup>32</sup>JACQUET, Amandine. « 9. Surprise, décalage et harmonie ». In *Veiller au confort des lecteurs. Du bon usage des cinq sens en bibliothèque*. MIRIBEL, Marielle de (dir). Bibliothèques. Paris: Éditions du Cercle de la Librairie, 2015, p.140.

<sup>33</sup>*Ibid.*, p.141-143.

<sup>34</sup>*Ibid.*, p.133.

<sup>35</sup>BERNDTSON, Maria. « L'évolution des bibliothèques en Finlande : des bibliothèques modernes « venues du froid » ». In *Bibliothèques d'aujourd'hui. À la conquête de nouveaux espaces*. BISBROUCK, Marie-Françoise (dir). Bibliothèques. Paris: Éditions du Cercle de la Librairie, 2014, p.103.

<sup>36</sup>Architizer. « DOK Delft Library Concept Center ». Consulté le 8 mars 2024. [Site](#)

utilisant] les rayonnages de livres non pas pour occuper l'espace mais pour créer des pièces »<sup>37</sup>. En effet, sur les photographies, la bibliothèque apparaît comme colorée, lumineuse, ouverte et spacieuse, et donne envie d'y entrer pour profiter des différents services et des ambiances présentes dans les espaces spécifiques. Un travail particulier semble avoir été mené sur le design, ce qui en fait un lieu qui sort de l'ordinaire. Nous pouvons aussi lire dans *Bibliothèques d'aujourd'hui* que le projet a été de créer, certes une bibliothèque innovante, mais aussi de la relier à un centre d'art et un centre musical, pour que le public puisse prendre place dans cet espace accueillant et ouvert, mêlant la vie actuelle et l'exploration du futur<sup>38</sup>. Cet endroit semble permettre à tous les publics de faire des découvertes et mener des expériences dans un lieu agréable et où il fait bon vivre.

Ensuite, cette bibliothèque se définit explicitement comme troisième lieu. L'aménagement moderne offre différentes assises confortables, pour travailler sur écran, avec son propre matériel, ou lire un livre, comme si l'on était installé « comme à la maison », entouré de technologies en tout genre, dans ce « home far away from home » qui peut aussi servir de « bureau en dehors du travail »<sup>39</sup>. Ce troisième lieu accueille tout type d'activité, pour correspondre à ce que chacun souhaite y faire en entrant. Si ce lieu est inspirant, c'est parce que l'imaginaire est sollicité un peu partout, par les couleurs, la lumière naturelle, le mobilier original ou encore le design. Ainsi, la section jeunesse encourage le jeu, grâce à des marionnettes, des déguisements et le bazar qu'il n'est pas interdit de mettre, tandis que les adultes peuvent s'installer sur du mobilier adapté, avec des grandes tables pour le goûter par exemple<sup>40</sup>. Tout a été pensé pour rendre cette bibliothèque vivante et pour laisser des libertés aux usagers.

Si ce troisième lieu est exemplaire, c'est parce que le bien-être des lecteurs y a été mûrement réfléchi. En effet, du mobilier confortable ne suffit pas pour créer une atmosphère agréable qui donne envie d'entrer, de rester et d'explorer les différents services existants. Dans *Les bibliothèques troisième lieu – Une nouvelle génération d'établissements culturels*, Mathilde Servet cite le blog de Jenny Levine et ses impressions lors de sa visite. On peut y lire qu'il s'agit de la bibliothèque la plus colorée et la plus plaisante esthétiquement, elle décrit aussi la confiance que le personnel a envers le public et la liberté qui lui est accordée (monter sur les étagères est autorisé, ...), si de la musique peut être diffusée, elle ne gêne pas ceux qui veulent rester dans le calme puisqu'il existe des endroits où l'on peut s'isoler du bruit, cette bibliothèque est un lieu dans lequel elle se sent simplement plus heureuse<sup>41</sup>. Chaque service a été imaginé pour l'utilisateur et pour que ses besoins et ses attentes soient comblés, sans qu'un type de public ne prenne le dessus sur les autres, mais en mettant en place de la convivialité et un vivre ensemble pour des espaces chaleureux. Les différents espaces ont été créés pour que chacun puisse réaliser les activités dont il a envie, avec une ambiance et un mobilier adapté pour cela. Enfin, l'observation menée par des bibliothécaires de l'ABF nous semble aussi intéressante, puisqu'elle relève des éléments importants : le droit de manger et de boire partout, le fonds musical diffusé parfois, la lisibilité et le soin apporté à la signalétique, la fréquence des animations, la présence d'un bar à café, thé et gâteaux<sup>42</sup>. Les différents besoins des usagers sont donc considérés et pris en compte, pour qu'ils puissent fréquenter la bibliothèque aussi longtemps qu'ils le souhaitent, et passer d'un espace à un autre selon leurs envies.

<sup>37</sup>*Ibid.* (TDA).

<sup>38</sup>NISPEN TOT SEVENAER, Eppo Van, et KOREN, Marian. « La bibliothèque publique de Delft – DOK/Library Concept Center ». In *Bibliothèques d'aujourd'hui. À la conquête de nouveaux espaces*. BISBROUCK, Marie-Françoise (dir). Bibliothèques. Paris: Éditions du Cercle de la Librairie, 2014, p.96.

<sup>39</sup>Architizer. « DOK Delft Library Concept Center ». *Op. cit.* (TDA).

<sup>40</sup>ETIENNE, Nathalie, et JACQUET, Amandine. « Aménagement », *Bibliothèque(s)*, ABF, N°100-101, 2020, p.58.

<sup>41</sup>LEVINE, Jenny. « Visiting the Most Modern Library in the World », *The shifted librarian* (blog). 19 mars 2008. <Consulté le 9 mai 2025>. [Blog](#)

<sup>42</sup>ABF. « Visite de la bibliothèque de Delft ». <Consulté le 9 mai 2024>.

[Site](#)

## c – L'exemple de Hjørring au Danemark

Quittons à présent les Pays-Bas pour observer une autre bibliothèque troisième lieu exemplaire, celle de Hjørring au Danemark.

En effet, cette bibliothèque peut grandement inspirer la France par son design innovant et ses services. Elle est caractérisée par ses aménagements orientés vers l'utilisateur, ses couleurs, son énergie, l'enthousiasme qui y règne mais aussi par ce long ruban rouge qui se faufile entre les différents espaces de la bibliothèque<sup>43</sup>. Imposant, il s'agit de l'emblème du lieu, ce que chacun retiendra sans aucun problème, puisqu'il indique l'accueil, passe du sol au plafond, en servant d'étagère ou encore de table<sup>44</sup>. Ce concept original et coloré vient en rupture avec l'image classique de la bibliothèque, car le lieu est véritablement accueillant, confortable et favorise lui aussi l'imaginaire et le jeu à travers les différents espaces innovants.

Ce lieu nouveau et joyeux est bel et bien un troisième lieu puisque le public s'y sent bien et peut y réaliser tout un tas d'activités différentes. C'est ce que l'on peut lire dans le chapitre déjà cité plus haut : on se sent le bienvenu, le personnel facilite la vie des citoyens dans ce lieu qui favorise l'ouverture d'esprit en stimulant l'imagination et les savoirs à travers des expériences nouvelles et inattendues. L'espace dédié aux enfants semble être central et prouve que la découverte et le confort sont aux centres des préoccupations, il est composé d'une grande scène modifiable selon les activités, dans ce lieu où la signalétique indique s'il est nécessaire de garder le silence ou si l'on peut jouer et s'amuser, parmi cette variété d'espaces accueillants<sup>45</sup>. Chacun est donc libre de se divertir et peut trouver une place pour s'installer à son aise, dans la position et l'ambiance qui lui convient.

Cette bibliothèque, située à l'intérieur d'un centre commercial, offre aussi à ses lecteurs une cafétéria pour combler les besoins physiologiques de chacun et se poser, pendant que les enfants jouent par exemple. Le bien-être est ainsi mis en avant à travers les différentes zones et possibilités présentes dans les locaux. On retrouve par exemple des ambiances franches, grâce notamment aux « niches thématiques » sur les sens, à l'espace « Chesterfield » pour la lecture dans le calme, ou encore à un espace formé comme un magasin à livres, allusion à la bibliothèque classique<sup>46</sup>. La possibilité de choisir l'espace dans lequel on souhaite s'installer et la présence de mobilier confortable, comme à la maison, apporte cette sensation de bien-être dans une bibliothèque qui semble déjà joyeuse et dynamique grâce à ses couleurs vives et les services qu'elle offre.

## d – Idea Stores et Meditation Room

D'autres concepts innovants nés à l'étranger favorisent le bien-être de leurs usagers et c'est ce que nous allons aborder à présent.

En lien avec la bibliothèque troisième lieu, nous avons vu émerger les Idea Stores, des lieux ayant pour objectif de répondre au mieux aux besoins des publics, en adaptant les services des bibliothèques plus classiques. Selon Sergio Dogliani, ce concept s'appuie sur des valeurs comme l'engagement, l'autonomisation, l'investissement personnel et l'enrichissement<sup>47</sup>. L'enrichissement s'opère grâce aux nombreux services proposés : de beaux espaces remplis de lumière naturelle, des

<sup>43</sup>LAURIDSEN, Jens, et NIEGAARD, Hellen. « Les développements actuels des bibliothèques danoises ». In *Bibliothèques d'aujourd'hui. À la conquête de nouveaux espaces*. BISBROUCK, Marie-Françoise (dir). Bibliothèques. Paris: Éditions du Cercle de la Librairie, 2014, p.115.

<sup>44</sup>*Ibid.*, p.115.

<sup>45</sup>*Ibid.*, p.115-116.

<sup>46</sup>*Ibid.*, p.115-116.

cafés avec de grandes ouvertures sur le paysage urbain et 800 cours offerts chaque année (des séances de yoga ou de salsa par exemple, avec des cours sur les thèmes de l'art ou encore de la santé)<sup>48</sup>. Ainsi, les Idea Stores semblent être l'équilibre parfait entre un lieu agréable à fréquenter et l'apport d'une programmation culturelle très chargée, pour que chacun trouve son compte et découvre des concepts, des pratiques ou des notions qui lui permettront de passer un bon moment et de se sentir mieux. Ce concept est venu en réponse à la baisse de la fréquentation des bibliothèques, surtout concernant le district de Tower Hamlets à Londres, qui connaissait seulement 18 % de fréquentation, contre 55 % pour le reste du Royaume-Uni<sup>49</sup>. Grâce à ces nouveaux services, la bibliothèque se donne une image d'un lieu ouvert à tous et non plus élitiste comme elle pouvait paraître avant. Maintenant, chacun peut venir apprendre ce qu'il veut et se construire dans ces espaces. Le bien-être des usagers est alors amélioré grâce à la sociabilisation et aux rencontres possibles dans ces espaces vivants, mais aussi grâce aux séances et cours dispensés sur les thèmes de la santé physique et mentale.

Dans d'autres villes sur le globe, le bien-être est aussi mis à l'honneur. C'est le cas dans les Bibliothèques Universitaires, puisqu'il existe plusieurs BU qui ont mis en place des espaces dédiés à la méditation. A l'Université Brandeis par exemple, la bibliothèque fournit des tapis de yoga, des tapis de prière ou encore des coussins de méditation, pour que chacun puisse pratiquer selon ses envies, ou simplement se ressourcer dans le calme<sup>50</sup>. Pour la plupart, un guide existe aussi pour une utilisation et un respect de la salle mise à disposition des publics. Cependant, si ces espaces sont présents en BU et surtout aux États-Unis, il semble que la lecture publique soit plus freinée dans l'installation de ce genre de pièces spécifiques. En effet, la demande du public est bien réelle, puisque ces pièces existent en BU, et que les animations, comme les séances de bien-être au Royaume-Uni ou même en France, rencontrent un certain succès. Une pétition a même été lancée, adressée à la directrice de la bibliothèque publique de Frisco à Dallas, pour la mise en place d'une pièce dédiée à la méditation, mais elle n'a pas pu aboutir, car le fait d'offrir une pièce à cet usage spécifique ne permet pas de réaliser d'autres animations ponctuelles et semble donc compliqué à organiser, pour convenir à tous les publics<sup>51</sup>. Face aux services déjà fournis par la lecture publique et à toutes les contraintes auxquelles les bibliothèques doivent faire face au quotidien, ce genre d'espaces ne semble pas prêt de se développer à grande échelle. Ainsi, les bibliothèques innovantes et dont les services sont orientés vers les publics, ouvrent la voie à la France qui bien que tardivement, s'empare aussi du concept de troisième lieu pour laisser de côté les collections au profit des publics et de leur bien-être.

<sup>47</sup>DOGLIANI, Sergio. « Le concept de l'« Idea Store » / le « magasin des idées » du district de Tower Hamlets (Londres) ». In *Bibliothèques d'aujourd'hui. À la conquête de nouveaux espaces*. BISBROUCK, Marie-Françoise (dir). Bibliothèques. Paris: Éditions du Cercle de la Librairie, 2014, p.91.

<sup>48</sup>*Ibid.*, p.92-95.

<sup>49</sup>*Ibid.*, p.91.

<sup>50</sup>Brandeis University. « Meditation Room ». <Consulté le 22 mars 2024>.

Site

<sup>51</sup>Change.org. « Meditation room in public libraries ». 29 juillet 2021. <Consulté le 20 janvier 2024>.

Site

## C – LES BIBLIOTHÈQUES UNIVERSITAIRES, SOURCE D'INSPIRATION

Ainsi, si la lecture publique en France doit suivre les exemples de bibliothèques troisièmes lieux aux services innovants à l'étranger pour améliorer le bien-être de ses usagers, elle peut aussi s'inspirer des BU qui travaillent beaucoup pour le confort et la santé mentale des étudiants.

### a – Les espaces de détente et de convivialité

Dans les BU se développent de plus en plus d'espaces de détente et de convivialité.

Cette préoccupation est actuelle en bibliothéconomie, si l'on observe le mémoire de DCB de Florence Köll publié en 2021, intitulé *Les espaces de détente et de convivialité en bibliothèque : inspiration et nouveaux enjeux*<sup>52</sup>. Elle y évoque la légitimation de différents services en BU, et l'acceptation parfois lente des professionnels, qui estiment que cela ne fait pas forcément partie de leurs missions<sup>53</sup>. De ce fait, le corps a du mal à se frayer un chemin pour être accepté dans son entièreté, que ce soit en BU ou en BM, même si l'on y trouve aujourd'hui dans les deux cas au moins quelques chauffeuses confortables. La tendance actuelle montre que la lecture publique s'inspire de ce que mettent en place les BU.

« Aujourd'hui, on y privilégie [en BU] les espaces de convivialité et de détente, les salles de silence ainsi que les espaces fermés pour le travail individuel ou en groupe (carrels). Les bibliothèques municipales prennent tranquillement le même chemin en privilégiant les espaces de convivialité<sup>54</sup>. »

L'objectif est, comme le montre cette citation, de diversifier les possibilités en bibliothèque, qu'il s'agisse d'une Bibliothèque Universitaire ou d'une Bibliothèque Municipale. Comme le fait Florence Köll, il est possible de prendre la BU de Belle-Beille à Angers en exemple, car elle est composée de nombreux espaces bien distincts : on y trouve un espace détente (avec des canapés, des fauteuils ou encore des *rocking chair*) et des espaces plus conviviaux dans la zone COM (avec du mobilier confortable), où les étudiants viennent en groupe pour discuter, jouer ou se détendre également. Les BM ont aussi créé des espaces de détente, de type salon, pour que les différents lecteurs s'y rencontrent et s'y sentent bien, comme dans les espaces presse par exemple. A la BIS notamment, des espaces alternatifs sont proposés, malgré les débats internes que cela a pu susciter : « un espace de détente équipé de distributeurs de boissons et de restauration légère », complété par « 34 sièges de convivialité » dans les espaces de circulation et à l'accueil.<sup>55</sup> L'idée est que le confort de tous soit privilégié et que le lieu ne soit plus uniquement dédié à l'étude. En BM, l'inspiration venue des BU sert donc pour qu'elles deviennent bien plus qu'un endroit réservé à la lecture.

Les besoins des publics sont à présent de plus en plus pris en compte, puisque les bibliothèques deviennent des lieux où l'on peut se poser, mais aussi se

<sup>52</sup>KOLL, Florence. *Les espaces de détente et de convivialité en bibliothèque : inspiration et nouveaux enjeux*, 2021. ENSSIB. Mémoire de conservateur de bibliothèque. Mémoire

<sup>53</sup>*Ibid.*, p.32.

<sup>54</sup>JACQUET, Amandine. « 9. Surprise, décalage et harmonie ». *Op. cit.*, p.129.

<sup>55</sup>ISSARTEL, Pascale. « Paris (Seine) – Université Paris 1 – Panthéon-Sorbonne : La rénovation de la bibliothèque interuniversitaire de la Sorbonne ». In *Bibliothèques d'aujourd'hui. À la conquête de nouveaux espaces*. BISBROUCK, Marie-Françoise (dir). Bibliothèques. Paris: Éditions du Cercle de la Librairie, 2014, p.277.



restaurer entre deux cours. Si souvent les BU se trouvent sur un campus doté de cafétéria, certaines en disposent également d'une dans leurs locaux. L'exemple du concept de Learning Centre met lui aussi, comme les Idea Stores, le confort de ses publics en avant. C'est le cas à Lille, où dans l'espace de promotion de l'innovation, adapté à la convivialité et au travail, on peut retrouver un espace de détente, des bureaux, divers services auxquels vient s'ajouter un café Internet d'une centaine de places<sup>56</sup>. D'après Julien Roche, ce centre laisse place à des « innovations pédagogiques », offre un « accès moderne aux savoirs » et « la vulgarisation de la culture scientifique »<sup>57</sup>. De nouveaux concepts émergent ainsi en BU, pour moderniser l'image de la bibliothèque, comme plus tard en BM, même si cette dernière est plus réticente à laisser la possibilité au public de manger à proximité des collections.

## **b – Le zoning**

Ensuite, pour mettre en place les différentes activités auxquelles s'ouvrent les BU, le concept de zoning est de plus en plus populaire, et est maintenant connu aussi en BM.

Le zoning est un concept qui associe un espace à un usage, pour que les nuisances sonores ne viennent pas perturber des activités de travail nécessitant du calme. Concernant les BU en Allemagne, on peut lire que souvent les architectes imaginent une grande salle de lecture unique, mais que les bibliothèques contemporaines, au contraire, créent des espaces de travail différenciés : zones silencieuses, zones pour le travail en groupe ou zones de détente<sup>58</sup>. Ainsi, les constructions récentes de BM s'inspirent également de cela et dédient un étage à un usage et à un type de public en particulier. C'est le cas de la bibliothèque des Champs Libres à Rennes, qui se déploie sur sept espaces distincts, de plus en plus silencieux au fur et à mesure que l'on monte dans les étages, allant de l'espace jeunesse (0) et adolescents (1), jusqu'à l'étage art et société (5) où l'on trouve beaucoup d'étudiants et d'adultes actifs en train de travailler en silence et l'étage patrimoine (6) où le volume sonore est aussi très faible. Chaque public pourra trouver un espace pour lui, en fonction de ses envies et de ses besoins, surtout en comptant les différents coins particuliers disponibles un peu partout (le coin des parents, l'espace tout-petits, ...). D'ailleurs, Benoît Lecoq parle d'une préoccupation ancienne des bibliothécaires pour les publics et d'un élan qui s'est mis en place lorsque la portée des constructions récentes a été évaluée<sup>59</sup>. En BU, il existe plusieurs enquêtes nationales pour évaluer les services proposés, via l'avis des publics, qui ont le droit à la parole et sont écoutés par les professionnels. Il ajoute également que des progrès ont pu être observés depuis la fin des années 1990, concernant les attentes des usagers qui souhaitaient une facilité d'accès à la documentation, un confort de travail et de consultation<sup>60</sup>. Chaque pratique a maintenant sa place en BU pour que tous les usagers s'y sentent à leur aise.

Le but du zoning et des innovations en matière d'aménagement en BU est de participer au confort de tous. A la Sorbonne, plusieurs changements ont permis un plus grand confort pour les usagers : une meilleure accessibilité entre les

<sup>56</sup>ROCHE, Julien. « Lille (Nord) – Université Lille 1 – *Learning Centre Innovation* ». In *Bibliothèques d'aujourd'hui. À la conquête de nouveaux espaces*. BISBROUCK, Marie-Françoise (dir). Bibliothèques. Paris: Éditions du Cercle de la Librairie, 2014, p.262.

<sup>57</sup>*Ibid.*, p.261.

<sup>58</sup>FELDSIEN-SUDHAUS, Inken. « L'évolution des bibliothèques allemandes dans les dix dernières années : une sélection de bâtiments ». In *Bibliothèques d'aujourd'hui. À la conquête de nouveaux espaces*. Paris: Éditions du Cercle de la Librairie, 2014, p.125.

<sup>59</sup>LECOQ, Benoît. « Publics, usages, espaces : en finir avec les cloisons ? ». In *Bibliothèques d'aujourd'hui. À la conquête de nouveaux espaces*. BISBROUCK, Marie-Françoise (dir). Bibliothèques. Paris: Éditions du Cercle de la Librairie, 2014, p.24.

<sup>60</sup>*Ibid.*, p.27.

différents espaces, la réduction de la capacité d'accueil de la salle de lecture à laquelle s'ajoutent maintenant plusieurs salles complémentaires et des nouvelles fenêtres<sup>61</sup>. Les usagers sont ainsi mieux répartis à travers les différentes salles et possèdent chacun un plus grand espace pour ne plus être gênés par la présence des autres trop proches d'eux. A Lille aussi, le zoning est matérialisé par différents pôles qui permettent de répartir l'équipement et de progresser petit à petit des espaces de convivialité vers les espaces les plus silencieux<sup>62</sup>. Les étudiants concentrés sur leur travail ne sont donc pas gênés par ceux qui entrent dans les locaux tout en continuant de discuter, et tous les usages cohabitent ainsi dans le même bâtiment.

Les problématiques rencontrées par les personnels des BU existent aussi en BM, et c'est pour cela que ces dernières doivent s'inspirer des différents aménagements existants, pour pouvoir garantir un confort optimal à tous leurs usagers. Les BU offrent alors la possibilité de pratiquer des activités individuelles et silencieuses ainsi que des activités de groupe inévitablement plus bruyantes, grâce à des espaces cloisonnés (des carrels individuels et des salles de travail de groupe) et des tables plus espacées pour réduire les nuisances sonores d'après Christophe Pérales, qui appuie l'importance de prêter attention « au confort acoustique, et au confort tout court »<sup>63</sup>. En permettant chaque utilisation des lieux, qu'il s'agisse de travail silencieux, en groupe, de convivialité ou de détente, la BU fait un grand pas pour le bien-être des usagers. Même si la BM n'est pas fréquentée par les mêmes publics, elle doit s'en inspirer pour offrir à tous un espace confortable et agréable à fréquenter, que l'on souhaite échanger, jouer ou se ressourcer dans le calme.

## c – Des services innovants pour la santé mentale

Enfin, si les BU sont inspirantes grâce à leurs espaces et à leur disposition, des nouveaux espaces et services apparaissent aussi, desquels tente de s'inspirer la lecture publique à nouveau.

Ainsi, ces services innovants œuvrent pour le bien-être mental des lecteurs, et c'est sur ce point que les BM doivent également s'améliorer. En plus des espaces de détente et de convivialité, les salles de sieste semblent se développer de plus en plus en BU. En effet, le personnel essaie de répondre aux besoins des usagers, car de nombreux étudiants ont été observés en train de dormir sur les tables, épuisés par les révisions et le travail soutenu<sup>64</sup>. Pour remédier à cela, les bibliothécaires ont mis au service des étudiants de médecine, à la BU Santé de l'Université Jean Monnet à Saint-Etienne, une salle dédiée à la sieste et nommée « la salle des Mille et une nuits », dans laquelle sont installés des tapis, des tipis et des couchages pour venir s'y reposer<sup>65</sup>. Tous les besoins des publics sont pris en compte, pour que leur séjour se passe bien et que chacun puisse se sentir à son aise, surtout durant des périodes stressantes de partiels et de concours, où des siestes peuvent être très bénéfiques et ainsi, ces services très appréciés. En BM, l'inspiration permet de mettre à disposition des publics du mobilier pour se reposer, sans aller jusqu'à une salle dédiée, plus difficile à mettre en place comme pour le cas d'un espace de méditation, cité plus haut.

L'action culturelle innove également, et la médiation animale survient en BU. C'est le cas à Angers, où plusieurs séances ont eu lieu, pour permettre aux

<sup>61</sup>ISSARTEL, Pascale. « Paris (Seine) – Université Paris 1 – Panthéon-Sorbonne : La rénovation de la bibliothèque interuniversitaire de la Sorbonne ». *Op. cit.*, p.276-279.

<sup>62</sup>ROCHE, Julien. « Lille (Nord) – Université Lille 1 – *Learning Centre Innovation* ». *Op. cit.*, p.261.

<sup>63</sup>VERNEUIL, Anne, et PERALES, Christophe. « Préface ». In *Bibliothèques d'aujourd'hui. À la conquête de nouveaux espaces*. BISBROUCK, Marie-Françoise (dir). Bibliothèques. Paris: Éditions du Cercle de la Librairie, 2014, p.21.

<sup>64</sup>ETIENNE, Nathalie, et JACQUET, Amandine. « Les publics d'abord ! », *Bibliothèque(s)*, ABF, N°100-101, 2020, p.75.

<sup>65</sup>*Ibid.*, p.75.



étudiants de lutter contre le stress et la solitude, lors d'un moment de détente avec un animal de compagnie<sup>66</sup>. Ces actions régulières, même si elles ne sont que ponctuelles, montrent à quel point cette BU met un point d'honneur à améliorer le bien-être de ses usagers, et surtout le bien-être mental, souvent laissé de côté. D'autres BU en France ont depuis suivi le pas de celle d'Angers en proposant le même service, mais les BM semblent plus réservées face à cela.

Enfin, une évolution complète des Bibliothèques Universitaires se dessine et elles modifient leur règlement pour que chacun puisse s'y sentir bien. Les BU d'Angers semblent encore une fois exemplaires, dans toutes les réflexions qu'elles mènent au quotidien pour faire de chaque visite un moment agréable où chacun pourra rester sans être gêné par les autres. La réflexion est globale et chaque service, y compris l'accueil, est pensé pour le bien-être des usagers. L'objectif est de « contribuer à ce que chacun.e trouve une place correspondant à ses besoins et établisse une relation respectueuse et conviviale aux autres »<sup>67</sup>. Chaque espace et chaque zone est ainsi pensé pour les différents usages, allant d'un niveau sonore élevé en zone COM jusqu'à un faible niveau sonore en zone SILENCE. Des prêts d'objets rendent aussi la fréquentation des lieux plus agréable pour les usagers (tableaux blancs pour réviser, casques de chantier anti-bruit, plaids ou encore chargeurs)<sup>68</sup>. Tout est fait pour que personne ne vienne à manquer de quoi que ce soit. Prêter attention à ce genre de détails permettrait aussi aux BM de rendre chaque séjour plus agréable et d'anticiper les besoins des publics en prêtant des objets du quotidien, pour garantir un confort optimal.

Pour bénéficier au bien-être de ses usagers, la lecture publique a donc tout à y gagner en s'inspirant de ce que les Bibliothèques Universitaires ont mis en place depuis plusieurs années déjà. Cependant, si la France accuse un certain retard sur l'étranger et la lecture publique à son tour sur les BU, nous allons maintenant voir que le bien-être physique des usagers n'est pas en reste pour autant.

---

<sup>66</sup>ETIENNE, Nathalie, et JACQUET, Amandine. « L'extension du domaine de prêt », *Bibliothèque(s)*, ABF, N°100-101, 2020, p.51.

<sup>67</sup>Nathalie CLOT, « L'usage des lieux : vivre ensemble à la bibliothèque », *Bulletin des bibliothèques de France* (BBF), 2019, N°17, p.76.

<sup>68</sup>*Ibid.*, p.76-78.



## II – LE BIEN-ÊTRE PHYSIQUE

Si auparavant nous avons considéré les collections ainsi que les bâtiments à l'étranger et en Bibliothèques Universitaires, il convient à présent de se tourner vers l'amélioration du bien-être physique en lecture publique en France.

### A - L'AMÉNAGEMENT

Pour que chacun se sente à son aise physiquement en bibliothèque, l'aménagement semble être un élément primordial, en allant de l'architecture bâtementaire aux matériaux utilisés, qui donnent envie aux lecteurs d'entrer.

#### a – L'acoustique

Ainsi, chaque élément est à prendre en compte dans l'agencement de l'espace afin de tendre vers le plus de confort possible l'utilisateur et le personnel. L'acoustique est un paramètre qu'il ne faut pas négliger lorsque l'on construit une bibliothèque.

Premièrement, nous observons que la place du silence évolue en bibliothèque, en même temps que cette dernière se modernise. Il ne s'agit plus d'un lieu austère où le silence règne absolument, puisque comme l'écrit Nathalie Clot, pour que la bibliothèque soit silencieuse, il faudrait qu'elle soit vide, et cela présenterait beaucoup moins d'intérêt<sup>69</sup>. Si certaines activités studieuses nécessitent du calme, l'idée est à présent de créer des ambiances acoustiques qui correspondent à différents types d'occupations, pour permettre à chacun de trouver sa place. En ce sens, les bibliothèques ne doivent pas être silencieuses, mais l'architecture doit être réalisée de manière à créer des ambiances sonores de qualité, en lien avec les différents usages, selon les propos de Loïc Hamayon résumés par Gérard Le Goff<sup>70</sup>. Chaque espace de la bibliothèque sera ainsi perçu différemment par l'utilisateur, qui pourra se diriger vers une zone plus calme ou plus sonore selon ses envies.

Si le silence n'a plus sa place, le calme doit cependant être atteint pour maintenir le confort des lecteurs. Pour cela, il existe des matériaux permettant de limiter les nuisances sonores, en lien avec l'activité humaine. Les nuisances peuvent être extérieures à l'établissement, et pour cela Marielle de Miribel recommande du double vitrage avec une composition différente pour chaque vitrage, afin d'éviter la propagation du bruit<sup>71</sup>. Pour les nuisances intérieures, il convient d'utiliser des matériaux absorbants, réduisant la portée des sons. Faire appel à un acousticien est nécessaire, afin de définir les valeurs des critères retenues pour la construction<sup>72</sup>. A la bibliothèque Françoise Sagan, l'utilisation d'un rideau acoustique permet d'isoler l'espace petite enfance du reste de la bibliothèque, et l'on retrouve des plafonds en tissus tendus ainsi que des « attrape

<sup>69</sup>CLOT, Nathalie. « L'usage des lieux : vivre ensemble à la bibliothèque », *Bulletin des bibliothèques de France* (BBF), 2019, N°17, p.75.

<sup>70</sup>LE GOFF, Gérard. « L'acoustique des bâtiments ». In *Bibliothèques d'aujourd'hui. À la conquête de nouveaux espaces*. BISBROUCK, Marie-Françoise (dir). Bibliothèques. Paris: Éditions du Cercle de la Librairie, 2014, p.349.

<sup>71</sup>MIRIBEL, Marielle de. « 12. Bruits et silences en bibliothèque ». In *Veiller au confort des lecteurs. Du bon usage des cinq sens en bibliothèque*. MIRIBEL, Marielle de (dir). Bibliothèques. Paris: Éditions du Cercle de la Librairie, 2015, p.171.

<sup>72</sup>LE GOFF, Gérard. « L'acoustique des bâtiments ». *Op. cit.*, p.350.

sons »<sup>73</sup>. En effet, pour faire en sorte que les espaces consacrés à l'étude permettent une concentration optimale, l'idée est de réduire les bruits en provenance des autres espaces, notamment ceux dédiés à la jeunesse, grâce à des panneaux acoustiques ou encore des revêtements sur le sol ou les murs.

La disposition des espaces jouera aussi un rôle pour garantir le confort acoustique. L'acousticien intervient dès la conception du bâtiment, à la rédaction des clauses techniques et administratives en lien avec les critères choisis, permettant par exemple de mettre à l'écart ou d'atténuer des sons répétitifs, comme c'est le cas pour les ascenseurs ou les photocopieurs<sup>74</sup>. Ils devront bien entendu être situés le plus loin possible des tables d'études ou des espaces de lecture, comme c'est le cas des banques d'accueil, qui amènent nécessairement les bibliothécaires à s'adresser aux lecteurs à voix haute. Si la bibliothèque est construite dans un bâtiment ancien, les rayonnages de livres auront une certaine capacité d'absorption mais qui ne sera pas suffisante, et sera complétée par un ajustement naturel des comportements, en lien avec les caractéristiques du lieu<sup>75</sup>. Les sections jeunesse seront aussi éloignées des zones plus studieuses, pour éviter les conflits entre les usagers et permettre à chacun d'avoir une certaine liberté. Ainsi, les différentes dimensions liées à l'acoustique sont à prendre en compte pour contribuer au bien-être des lecteurs.

## **b – La lumière**

De plus, la lumière semble être un élément à prendre en compte pour améliorer le confort visuel des usagers, et ainsi, leur bien-être.

Dans un premier temps, nous observons que la qualité de la lumière a un intérêt et concerne la qualité globale de la bibliothèque. C'est ce que l'on peut lire dans *Veiller au confort des lecteurs*, puisque l'autrice affirme que la gestion de la lumière est en lien avec la qualité de l'accueil du lieu, permettant ainsi de mettre en valeur les choix d'architecture et d'aménagement, ou au contraire de les affadir<sup>76</sup>. La réflexion autour de la mise en lumière d'un espace et des différentes sources de diffusion que l'on souhaite y apposer est donc responsable de l'aspect final du lieu, une fois le mobilier installé. Pour Alvar Aalto, célèbre architecte finlandais, il s'agit d'une chose essentielle en bibliothèque<sup>77</sup>. Mais si l'on prend petit à petit conscience de l'importance de l'éclairage, il faut connaître les différentes possibilités offertes sur le marché, pour trouver un équilibre entre plusieurs niveaux de luminosité.

Ensuite, il s'agit de considérer l'apport de la lumière naturelle dans les bibliothèques. En effet, de nos jours, nombreuses sont-elles à être munies de fenêtres ou de grandes baies vitrées, et ce, presque du sol au plafond pour certaines. C'est même ce qui peut les caractériser parfois, grâce au sentiment de bien-être que peuvent provoquer ces sources de lumière naturelle pour les usagers. S'il n'est pas recommandé de rester toute la journée en intérieur, ces vitres permettent aux lecteurs et aux personnels de profiter de la lumière du jour, même en hiver. Ann-Sarah Laroche évoque à propos de la Mémo, médiathèque de Montauban, « un univers lumineux » dans lequel on trouve « de larges baies vitrées sur toute la hauteur [qui] découpent différents points de vue panoramiques sur la

<sup>73</sup>EZRATTY, Viviane. « Adapter lieux et espaces pour tous les publics : La médiathèque Françoise Sagan (Paris) ». In *(Ré)Aménager une bibliothèque*. SOULAS, Christine (dir). La boîte à outils. Villeurbanne: Presses de l'enssib, 2017, p.49.

<sup>74</sup>LE GOFF, Gérard. « L'acoustique des bâtiments ». *Op. cit.*, p.350-351.

<sup>75</sup>*Ibid.*, p.351-352.

<sup>76</sup>MIRIBEL, Marielle de. « 6. Le confort de la lumière ». In *Veiller au confort des lecteurs. Du bon usage des cinq sens en bibliothèque*. MIRIBEL, Marielle de (dir). Bibliothèques. Paris: Éditions du Cercle de la Librairie, 2015, p.79.

<sup>77</sup>*Ibid.*, p.86.

ville. »<sup>78</sup>. Cependant, cette luminosité représente parfois des inconvénients pour les usagers. La lumière du soleil, projetée directement, peut éblouir. La fatigue visuelle est ainsi créée par une luminosité trop forte, sur une page blanche ou le revêtement d'une table<sup>79</sup>. Pour empêcher cela, on pourra disposer des tables de travail à l'écart des fenêtres, ou réfléchir en amont de la construction à l'orientation du bâtiment. Il est recommandé d'orienter les façades vitrées vers le nord, le nord-est ou l'est ou sinon d'utiliser des brise-soleil. Ces protections se situeront à l'extérieur d'un édifice, pour que la chaleur ne rayonne pas à l'intérieur, comme c'est parfois le cas avec des verrières. Ces dernières apportent toutefois une ambiance lumineuse plaisante et sont source de bien-être<sup>80</sup>. Si la lumière naturelle est à privilégier pour le confort des usagers, il faudra avant tout veiller à contrôler la chaleur que celle-ci est susceptible de diffuser dans le bâtiment, et privilégier des sources de lumière indirecte, évitant ainsi les éblouissements.

Enfin, si la lumière du soleil est essentielle, la lumière artificielle se doit de venir en supplément, pour éclairer des espaces éloignés des sources de diffusion comme les vitres ou les puits de lumière. Elle permet ainsi d'adapter la luminosité à chaque besoin correspondant et chaque usage que l'on fait de la bibliothèque. Ainsi, selon Raymond Belle, la lumière artificielle participe à créer une image cohérente de l'espace, grâce à la tonalité d'ambiance et la couleur apparente de la lumière, qui pourra être perçue comme chaleureuse et confortable<sup>81</sup>. Une lumière avec des tons froids renvoie ainsi une image plutôt terne et négative d'un lieu, vu comme trop industriel, alors qu'une lumière chaude agira comme un rappel du confort que l'on peut trouver chez soi, avec de nombreuses petites sources de lumières artificielles selon les endroits. L'utilisation d'une ampoule aura un impact sur l'ambiance finale et se doit d'être en lien avec la spécificité de chaque espace. Jacqueline Gascuel décrit alors la diversité des lumières : un éclairage d'ambiance pour circuler et s'orienter, un éclairage pour mettre en avant un élément (bureau de renseignements, ...) et un éclairage propice à la réalisation de tâches minutieuses. Dans les zones dédiées à l'étude, on veillera à renforcer une lumière d'ambiance avec des lampes de bureau individuelles, si nécessaire, que chacun pourra alors décider d'allumer à sa guise<sup>82</sup>. Les différentes activités trouveront ainsi leur place, procurant un confort optimal pour tous. Pour Raymond Belle, un programme d'éclairage devra être mis en place dès la construction, pour déterminer le niveau d'éclairement minimum nécessaire à chaque espace, en privilégiant par exemple l'halogène, agréable à l'œil, pour la convivialité, et un éclairage indirect réparti dans l'espace, pour une lumière douce et uniforme<sup>83</sup>. Pour assurer le bien-être des usagers, l'idée est donc de maintenir une lumière suffisante pour lire dans les endroits dédiés, assez chaleureuse dans les zones de rencontre, mais également de fournir des espaces avec de la lumière plus douce, adaptée aux handicaps sensoriels par exemple. Le bien-être physique passe donc nécessairement par un confort visuel adapté à toutes les situations et inclusif.

<sup>78</sup>LAROCHE, Ann-Sarah. « Quelques exemples de bibliothèques réalisées ou à venir ». In *Bibliothèques d'aujourd'hui : A la conquête de nouveaux espaces*. BISBROUCK, Marie-Françoise (dir). Bibliothèques. Paris : Editions du Cercle de la Librairie, 2014, p.244.

<sup>79</sup>GASCUEL, Jacqueline. « V – Sous haute protection ». In *Un espace pour le livre : guide à l'intention de tous ceux qui construisent, aménagent ou rénovent une bibliothèque*. Bibliothèques. Paris : Editions du Cercle de la Librairie, 1993, p.159.

<sup>80</sup>*Ibid.*, p.162-164.

<sup>81</sup>BELLE, Raymond. « L'éclairage artificiel des bâtiments ». In *Bibliothèques d'aujourd'hui : A la conquête de nouveaux espaces*. BISBROUCK, Marie-Françoise (dir). Bibliothèques. Paris : Editions du Cercle de la Librairie, 2014, p.339.

<sup>82</sup>GASCUEL, Jacqueline. « V – Sous haute protection ». *Op. cit.*, p.168.

<sup>83</sup>BELLE, Raymond. « L'éclairage artificiel des bâtiments ». *Op. cit.*, p.342-347.

## c – La qualité de l’air et les matériaux

Après le confort visuel, d’autres sens que la vue sont aussi sollicités en bibliothèque, comme par exemple le toucher ou l’odorat. C’est le cas quand on évoque le confort thermique et les matériaux utilisés.

L’usager ressentira un inconfort physique considérable si la qualité de l’air est mauvaise. Il convient d’y prêter attention. L’objectif est de maintenir un air sain, renouvelé régulièrement et qui ne soit ni trop chaud ni trop froid, tout au long de l’année. Jacqueline Gascuel nous informe qu’il existe trois modes pour contrôler la qualité de l’air : l’aération, la climatisation et l’air conditionné<sup>84</sup>. Si les vieux bâtiments ne fonctionnent pas forcément avec les systèmes les plus récents, ouvrir les fenêtres régulièrement permettra de renouveler l’air, mais il faudra faire attention à ce que cela ne vienne pas gêner les usagers, avec un air trop chaud ou trop froid. Pour ce qui est du chauffage, il sera parfois nécessaire de compléter un chauffage par le sol à basse température, avec une seconde source de chaleur, ce qui permettra de rééquilibrer les variations de température venant de l’extérieur<sup>85</sup>. L’idée étant de maintenir une température agréable, en été comme en hiver, des bâtiments récents et bien isolés seront d’une grande aide contre les variations de température extérieure, réduisant ainsi les contrastes thermiques entre les différents espaces.

Si l’odorat a un lien avec les matériaux que l’on peut retrouver en bibliothèque, c’est parce qu’il participe aux différents plaisirs sensoriels associés. Ainsi, Marielle de Miribel écrit : « De fait, de nombreux plaisirs en bibliothèque sont liés à certaines odeurs, comme celle du livre neuf, du bois ciré ou du cuir ancien... »<sup>86</sup>. Les différents éléments et objets qui constituent la bibliothèque sont donc appréciés par les usagers grâce à leur odeur, participant ainsi à une forme de bien-être. Isabelle Kis utilise le terme d’odorothèque pour faire référence à la bibliothèque des odeurs de chacun, dans laquelle elle affirme que la bibliothèque tient une place particulière<sup>87</sup>. Une odeur nous rappelant quelque chose de positif va nous faire éprouver de bonnes sensations en lien, donnant l’envie de revenir dans un même lieu pour retrouver cette odeur et ces sensations.

Enfin, le toucher est convoqué grâce aux objets présents également, comme ce peut être le cas pour les matières du mobilier utilisé par exemple. Des locaux aux matériaux naturels et aux couleurs travaillées vont permettre aux usagers de se sentir bien dans un lieu reposant, dans lequel on ressent du bien-être et qui invite au silence, tandis que les matériaux industriels agiront négativement sur les visiteurs qui hausseront alors le ton<sup>88</sup>. Les différentes matières que l’on rencontre en bibliothèque auront donc un rôle crucial sur le ressenti des usagers, qui modifieront leur comportement s’ils se sentent à leur aise ou non. Certains choix seront plus confortables que d’autres, comme avec le mobilier que l’usager va toucher ou encore le sol. Dans *La mise en vie des espaces de bibliothèques* on peut lire à ce propos qu’un sol composite, fait de liège et de résine, est confortable à la marche et permet d’absorber les bruits de pas<sup>89</sup>. Chaque élément, en passant du sol aux livres ou aux couleurs utilisées dans les espaces, doit permettre au lecteur d’évoluer dans un environnement agréable pour lui. Ainsi, les matériaux et les

<sup>84</sup>GASCUEL, Jacqueline. « V – Sous haute protection ». *Op. cit.*, p.156.

<sup>85</sup>*Ibid.*, p.154.

<sup>86</sup>MIRIBEL, Marielle de. « V. Sentir ? Plaisirs et déplaisirs des expériences en bibliothèque... - Présentation ». In *Veiller au confort des lecteurs. Du bon usage des cinq sens en bibliothèque*. MIRIBEL, Marielle de (dir). Bibliothèques. Paris : Éditions du Cercle de la Librairie, 2015, p.255.

<sup>87</sup>KIS, Isabelle. « 19. L’odorat en bibliothèque ». In *Veiller au confort des lecteurs. Du bon usage des cinq sens en bibliothèque*. MIRIBEL, Marielle de (dir). Bibliothèques. Paris : Éditions du Cercle de la Librairie, 2015, p.258.

<sup>88</sup>MIRIBEL, Marielle de. « 12. Bruits et silences en bibliothèque ». *Op. cit.*, p.181.

<sup>89</sup>RIVA, Jacques, et RIVA, François. « La mise en vie des espaces de bibliothèques », *Bulletin des bibliothèques de France* (BBF), 2000, N°3, p.76.

couleurs permettront de créer un ensemble visuellement cohérent, comme au Havre : « A la rigueur du béton brut, peint ou lasuré, veiné par l’empreinte des coffrages en bois, répondent la vivacité des couleurs (...) et la chaleur du parquet des châtaigniers. »<sup>90</sup>. Les contrastes servent donc parfois à amener une touche d’originalité et de convivialité aux locaux. Ces éléments rentrent en compte pour créer une ambiance propice au bien-être physique des usagers.

## d – La couleur

Finalement, le dernier élément de l’aménagement qui peut avoir un rôle en ce qui concerne le bien-être des usagers est la couleur.

En effet, la couleur semble prendre de plus en plus de place en bibliothèque de nos jours, pour contrer l’image de lieu austère qui subsiste parfois. Elle est tout d’abord apparue en section jeunesse, comme naturellement en lien avec le développement des enfants. C’est d’ailleurs dans cet espace de la bibliothèque qu’elle se concentre, il s’agit de couleurs au pluriel et les plus vives possibles selon Hélène Valotteau. A l’origine, il était question des couleurs primaires, puis de plus en plus d’autres teintes acidulées et variées se sont ajoutées, toujours en lien avec le divertissement, le plaisir et l’éveil<sup>91</sup>. Ces couleurs participent donc au bon développement des enfants, à leur découverte du monde et donc à leur bien-être, puisqu’ils retrouveront les mêmes couleurs à la bibliothèque que dans leur chambre ou à l’école, qui constituent des repères pour eux. De plus, les fournisseurs de mobilier sont aussi plus créatifs sur les objets destinés aux jeunes, ce qui explique pourquoi la couleur a plus de mal à apparaître du côté des adultes, considérée comme impropre à la concentration intellectuelle<sup>92</sup>. La bibliothèque se modernisant, c’est donc tout naturellement que la couleur est venue égayer les rayons des enfants, pour leur plus grand plaisir.

A présent, la couleur apparaît également pour les adultes, qui peuvent à leur tour en profiter. En lien avec le concept de troisième lieu, la bibliothèque doit se montrer accueillante et chaleureuse et c’est pour cela que la couleur se trouve maintenant dans les zones de convivialité, où le mobilier invite à la détente<sup>93</sup>. La couleur permet à d’autres activités moins intellectuelles de trouver leur place en bibliothèque, améliorant ainsi le bien-être de chacun, qui pourra y trouver sa place. L’idée est de faire correspondre le décor et les couleurs aux activités qui auront lieu dans un même espace, et c’est pourquoi la réflexion autour de la couleur est importante. Le choix de couleurs chaudes et froides est à relier avec l’influence que cela peut avoir sur le bruit et le silence en bibliothèque : le dialogue sera favorisé par des couleurs chaudes, tandis que l’étude sera privilégiée dans des zones silencieuses aux couleurs plus froides<sup>94</sup>. La couleur n’est donc pas choisie au hasard, notamment quand on connaît la portée symbolique que chacune peut avoir. Si elle est surtout présente sur le mobilier, comme symbole d’un confort qui invite le lecteur à s’installer, elle est de plus en plus visible parmi la signalétique. Cela permet un repérage plus facile pour le lecteur, grâce à des codes couleurs ou des indices chromatiques répartis selon les niveaux<sup>95</sup>. Le lecteur se sent mieux accueilli

<sup>90</sup>ROUET, Dominique. « Du relais-lecture à la bibliothèque Oscar Niemeyer : l’aménagement au cœur de l’expérience du réseau havrais ». In *(Ré)Aménager une bibliothèque*. SOULAS, Christine (dir). La boîte à outils. Villeurbanne: Presses de l’enssib, 2017, p.44.

<sup>91</sup>VALOTTEAU, Hélène. « Quelle place pour la couleur en bibliothèque ? ». In *Architecture et bibliothèque, 20 ans de constructions*. PETIT, Christelle (dir). Villeurbanne: Presses de l’enssib, 2012, p.103.

<sup>92</sup>*Ibid.*, p.103.

<sup>93</sup>VALOTTEAU, Hélène. « 7. Les couleurs en bibliothèque ». In *Veiller au confort des lecteurs. Du bon usage des cinq sens en bibliothèque*. MIRIBEL, Marielle de (dir). Bibliothèques. Paris: Éditions du Cercle de la Librairie, 2015, p.101.

<sup>94</sup>*Ibid.*, p.112.

<sup>95</sup>VALOTTEAU, Hélène. « Quelle place pour la couleur en bibliothèque ? ». *Op. cit.*, p.111-113.



et moins perdu, même dans les lieux qu'il vient juste de découvrir, avec l'utilisation des couleurs.

Enfin, le noir et le blanc viennent aussi s'ajouter aux couleurs présentes en bibliothèque. En effet, ils font partie des dernières tendances en bibliothèque en formant un contraste qui imprègne l'œil, avec le blanc illuminant un espace grâce à cette blancheur très appréciée<sup>96</sup>. L'utilisation de ces couleurs se fait en ayant conscience que les contrastes peuvent provoquer de la fatigue visuelle, et donc qu'il est nécessaire de réfléchir à leur mise en place. Si les couleurs comme le rouge ou le violet sont très présentes en bibliothèque, le noir et le blanc restent présentés comme des valeurs « sûres » et qui pourront évoluer avec les différentes modes<sup>97</sup>. La couleur, qu'elle soit le parti pris d'un architecte, d'un bibliothécaire ou d'un élu, doit être pensée en amont, en essayant de créer un espace accueillant, confortable et qui plaise au plus grand nombre, pour que chacun puisse s'y sentir bien, dans un lieu où chaque élément de l'aménagement aura été imaginé pour son confort et son bien-être physique.

## B – LE CONFORT ET LES ESPACES

Au-delà de la construction, les différents espaces présents dans la bibliothèque, leur disposition et le soin apporté au mobilier doivent être mûrement réfléchis pour favoriser le confort de tous les usagers.

### a – Le mobilier

Le premier élément auquel nous pouvons penser à propos du confort des usagers est le mobilier utilisé en bibliothèque.

En effet, les modes évoluent et les assises deviennent ainsi de plus en plus variées, pour tenter de convenir au plus grand nombre. Dans le glossaire de son ouvrage, Amandine Jacquet parle du corps comme devant être le bienvenu à la bibliothèque<sup>98</sup>. Le personnel doit donc faire en sorte d'en prendre soin, pour que chacun se sente bien et confortable dans les différents espaces. C'est à travers l'exemple de la Médiathèque Françoise Sagan que cette diversité est le plus visible. Nous pouvons lire que l'objectif que le personnel s'était donné était de proposer des sièges de diverses hauteurs et profondeurs, pour le confort de chacun<sup>99</sup>. Si des assises basses conviennent aux enfants, des sièges plus hauts correspondent davantage à un public plus âgé, car il est plus facile de s'en relever. A travers la médiathèque, on observe que les coussins, fauteuils ou gradins ont trouvé preneur, chacun occupant l'espace à sa manière : au 1<sup>er</sup> étage, des poufs colorés permettent aux parents d'adopter des postures détendues auprès des tout-petits, au 2<sup>e</sup> étage, des chauffeuses le long des baies vitrées offrent à la fois des espaces de lecture solitaire ou des endroits conviviaux pour des ateliers, tandis que les fauteuils en cuir ont conquis le Club de lecture avec leurs formes accueillantes<sup>100</sup>. Le fait de trouver différentes possibilités pour s'asseoir dans chaque espace offre du confort et du plaisir aux lecteurs, libres de s'adonner à l'activité qu'ils souhaitent. L'unité présente dans les différents types de mobilier assure une plus grande flexibilité : il

<sup>96</sup>VALOTTEAU, Hélène. « 7. Les couleurs en bibliothèque ». *Op. cit.*, p.106-107.

<sup>97</sup>VALOTTEAU, Hélène. « Quelle place pour la couleur en bibliothèque ? ». *Op. cit.*, p.109.

<sup>98</sup>JACQUET, Amandine. « Glossaire ». In *Bibliothèques troisième lieu*. JACQUET, Amandine (dir), Médiathèmes, N°14. Paris: ABF, 2015, p.147.

<sup>99</sup>EZRATTY, Viviane, et SENE, Christophe. « Quelques exemples de bibliothèques réalisées ou à venir ». In *Bibliothèques d'aujourd'hui : à la conquête de nouveaux espaces*. BISBROUCK, Marie-Françoise (dir). Bibliothèques. Paris: Editions du Cercle de la Libraire, 2014, p.239.

<sup>100</sup>*Ibid.*, p.246.



est alors possible de le déplacer pour l'utiliser autrement<sup>101</sup>. Plus le mobilier sera modulable, plus il pourra être utilisé librement par chacun et être réutilisé même lorsque la décoration ou l'aménagement changera, car il s'adaptera au mieux au confort de tous.

De plus en plus, le confort est mis en avant grâce au mobilier, et l'on observe des innovations dans la section jeunesse particulièrement. On découvre alors des décors nouveaux qui stimulent l'imaginaire des enfants et leur plaisir. Favoriser la curiosité devient alors une évidence. Grâce à un jeu, des objets ou des matières qu'il peut toucher, l'enfant se sent bien<sup>102</sup>. Il peut parfois se cacher ou se mettre à l'écart pour être plus à son aise pour lire son livre comme il l'entend. Selon Jacqueline Gascuel : « lire couché, lire caché, lire perché sont des attitudes naturelles pour les jeunes lecteurs, car elles associent le plaisir de lire au bien-être physique (...) »<sup>103</sup>. Certains éléments sont aussi utilisés pour améliorer le confort des plus jeunes, comme avec des sièges bas, des tapis et des gradins recouverts de moquette pour créer une ambiance détendue<sup>104</sup>. Des décors et du mobilier adaptés aux enfants leur permettent alors de mieux s'approprier l'espace.

Enfin, on observe que les postures et les comportements ont évolué, en même temps qu'ils sont de mieux en mieux acceptés. Si les clichés persistent et l'image d'une bibliothèque où l'on doit rester sagement assis sur une chaise dure et peu confortable pour travailler aussi, la réalité est toute autre. La diversité des postures possibles et même encouragées en bibliothèque a beaucoup changé. Les sièges de détente tels que les fauteuils ou les chauffeuses sont maintenant rejoints par des tabourets, des poufs et des coussins qui permettent toutes les positions : on peut à présent lire couché, à plat ventre ou à l'envers<sup>105</sup>. Les bibliothécaires aiment à noter que les poufs correspondent aux adolescents qui aiment s'allonger comme ils le souhaitent, mais la tendance est maintenant de les disposer dans les différents espaces de convivialité, pour tous les publics. Ils servent alors à encourager les différentes positions de lecture et à donner une ambiance « comme à la maison », propre aux troisièmes lieux<sup>106</sup>. Les salles dédiées à l'étude sont également dotées de chaises dans lesquelles il est agréable de rester plusieurs heures d'affilé. Lors d'un projet de construction, la réflexion autour des différentes postures et comportements tolérés viendra avant le choix du mobilier et sera alors un outil au service du projet<sup>107</sup>. Le mobilier et les différentes possibilités que l'on souhaite offrir au lecteur pour son confort devront donc faire l'objet de questionnement, dès lors qu'un réaménagement est mis en place, pour améliorer au mieux le bien-être des usagers.

## **b – Les espaces de détente**

Grâce au mobilier de plus en plus confortable, les bibliothécaires mettent alors en place des espaces détente dans les espaces publics.

<sup>101</sup>GASCUEL, Jacqueline. « II – Assis, debout, couché ». In *Un espace pour le livre : guide à l'intention de tous ceux qui construisent, aménagent ou rénovent une bibliothèque*. Bibliothèques. Paris : Editions du Cercle de la Librairie, 1993, p.71.

<sup>102</sup>GESTIN, Marie-Laure. « 18. Les jeux, expériences sensorielles et histoires interactives ». In *Veiller au confort des lecteurs. Du bon usage des cinq sens en bibliothèque*. MIRIBEL, Marielle de (dir). Bibliothèques. Paris : Éditions du Cercle de la Librairie, 2015, p.242.

<sup>103</sup>GASCUEL, Jacqueline. « II – Assis, debout, couché ». *Op.cit.*, p.48.

<sup>104</sup>*Ibid.*, p.62.

<sup>105</sup>RIVA, Jacques, et RIVA, François. « La mise en vie des espaces de bibliothèques ». *Op. cit.*, p.76.

<sup>106</sup>ROUET, Dominique. « Du relais-lecture à la bibliothèque Oscar Niemeyer : l'aménagement au cœur de l'expérience du réseau havrais ». *Op. cit.*, p.50.

<sup>107</sup>BONNEVIDE, Nathalie, et MULLER, Françoise. « 11. Aménagement intérieur de la bibliothèque ». In *Concevoir et construire une bibliothèque : du projet au fonctionnement*. CHAINTREAU, Anne-Marie et al. (dir). Ministère de la culture et de la communication, DGMIC, Service du livre et de la lecture, 2016, p.222.

En effet, il peut s'agir d'espaces centrés autour de la détente ou de la convivialité. Selon Amandine Jacquet, il est plus question d'espaces de convivialité en bibliothèque municipale, s'inspirant du même type d'espaces déjà créés en BU<sup>108</sup>. En BM, il semble que ces zones où l'on peut s'installer confortablement incitent à faire des rencontres ou à discuter entre amis ou en famille, pour privilégier cette convivialité. En lien avec la tendance de la bibliothèque troisième lieu, on cherche donc à développer ce genre d'endroits. L'amélioration des services passe donc aussi par la priorité donnée à ces espaces<sup>109</sup>. Certaines bibliothèques développent alors un espace de convivialité, axé sur le dialogue et la parole et un espace détente, axé sur une idée de relaxation, permettant de faire une pause dans sa journée. Celles qui choisissent de vraiment mettre la détente au premier plan, le font par exemple pour des événements ponctuels, comme c'est le cas à Orléans où un espace pour les lycéens et les étudiants a été aménagé<sup>110</sup>. L'idée étant vraiment de déconnecter avec des bandes dessinées ou encore des jeux de carte : c'est vraiment le bien-être qui est ici mis en avant. Sans en changer la disposition, un espace qui se veut bien-être peut être créé simplement avec différents poufs et fauteuils valorisant des postures de détente. Pour aller plus loin, les Bibliothèques Départementales essaient aussi de développer le bien-être, avec un espace zen dans le Lot-et-Garonne, avec deux modules dans lesquels on retrouve divers éléments de mobilier, de lumière et de décoration pour créer une ambiance propice à la relaxation<sup>111</sup>. Le bien-être a donc sa place à travers des espaces dédiés.

Ces espaces de convivialité permettent de rencontrer de nouvelles personnes et ont le même fonctionnement que des places publiques. C'est ce que Manon Asselin, architecte, cherche à développer à travers ses ouvrages. Les espaces qu'elle développe mettent en avant la sérendipité, pour que des rencontres fortuites puissent avoir lieu, en renforçant ainsi les liens au sein de la communauté, pour que celle-ci s'y sente bien. Le concept de « place publique » est donc matérialisé grâce à des espaces ouverts, où d'un étage à l'autre on peut voir les autres lecteurs, partageant ainsi le lieu d'une nouvelle manière, grâce à une architecture qui fait du bien<sup>112</sup>. A travers la bibliothèque, l'usager peut ainsi trouver divers places pour sociabiliser, dans une ambiance conviviale. Il peut rencontrer de nouvelles personnes et discuter.

L'idée est donc d'aménager des endroits où le lecteur peut se sentir bien. S'il est parfois envisagé de concevoir des espaces de déconnexion et de bulles pour privilégier la détente, la pertinence de ceux-ci peut être remise en question<sup>113</sup>. En effet, il est nécessaire de laisser une place à tous les usages, et selon la surface des lieux, il n'est pas possible de créer des espaces séparés. Mais, même dans les petites bibliothèques, la convivialité peut être privilégiée grâce à des services correspondant aux besoins des usagers, grâce à des distributeurs de boissons ou de nourriture. Un coin où l'on peut s'installer pour se réchauffer avec un café peut ainsi être appelé espace détente, mais ne se réduire qu'à un distributeur accompagné de

<sup>108</sup>JACQUET, Amandine. « 9. Surprise, décalage et harmonie ». *Op. cit.*, p.129.

<sup>109</sup>HECQUARD, Françoise. « 19. Se former à l'intelligence émotionnelle pour mieux exercer sa mission d'accueil : l'expérience rouennaise ». In *Veiller au confort des lecteurs. Du bon usage des cinq sens en bibliothèque*. MIRIBEL, Marielle de (dir). Bibliothèques. Paris: Éditions du Cercle de la Librairie, 2015, p.282.

<sup>110</sup>ARDAUD, Cyril. « La médiathèque d'Orléans offre un espace détente pour les épuisés des révisions ! ». *France Bleu Orléans*. <Consulté le 11 novembre 2023>. [Site](#)

<sup>111</sup>Médiathèque départementale du Lot-et-Garonne. « Espace(s) zen, un espace d'ambiance pour les bibliothèques » <Consulté le 23 janvier 2024>.

<sup>112</sup>BEAUDRY, Guylaine, et LACROIX Yvon-André. « Au-delà du programme, l'architecte du bien-être : entrevue avec Manon Asselin ». *Documentation et bibliothèques* 60, N°2-3, Les Éditions ASTED, 2014: p.127-129.

<sup>113</sup>CLAERR, Thierry, et DIALLO, Malik. « 3.1. Développement numérique des collections, des services et des pratiques ». In *Concevoir et construire une bibliothèque : du projet au fonctionnement*. CHAINTREAU, Anne-Marie et al. (dir). Ministère de la culture et de la communication, DGMIC, Service du livre et de la lecture, 2016, p.49.

sièges<sup>114</sup>. L'aménagement avec de grandes baies vitrées et la mise en place d'assises confortables dans un coin agréable peut aussi créer un cadre serein, douillet et une sensation de bien-être, comme à Monterblanc<sup>115</sup>. Ainsi, la détente est présente en BM à travers de multiples possibilités d'espaces plus ou moins innovants.

## c – La disposition des espaces

En plus d'espaces dédiés au bien-être des usagers, c'est l'espace global de la bibliothèque qui rentre en compte dans le confort de tous les types de lecteurs.

La mise en espace participe ainsi de la cohabitation des différents usages que nous avons déjà pu évoquer auparavant et qui sont présents en BM. Pour que chacun trouve sa place, il est important aussi d'envisager l'accessibilité des différentes zones, et pour cela de respecter les normes pour qu'un fauteuil roulant puisse circuler partout, mais aussi de veiller à disposer au maximum les documents ni trop haut ni trop bas sur les rayonnages, pour qu'ils soient accessibles à tous. Les espaces qui permettent de garder une certaine distance entre les lecteurs selon leurs usages apparaîtront comme plus confortables, créant ainsi des « espaces « heureux » »<sup>116</sup>. L'objectif est que soit à son aise et puisse faire ce qu'il a envie sans gêner les autres. A la médiathèque Françoise Sagan, la diversité des assises et la sonorisation du lieu le rendent confortable et permettent la cohabitation des publics, l'étude et la détente, avec la possibilité de bénéficier d'espaces de travail silencieux ou en groupe<sup>117</sup>. De plus, Marielle de Miribel distingue deux zones dans les bâtiments destinés à recevoir du public, qui sont une zone chaude et une zone froide : la zone chaude est fréquentée par tous, comme l'accueil et les rayons présents à l'entrée, tandis que la zone froide est fréquentée par ceux qui ont un but précis et s'y rendent pour être plus à l'écart. L'idée est donc que la mise en espace mette les collections les plus empruntées proches des zones de passage et privilégie la convivialité dans les zones chaudes et des espaces de travail dans les zones froides, mis en avant grâce à une signalétique efficace présente dans les nœuds de circulation de la bibliothèque et facilement visible<sup>118</sup>. La mise en espace doit donc être réfléchie au mieux lors de la construction ou du réaménagement, pour que chacun se sente bien dans chaque espace disponible.

Un concept récent ayant émergé en même temps que le troisième lieu apparaît alors pour concilier tous les usages possibles en bibliothèque, il s'agit du zoning. Chaque espace correspond alors à un usage et permet de limiter les conflits, en évitant qu'un enfant qui joue ne se trouve à côté d'un étudiant qui souhaite travailler. A la bibliothèque des Champs Libres à Rennes, chaque étage a sa fonction, et plus on monte, plus on va se diriger vers des zones froides réservées plutôt à l'étude et donc plus silencieuses. Cependant, dans certaines bibliothèques, différentes ambiances peuvent exister au sein d'un même espace et d'un même étage : une ambiance jeune face à une ambiance « comme à la maison »<sup>119</sup>. Le mobilier présent induit alors l'usage que le lecteur doit en faire, en lien avec le volume sonore autorisé dans la zone dans laquelle il se trouve. Si l'agencement des

<sup>114</sup>GUDIN DE VALLERIN, Gilles. « 4.3. Des espaces en mouvement ». In *Concevoir et construire une bibliothèque : du projet au fonctionnement*. CHAINTREAU, Anne-Marie et al. (dir). Ministère de la culture et de la communication, DGMIC, Service du livre et de la lecture, 2016, p.92.

<sup>115</sup>CHAINTREAU, Anne-Marie et al. « 14.4. Médiathèque Imagine, Monterblanc ». In *Concevoir et construire une bibliothèque : du projet au fonctionnement*. CHAINTREAU, Anne-Marie et al. (dir). Ministère de la culture et de la communication, DGMIC, Service du livre et de la lecture, 2016, p.299

<sup>116</sup>RIVA, Jacques, et RIVA, François. « La mise en vie des espaces de bibliothèques ». *Op. cit.*, p.75.

<sup>117</sup>EZRATTY, Viviane. « Adapter lieux et espaces pour tous les publics : La médiathèque Françoise Sagan (Paris) ». *Op. cit.*, p.47-50.

<sup>118</sup>MIRIBEL, Marielle de. « 12. Des liens entre la gestion de l'espace et la qualité de l'accueil ». In *Accueillir les publics. Comprendre et agir*. Bibliothèques. Paris: Éditions du Cercle de la Librairie, 2013, p.166-167.

<sup>119</sup>JACQUET, Amandine. « 9. Surprise, décalage et harmonie ». *Op. cit.*, p.145.

espaces est bien réalisé, des zones silencieuses pourront côtoyer des espaces dédiés à la réunion ou à des cafés<sup>120</sup>. Ils seront assez éloignés les uns des autres et bien sonorisés, laissant la liberté de parler ou de se concentrer selon les besoins, dans une ambiance confortable qui convient.

En lien avec la mise en espace, des innovations semblent émerger pour correspondre à des publics spécifiques. Ainsi, des services peuvent être mis à disposition des parents et de leurs tout-petits, comme un coin nurserie avec une table à langer, tout comme du mobilier et des collections adaptées pour créer un espace douillet et confortable pour les plus jeunes<sup>121</sup>. Ce qui peut paraître des détails pour certains permettra à d'autres de profiter pleinement d'une visite à la bibliothèque, qui aurait pu être écourtée s'il n'y avait pas eu de table à langer à proximité. Si les adolescents représentent un vrai défi pour les bibliothèques à cause de leur absence, certains bibliothécaires leur dédient un espace pour qu'ils puissent se sentir à leur aise. C'est le cas à la médiathèque José Cabanis à Toulouse, avec le passage « Intermezzo » entre deux départements, qui permet aux adolescents d'aller des espaces pour adultes à ceux pour enfants, mais aussi à la bibliothèque des Champs Libres à Rennes où tout un étage (« La Mezzanine ») est dédié aux 11-14 ans, et dans lesquels on retrouve du mobilier adapté à la lecture allongée<sup>122</sup>. Chacun a donc maintenant sa place, avec des services qui lui sont adaptés, pour se sentir bien dans les différents espaces parfois intimidants pour certains publics éloignés de la lecture.

## d – Les besoins physiologiques

Pour veiller au confort de tous, les besoins physiologiques de chacun doivent être pris en compte, car ils correspondent au premier palier de la pyramide de Maslow, dont nous aurons l'occasion de reparler dans la suite de ce mémoire<sup>123</sup>. Il s'agit des premiers besoins qu'il faut combler avant de pouvoir aspirer à satisfaire les suivants, en lien avec la théorie de la motivation du psychologue Abraham Maslow.

En lien avec cette théorie et avec la place croissante du bien-être en bibliothèque, les toilettes deviennent depuis ces cinq dernières années un sujet qu'il est nécessaire d'évoquer. Lors d'un congrès de l'ABF en 2021, nous avons pu écouter les interventions de Marielle de Miribel qui citait cette théorie, de Bernadette Frocaut pour qui il est important de traiter ce service comme les autres et ainsi de fournir assez de toilettes, pour tous publics et à chaque étage si l'on souhaite prôner la bibliothèque « comme à la maison » et également de Nathalie Clot, qui se définit comme WC manager<sup>124</sup>. Si la gestion des toilettes ne semble pas faire partie des missions du bibliothécaire, cette question est mise sur le devant de la scène car cela permet aussi d'améliorer le bien-être des usagers, à condition de mener des réflexions autour de ce service. Pour être plus inclusives, les toilettes méritent certaines innovations qui sont déjà menées dans des bibliothèques françaises, comme la présence de toilettes et de lavabos bas pour les enfants ou les personnes à mobilité réduite, ou encore celle d'adaptateurs de toilettes ou de pots dans le cas où des aménagements de différentes tailles n'ont pas été envisagés lors de la construction mais également des toilettes dégenrées correspondants à tous les publics<sup>125</sup>. Ce genre de mesures permet à chacun de trouver sa place et son

<sup>120</sup>SERVET, Mathilde. « Les bibliothèques troisième lieu : une nouvelle génération d'établissements culturels », *Bulletin des bibliothèques de France (BBF)*, 2010, N°4, p.61.

<sup>121</sup>GUDIN DE VALLERIN, Gilles. « 4.3. Des espaces en mouvement ». *Op. cit.*, p.97.

<sup>122</sup>GUDIN DE VALLERIN, Gilles. « 4.3. Des espaces en mouvement ». *Op. cit.*, p.97.

<sup>123</sup>Figure 1.

<sup>124</sup>« Congrès ABF 2021 - R1 Les toilettes en bibliothèque, facteur d'inclusion ou de discrimination ? » *Youtube*, mise en ligne par ABF – Associations des Bibliothécaires de France, 24 juin 2021. Vidéo

<sup>125</sup>ETIENNE, Nathalie, et JACQUET, Amandine. « Les publics d'abord ! », *Bibliothèque(s)*, ABF, N°100-101, 2020, p.71.

confort. Une signalétique efficace offrira un soulagement pour le personnel à l'accueil et répondra à un besoin du public, pour indiquer un des lieux les plus fréquentés de la bibliothèque<sup>126</sup>. Chaque élément est à prendre en compte pour améliorer ce service nécessaire et répondre aux besoins physiologiques des usagers.

Pour les satisfaire au mieux, un rôle semble avoir émergé récemment : celui du WC manager. C'est cette mission que s'est confiée Nathalie Clot, directrice de la BU d'Angers. L'objectif est de « savoir faire soi-même afin de faire face au problème le plus vite possible », et d'offrir « plus de trônes et moins de chauffeuses » en en faisant « un sujet »<sup>127</sup>. Grâce à la nouvelle considération de ce service, le bibliothécaire WC manager agit lui-même lorsqu'il s'agit de remplacer des consommables manquants ou de nettoyer si besoin entre deux passages des services de ménage. En mettant en place une réelle réflexion autour des toilettes, des formations et des veilles ont lieu, pour que chaque personnel soit en mesure de se mobiliser pour offrir un confort optimal à tout moment de la journée<sup>128</sup>. L'idée est que ce rôle soit pris au sérieux pour que l'utilisateur n'ait pas à se plaindre de toilettes sales ou hors d'usage mais que son bien-être soit priorisé.

Cependant, même si certains bibliothécaires en font un sujet et réfléchissent réellement pour améliorer la situation petit à petit, des progrès restent encore à faire. Nathalie Clot semble être la seule ayant partagé son expérience et l'évolution que cela a eu depuis que des améliorations ont été mises en place. Mais un tel partage, de la part d'une bibliothèque de lecture publique n'existe pas et c'est ce qui manque pour pouvoir progresser encore sur ce sujet. Le concours chouettes toilettes a été mis en place ces trois dernières années pour sensibiliser à l'importance de ce sujet. Dans un entretien avec Virginie Delrue à ce propos, nous pouvons lire que ce concours permet aussi d'attirer l'attention sur la question de l'accueil, trop peu mise en avant. L'initiative du concours a suscité beaucoup de remarques, certains estimant que d'autres sujets étaient plus importants, mais grâce à elle, on a observé une prise de conscience chez certains bibliothécaires qui ont choisi d'améliorer cet espace<sup>129</sup>. Ainsi, chaque détail compte dans les différents espaces de la bibliothèque, et il reste encore du chemin pour changer les mentalités et faire que chacun se sente concerné par les besoins physiologiques des lecteurs, pour développer ce rôle de WC manager un peu partout en France.

## C – LA BIBLIOTHÈQUE « TROISIÈME LIEU »

Pour que le confort des usagers soit considéré, en plus des aménagements et du mobilier qu'il est possible de choisir, c'est le concept de la bibliothèque qui doit être repensé, pour mettre les usagers au centre des préoccupations. En ce sens, le concept de bibliothèque « troisième lieu » est aujourd'hui bien connu, et semble favoriser le bien-être des lecteurs, au-delà de simples chauffeuses comme le pensent certains, en apportant des dimensions nouvelles et une ambiance particulière en bibliothèque. C'est à ce « cadre confortable et douillet, dans lequel les individus ont envie de séjourner plus longtemps », qu'il s'agit de s'intéresser davantage ici<sup>130</sup>.

<sup>126</sup>MIRIBEL, Marielle de. « Les toilettes en bibliothèque : un univers en soi », *Bibliothèque(s)*, ABF, N°102-103, 2020, p.133.

<sup>127</sup>« Congrès ABF 2021 - R1 Les toilettes en bibliothèque, facteur d'inclusion ou de discrimination ? ». *Op. cit.*

<sup>128</sup>CLOT, Nathalie. « WC management ». *BUApro* (blog). 27 janvier 2019. <Consulté le 23 mars 2024>.

<sup>129</sup>HEURTEMATTE, Véronique. « Le but de chouettes toilettes est de lancer une réflexion sur l'accueil » : entretien avec Virginie Delrue », *Bulletin des bibliothèques de France* (BBF), 2021-2.

<sup>130</sup>SERVET, Mathilde. « Les bibliothèques troisième lieu : une nouvelle génération d'établissements culturels », *Bulletin des bibliothèques de France* (BBF), 2010, N°4, p.58.



## a – Boire et manger

La bibliothèque troisième lieu permet à l'utilisateur de se sentir bien et de séjourner comme il l'entend. Pour ce faire, il est nécessaire que ce lieu culturel puisse répondre aux besoins physiologiques de ses lecteurs. Il s'agit bien évidemment de permettre l'usage des lieux d'aisance dont nous avons déjà parlé auparavant, mais aussi celui de boire et de manger, essentiel à l'humain.

Alors qu'il y a plusieurs décennies, les boissons et la nourriture semblaient être l'ennemi des bibliothécaires, de nos jours, les publics ont pris le pas sur les collections et en ce sens, les règlements intérieurs se sont allégés pour correspondre à leurs besoins et à leurs attentes. On peut ainsi lire chez Marielle de Miribel que les bibliothèques assouplissent ces textes, pour assumer pleinement leur rôle d'espace de lien social, avec par exemple des zones de tolérance délimitées<sup>131</sup>. Le bien-être passe donc aussi par les libertés qui sont octroyées aux lecteurs, et ainsi, par la confiance qui leur est accordée. Cela prend forme par l'installation de machines à café ou simplement de bouilloires en libre service. Amandine Jacquet affirme que l'offre de boissons chaudes apparaît comme un élément incontournable des bibliothèques, surtout dans les espaces presses, où l'utilisateur est amené à consulter les derniers numéros sur place et donc à rester plus longtemps<sup>132</sup>. Cette prise de conscience permet à l'utilisateur d'être pris en compte dans sa globalité physique et de boire s'il en a besoin, pour se réchauffer, se désaltérer, ou simplement faire une pause durant de longues sessions de travail. Certaines bibliothèques vont jusqu'à retirer toute interdiction concernant la boisson et la nourriture à l'intérieur des espaces, tant que l'utilisateur nettoie après son passage, mais cela reste encore rare. A l'Alpha, dans le Grand Angoulême, il est possible de retrouver divers espaces dont un café, avec la possibilité de manger et de boire dans la plupart des espaces, pour « se rapprocher de l'expérience domestique »<sup>133</sup>.

Si l'idée d'un café à l'intérieur d'une bibliothèque semble peu présente en France comparé aux pays anglo-saxons ou du Nord de l'Europe, certains lieux sont pourtant dotés de véritables cafés. Dans *Concevoir et construire une bibliothèque*, des constructions récentes sont évoquées à ce propos, ainsi que les dimensions idéales pour un bar ou encore une salle de restauration. Le cas de la bibliothèque multimédia de Limoges est cité, puisqu'elle offre à ses usagers un café avec la possibilité de se restaurer légèrement sur place, et cela indépendamment du fonctionnement de la bibliothèque, formant ainsi un lieu de détente et de lecture<sup>134</sup>. A Emile Zola à Montpellier, il est aussi possible de retrouver un véritable café, tandis qu'à Mériadeck à Bordeaux, une cafétéria de 100m<sup>2</sup> est proposée<sup>135</sup>. Ces nouveautés tendent à se développer de plus en plus sur le territoire, surtout dans les troisièmes lieux qui deviennent ainsi plus attractifs et répondent aux attentes des usagers.

De plus, une action culturelle tournée autour de ces besoins physiologiques est maintenant développée dans certaines bibliothèques. De nouvelles animations voient le jour, comme le Blabla thé autour des coups de cœur ou le Blabla lunch, un

<sup>131</sup>MIRIBEL, Marielle de. « VI. La place du goût ? Boire et manger en bibliothèque ? - Présentation ». In *Veiller au confort des lecteurs. Du bon usage des cinq sens en bibliothèque*. MIRIBEL, Marielle de (dir). Bibliothèques. Paris: Éditions du Cercle de la Librairie, 2015, p.279.

<sup>132</sup>JACQUET, Amandine. « La bibliothèque troisième lieu « pour les fauchés » ». In *Bibliothèques troisième lieu*. JACQUET, Amandine (dir), Médiathèmes, N°14. Paris: ABF, 2015, p.157.

<sup>133</sup>LE POUPON, Nathalie. « Quelques exemples de bibliothèques réalisées ou à venir ». In *Bibliothèques d'aujourd'hui : A la conquête de nouveaux espaces*. BISBROUCK, Marie-Françoise (dir). Bibliothèques. Paris : Editions du Cercle de la Librairie, 2014, p.256-258.

<sup>134</sup>GUDIN DE VALLERIN, Gilles. « 4.3. Des espaces en mouvement ». *Op. cit.*, p.92.

<sup>135</sup>GUDIN DE VALLERIN, Gilles. « 4.4. Reprogrammation des bibliothèques », *Concevoir et construire une bibliothèque : du projet au fonctionnement*. CHAINTREAU, Anne-Marie et al. (dir). Ministère de la culture et de la communication, DGMIC, Service du livre et de la lecture, 2016, p.102-103.

atelier de conversation en français ainsi que des activités organisées sur la terrasse aménagée avec un café et de l'agriculture urbaine à la médiathèque Françoise Sagan<sup>136</sup>. La nourriture ou la boisson sont ainsi un prétexte pour créer du lien et renforcer la convivialité dans le lieu : des ateliers autour du « faire » et du « fabriquer ensemble » apparaissent alors « comme outils de cohésion sociale et de développement culturel »<sup>137</sup>. Cet apport permet de modifier la perception de la bibliothèque temple du savoir, puisqu'elle semble s'ouvrir à de nouvelles possibilités et à tous les besoins. Ainsi, le café de Louise à la médiathèque Louise-Michel permet un réel échange entre les lecteurs et les bibliothécaires puisque ces derniers deviennent des participants comme les autres, rendant légitime la présence de chacun comme usager de la bibliothèque<sup>138</sup>. C'est en cassant cette hiérarchie culturelle grâce aux besoins physiologiques au-delà des besoins intellectuels, que la bibliothèque peut vraiment devenir ouverte à tous et inclusive, pour que l'on s'y sente bien.

## **b – La convivialité**

Une des caractéristiques des troisièmes lieux est cette convivialité que de nombreuses personnes viennent chercher en s'y rendant.

En effet, en France la convivialité est très souvent liée à la boisson et la nourriture, présentes dans de nombreux lieux et événements avant d'être autorisée et valorisée en bibliothèque. En lien avec les animations offertes à Louise Michel, nous pouvons lire : « Proposer une boisson, c'est aussi proposer un moment de pause (...) : un lieu suffisamment chaleureux et convivial où on ait envie de s'arrêter, de prendre le temps, de rencontrer les autres et d'échanger. »<sup>139</sup>. Il s'agit donc d'imaginer de nouveaux services pour que l'usager se sente au mieux pendant toute la durée de son séjour à la bibliothèque. Certaines animations culinaires permettent d'allier plaisir et découvertes, en liant la gourmandise, la convivialité et le bien-être pendant un instant<sup>140</sup>. La nourriture ouvre donc à des moments de partage au sein des bibliothèques.

Ainsi, cet échange renforce la qualité du lien social présent dans ces lieux culturels. Ces services permettent aux usagers de créer des liens, entre eux, mais aussi avec le personnel des bibliothèques, dans une atmosphère conviviale. Amandine Jacquet affirme que : « La bibliothèque troisième lieu est un projet résolument politique, avec une ambition citoyenne forte, celle de redonner de la vigueur au lien social (...) [; elle] est venue concrétiser l'idée que l'ambiance de la bibliothèque devait être plus conviviale et propice aux échanges. »<sup>141</sup>. Les usagers se sentent donc plus à l'aise pour dialoguer, échanger et même débattre dans ces nouveaux lieux qui le permettent, là où la société en manquait.

Enfin, la convivialité se retrouve aussi dans les différentes ambiances et les services tournés vers l'usager. La bibliothèque troisième lieu semble ainsi remplir son objectif, énoncé par Mathilde Servet, en offrant un cadre propice au bien-être à

<sup>136</sup>EZRATTY, Viviane. « Adapter lieux et espaces pour tous les publics : La médiathèque Françoise Sagan (Paris) ». *Op. cit.*, p.51.

<sup>137</sup>MIRIBEL, Marielle de. « VI. La place du goût ? Boire et manger en bibliothèque ? - Présentation ». *Op. cit.*, p.279.

<sup>138</sup>CERTAIN, Hélène. « 22. Les rituels autour de la boisson à la bibliothèque Louise-Michel ». In *Veiller au confort des lecteurs. Du bon usage des cinq sens en bibliothèque*. MIRIBEL, Marielle de (dir). Bibliothèques. Paris: Éditions du Cercle de la Librairie, 2015, p.292-294.

<sup>139</sup>Ibid., p.294.

<sup>140</sup>BOISHULT, Agnès. « 23. Gourmandise en bibliothèque ». In *Veiller au confort des lecteurs. Du bon usage des cinq sens en bibliothèque*. MIRIBEL, Marielle de (dir). Bibliothèques. Paris: Éditions du Cercle de la Librairie, 2015, p.301.

<sup>141</sup>JACQUET, Amandine. « La bibliothèque troisième lieu « pour les fauchés » ». *Op. cit.*, p.169.

travers de multiples formes de « vivre ensemble »<sup>142</sup>. Chaque détail paraît renforcer la convivialité. C'est le cas de la diversification des ambiances et même de la signalétique qui en évoluant donne plus de lisibilité aux services<sup>143</sup>. Ainsi, la bibliothèque troisième lieu privilégie le vivre-ensemble pour correspondre aux attentes des lecteurs, dans une société de plus en plus individualiste.

## c – « Comme à la maison »

En lien avec cette convivialité, nous allons voir que les bibliothécaires troisième lieu font preuve d'innovations pour recréer cette ambiance « comme à la maison » évoquée à présent en bibliothéconomie.

La bibliothèque apparaît maintenant non plus comme un lieu sacré et un temple du savoir, mais comme un vrai lieu de vie agréable à fréquenter. A la Bpi par exemple, cette image est souvent énoncée par les usagers, satisfaits de la liberté qu'offre la fréquentation de ce lieu dans lequel chacun peut choisir ses propres contraintes et ainsi habiter un domicile intérieur<sup>144</sup>. L'utilisateur trouve ainsi sa place et se forge des habitudes qui lui sont propres. Le succès des bibliothèques réside dans la vie réelle qui les anime et certaines vont plus loin en intégrant d'autres services, « se centrant [ainsi] sur leur fonction lieu de vie »<sup>145</sup>. En assumant pleinement ce rôle social, elles s'améliorent et sont rendues plus attractives et agréables à fréquenter. Pour qu'« il se passe toujours quelque chose à la bibliothèque », Bertrand Calenge affirme que « l'espace doit être lieu de vie », grâce à des animations mobiles, dans des lieux auxquels on ne s'attend pas, de façon imprévue et éphémère<sup>146</sup>. Il s'agit aujourd'hui de faire vivre de différentes manières un espace qui reste encore trop figé parfois.

En plus, la bibliothèque est aussi un lieu « comme à la maison ». En effet, grâce à la convivialité des troisièmes lieux, l'atmosphère qui y règne est proche de celle du foyer, créant ainsi de véritables « home far away from home », d'après Mathilde Servet<sup>147</sup>. Il s'agit donc de créer des endroits, entre la maison et le travail, mais aussi agréables que chez soi, voire plus, pour les populations les plus défavorisées. Chacun se sent libre d'être lui-même et d'y trouver sa place, il s'y sent légitime. Ce chez soi que l'on tente de reproduire en bibliothèque modifie l'aménagement des lieux, avec des implantations non linéaires et des sièges confortables aux formes originales et variées<sup>148</sup>. Ces changements s'opèrent en même temps que les usages évoluent, pour que la bibliothèque soit la plus confortable et conviviale possible. Ce lieu « comme à la maison » offre aussi la possibilité d'une déconnexion pour les usagers. Il permet de se couper de l'extérieur, où l'on est sans cesse stimulé et connecté, dans un « espace où le sentiment d'accélération urbaine est plus faible qu'ailleurs », presque hors du temps<sup>149</sup>. Pour certaines personnes, la bibliothèque est un lieu où comme chez elles, elles peuvent se réfugier et se ressourcer.

<sup>142</sup>SERVET, Mathilde. « Les bibliothèques troisième lieu : une nouvelle génération d'établissements culturels ». *Op. cit.*, p.61.

<sup>143</sup>GUDIN DE VALLERIN, Gilles. « 4.4. Reprogrammation des bibliothèques ». *Op. cit.*, p.105.

<sup>144</sup>VIGUE-CAMUS, Agnès. « L'attachement à la bibliothèque : des liens, un lieu ». *Op. cit.*, p.61-62.

<sup>145</sup>SERVET, Mathilde. « La bibliothèque troisième lieu loin des clichés : l'humain au cœur de la bibliothèque ». In *Bibliothèques troisième lieu*. JACQUET, Amandine (dir), Médiathèmes, N°14. Paris: ABF, 2015, p.21.

<sup>146</sup>CALENGE, Bertrand. « 8. Questions de mises en scène ». In *Les bibliothèques et la médiation des connaissances*. Bibliothèques. Paris: Éditions du Cercle de la Librairie, 2015, p.124.

<sup>147</sup>SERVET, Mathilde. « Les bibliothèques troisième lieu : une nouvelle génération d'établissements culturels ». *Op. cit.*, p.58.

<sup>148</sup>EL BEKRI, Carine, et THEVENOT, Sylvie. « L'équipement mobilier ». In *Bibliothèques d'aujourd'hui. À la conquête de nouveaux espaces*. BISBROUCK, Marie-Françoise (dir). Bibliothèques. Paris: Éditions du Cercle de la Librairie, 2014, p.360.



Enfin, grâce à la tendance troisième lieu, l'attention des bibliothécaires se porte de plus en plus sur l'ambiance des espaces. Pour Marielle de Miribel, chaque personne est capable de ressentir la qualité de l'atmosphère d'un lieu dès les premiers instants où elle y entre, et si l'impression est négative, il sera difficile de la modifier<sup>150</sup>. Chaque élément de l'endroit, en allant du personnel à la décoration, en passant par le mobilier et l'ambiance qui s'y dégage, contribue à faire de chaque visite un moment agréable si un soin particulier y est accordé. Ainsi, on retrouve des « mondes » différents à l'intérieur de la médiathèque de l'Alpha d'Angoulême, avec une ambiance chaude et feutrée dans le monde « Imaginer », colorée, musicale et visuelle dans le monde « Créer » et de bibliothèque plus classique dans le monde « Comprendre », auquel vient s'ajouter un patchwork de chaises pour plus de fantaisie<sup>151</sup>. L'utilisateur se sent mieux dans ce type d'espaces, puisque selon ses envies il pourra décider de l'endroit dans lequel il souhaite s'installer, toujours confortablement.

Ainsi, la bibliothèque troisième lieu, en rupture avec la bibliothèque plus traditionnelle par son attention particulière au bien-être du public offre des espaces innovants et est en constante évolution. Les nouveaux services proposés par celle-ci créent l'événement et permettent d'attirer une nouvelle audience à la bibliothèque<sup>152</sup>. Le bien-être physique des lecteurs est l'une des principales préoccupations lors des constructions depuis plusieurs années maintenant, mais cela n'est pas suffisant pour prétendre améliorer réellement le bien-être global des usagers. Le bien-être mental et la santé sont maintenant évoqués partout, que ce soit dans les livres, à la télévision ou sur les réseaux sociaux, brisant ainsi des tabous : ils se doivent donc aussi d'être présents dans les bibliothèques.

<sup>149</sup>FRANQUEVILLE, Pierre. « Bibliothèque minimale ou bibliothèque augmentée », *Bulletin des bibliothèques de France* (BBF), 2012, N°2, p.59.

<sup>150</sup>MIRIBEL, Marielle de. « VII. Le sixième sens en bibliothèque ? Une affaire d'atmosphère... - Présentation ». In *Veiller au confort des lecteurs. Du bon usage des cinq sens en bibliothèque*. MIRIBEL, Marielle de (dir). Bibliothèques. Paris: Éditions du Cercle de la Librairie, 2015, p.315.

<sup>151</sup>PEIGNET, Dominique. « Quelques exemples de bibliothèques réalisées ou à venir ». In *Bibliothèques d'aujourd'hui. À la conquête de nouveaux espaces*. BISBROUCK, Marie-Françoise (dir). Bibliothèques. Paris: Éditions du Cercle de la Librairie, 2014, p.315.

<sup>152</sup>EVANS, Christophe. « Jusqu'où peut-on désinstitutionnaliser la bibliothèque ? ». In *Bibliothèques troisième lieu*. JACQUET, Amandine (dir), Médiathèmes, N°14. Paris: ABF, 2015, p.63.



### III – LE BIEN-ÊTRE MENTAL ET GLOBAL, LES NOUVEAUX ENJEUX ET PRÉOCCUPATIONS

Après avoir vu l'importance accordée au bien-être physique, nous allons maintenant nous tourner vers les nouveaux enjeux que représentent le bien-être mental et le bien-être global, de plus en plus pris en considération par les bibliothèques.

#### A – LE RÔLE SOCIAL DES BIBLIOTHÈQUES

Tout d'abord, si ces types de bien-être deviennent le centre des préoccupations, c'est grâce au rôle social des bibliothèques qu'il n'est plus nécessaire de prouver. Nous pouvons ainsi lire dans un article du BBF que ce rôle étant de plus en plus prégnant, les usagers qui restent plus longtemps sur place amènent donc les bibliothèques à favoriser la « rencontre des publics, dans une ambiance familière et conviviale », c'est-à-dire rendre leur séjour le plus agréable possible, comme c'est le cas dans les troisièmes lieux<sup>153</sup>. C'est ce que nous allons montrer à présent.

##### a - L'accueil

Ainsi, l'accueil semble être une composante très importante dans une institution publique telle que la bibliothèque et veiller à sa qualité permet de se soucier du bien-être mental des usagers. Françoise Hecquard et Ilios Kotsou écrivent d'ailleurs que l'image que renvoie une bibliothèque dépend de l'accueil<sup>154</sup>. C'est ce qu'un visiteur perçoit dès qu'il entre dans un bâtiment et qui va faire qu'il décidera de devenir usager ou de ne plus revenir, si l'expérience a été très mauvaise. Mais, l'accueil apparaît comme un élément basique d'un lieu culturel et ne semble pas vraiment valorisé. Ces missions sont le plus souvent confiées aux personnes les moins formées et les moins bien rémunérées. Dans ce sens, Pivoine Brelet note que « cette fonction accueil se révèle complexe et nécessite des savoirs élaborés. Il ne suffit pas de dire « bonjour », même si cet acte simple de politesse n'est lui-même pas toujours mis en œuvre ! », prouvant ainsi à quel point il peut être difficile d'accueillir<sup>155</sup>.

Si les services offerts par une bibliothèque peuvent tous contribuer au bien-être de ses usagers à leur échelle, l'accueil et sa qualité relèvent surtout du bien-être mental, et c'est pour cela qu'il convient d'y prêter fortement attention et de réfléchir à comment l'améliorer. Dans *Se former à l'accueil : éthique et pratique*, Amandine Jacquet affirme : « Il faut bien sûr prendre en considération la qualité, la quantité, la modernité de l'offre ainsi que les locaux et les activités proposées. Tous ces éléments contribuent à la fréquentation de l'établissement par les usagers, mais la qualité de l'accueil est primordiale. »<sup>156</sup>. En effet, même si les locaux sont

<sup>153</sup>HECQUARD, Françoise et KOTSOU, Ilios. « Formation à l'accueil et développement de l'intelligence émotionnelle : L'exemple des bibliothèques de Rouen », *Bulletin des bibliothèques de France*, 2009, N°4, p.77.

<sup>154</sup>*Ibid.*, p.77.

<sup>155</sup>BRELET, Pivoine. « Accueillir n'est pas inné, cela s'apprend. ». In *Développer l'accueil en bibliothèque : un projet d'équipe*. COURTY, Héloïse (dir). Villeurbanne: Presses de l'ENSSIB, 2017, p.88.

<sup>156</sup>JACQUET, Amandine. « 1. L'importance de l'accueil dans les priorités de la bibliothèque ». In *Se former à l'accueil : éthique et pratique*. MIRIBEL, Marielle de (dir), Paris : Editions du Cercle de la Librairie, 2012, p.22.

flambant neufs et très confortables, le public aura avant toute chose besoin d'être pris en considération.

Pour amorcer cette réflexion sur la qualité de l'accueil, il est nécessaire d'appréhender les publics d'une nouvelle manière et Marielle de Miribel utilise pour cela plusieurs théories sociologiques dans *Veiller au confort des lecteurs*<sup>157</sup>. Céline Leclaire affirme que les cinq sens peuvent améliorer la qualité de l'accueil, et nous pouvons penser que les étudier permet de prêter attention au public dans son entièreté, veillant ainsi à son bien-être mental et global<sup>158</sup>. L'intime est aussi évoqué, propre à chacun et contribuant « à la notion que nous avons du bien-être », en ce sens qu'il représente « l'interaction entre ce qui a de la valeur pour nous et ce que nous percevons de notre environnement »<sup>159</sup>. Plus loin, on peut lire que les recherches sur la bibliothèque troisième lieu et la qualité relationnelle « mettent l'accent sur le sentiment de bien-être et d'intimité », « [l']intimité partagée [étant] douce au cœur, mais l'intimité violée [étant] insupportable.<sup>160</sup> ». Ainsi, il conviendra pour le personnel de porter attention au comportement des usagers, pour faire correspondre l'accueil aux attentes de chaque public, pour ne pas être ni trop distant ni trop brusque dans sa façon de communiquer et d'approcher le lecteur. L'autrice évoque aussi le toucher comme sens social, liant la personne qui touche et la personne touchée, permettant de communiquer différemment et de s'ouvrir davantage<sup>161</sup>. Comme dans certaines cultures le contact fait partie intégrante d'un dialogue, il ne faudra ainsi pas s'y fermer mais plutôt tenter d'imiter la personne se trouvant en face de nous, pour qu'elle se sente le plus à l'aise possible.

De plus, la notion de proxémie est aussi employée dans l'ouvrage, puisque « ce concept a déjà été utilisé pour enrichir la réflexion sur l'accueil en bibliothèque : la recherche de la bonne distance [représentant] parfois le principal objet de la quête du professionnel.<sup>162</sup> ». La bonne distance ici, est celle que l'on met entre nous et le lecteur, lorsque l'on accueille. Le terme de proxémie a été inventé par Edward T. Hall, désignant les « observations et théories concernant l'usage que l'homme fait de l'espace en tant que produit culturel spécifique », il évoque les différences de rapports entre les personnes selon leur culture et distingue quatre distances, la distance « intime, personnelle, sociale et publique »<sup>163</sup>. Chaque distance rapprochant plus ou moins les personnes, selon leur culture et leur éducation. En bibliothèque, les distances les plus courantes seront la distance personnelle (où l'on peut toucher l'autre en tendant le bras) et la distance sociale (où chacun se trouve d'un côté de la banque d'accueil, par exemple) la plupart du temps. Pour favoriser la convivialité on pourra par exemple se rapprocher de l'utilisateur et casser cette frontière hiérarchique qu'induit le mobilier le plus souvent. Cependant, à trop se rapprocher d'un lecteur, il risque d'être mal à l'aise voire de se sentir agressé et mal accueilli, car nous aurons brisé la zone dans laquelle il se sent en sécurité. C'est ce que l'auteur nomme les « bulles » invisibles », expliquant que l'homme peut être contraint « à des comportements ou à des manifestations émotives qui sont le signe évident d'un stress trop violent. », si celles-ci venaient à être

<sup>157</sup>MIRIBEL, Marielle de (dir). *Veiller au confort des lecteurs. Du bon usage des cinq sens en bibliothèque*. Bibliothèques. Paris: Éditions du Cercle de la Librairie, 2015.

<sup>158</sup>LECLAIRE, Céline. « 2. De l'oubli du corps dans la bibliothèque ». In *Veiller au confort des lecteurs. Du bon usage des cinq sens en bibliothèque*. MIRIBEL, Marielle de (dir). Bibliothèques. Paris: Éditions du Cercle de la Librairie, 2015, p.33.

<sup>159</sup>MIRIBEL, Marielle de. « 3. L'intime, un positionnement dans l'espace, le temps et la relation ». In *Veiller au confort des lecteurs. Du bon usage des cinq sens en bibliothèque*. MIRIBEL, Marielle de (dir). Bibliothèques. Paris: Éditions du Cercle de la Librairie, 2015, p.42.

<sup>160</sup>*Ibid.*, p.53.

<sup>161</sup>MIRIBEL, Marielle de. « 11. Transparence et miroir : voir sans être vu et être vu sans voir ». In *Veiller au confort des lecteurs. Du bon usage des cinq sens en bibliothèque*. MIRIBEL, Marielle de (dir). Bibliothèques. Paris: Éditions du Cercle de la Librairie, 2015, p.156.

<sup>162</sup>*Ibid.*, p.156.

<sup>163</sup>HALL, Edward Twitchell. « 1. Culture et communication », « 10. Les distances chez l'homme ». In *La dimension cachée*. Points Essais. Paris: Editions du Seuil, 1971, p.13 et p.144.

éclatées<sup>164</sup>. Sous ce prisme, nous comprenons plus aisément à quel point il faut tenir compte de l'individualité de chacun lorsque l'on doit l'accueillir, pour ne pas risquer qu'il ne se sente agressé par un comportement qui nous paraîtrait normal.

Pour bien accueillir, il faut avant tout se rendre disponible pour l'utilisateur, afin qu'il n'ait pas l'impression de déranger, comme ce peut être le cas si le personnel est occupé derrière son écran ou plongé dans sa lecture. Dans la préface de *Se former à l'accueil : éthique et pratique*, Brigitte Evano définit l'accueil comme « l'hospitalité, la reconnaissance de l'autre, le respect de la personne, mais aussi, tout benoîtement, la bonne éducation.<sup>165</sup> ». Il convient alors de respecter les usagers comme il se doit, même si leur comportement ne nous convient pas. Selon Amandine Jacquet, comme les publics sont notre priorité, nous devons y consacrer « du temps, des moyens et du personnel qualifié », et ce peu importe la hiérarchie<sup>166</sup>. Dans son article, Anne Couvidat parle de l'accueil comme d'une « problématique [qui] interroge notre relation à l'utilisateur, (...) nos postures et notre identité professionnelles.<sup>167</sup> ». Toute notre attitude doit être à même de bien accueillir la personne qui se présente en face de nous, que ce soit à travers le regard, le sourire ou la posture globale, puisque nous représentons l'institution pour laquelle nous travaillons. C'est donc au bibliothécaire de faire en sorte de construire une relation de confiance avec l'utilisateur, pour qu'il se sente légitime de revenir. Il ne s'agit plus d'accueillir le public mais les publics, en prenant en compte les spécificités de chacun.

Les « gestes anodins » sont alors « décisifs », comme cela peut être le cas pour des publics non-francophones à la médiathèque Louise-Michel, pour qui sont mis à disposition différents contenus, facilitant ainsi « l'appropriation d'un lieu et l'instauration d'une forme de familiarité avec les personnes qui l'habitent.<sup>168</sup> ». En somme, chaque détail compte pour mettre à l'aise la personne qui n'est pas habituée ni au pays ni aux règles de la bibliothèque qu'elle découvre. Si la qualité de l'accueil permet de favoriser le confort et le bien-être des usagers, la liberté qu'elle peut procurer y participe également. La bibliothèque est le lieu de tous puisqu'elle est libre d'accès et offre « un espace de liberté », pour ne rien faire, lire un livre ou juste se poser dans un endroit public, devenant « un humain parmi d'autres »<sup>169</sup>. Contrairement à d'autres lieux, il n'y a aucune obligation pour pouvoir y entrer et rester aussi longtemps que l'on souhaite. Enfin, un personnel qui se sent bien aura un impact positif sur les usagers qui le ressentiront, c'est pourquoi il faut « tendre vers un modèle où le bien-être holistique et l'atteinte de la satisfaction (...) est la priorité. », pour le public mais aussi pour le personnel<sup>170</sup>.

Pour offrir cet accueil de qualité, une ou plusieurs formations sont nécessaires. Elles permettent au personnel d'être plus à l'aise pour accueillir, le rendant ainsi à même d'être à l'écoute que le public requiert. Marielle de Miribel note que « les formations à l'accueil sont nécessaires pour le bon fonctionnement d'une bibliothèque dont le cœur est, aujourd'hui, le lecteur.<sup>171</sup> ». Si l'accueil est une des missions de base de certaines catégories de personnels, ces dernières n'ont pas

<sup>164</sup> « 10. Les distances chez l'homme ». *Ibid.*, p.159-160.

<sup>165</sup>EVANO, Brigitte. « Préface : de l'éthique à la pratique ». In *Se former à l'accueil : éthique et pratique*. MIRIBEL, Marielle de (dir), Paris : Editions du Cercle de la Librairie, 2012, p.13.

<sup>166</sup>JACQUET, Amandine. « 1. L'importance de l'accueil dans les priorités de la bibliothèque ». *Op. cit.*, p.29.

<sup>167</sup>COUVIDAT, Anne. « Développer l'accueil en bibliothèque : un projet d'équipe », *Bulletin des bibliothèques de France (BBF)*, 2018, n° 15, p.146-147.

<sup>168</sup>MIRIBEL, Marielle de. « 16. Petit éloge de la lenteur ». In *Veiller au confort des lecteurs. Du bon usage des cinq sens en bibliothèque*. MIRIBEL, Marielle de (dir). Bibliothèques. Paris: Éditions du Cercle de la Librairie, 2015, p.225.

<sup>169</sup>MIRIBEL, Marielle de. « Conclusion. Comment se sentir bien dans sa bibliothèque ? ». In *Veiller au confort des lecteurs. Du bon usage des cinq sens en bibliothèque*. MIRIBEL, Marielle de (dir). Bibliothèques. Paris: Éditions du Cercle de la Librairie, 2015, p.333-335.

<sup>170</sup>GAMACHE, Éthel. « Choisir le bonheur et promouvoir le bien-être et la productivité en bibliothèques », *Documentations et bibliothèques*, Vol.63, N°1, 2017, p.42-47.

<sup>171</sup>EVANO, Brigitte. « Préface : de l'éthique à la pratique ». *Op. cit.*, p.18.

nécessairement reçu les outils qui permettent de faire face à toutes les situations du métier. Les formations doivent ainsi être suivies par une équipe, et ce, peu importe la hiérarchie, améliorant aussi la communication en son sein. Se former à une tâche à laquelle on est déjà habitué depuis des années permet de réfléchir à notre façon d'accueillir, pour évoluer autant que les publics, grâce à de nouveaux outils et de nouvelles pratiques. Il convient alors de changer son état d'esprit et sa posture, pour « être en service public (...), être accueillant (...) être présent. »<sup>172</sup>. Il ne s'agit plus de faire du service public, comme n'importe quelle autre tâche interne, mais bien de changer d'attitude pour s'ouvrir aux lecteurs et se rendre complètement disponible. Si les situations difficiles semblent être la préoccupation des stagiaires lors d'une formation, il faut d'abord prendre du recul sur l'accueil que l'on réalise au quotidien, pour mieux appréhender certains types de publics par la suite<sup>173</sup>. De plus, on pourra mettre en place « une politique d'accueil » et « inclure la démarche qualité de l'accueil dans le projet de service. »<sup>174</sup>. Cela permet de définir l'accueil comme mission principale de l'établissement, auprès du public et de l'ensemble des personnels. La rédaction d'une charte en interne permettra ainsi de définir clairement les mêmes principes pour tous les agents, afin de poser noir sur blanc la vision de l'institution auprès de toute la hiérarchie qui pourra s'y référer si besoin<sup>175</sup>.

En lien avec le bien-être mental des usagers, la sensibilisation à l'intelligence émotionnelle constitue un bon outil pour améliorer l'accueil. En effet, celle-ci permet une meilleure gestion du stress, agissant ainsi sur la santé et le bien-être dans la durée, puisqu'elle met en avant l'approche d'un « accueil plaçant les besoins et le confort de la personne humaine au centre des préoccupations, que ce soit l'agent accueillant ou la personne accueillie », afin de parvenir à une solution optimale pour les deux<sup>176</sup>. Cet outil offre une approche spécifique autour des émotions, pour mieux les identifier et savoir comment réagir, ce qui est utile au quotidien pour un agent d'accueil, pour ne pas transmettre ses émotions négatives au public qui n'y est la plupart du temps pour rien. De ce fait, « savoir (...) gérer [les émotions] est une des dimensions essentielles de la gestion de la relation et de la résolution des difficultés de celle-ci », permettant au personnel de mieux appréhender sa mission d'accueil au quotidien, quelles que soient les situations rencontrées<sup>177</sup>. Dans *Accueillir les publics, comprendre et agir*, nous apprenons à distinguer les émotions et à connaître les attitudes que chacune d'elles requiert. La colère nécessite par exemple une « écoute et la prise au sérieux de la colère et du dommage subi »<sup>178</sup>. En effet, si l'on se retrouve face à un usager en colère, rien ne sert de lui prouver qu'il a tort ou qu'il ne se comporte pas comme il faut, mais l'important est avant tout d'écouter les raisons qui l'ont mis dans cet état, pour pouvoir l'aider au mieux. L'intelligence émotionnelle permet alors de savoir garder son calme pour appréhender les tensions et ainsi bien accueillir les publics et les sentiments qu'ils peuvent éprouver.

<sup>172</sup>MIRIBEL, Marielle de. « 5. Politique et stratégies d'accueil ». In *Accueillir les publics. Comprendre et agir*. Bibliothèques. Paris: Éditions du Cercle de la Librairie, 2013, p.65.

<sup>173</sup>BRELET, Pivoine. « Accueillir n'est pas inné, cela s'apprend. ». In *Développer l'accueil en bibliothèque : un projet d'équipe*. COURT, Héloïse (dir). Villeurbanne: Presses de l'ENSSIB, 2017, p.90.

<sup>174</sup>JACQUET, Amandine. « 1. L'importance de l'accueil dans les priorités de la bibliothèque ». *Op. cit.*, p.25.

<sup>175</sup>MIRIBEL, Marielle de. « 6. Le triangle de l'accueil ». In *Accueillir les publics. Comprendre et agir*. Bibliothèques. Paris: Éditions du Cercle de la Librairie, 2013, p.71. + Figure 4 et 5.

<sup>176</sup>HECQUARD, Françoise et KOTSOU, Ilios. « Formation à l'accueil et développement de l'intelligence émotionnelle : L'exemple des bibliothèques de Rouen ». *Op. cit.*, p.79.

<sup>177</sup>*Ibid.*, p.78.

<sup>178</sup>MIRIBEL, Marielle de. « 26. Du rôle des émotions ». In *Accueillir les publics. Comprendre et agir*. Bibliothèques. Paris: Éditions du Cercle de la Librairie, 2013, p.406.

## b – La place de la bibliothèque dans la société et la sociabilisation

Ensuite, le rôle social des bibliothèques s'affirme également par l'importance et la place qu'elles occupent au sein de la société, qui contribue également au bien-être des usagers.

Ainsi, c'est un lieu nécessaire et que certains s'attellent à défendre de plus en plus, pour démontrer sa valeur, au travers d'enquêtes notamment. Dans *Les bibliothèques municipales en France après le tournant Internet*, nous pouvons lire que presque 80 % des Français estiment que les bibliothèques municipales sont utiles à tous<sup>179</sup>. Cela prouve bien la nécessité de la présence de bibliothèques dans les villes, et ce, même si les taux de fréquentation de celles-ci sont bien loin des 80 % en France. En effet, les personnes qui n'y vont jamais ou qui ont arrêté d'y aller restent conscientes que la bibliothèque est d'utilité publique, en tant que lieu culturel ouvert à tous et donnant accès à des livres et à de nombreux types de documents pour des sommes dérisoires. C'est d'ailleurs pour cela que pour plus de 50 % des personnes interrogées, au vu de la qualité de l'offre mise à disposition, « le paiement apparaît comme une participation citoyenne en faveur de la « culture pour tous », lorsqu'il s'agit de bénéficier du service de prêt<sup>180</sup>. Dans l'ouvrage de Cécile Toutou, *La valeur sociétale des bibliothèques*, des méthodes pour la mesure de l'impact économique d'une activité culturelle sont évoquées : « L'impact ou valeur de consommation renvoie à l'objet de l'économie qu'est l'utilité des individus, c'est-à-dire la mesure de leur bien-être, de leur satisfaction (...). »<sup>181</sup>. Ainsi, ce genre de méthode, en lien avec l'*advocacy* pour défendre ce que la bibliothèque apporte à la société, semble aussi utile pour montrer sa participation au bien-être des individus. Cependant, l'ouvrage nous apprend qu'aucune étude à ce sujet n'a encore été réalisée sur le territoire français. Mais Fabrice Menneteau dans la revue *Bibliothèque(s)*, affirme que la bibliothèque est un « outil de bien-être territorial ». Pour lui, l'objectif est d'assumer le rôle fondamental des bibliothèques en lien avec le bien-être du territoire dans lequel elles évoluent. En s'alliant aux politiques mises en place pour le bien-être collectif et individuel, il s'agit de s'affirmer comme « lieu de ressources et lieu de vie » au service du bien-être pour tous, travaillant sur ses lacunes<sup>182</sup>. Il semble donc nécessaire de mener à bien des études montrant l'impact des bibliothèques dans le quotidien des français, sur leur bien-être voire même sur leur santé, comme cela a déjà pu être montré à l'étranger. Si la bibliothèque occupe un rôle social important, selon Mathilde Servet, « il ne s'agit pas de faire de chaque bibliothèque un centre social, mais bien de partir des publics pour bâtir une offre, de services comme de collections, qui leur correspond », même si « le fait de proposer en un seul lieu des services s'adressant à la personne dans sa globalité est particulièrement pertinent dans certains cas », note-t-elle en observant le cas de la ville de Riga en Lettonie<sup>183</sup>. En somme, chaque bibliothèque doit s'adapter à son environnement, pour que les attentes du public soient le plus possible comblées, sans vouloir faire du social absolument à chaque instant, mais en restant tout de même à l'écoute des différents besoins évoqués par les usagers, puisqu'elle est nécessaire pour ces derniers quoiqu'il arrive.

<sup>179</sup>MARESCA, Bruno, GAUDET, Françoise, et EVANS, Christophe. « Chapitre IV. L'impact de l'offre des bibliothèques ». In *Les bibliothèques municipales en France après le tournant Internet : Attractivité, fréquentation et devenir*. Paris: Éditions de la Bibliothèque publique d'information, 2007, p.148.

<sup>180</sup>*Ibid.*, p.153.

<sup>181</sup>NICOLAS, Yann. « L'impact économique d'une bibliothèque : définition et méthodes d'estimation ». In *La valeur sociétale des bibliothèques : Plaidoyer pour les décideurs*. TOUITOU, Cécile (dir), Bibliothèques. Paris: Éditions du Cercle de la Librairie, 2017, p.56.

<sup>182</sup>MENNETEAU, Fabrice. « La bibliothèque outil du bien-être territorial », *BIBLIOTHEQUE(s)*, ABF, N°98-99, 2019, p.44-48 + Annexe N°3.

<sup>183</sup>SERVET, Mathilde. « La bibliothèque troisième lieu loin des clichés : l'humain au coeur de la bibliothèque ». *Op. cit.*, p.34-35.



La bibliothèque peut aussi être appelée le « lieu du lien », selon la formule de Martine Poulain<sup>184</sup>. On parle alors d'attachement, concernant le lien qui relie les publics à la bibliothèque à laquelle ils sont habitués, en l'occurrence ici la Bibliothèque publique d'information. Il est même qualifié d'« intense et durable » par Agnès Vigué-Camus, ce qui prouve encore une fois la nécessité de ces lieux publics au quotidien pour leurs usagers<sup>185</sup>. En effet, le fait que de tels sentiments entrent en jeu pour parler d'un lieu public que l'on s'approprie, accentue encore la place de la bibliothèque dans la société. Son rôle social est d'autant plus marquant lorsque l'on évoque l'isolement des personnes, contre lequel il s'agit de lutter le plus possible. Dans son article, Kelly Banks note que grâce à ses ressources, la bibliothèque peut prévenir cet isolement, en favorisant la résilience dans sa communauté et l'engagement social des plus vulnérables<sup>186</sup>. Ainsi, les plus pauvres peuvent se rendre en bibliothèque pour créer du lien avec les autres, retrouvant la parole qu'on leur a en quelque sorte enlevée du fait de leur condition sociale, comme c'est le cas pour les personnes sans domicile fixe, souvent marginalisées. L'idée de collaborer avec des travailleurs sociaux venus d'institutions extérieures est également évoquée et mise en place par exemple aux États-Unis, puisque la bibliothèque est un endroit gratuit et accueillant pour ceux qui ont le plus besoin de ce genre de services. Ciara Eastell, lors d'une conférence, affirme que les bibliothèques sont plus que nécessaires, surtout durant cette période de fausses informations et de solitude croissante<sup>187</sup>. Alors qu'aujourd'hui l'individualisme semble prendre le dessus dans nos sociétés, les bibliothèques apparaissent comme le moyen de lutter contre ce fléau, en se rassemblant gratuitement et sans contrainte. L'évolution des bibliothèques en lieux de rencontre est d'ailleurs également visible à travers les Bibliothèques Départementales, comme l'écrit Didier Guilbaud, lorsque celles-ci s'affirment « comme lieu d'expression culturelle et d'exposition » pour devenir le « lieu des liens »<sup>188</sup>. Ainsi, la bibliothèque permet de recréer ce lien, nécessaire à l'humain social qui a pu éprouver des difficultés lors des confinements par exemple.

De plus, la bibliothèque est sans aucun doute le lieu de la sociabilisation. Le site Living Libraries a ainsi interrogé plusieurs lecteurs, qui déclarent que leur utilisation de la bibliothèque n'est pas liée uniquement à la lecture, mais bien aussi à « la discussion, [au] contact et [aux événements sociaux] » que celle-ci permet<sup>189</sup>. Le bien-être social peut ainsi être atteint grâce aux lieux de sociabilité et de rencontre que sont les bibliothèques<sup>190</sup>. En effet, le lien social et les rencontres semblent être grandement facilités dans ces lieux culturels. Avec l'exemple du département du Val d'Oise, on observe que « 21 % des personnes déclarent avoir fait de nouvelles rencontres à la bibliothèque... (...) [et] 75 % des usagers déclarent que la fréquentation de la bibliothèque influe positivement sur leur état d'esprit (...) ». Les réponses traduisent un plébiscite pour le rôle social et la promotion de la convivialité au sein des établissements. »<sup>191</sup>. En clair, par son rôle social et la

<sup>184</sup>POULAIN, Martine. « Préface ». In *L'expérience sensible des bibliothèques : six textes sur les publics des grands établissements*. EVANS, Christophe (dir). Papiers. Villeurbanne: Presses de l'ENSSIB ; Paris: Bibliothèque publique d'information, 2020, p.7-9.

<sup>185</sup>VIGUE-CAMUS, Agnès. « L'attachement à la bibliothèque : des liens, un lieu ». In *L'expérience sensible des bibliothèques : six textes sur les publics des grands établissements*. Op. cit., p.58.

<sup>186</sup>BANKS, Kelly. « How libraries can support mental health and wellbeing in their communities. » *Pressreader* (blog). 09 janvier 2023. <Consulté le 6 février 2024>. [Blog](#)

<sup>187</sup>« How libraries change lives | Ciara Eastell | TEDxExeter. » YouTube, mise en ligne par TEDx Talks. Op. cit.

<sup>188</sup>GUILBAUD, Didier. « La Bibliothèque départementale de prêt (BDP) et ses publics : renversement de tendance ! ». In *Bibliothèques d'aujourd'hui : à la conquête de nouveaux espaces*. BISBROUCK, Marie-Françoise (dir). Bibliothèques. Paris: Editions du Cercle de la Libraire, 2014, p.40.

<sup>189</sup>LIVING LIBRAIRIES (blog). « The Case for Public Libraries: Improving Health and Wellbeing ». (TDA). Op. cit.

<sup>190</sup>MARESCA, Bruno, GAUDET, Françoise, et EVANS, Christophe. « Chapitre IV. L'impact de l'offre des bibliothèques ». Op. cit., p.166-169.

<sup>191</sup>DUCHROUX-TESRIF, Céline et BOURIC, Nolwenn. « Mesurer l'impact des bibliothèques sur le territoire d'un département ? ». In *La valeur sociétale des bibliothèques : Plaidoyer pour les décideurs*.



convivialité que les lecteurs recherchent, l'usage d'une bibliothèque aide à faire des rencontres et à se sentir mieux, même si cela ne s'arrête pas là.

En effet, nous pouvons aller jusqu'à penser que la bibliothèque permet une certaine amélioration de la santé de ses usagers, même si aucune étude ne permet de le démontrer concrètement quand il s'agit du cas français. Elle renforce le besoin de sécurité, deuxième palier de la pyramide de Maslow, en formant une *safe place* pour les lecteurs<sup>192</sup>. Sous l'angle du marketing, Marielle de Miribel évoque les trois éléments « (*Learn, Like, Do*) » et l'impact qu'ils ont quand il s'agit d'acheter ou d'emprunter, révélant de ce fait « l'importance de donner au client ou usager un sentiment de sécurité et de bien-être. »<sup>193</sup>. Un lecteur qui se sent opprimé dans une bibliothèque n'aura pas envie d'emprunter et ira plutôt dans celle d'à côté pour pouvoir retenter l'expérience. Dans son interview de Gwénaëlle Lancelot, celle-ci cite les paroles d'une usagère : « C'est vrai, c'est moche, ce n'est pas du tout décoré à mon goût mais, bon sang, qu'est-ce qu'on s'y sent bien et qu'on a envie d'y rester ! », pour conclure qu'« ils viennent pour un lien, parfois sans le savoir, et ils tiennent à ce lien (...). »<sup>194</sup>. Les usagers viennent alors en bibliothèque car cela leur procure un sentiment de bien-être, quand celle-ci correspond à leurs attentes, même si elles peuvent être inconscientes. La bibliothèque remplit alors son rôle, en étant un endroit sécurisé et accueillant pour tous.

La bibliothèque peut aussi améliorer la qualité de vie de ses lecteurs. Selon Mathilde Servet à propos des bibliothèques troisième lieu : « L'individu en retire de multiples bénéfices personnels. (...) Ils agissent comme un stimulant moral, ce qui leur confère des vertus thérapeutiques. »<sup>195</sup>. Le bien-être mental est donc amélioré grâce aux bibliothèques troisièmes lieux pour l'individu placé au centre des préoccupations des bibliothécaires. Cela permet de satisfaire plusieurs besoins : « le plaisir de la lecture et de la découverte de la culture, mais aussi leur intérêt pour satisfaire la curiosité et le désir d'évasion. »<sup>196</sup>. La curiosité pourra ainsi être éveillée grâce à une action culturelle innovante, comme celle centrée autour du bien-être, permettant de s'évader par la méditation notamment. La bibliothèque apparaît comme un lieu aux vertus thérapeutiques (*therapeutic landscape*) où il est possible de promouvoir son bien-être, selon Liz Brewster. Nous pouvons classer les visions que les participants ont des bibliothèques en trois catégories : « la bibliothèque familière, ouverte et accueillante », « la bibliothèque confortable et calmante » et « la bibliothèque qui permet l'*empowerment* »<sup>197</sup>. Certains utilisaient par exemple la bibliothèque face à des situations stressantes qu'ils rencontraient, comme un sanctuaire dans lequel ils étaient libres de choisir. Elle conclut que les « participants renvoient à l'usage de la bibliothèque comme thérapeutique, et cela prouve qu'ils voyaient l'endroit comme ayant un impact positif sur leur santé mentale. »<sup>198</sup>. La bibliothèque est donc un endroit où l'on peut se ressourcer au besoin, surtout lorsque notre santé mentale est affaiblie comme c'était le cas des personnes interrogées, puisque c'est un endroit qui aide à se sentir mieux. Si cette étude a été réalisée à propos des bibliothèques municipales de Sheffield en

TOUITOU, Cécile (dir). *Bibliothèques*. Paris: Éditions du Cercle de la Librairie, 2017, p.210.

<sup>192</sup>Figure 1.

<sup>193</sup>MIRIBEL, Marielle de. « 4. Le lieu et le lien au service de la notoriété ». In *Veiller au confort des lecteurs. Du bon usage des cinq sens en bibliothèque*. MIRIBEL, Marielle de (dir). Bibliothèques. Paris: Éditions du Cercle de la Librairie, 2015, p.69.

<sup>194</sup>LANCELOT, Gwénaëlle, interviewée par MIRIBEL, Marielle de. « 26. Le sixième sens ? Une attitude, une posture, une présence... une qualité relationnelle ». In *Veiller au confort des lecteurs. Du bon usage des cinq sens en bibliothèque*. MIRIBEL, Marielle de (dir). Bibliothèques. Paris: Éditions du Cercle de la Librairie, 2015, p.323-331.

<sup>195</sup>SERVET, Mathilde. « Les bibliothèques troisième lieu : une nouvelle génération d'établissements culturels ». *Op. cit.*, p.58.

<sup>196</sup>MARESCA, Bruno, GAUDET, Françoise, et EVANS, Christophe. « Chapitre IV. L'impact de l'offre des bibliothèques ». *Op. cit.*, p.170.

<sup>197</sup>BREWSTER, Liz. « *The public library as therapeutic landscape : A qualitative case study.* ». *Health & Place* 26. PEARCE Jamie. 1 mars 2014: p.96. (TDA) Rapport

<sup>198</sup>*Ibid.*, P95-98.

Angleterre, l'échantillon comprenait plusieurs bibliothèques classiques, similaires à celles que l'on peut trouver en France, c'est pourquoi on peut penser que les résultats seraient identiques si une étude de ce type était faite en France, montrant ainsi l'amélioration de la qualité de vie des usagers des bibliothèques. La place des bibliothèques dans la société est donc nécessaire, puisqu'elles jouent un rôle sur la santé mentale de leurs usagers, notamment grâce à la sociabilisation possible en leur sein.

## c – La communauté

Le rôle social des bibliothèques s'explique aussi par le bien-être qu'elles apportent aux communautés présentes dans notre société, répondant ainsi au besoin d'appartenance, troisième palier de la pyramide de Maslow<sup>199</sup>.

La bibliothèque est le lieu de plusieurs groupes, qui peuvent ainsi s'y retrouver ou s'y rencontrer. Ils entretiennent des liens émotionnels entre eux, grâce à une culture et une vision du monde communes, selon Marielle de Miribel<sup>200</sup>. Nous l'avons déjà évoqué, mais la bibliothèque est une *safe place* pour de nombreuses personnes marginalisées. Ces dernières cherchent des endroits où elles pourront être acceptées comme elles sont, sans recevoir de jugement, et c'est le cas pour les membres de la communauté LGBT, qui peuvent ainsi trouver la bibliothèque comme *safe place* pour les accueillir : « Parfois c'est le seul lieu communautaire pour les communautés isolées »<sup>201</sup>. Si la bibliothèque occupe un rôle social, elle se doit aussi d'être inclusive et de prendre ce rôle à cœur, en mettant les communautés à l'honneur dans ses collections par exemple. Des formations seraient ainsi les bienvenues, adaptées à chaque territoire, pour que les bibliothèques s'ouvrent à tous les publics et à leurs besoins spécifiques. Dans une étude réalisée en Angleterre, les données prouvent qu'« un service client de bonne qualité et des services centrés sur les communautés en particulier, augmentent la valeur que les usagers placent dans leur bibliothèque locale. »<sup>202</sup>. En ce sens, nous pouvons penser que la France serait elle aussi gagnante à mettre en place ce type de services visant à favoriser le bien-être des publics.

De ce fait, retrouver la communauté à laquelle on appartient dans sa bibliothèque permet de développer ce sentiment d'appartenance que l'humain recherche. Barbara Band écrit à ce propos que les activités créées par les bibliothèques permettent à des amitiés de naître à travers des intérêts communs, ce qui favorise le bien-être des communautés à travers le sentiment d'appartenance, dans un monde où les problèmes de santé mentale représentent une des principales causes de handicap<sup>203</sup>. Dans cette même idée, on pourra citer Xavier Galaup qui note : « La hausse conjointe de l'individualisme, de la dématérialisation des contacts humains et du sentiment d'isolement provoque très probablement l'attente d'espaces permettant l'émergence de pratiques collectives et d'un sentiment d'appartenance. », un besoin auquel les bibliothèques troisième lieu tentent de répondre<sup>204</sup>.

<sup>199</sup>Figure 1.

<sup>200</sup>MIRIBEL, Marielle de. « 4. Le lieu et le lien au service de la notoriété ». In *Veiller au confort des lecteurs. Du bon usage des cinq sens en bibliothèque*. MIRIBEL, Marielle de (dir). Bibliothèques. Paris: Éditions du Cercle de la Librairie, 2015, p.59.

<sup>201</sup>LIVING LIBRAIRIES (blog) « The Case for Public Libraries: Creating a Safe Place for Everyone ». 2 septembre 2019. <Consulté le 9 mars 2024>. (TDA) [Blog](#)

<sup>202</sup>FUJIIWARA, Daniel, LAWTON Ricky, et MOURATO, Susana. *The Health and Wellbeing Benefits of Public Libraries. Full Report*. SIMETRICA. Arts Council England. 2015. (TDA) [Rapport](#)

<sup>203</sup>ZILLA. « How Can Libraries Support Mental Health & Wellbeing? ». *Princh* (blog), 14 janvier 2021. <Consulté le 8 janvier 2024>. [Blog](#)

<sup>204</sup>GALAUP, Xavier. « La bibliothèque à 360° : propositions pour une démarche marketing ». In *Bibliothèques troisième lieu*. JACQUET, Amandine (dir), Médiathèmes, N°14. Paris: ABF, 2015, p.181.

Ainsi, la bibliothèque est un lieu qui permet d'améliorer le bien-être de ces communautés. En facilitant la création de connaissances, de liens entre personnes d'une même communauté et de sociabilisation en général, ce lieu leur permet de se sentir plus intégrées et donc d'aller mieux et de se développer sur tous les plans, mental comme global. Si la bibliothèque renforce ces différentes communautés, c'est parce qu'elle peut mettre les plus fragiles en relation avec des services de santé de la ville et avec des ressources sur la santé et le bien-être<sup>205</sup>. En tant que lieu social ouvert à tous, elle permet aux personnes en difficulté de venir y chercher de l'aide pour aller mieux. On pourra conclure avec les propos de Mathilde Servet : « l'engagement des individus pour la communauté renforce leur sentiment de cohésion et fait des troisièmes lieux des promoteurs de valeurs positives. Respect, tolérance, ouverture et bienséance y sont tacitement de mise. (...) Espaces de plaisir et de détente, ils nourrissent le sentiment identitaire et suppléent au déficit actuel de rites. »<sup>206</sup>. Les bibliothèques facilitent donc la création de communautés plus fortes, qui se construisent autour des mêmes valeurs et se sentent ainsi en sécurité, dans un lieu où il est facile de se rencontrer pour se détendre par exemple.

De ce fait, nous avons vu que la bibliothèque doit s'appuyer sur ce rôle social que tout le monde lui accorde, pour pouvoir mieux accueillir toutes sortes de publics et veiller à leur bien-être respectif, en valorisant la création d'une multitude de liens en son sein, notamment pour permettre à des communautés de se développer.

## **B – L'ACTION CULTURELLE**

Ensuite, afin d'améliorer le bien-être mental et global de leurs usagers, les bibliothèques mettent en place une l'action culturelle pour promouvoir le bien-être et faire découvrir de nouvelles pratiques.

### **a – La variété des propositions**

Ainsi, certains bibliothécaires font preuve de beaucoup de créativité pour amener le bien-être en bibliothèque à travers des animations. Nous allons passer en revue les différentes pratiques mettant la plupart du temps le corps et la détente au centre.

L'action culturelle en bibliothèque est le plus souvent gratuite, et c'est ce qui fait sa force. Elle permet de découvrir de nombreuses activités autour du loisir et du plaisir, en valorisant parfois les collections pour transmettre le goût de la lecture dès le plus jeune âge.

Cependant, si l'on réfléchit sur les animations qui sont menées en bibliothèque, il semblera logique pour la plupart des gens d'y retrouver des séances de contes ou des ateliers d'écriture, directement en lien avec les collections, apparaissant comme le point central de ces lieux culturels. Mais, de plus en plus, nous observons qu'elles tendent à se diversifier, proposant par exemple des séances de yoga, ce qui pourra rendre perplexe les usagers ou non-usagers pour qui il s'agit de lieux figés dans le temps, qui ne sont utiles que pour les lecteurs. De nos jours, le bien-être a sa place en bibliothèque, et ce, sous toutes ses formes. A

<sup>205</sup>PRESSREADER TEAM. « How Librarians Are Making a Difference in Their Communities ». *Pressreader* (blog). 16 janvier 2023. <Consulté le 6 février 2024>. [Blog](#)

<sup>206</sup>SERVET, Mathilde. « Les bibliothèques troisième lieu : une nouvelle génération d'établissements culturels ». *Op. cit.*, p.59.

ceux qui critiqueront les actions menées en disant que ce n'est pas le rôle de la bibliothèque, nous pourrons leur lire la déclaration de Glasgow qui entre parfaitement en résonance avec ce genre d'action, malgré le fait qu'elle ait été rédigée il y a déjà plus de vingt ans.

*« Les bibliothèques et les services d'information sont, à l'échelon mondial, les interfaces vivantes entre les gens, les ressources d'information et le flux d'idées et de créativité qu'ils recherchent. Les bibliothèques et les services d'information rendent accessibles les différentes formes d'expression humaine dans toute leur richesse et la culture dans sa diversité par tous les modes de transmission. (...) [Des] individus ou des groupes d'individus, dans le monde entier, ont un accès égal à l'information. Cela peut être pour leur développement personnel, leur formation, leur intérêt personnel, leur culture, l'activité économique ou pour prendre une part active à la démocratie. Tout peut présenter de l'intérêt, tout est savoir ou culture offert au monde. »<sup>207</sup>*

Cette citation montre donc bien que tout peut avoir sa place en bibliothèque, y compris l'action culturelle bien-être, en ce sens qu'elle permet de mettre en avant des formes d'expression et ainsi de montrer la diversité des cultures présentes sur toute la surface du globe. Tout cela a un intérêt pour le public et permet de l'aider à se développer et à prendre conscience que la santé mentale est aussi importante que la santé physique. En ce sens, Ajit Kumar Pyati explique que les bibliothèques jouent un rôle pour ce qui est du développement des vies intérieures de leurs usagers, grâce notamment à la contemplation et la recherche du sens, en proposant des animations abordables pour tous et en faisant la promotion de pratiques contemplatives<sup>208</sup>. Nous pouvons donc penser qu'en lien avec l'accueil, ces actions menées permettent aussi aux lecteurs de développer pleinement leur potentiel, en ayant accès à des activités qu'ils n'auraient peut-être jamais essayées autrement, où pour lesquelles ils n'auraient pas eu les moyens financiers afin de se diriger vers des professionnels.

En plus de donner accès à du bien-être gratuitement, cela peut aussi aider les lecteurs à mieux gérer leur quotidien en ressortant d'une séance par exemple. En effet, certaines sessions de méditation peuvent facilement être faite à la maison, en suivant les conseils d'un intervenant. Kelly Banks cite aussi diverses activités qui ont pu avoir lieu en bibliothèque, y compris des discussions autour de la santé mentale à travers des clubs de lecture par exemple, ou encore des ateliers pour préparer des repas sains pour les plus petits budgets<sup>209</sup>. En lien avec ces animations qui sont pour la plupart gratuites, cela permet ensuite à chaque participant d'essayer d'intégrer du bien-être facilement et sans investir énormément financièrement, dans son quotidien en dehors de la bibliothèque.

De plus, cette action culturelle bien-être est l'occasion pour tous de découvrir diverses pratiques. Si on prend des exemples classiques comme le yoga et la méditation, ils sont très populaires et rassemblent des communautés entières. Cette popularité est visible dans les rayons de développement personnel des librairies, et de plus en plus en bibliothèque comme on a pu le voir dans la première partie de ce mémoire. Mettre en place ce type d'animations permet donc aux participants de rencontrer de nouvelles personnes, de faire connaître les pratiques

<sup>207</sup>IFLA. *Déclaration de Glasgow sur les bibliothèques, les services d'information et la liberté intellectuelle*. Op. cit.

<sup>208</sup>PYATI, Ajit Kumar. « Public Libraries as Contemplative Spaces: A Framework for Action and Research ». *Journal of the Australian Library and Information Association*. Vol. 68, N°4, 2019, p.356.

Article

<sup>209</sup>BANKS, Kelly. « The role public libraries play in community health and wellbeing ». *Pressreader* (blog). Op. cit.

autour du bien-être disponibles dans la commune, que ce soit à travers des ateliers créatifs, des ateliers santé ou des cours de yoga et de méditation, comme l'écrit Cory Greenwood<sup>210</sup>. Ainsi, le fait de pratiquer des activités éloignées du livre dans ce qui apparaissait autrefois comme le temple de la culture offre de nouvelles perspectives. Amandine Jacquet parle d'une réelle transformation dans *Bibliothèques troisième lieu*, grâce à une nouvelle approche qui consiste « à considérer la culture d'un point de vue non-élitiste tant dans les collections que dans les actions culturelles proposées par la bibliothèque. »<sup>211</sup>. En amenant le bien-être en bibliothèque, le personnel valorise alors des pratiques qui pourraient être moins bien perçues que la lecture et donc critiquées, donnant ainsi l'occasion à tout un chacun de se sentir légitime pour y entrer et y trouver sa place.

La diversité des pratiques doit permettre aux institutions de contribuer au bien-être psychologique et spirituel des lecteurs, en lien avec la contemplation et la pleine conscience, d'autant plus que les cours de yoga, les méditations groupées et les cours de tai chi peuvent tous être proposés par les bibliothèques gratuitement ou à très bas prix, selon Ajit Kumar Pyati<sup>212</sup>. En effet, toutes ces pratiques améliorent le bien-être car elles permettent à chacun de se recentrer sur lui-même et son corps, en essayant de retrouver un équilibre entre le corps et l'esprit qu'il pouvait avoir perdu. A l'intérieur d'un réseau de médiathèques ou de bibliothèques, on pourra par exemple s'associer pour organiser des séances bien-être dans les différents lieux d'un réseau. Les Bibliothèques Départementales peuvent aussi jouer un grand rôle, en formant les bibliothécaires et les bénévoles aux questions du bien-être, sur des pratiques spécifiques qu'ils pourront animer par la suite, ou sur les enjeux du bien-être. Une animation ayant bien fonctionné dans un endroit pourra alors rayonner dans le reste du réseau ou du département par la suite, si la Bibliothèque Départementale ou le réseau entier met en place des actions dans ce sens, afin de valoriser les acteurs locaux par exemple.

En France, pour l'instant, les pratiques que l'on peut observer dans les bibliothèques sont : diverses pratiques de détente (relaxation, méditation, sophrologie), du bien-être à travers la musique (chant, ASMR, sons thérapeutiques, sieste musicale), des pratiques centrées sur le corps (massages, pilates, yoga), des ateliers créatifs liés à la sociabilisation (tricot-thé, ...). Certaines Bibliothèques Départementales agissent en faveur du bien-être, comme cela a pu être le cas en Seine-et-Marne, lors d'une journée intitulée « Musique et bien-être en bibliothèque », ayant pour but d'aider les bibliothécaires à « développer des collections de musique et de relaxation et des actions de médiation »<sup>213</sup>. D'autres institutions choisissent de s'occuper du bien-être de façon globale, comme c'est le cas de la Médiathèque Départementale d'Ille et Vilaine, où a eu lieu à Fougères une matinée dont le thème était le bien-être en bibliothèque<sup>214</sup>. Il s'agissait pour chaque intervenant d'exposer les mesures mises en place au sein de son établissement au niveau du bien-être et de mener des réflexions, que ce soit au niveau des services (tisanderie, prêt de lunettes, du matériel informatique pour gaucher et modulable, tables à langer, etc.), des animations (« tricot-papote », « les yeux fermés »), du mobilier (canapés, tipi, cocon suspendu, tabouret, etc.) et du bien-être du personnel.

Même si l'on observe diverses pratiques bien-être dans toute la France, la plupart du temps, il ne s'agit uniquement que d'une seule animation menée par une

<sup>210</sup>GREENWOOD, Cory. « How Public Libraries Help You Stay Healthy ». *Medium* (blog). *Op. cit.*

<sup>211</sup>JACQUET, Amandine. « La bibliothèque troisième lieu « pour les fauchés » ». In *Bibliothèques troisième lieu*. JACQUET, Amandine (dir), Médiathèmes, N°14. Paris: ABF, 2015, p.170.

<sup>212</sup>PYATI, Ajit Kumar. « Public Libraries as Contemplative Spaces: A Framework for Action and Research ». *Op. cit.*, p.357-364.

<sup>213</sup>Médiathèque départementale de Seine-et-Marne. « Musique et bien-être en bibliothèque », <Consulté le 14 janvier 2024>. [Site](#)

<sup>214</sup>Médiathèque départementale d'Ille et Vilaine. « Le bien-être en bibliothèque ». <Consulté le 11 novembre 2023>. [Site](#)

bibliothèque, à sa propre initiative. Cependant, une bibliothèque ressort dans le paysage du bien-être français, il s'agit de la médiathèque Louis Aragon à Martigues. En effet, c'est un des rares établissements ayant proposé plusieurs actions autour du bien-être, d'autant plus qu'il s'agissait de diverses pratiques peu connues qu'ils permettaient à leur public de découvrir tout au long de l'année<sup>215</sup>. On notera que d'autres bibliothèques semblent aussi vouloir mener une action culturelle autour du bien-être, mais à plus petite échelle, avec une ou plusieurs animations régulières, ou une animation dans l'année.

Enfin, cette action culturelle bien-être est aussi très liée à celle que l'on peut retrouver dans les Bibliothèques Universitaires, car la lecture publique s'en inspire. Ainsi, alors qu'il existe des salles de sieste en BU, en bibliothèque municipale, il s'agira plutôt d'événements ponctuels tels que des siestes contées, des siestes musicales ou encore du yoga axé sur le sommeil, comme à Martigues<sup>216</sup>. Pour ce qui est de la médiation animale, utilisée pour apporter de la détente en BU, elle est parfois détournée en BM. A Landévant, on a pu observer une séance de médiation animale, pour « stimuler et apporter du bien-être », en travaillant sur « la communication, la confiance en soi, la maîtrise de ses émotions, la motricité, la concentration, l'autonomie, la responsabilité ou la détente », selon Marianne Kergosien<sup>217</sup>. Cela va donc plus loin que juste une séance de caresses pour réduire le stress, mais semble avoir de vraies vertus et objectifs bien définis. Dans le Bas-Rhin, cette pratique est même utilisée pour l'apprentissage de la lecture. Il s'agit pour les enfants en difficulté, de lire une histoire à une chienne, qui leur permettra de prendre confiance en eux grâce à une écoute bienveillante et sans jugement, pour retrouver le plaisir de lire<sup>218</sup>.

Ainsi, l'action culturelle bien-être en bibliothèque de lecture publique semble variée mais nous allons voir jusqu'où cela peut aller.

## **b – L'intergénérationnel**

L'intergénérationnel, qui relie différentes catégories de personnes qui ont peu d'occasions de faire des activités ensemble, comme les seniors avec les plus jeunes, est une notion que de nombreuses bibliothèques tentent de développer dans leurs locaux, en créant par exemple des espaces détente dans lesquels petits et grands se retrouvent. Cependant, nous pouvons aussi nous demander si c'est le cas pour ce qui est de l'action culturelle et si celle-ci tente d'améliorer le bien-être de tous les publics.

En observant les différentes activités bien-être proposées dans les bibliothèques françaises, il semble que la plupart soient organisées pour un public spécifique, qu'il soit enfant ou adulte. Mais, certaines bibliothèques essayent de renforcer le lien intergénérationnel à travers des activités pour les parents et leurs enfants. Afin de renforcer la complicité au sein des familles, plusieurs bibliothèques ont ainsi organisé des séances de yoga en duo pour les parents et les enfants (voire les bébés), mais nous avons aussi pu trouver un atelier de massage parents-

<sup>215</sup>Réseau des médiathèques de Martigues. « Méditation et relaxation ». <Consulté le 12 novembre 2023>. [Site](#)

<sup>216</sup>Réseau des médiathèques de Martigues. « Ça s'est passé à la médiathèque ». <Consulté le 12 mars 2024>. [Site](#)

<sup>217</sup>Ouest France. « Landévant. Première médiation animale à la médiathèque ». 09 mai 2023. <Consulté le 05 avril 2024>. [Article](#)

<sup>218</sup>Médiathèques de Strasbourg Eurométropole sur Facebook. « Un chien pour lire : pour que lire rime avec plaisir ». 07 décembre 2016. <Consulté le 05 avril 2024>. [Site](#)



enfants, animé par une sophrologue à la bibliothèque de Saint Jean sur Vilaine, autour d'histoires et de musiques pour un temps de relaxation à deux<sup>219</sup>.

Nous pourrions penser que les seniors, occupant une grande place dans le public des bibliothèques, pourraient trouver des animations conçues pour eux, dans le but de créer des liens avec des plus jeunes autour d'activités qu'ils apprécient. Certaines animations bien-être, sont destinées à tous les publics, comme lorsque les bibliothécaires font le choix de n'indiquer qu'une limite d'âge « à partir de 10 ans », par exemple. Mais l'intergénérationnel en lui-même n'est pas réellement mis en avant dans ces cas-là, contrairement aux séances parents-enfants. On pourra alors trouver des bibliothèques, plus spécialisées dans un public senior, qui vont essayer de développer l'intergénérationnel, pour faire venir différents types de publics dans leurs locaux. C'est le cas de la bibliothèque Saint-Nicolas à Angers, où il s'agit d'un véritable enjeu visant à « changer les préjugés (croisés) sur l'âge », à travers le livre mais aussi le jeu ou le jeu vidéo<sup>220</sup>.

C'est une réelle demande mais qui n'est pas assez comblée. Il est par exemple envisageable de développer des actions bien-être créatives dans ce sens, comme le tricot ou la couture. Ce sont des savoir-faire que de nombreuses personnes âgées ont acquis, et qui sont de plus en plus tendances chez les jeunes adultes aujourd'hui. Mettre en place des animations autour de l'apprentissage du tricot pour tous les âges et d'un moment convivial tel qu'un café, permettrait alors d'améliorer le bien-être des différents publics, à travers la détente que cela procure et le lien social que cela pourrait créer. Ce point doit donc encore être amélioré en bibliothèque, car il s'agit d'un réel manque.

## c – La journée internationale du bien-être

De plus en plus, l'action culturelle bien-être arrive en bibliothèque lors de journées dédiées.

C'est le cas lors du rendez-vous annuel qu'est la journée mondiale du bien-être, qui a lieu la plupart du temps autour du 10 juin. Si certaines médiathèques hésitent à se lancer dans l'organisation d'une journée bien-être, cette date servira peut-être à les convaincre, pour justifier le bien-être en bibliothèque. Ce type d'événements permet de faire rayonner son établissement à plus grande échelle car il peut surprendre et attirer de nouveaux publics, tout en mettant la lumière sur des professionnels locaux. Les médiathèques du Lunévillois en ont par exemple profité en 2023, pour proposer trois animations qui sont : un yoga du rire, une sieste littéraire et un rendez-vous bibliocréazien « un p'tit temps pour soi »<sup>221</sup>. De plus, tous les ans en janvier se déroulent les nuits de la lecture et, en 2024, le thème choisi était le corps. Plusieurs médiathèques ont donc organisé des journées bien-être lors de la nuit de la lecture, comme cela a pu être le cas dans le réseau de la Vallées et Plateau d'Ardenne. Pour celui-ci, le programme était très fourni et les possibilités d'activités très variées<sup>222</sup>. Enfin, certaines institutions ont organisé des animations bien-être en lien avec les Jeux Olympiques qui approchent, comme c'est le cas à Marseille où l'on pourra retrouver un coach bien-être avec des séances sportives diverses à deux euros<sup>223</sup>. Le bien-être est même parfois le thème de

<sup>219</sup>Saint Jean sur Vilaine. « Santé et bien-être pour tous à la bibliothèque ». <Consulté le 12 novembre 2023>.

<sup>220</sup>LOSSER, Anne-Christelle. « Des seniors à la bibliothèque : Un nouveau public cible pour les politiques de lecture ». *Bulletin des Bibliothèques de France (BBF)*, 2017, N°11, p.78.

<sup>221</sup>Communauté de communes du territoire de Lunéville à Baccarat. « Bien-être et nature au programme du réseau des médiathèques ». <Consulté le 23 janvier 2024>. [Site](#)

<sup>222</sup>Communauté de communes Vallées et Plateau d'Ardenne. « Journée bien-être dans les Médiathèques : Médiathèque de Rocroi ». <Consulté le 09 avril 2024>. [Site](#)

<sup>223</sup>Olympiade culturelle – Paris 2024. « Coach bien-être dans les bibliothèques ». <Consulté le 13 avril 2024>. [Site](#)

l'année, comme c'est le cas dans les trois sites de la médiathèque Arcade, qui ont proposé plusieurs dizaines d'animations bien-être : des pratiques sportives, des ateliers créatifs, des rencontres ou encore une exposition<sup>224</sup>. Dans un article espagnol, on peut lire que les bibliothèques publiques aspirent à organiser des activités qui peuvent prendre place comme des alternatives de loisirs<sup>225</sup>. Ainsi, les bibliothèques se renouvellent pour proposer chaque fois des animations innovantes en matière de bien-être, pour permettre au public de se détendre et de se relaxer sous différentes formes.

## C – LES NOUVELLES TENDANCES

Enfin, de nouvelles tendances semblent émerger en bibliothéconomie autour du thème du bien-être mental et global.

### a - Bibliothérapie

Tout d'abord, la bibliothérapie semble être une pratique et un terme de plus en plus utilisé ces dix dernières années, ce qui ne permet pas pour autant d'en saisir réellement les enjeux et l'intérêt présents pour le bien-être des usagers en bibliothèque.

En effet, le mot bibliothérapie, d'origine grecque, est défini par Marc-Alain Ouaknin dans son ouvrage *Bibliothérapie : lire, c'est guérir*, comme la « thérapie par les livres ». Elle permettrait en d'autres termes, au moyen de lectures sélectionnées par des professionnels de santé, de trouver des solutions à des problèmes personnels<sup>226</sup>. Il explique également l'importance que revêt la parole dans notre vie et cette idée que le thérapeute viendrait, grâce aux livres, la libérer en dénouant les « nœuds du langage »<sup>227</sup>. Il existe plusieurs formes de bibliothérapie, comme le montre Bernadette Billa, d'un côté la bibliothérapie créative et de l'autre la bibliothérapie prescriptive, au sein de laquelle on retrouve une forme informative et une autre où les livres apparaissent prescrits comme des « remèdes littéraires »<sup>228</sup>. A travers des lectures, il est donc possible de s'informer et d'évoluer en prenant conscience des possibilités à notre portée (avec le développement personnel ou des livres sur des thèmes précis de santé par exemple) ou grâce à de la fiction, de s'identifier à des personnages et de changer sa perception de la vie, pour espérer aller mieux. Cependant, si ce concept est souvent évoqué dans des articles de bibliothéconomie anglophone, comme une pratique courante et à laquelle le public est habitué, c'est loin d'être le cas en France où elle semble beaucoup moins pratiquée et est finalement peu présente en bibliothèque.

Ainsi, nous apprenons qu'en Angleterre, cette pratique est beaucoup plus répandue, puisque des bibliothèques vont même jusqu'à organiser des partenariats avec des praticiens de santé, et à ce titre, travailler avec une agence de prescription de livres<sup>229</sup>. Des témoignages très positifs et significatifs semblent ressortir de cette expérience, qui pour certains a changé leur vie. Si à l'étranger, ce

<sup>224</sup>MACHARD, Valentin. « Sieste, Pilates, aromathérapie... Pourquoi la médiathèque d'Arcade mise sur le bien-être en 2024 ? ». Voix du Jura. <Consulté le 21 mai 2024>. [Article](#)

<sup>225</sup>FIRMAS INVITADAS. « Trascendiendo lo medible: el impacto de las bibliotecas en un mundo acelerado ». *BiblogTécarios* (blog). 1 septembre 2023. <Consulté le 9 mars 2024>. [Blog](#)

<sup>226</sup>OUAKNIN, Marc-Alain. « Introduction. La bibliothérapie ? ». In *Bibliothérapie: lire, c'est guérir*. La Couleur des idées. Paris: Le Seuil, 2016, p.11-12.

<sup>227</sup>*Ibid.*, p.15-24.

<sup>228</sup>BILLA, Bernadette. « Différentes formes de bibliothérapie en France et à l'étranger ». *Bulletin des bibliothèques de France* (BBF), 2022, p.1.

<sup>229</sup>LIVING LIBRARIES. *The case for public libraries : improving health and wellbeing*. Op.cit.



terme était évoqué clairement bien avant son apparition en France, il semble pourtant que cette pratique « ne disait pas son nom » mais existait sous d'autres formes dans les bibliothèques françaises, pour reprendre la formule de Claudine Delodde<sup>230</sup>. Selon elle, cette forme de bien-être permet de revaloriser le rôle du bibliothécaire, qui se sentira ainsi visible et utile de façon nouvelle, même si la bibliothérapie se rapproche d'autres actions déjà menées par les bibliothécaires. Elle offre la possibilité de « désacraliser le rapport au livre », car « c'est l'ensemble de l'expérience utilisateur et du lieu bibliothèque qui relève de la bibliothérapie »<sup>231</sup>. Cette pratique plus ou moins nouvelle trouve donc tout naturellement sa place en bibliothèque, qui évolue vers un lieu plus convivial et plus accueillant.

Il reste encore quelques progrès à réaliser en France cependant, pour voir cette pratique fleurir dans les bibliothèques. Il n'existe pas de formation sur le territoire et le statut de bibliothérapeute n'est pas reconnu par l'État, ce qui constitue un frein à son développement. On trouvera des stages pour apprendre à la pratiquer en bibliothèque, mais souvent assez onéreux. L'idée est d'instaurer un « prendre soin collectif », grâce à la communauté, et à de nouveaux services permettant ainsi de « contribuer directement au mieux-être de la collectivité par la littérature. »<sup>232</sup>. C'est ce climat de bienveillance qui a pris forme dans le réseau briochin lors d'un atelier, autour de discussions de lecteurs sur des livres et sur leur histoire<sup>233</sup>. Ainsi, si l'on tend à encourager les animations bien-être en bibliothèque, la bibliothérapie a sa place et devrait être plus visible dans le paysage français à l'avenir.

## **b – La bibliothèque comme lieu de contemplation**

Une autre nouveauté est la prise en compte de la bibliothèque comme lieu de contemplation, un lieu qui par sa composition permet de s'évader et de méditer.

Ainsi, cette idée revient particulièrement dans l'étude anglophone nommée *Public Libraries as contemplative spaces : a framework for action and research*. L'auteur explique que les universitaires en sciences de l'information et des bibliothèques, tout comme les bibliothécaires, seraient gagnants à promouvoir le rôle social de la bibliothèque, à travers ce concept du lieu de contemplation qu'elle représente. Il appuie le fait qu'il est important de considérer la question de la bibliothèque « dans l'âme de l'utilisateur », car elle peut s'adresser à « la personne dans son ensemble »<sup>234</sup>. En ce sens, elle favorise donc le bien-être mental mais également le bien-être global, de manière presque holistique, simplement par sa place dans la société, que nous avons déjà évoquée au début de cette troisième partie. Si nous avons pu observer la bibliothèque comme sanctuaire, cette idée est ici reprise, puisqu'il affirme que « les bibliothèques publiques peuvent être des lieux d'introspection, des sanctuaires pour l'âme et l'esprit, et des lieux sacrés mais laïcs », en allant jusqu'à questionner un potentiel « d'élévation spirituelle » pour les lecteurs<sup>235</sup>. En effet, le calme et l'ambiance que l'on peut retrouver en bibliothèque permettent de se reposer de toutes les stimulations du quotidien pour se recentrer sur soi, dans une forme de méditation, presque thérapeutique.

En lien avec cette idée de contemplation, il s'agit d'observer les autres éléments du même ordre qui transportent en quelques sortes les usagers : c'est le cas de la

<sup>230</sup>DELODDE, Claudine. *La bibliothérapie en bibliothèque, une pratique qui ne dit pas son nom ?*, 2022. ENSIB. Mémoire de conservateur des bibliothèques.

<sup>231</sup>*Ibid.*, p.54-55.

<sup>232</sup>ROY, Katy. *La bibliothérapie en bibliothèque : pour un prendre soin collectif*. 2023, p.10.

Publication

<sup>233</sup>GUYOMARD, Fanny. « Bibliothérapie : je lis donc je soigne ». *LivresHebdo*, 09 février 2024.

Article

<sup>234</sup>PYATI, Ajit Kumar. « Public Libraries as Contemplative Spaces: A Framework for Action and Research ». *Op. cit.*, p.357. (TDA)

<sup>235</sup>*Ibid.*, p.358-365. (TDA) + Figure 6 : Arbre des pratiques contemplatives.

musique. L'ouvrage de Marielle de Miribel met cela en avant, puisque l'effet de la musique sur le cerveau y est mentionné, agissant sur notre humeur en réduisant le stress et en le remplaçant par les hormones de bien-être, chaque émotion étant liée à un tempo particulier<sup>236</sup>. Grâce à l'action mécanique de la musique sur notre cerveau, on aura tendance à percevoir la section discothèque de meilleure humeur que les autres, même si parfois la musique peut constituer une forme d'agression, elle correspondra au plus grand nombre car elle agit sur la partie la plus primitive du cerveau, aucunement liée à l'intelligence<sup>237</sup>. La musique peut ainsi nous transmettre des émotions et nous faire aller mieux de façon passive, sans que cela ne nécessite d'action particulière, de façon passive. Enfin, elle permet aussi d'aider les plus jeunes dans leurs apprentissages, notamment celui du rythme qui va les aider à se canaliser et à se détendre<sup>238</sup>. Ainsi, les nombreux effets de la musique sur le corps et l'esprit devraient permettre aux bibliothécaires de créer un vrai lieu à part, favorisant une ambiance propice au bien-être.

Le dernier élément en faveur de cette contemplation semble être le jardin. En effet, les effets qu'il peut procurer sur le corps sont similaires à ceux de la musique. Hélène Borzykowski dans son article, compare le jardin et la bibliothèque, qui ont tous deux pour objectif de créer une atmosphère sereine. La contemplation d'un jardin par les fenêtres évoque directement la rêverie, l'évasion ou encore le calme, et l'influence du végétal est aussi bénéfique puisque ce dernier améliore notre attention, notre productivité et même notre humeur en diminuant le stress<sup>239</sup>. Pour améliorer l'environnement de la bibliothèque, il ne faudra donc pas hésiter à valoriser un jardin extérieur en y ajoutant pourquoi pas du mobilier pour pouvoir y lire l'été, ainsi que des plantes d'intérieur pour favoriser le bien-être des usagers. Ces trois éléments placent donc la bibliothèque comme un véritable lieu de contemplation, dans lequel il semble facile de venir pour se ressourcer ou pour méditer.

## c – La participation du public

De même, on notera que la participation du public semble être une des nouvelles tendances qui permet d'améliorer le bien-être des usagers.

Le lecteur, au centre des préoccupations, change de rôle pour devenir acteur plus que simple usager. En lien avec la bibliothèque troisième lieu, des pratiques culturelles collaboratives apparaissent, en laissant le choix à chaque usager de devenir acteur s'il en a envie, pour s'approprier la bibliothèque en tant qu'individu et en tant que citoyen<sup>240</sup>. Le lecteur a ainsi la parole et peut agir davantage, dans un lieu au sein duquel cela était presque impossible il y a quelques années. La bibliothèque, en tant que lieu de vie, doit à présent se transformer en un lieu participatif dans lequel seront valorisés le travail et la création collectifs, tout comme les activités d'échanges de connaissances<sup>241</sup>. Ce genre d'activités permettra

<sup>236</sup>MIRIBEL, Marielle de. « III – Entendre ? Ecouter ? Heurs et malheurs des sons en bibliothèque... - Présentation ». In *Veiller au confort des lecteurs. Du bon usage des cinq sens en bibliothèque*. MIRIBEL, Marielle de (dir). Bibliothèques. Paris: Éditions du Cercle de la Librairie, 2015, p.167.

<sup>237</sup>HAON, Sandrine. « 13. La musique adoucit les mœurs (ou pas) ». In *Veiller au confort des lecteurs. Du bon usage des cinq sens en bibliothèque*. MIRIBEL, Marielle de (dir). Bibliothèques. Paris: Éditions du Cercle de la Librairie, 2015, p.189.

<sup>238</sup>BOUFFIL, Meryl. « 14. La visite ludique d'une exposition sonore ». In *Veiller au confort des lecteurs. Du bon usage des cinq sens en bibliothèque*. MIRIBEL, Marielle de (dir). Bibliothèques. Paris: Éditions du Cercle de la Librairie, 2015, p.203.

<sup>239</sup>BORZYKOWSKI, Hélène. « 10. Bibliothèque et jardin ». In *Veiller au confort des lecteurs. Du bon usage des cinq sens en bibliothèque*. MIRIBEL, Marielle de (dir). Bibliothèques. Paris: Éditions du Cercle de la Librairie, 2015, p.148-151.

<sup>240</sup>SERVET, Mathilde. « La bibliothèque troisième lieu loin des clichés : l'humain au coeur de la bibliothèque ». *Op. cit.*, p.36.

<sup>241</sup>CHAPDELAINE, Vincent. « Vers une bibliothèque participative ». *Acfas, Magazine*. 3 mars 2013. <Consulté le 06 février 2024>.

à chacun de trouver sa place et son rôle, tout en créant de nouveaux liens sociaux. Après avoir rempli les besoins primaires des humains, la bibliothèque peut de cette façon, s'occuper du besoin d'estime, quatrième palier de la pyramide de Maslow<sup>242</sup>. Selon Amandine Jacquet, l'idée en impliquant les usagers dans le fonctionnement est de créer du sens, une émulation sociale et collective ainsi que de l'émotion<sup>243</sup>. La bibliothèque offre donc aux lecteurs la possibilité de s'impliquer, en faisant des choses qui ont du sens pour eux, ce qui peut les aider à se développer personnellement, en remplissant ainsi ce besoin d'estime, voire même le besoin d'accomplissement pour certains. Si cette idée d'une transmission de savoir apparaît comme un simple partage, c'est surtout un devoir que la bibliothèque a envers son lecteur, évoqué dans le cinquième point de la Charte Bib'lib, que d'évoluer vers des formes de participation des usagers<sup>244</sup>.

## d – Le marketing sensoriel

Finalement, une autre possibilité qui peut paraître étonnante, pour favoriser le bien-être des usagers, semble être l'utilisation du marketing sensoriel.

Ainsi, c'est l'angle choisi par Marielle de Miribel dans *Veiller au confort des lecteurs*. Ce concept « regroupe l'ensemble des techniques marketing visant à utiliser un ou plusieurs des cinq sens pour favoriser l'achat d'un produit ou d'un service », selon Isabelle Kis, l'idée étant de séduire puis de fidéliser le client grâce à l'influence positive d'une odeur agréable<sup>245</sup>. Une odeur positive qui évoque un produit aura davantage de chances d'attirer le client, comme c'est le cas en boulangerie, où elle se fera sentir dès le passage devant la vitrine, ce qui pourra donner l'envie de passer le pas de la porte. L'intérêt de la sollicitation des sens en bibliothèque est donc de favoriser le bien-être des lecteurs, en utilisant leurs vertus thérapeutiques. Elle imagine qu'un réseau de bibliothèques pourrait par exemple utiliser le marketing olfactif dans chacune de ses antennes pour rassurer le lecteur grâce à cette identité commune qui les relirait, ou diffuser des odeurs aux vertus apaisantes. Mais, si l'unique objectif de l'utilisation des sens en bibliothèque est le bien-être du lecteur, il faudra cependant déployer des moyens pour pouvoir innover sur ces questions<sup>246</sup>. Finalement, l'aménagement entre en jeu aussi pour ce qui est du bien-être mental et global des usagers, puisqu'il est question d'une « expérience sensorielle et physique » en bibliothèque, et que la conquête des sens a un rôle pour leur amélioration<sup>247</sup>. Les bibliothécaires ont donc à y gagner en prenant en compte tous les sens du lecteur, en passant du toucher avec la diversité des matériaux utilisés pour le mobilier, à la vue avec l'harmonie des couleurs, jusqu'à l'ouïe avec la gestion du volume sonore des différentes activités réalisables.

<sup>242</sup>Figure 1.

<sup>243</sup>JACQUET, Amandine. « La bibliothèque troisième lieu en milieu rural ». In *Bibliothèques troisième lieu*. JACQUET, Amandine (dir), Médiathèmes, N°14. Paris: ABF, 2015, p.97.

<sup>244</sup>ABF. « Charte Bib'lib ». Paris: ABF, 2018, p.3.

<sup>245</sup>KIS, Isabelle. « 19. L'odorat en bibliothèque ». *Op. cit.*, p.258.

<sup>246</sup>*Ibid.*, p.258.

<sup>247</sup>BEAUDRY, Guylaine, et LACROIX, Yvon-André. « Au-delà du programme, l'architecte du bien-être : entrevue avec Manon Asselin ». *Op. cit.*, p.129.



## CONCLUSION

Finalement, nous avons pu étudier le bien-être en bibliothèque de lecture publique sous tous ses angles, en analysant de quelle manière le personnel agissait pour l'améliorer.

A travers nos recherches, il a été question d'évoquer le bien-être en tant que concept, et sa considération à l'étranger et en BU, puis de se pencher plus en détail sur le bien-être physique, et enfin de s'intéresser aux nouvelles préoccupations que représentent le bien-être mental et le bien-être global.

Ainsi, le bien-être est un sujet d'actualité qu'il nous semblait intéressant d'étudier. En effet, c'est à travers les collections sur ce thème, d'abord présentes en librairie puis en bibliothèque, que le bien-être apparaît comme un thème de société sur lequel de plus en plus d'auteurs se penchent, afin d'améliorer le quotidien de leurs lecteurs. Cependant, si la bibliothèque possède d'ores et déjà ces collections de développement personnel et de santé, elle peut en plus de son côté agir sur la qualité de vie de ses usagers et c'est ce que nous avons souhaité démontrer.

Le concept de troisième lieu a d'ailleurs permis à la bibliothèque de s'ouvrir à de nouvelles pratiques, permettant au bien-être d'y trouver pleinement sa place. La bibliothèque du XXI<sup>ème</sup> siècle passe d'un lieu du savoir à un lieu de la découverte où il fait bon vivre. Pour cela, de nouvelles activités prennent place dans les locaux, offrant aux usagers des espaces dans lesquels ils se sentent bien et qui leur donnent envie de rester plus longtemps, maintenant qu'ils peuvent satisfaire tous leurs besoins, des plus basiques aux plus complexes. A travers les différents paliers de la pyramide de Maslow, nous avons d'ailleurs observé que la bibliothèque pouvait mettre en place des actions pour tous les satisfaire, en passant des besoins physiologiques avec le droit de manger dans les espaces, aux besoins d'appartenance avec la sociabilisation et la communauté qui partage les mêmes intérêts, jusqu'aux besoins d'accomplissement, puisque l'utilisateur peut maintenant se rendre utile en participant aux animations de sa bibliothèque. Le troisième lieu a mis en avant l'importance de placer l'intérêt des publics avant les collections. Des espaces dédiés à leur confort, grâce à un mobilier « comme à la maison », reproduisent alors une ambiance domestique très appréciée.

L'accueil est également un point important du bien-être en bibliothèque, puisque de nombreux professionnels se sont rendu compte des lacunes qu'il fallait encore combler dans ce domaine, grâce à des formations et à une plus grande écoute des spécificités des publics notamment par l'intelligence émotionnelle. Pour mieux accueillir les lecteurs et remplir le rôle social qu'elle s'est donnée, la bibliothèque met à présent en place des animations sur le thème du bien-être, pour que les publics puissent découvrir les nouvelles pratiques qui existent pour se faire du bien. De plus en plus, les usagers peuvent ainsi profiter de moments pour se détendre grâce aux intervenants qui viennent partager leurs connaissances sur ce sujet et leur donner des conseils pour mieux vivre au quotidien, une fois rentrés chez eux.

Si les lecteurs se sentent bien dans les espaces des bibliothèques, le bien-être semble cependant avoir du mal à être pleinement accepté et développé. Ainsi, les rayons bien-être ne sont pas forcément autant fournis que les autres sujets disponibles, et des titres pourtant très célèbres de développement personnel semblent manquer dans ces fonds. Pour ce qui est des espaces, la lecture publique est encore réticente à installer des pièces pour des pratiques bien-être ou pour la

sieste, contrairement aux BU. Enfin, en matière d'animation, l'offre pourrait être encore plus développée, en suivant l'exemple encore trop rare des journées bien-être organisées dans certaines médiathèques, ou des activités proposées de manière isolée. C'est ce qu'il nous a été donné à voir dans l'étude de cas qui va suivre sur l'action culturelle bien-être. L'intergénérationnel gagnerait aussi à être mis plus en avant, à travers des savoir-faire que les personnes âgées possèdent et qu'elles seraient très contentes de transmettre à la jeune génération, si on leur en donnait la possibilité, en mêlant activité manuelle et sociabilisation, créant ainsi des moments de partage et de bien-être.

Enfin, même sans en avoir conscience, la bibliothèque favorise le bien-être de ses usagers simplement par la place qu'elle occupe dans la société et par l'accès à la culture pour tous qu'elle fournit à très bas prix, voire gratuitement dans certains établissements. Ainsi, la fiction représente la bibliothèque et le rôle social qu'elle remplit, comme à travers le roman *La bibliothèque des rêves secrets*, de Michiko Aoyama<sup>248</sup>. Cette oeuvre peut être classée dans la catégorie *feel good*. A chaque chapitre, le lecteur suit l'histoire d'une personne dépassée par les événements du quotidien qu'elle doit affronter. Du fait du hasard, chacune se retrouve alors à se rendre à la bibliothèque située dans un centre social à Tokyo, dans laquelle elle rencontre la bibliothécaire. Celle-ci paraît froide et occupée, mais demande à chaque personne la raison de sa venue, pour finir par lui imprimer une liste de lectures conseillées, et lui offrir une petite figurine fabriquée par ses soins. Alors que dans les prescriptions, un livre sort du lot et n'a rien à voir avec la conversation qui vient d'avoir lieu, chacun le lit et trouve un écho à son histoire. Ce livre et l'oreille attentive que la bibliothécaire leur a tendue ont pour effet de provoquer une réelle prise de conscience dans leur vie et de les amener à voir le monde sous un nouveau jour.

Ainsi, la bibliothérapie et ses effets sont en quelque sorte représentés via cette fiction, qui met en avant le rôle des bibliothèques, l'importance de l'accueil réservé à chaque usager et le pouvoir que peuvent avoir un livre et une oreille attentive chez de nombreuses personnes. La littérature, en mettant en abîme le bien-être en bibliothèque, change aussi le regard des lecteurs sur le monde grâce à une écriture et à un thème *feel good*, qui les font se sentir bien.

---

<sup>248</sup> AOYAMA, Michiko. *La bibliothèque des rêves secrets*. Paris: Nami, Editions Leduc, 2022.

## **BIBLIOGRAPHIE**





## GÉNÉRALITÉS

### Monographie

- MIVILUDES. *Guide Santé et dérives sectaires*. Paris: La Documentation Française, 2012, 200 p. <Consulté le 4 février 2024>. <https://www.documentation-administrative.gouv.fr/adm-01858730/document>

- OLDENBURG, Ray. *The great good place: cafés, coffee shops, bookstores, bars, hair salons, and other hangouts at the heart of the community*. - Philadelphia: Da Capo Press, 1999, 3e édition, 336 p.

### Article de revue

- FORSE, Michel, et LANGLOIS, Simon. « Présentation ». *L'Année sociologique* (1940/1948-), Vol. 64, N°2, 2014, p.261-271. <Consulté le 3 février 2024>. <https://www.jstor.org/stable/43998531>

- FORSE, Michel, et PARODI, Maxime. « Bien-être subjectif et sentiment de justice sociale ». *L'Année sociologique* (1940/1948-), Vol. 64, N°2, 2014, p.359-388. <Consulté le 3 février 2024>. <https://www.jstor.org/stable/43998535cv>

- FRANQUEVILLE, Pierre. « Bibliothèque minimale ou bibliothèque augmentée », *Bulletin des bibliothèques de France* (BBF), 2012, N°2, p.56-61. <Consulté le 20 janvier 2024>. <https://bbf.enssib.fr/consulter/bbf-2012-02-0056-012>

### Texte officiel

- ABF. « Charte Bib'lib ». Paris: ABF, 2018. <Consulté le 30 mars 2024>. [https://www.abf.asso.fr/fichiers\\_site/fichiers/ABF/biblib/charte\\_biblib\\_abf.pdf](https://www.abf.asso.fr/fichiers_site/fichiers/ABF/biblib/charte_biblib_abf.pdf)

- IFLA. *Déclaration de Glasgow sur les bibliothèques, les services d'information et la liberté intellectuelle*. 1<sup>er</sup> mai 2002. <Consulté le 27 janvier 2024>. <https://www.abf.asso.fr/1/176/688/ABF/declaration-de-glasgow-sur-les-bibliotheques-les-services-dinformation-et-la-liberte-intellectuelle>

- IFLA-UNESCO. *Manifeste IFLA-UNESCO sur la Bibliothèque Publique 2022*. 18 juillet 2022. <Consulté le 16 mars 2024>. <https://www.abf.asso.fr/6/46/985/ABF/manifeste-ifla-unesco-sur-la-bibliotheque-publique>

- OMS. *Constitution de l'Organisation mondiale de la Santé*. 7 avril 1948. (Conférence internationale de la Santé, tenue à New York du 19 juin au 22 juillet 1946, signée par les représentants de 61 Etats le 22 juillet 1946 (Actes off. Org. mond. Santé, 2, 100) et est entrée en vigueur le 7 avril 1948.)

### Dictionnaire

- LAROUSSE. Bien-être. *Dictionnaire en ligne*. <Consulté le 8 janvier 2024>. <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/bien-%C3%AAtre/9159>.

### Article de blog

- Il-ou-elle (blog). « Le bien-être selon l'OMS : comment y accéder ? ». <Consulté le 28 janvier 2024>. <https://il-ou-elle.fr/quest-ce-que-le-bien-etre-selon-oms-4036>

### Sitographie

- OECD Better Life Index. « Comment va la vie ? ». <Consulté le 3 février 2024>. <https://www.oecdbetterlifeindex.org/fr/#/11111115111>

- PIERRON, Juliette. « La santé et le bien-être, nouvelles tendances de la dérive sectaire en France ». *Radio France*, France Inter, 24 février 2021. <Consulté le 4 février 2024>. <https://www.radiofrance.fr/franceinter/la-sante-et-le-bien-etre-nouvelles-tendances-de-la-derive-sectaire-en-france-9772987>

## AMÉNAGEMENT EN FRANCE ET À L'ÉTRANGER

### Monographie

- JACQUET, Amandine (dir). *Bibliothèques troisième lieu*. Médiathèmes, N°14. Paris: ABF, Association des bibliothécaires de France, 2015, 198 p.

### Article de revue

- BEAUDRY, Guylaine, et LACROIX Yvon-André. « Au-delà du programme, l'architecte du bien-être: entrevue avec Manon Asselin ». *Documentation et bibliothèques* 60, N°2-3, Les Éditions ASTED, 2014: p.126-129. <Consulté le 11 novembre 2023>. <https://id.erudit.org/iderudit/1025523ar>

- HEURTEMATTE, Véronique. « « Le but de chouettes toilettes est de lancer une réflexion sur l'accueil » : entretien avec Virginie Delrue », *Bulletin des bibliothèques de France* (BBF), 2021-2. <Consulté le 20 janvier 2024>. <https://bbf.enssib.fr/consulter/bbf-2021-00-0000-074>

- MIRIBEL, Marielle de. « Les toilettes en bibliothèque : un univers en soi », *Bibliothèque(s)*, ABF, N°102-103, 2020, p.131-135. <Consulté le 23 mars 2024>. <http://www.abf.asso.fr/bib102-103>

- RIVA, Jacques, et RIVA, François. « La mise en vie des espaces de bibliothèques », *Bulletin des bibliothèques de France* (BBF), 2000, N°3, p.70-77. <Consulté le 23 janvier 2024>. <https://bbf.enssib.fr/consulter/bbf-2000-03-0070-007>

- SERVET, Mathilde. « Les bibliothèques troisième lieu : une nouvelle génération d'établissements culturels », *Bulletin des bibliothèques de France* (BBF), 2010, n° 4, p.57-66. <Consulté le 23 janvier 2024>. <https://bbf.enssib.fr/consulter/bbf-2010-04-0057-001>

### Article de blog

- CLOT, Nathalie. « WC management ». *BUApro* (blog). 27 janvier 2019. <Consulté le 23 mars 2024>. <https://blog.univ-angers.fr/buapro/2019/01/27/wc-management/>

- LEVINE, Jenny. « Visiting the Most Modern Library in the World », *The shifted librarian* (blog). 19 mars 2008. <Consulté le 9 mai 2024>. <http://theshiftedlibrarian.com/archives/2008/03/page/2>

### Mémoire DCB

- SERVET, Mathilde. *Les bibliothèques troisième lieu*, 2009. ENSSIB. Mémoire de conservateur des bibliothèques. 83 p. <Consulté le 11 novembre 2023>. <https://www.enssib.fr/bibliotheque-numerique/documents/21206-les-bibliotheques-troisieme-lieu.pdf>

### Contribution dans une monographie

- AUBES, Andrée, PLESSIS, Noëlla du, EZRATTY, Viviane, SENE, Christophe, LAROCHE, Ann-Sarah, LE POUPON, Nathalie, PEIGNET, Dominique, ROCHE, Julien, KLEE, Louis, et ISSARTEL, PASCALE. « Quelques exemples de bibliothèques

réalisées ou à venir ». In *Bibliothèques d'aujourd'hui. À la conquête de nouveaux espaces*. BISBROUCK, Marie-Françoise (dir). Bibliothèques. Paris: Éditions du Cercle de la Librairie, 2014, p.226-282.

- BELLE, Raymond. « L'éclairage artificiel des bâtiments ». In *Bibliothèques d'aujourd'hui. À la conquête de nouveaux espaces*. BISBROUCK, Marie-Françoise (dir). Bibliothèques. Paris: Éditions du Cercle de la Librairie, 2014, p.339-347.

- BERNDTSON, Maria. « L'évolution des bibliothèques en Finlande : des bibliothèques modernes « venues du froid » ». In *Bibliothèques d'aujourd'hui. À la conquête de nouveaux espaces*. BISBROUCK, Marie-Françoise (dir). Bibliothèques. Paris: Éditions du Cercle de la Librairie, 2014, p.101-107.

- BISBROUCK, Marie-Françoise. « Avant-propos ». In *Bibliothèques d'aujourd'hui. À la conquête de nouveaux espaces*. BISBROUCK, Marie-Françoise (dir). Bibliothèques. Paris: Éditions du Cercle de la Librairie, 2014, p.17-18.

- BONNEVIDE, Nathalie, et MULLER, Françoise. « 11. Aménagement intérieur de la bibliothèque ». In *Concevoir et construire une bibliothèque : du projet au fonctionnement*. CHAINTREAU, Anne-Marie et al. (dir). Ministère de la culture et de la communication, DGMIC, Service du livre et de la lecture, 2016, p.221-260.

- CALENGE, Bertrand. « 8. Questions de mises en scène ». In *Les bibliothèques et la médiation des connaissances*. Bibliothèques. Paris: Éditions du Cercle de la Librairie, 2015, p.121-129. <Consulté le 8 mars 2024>. <https://www.cairn.info/les-bibliothèques-et-la-médiation-des-connaissances--9782765414650-page-121.htm?contenu=resume>

- CHAINTREAU, Anne-Marie. « 14. Bibliothèques municipales et intercommunales ». In *Concevoir et construire une bibliothèque : du projet au fonctionnement*. CHAINTREAU, Anne-Marie et al. (dir). Ministère de la culture et de la communication, DGMIC, Service du livre et de la lecture, 2016, p.285-309.

- CLAERR, Thierry, et DIALLO, Malik. « 3.1. Développement numérique des collections, des services et des pratiques ». In *Concevoir et construire une bibliothèque : du projet au fonctionnement*. CHAINTREAU, Anne-Marie et al. (dir). Ministère de la culture et de la communication, DGMIC, Service du livre et de la lecture, 2016, p.45-54.

- DOGLIANI, Sergio. « Le concept de l'« Idea Store » / le « magasin des idées » du district de Tower Hamlets (Londres) ». In *Bibliothèques d'aujourd'hui. À la conquête de nouveaux espaces*. BISBROUCK, Marie-Françoise (dir). Bibliothèques. Paris: Éditions du Cercle de la Librairie, 2014, p.91-95.

- EL BEKRI, Carine, et THEVENOT, Sylvie. « L'équipement mobilier ». In *Bibliothèques d'aujourd'hui. À la conquête de nouveaux espaces*. BISBROUCK, Marie-Françoise (dir). Bibliothèques. Paris: Éditions du Cercle de la Librairie, 2014, p.355-376.

- EZRATTY, Viviane. « Adapter lieux et espaces pour tous les publics : La médiathèque Françoise Sagan (Paris) ». In *(Ré)Aménager une bibliothèque*. SOULAS, Christine (dir). La boîte à outils. Villeurbanne: Presses de l'enssib, 2017, p.46-52. <Consulté le 16 janvier 2024>. <https://books.openedition.org/pressesenssib/8163>

- FELDSIEN-SUDHAUS, Inken. « L'évolution des bibliothèques allemandes dans les dix dernières années : une sélection de bâtiments ». In *Bibliothèques d'aujourd'hui. À la conquête de nouveaux espaces*. Paris: Éditions du Cercle de la Librairie, 2014, p.119-130.

- GASCUEL, Jacqueline. « II – Assis, debout, couché ». In *Un espace pour le livre : guide à l'intention de tous ceux qui construisent, aménagent ou rénovent une bibliothèque*. Bibliothèques. Paris : Editions du Cercle de la Librairie, 1993, p.45-72.

- GASCUEL, Jacqueline. « V – Sous haute protection ». In *Un espace pour le livre : guide à l'intention de tous ceux qui construisent, aménagent ou rénovent une bibliothèque*. Bibliothèques. Paris : Editions du Cercle de la Librairie, 1993, p.147-190.

- GUDIN DE VALLERIN, Gilles. « 4.3. Des espaces en mouvement ». In *Concevoir et construire une bibliothèque : du projet au fonctionnement*. CHAINTREAU, Anne-Marie et al. (dir). Ministère de la culture et de la communication, DGMIC, Service du livre et de la lecture, 2016, p.90-102.

- GUDIN DE VALLERIN, Gilles. « 4.4. Reprogrammation des bibliothèques ». In *Concevoir et construire une bibliothèque : du projet au fonctionnement*. CHAINTREAU, Anne-Marie et al. (dir). Ministère de la culture et de la communication, DGMIC, Service du livre et de la lecture, 2016, p.102-110.

- LAURIDSEN, Jens, et NIEGAARD, Hellen. « Les développements actuels des bibliothèques danoises ». In *Bibliothèques d'aujourd'hui. À la conquête de nouveaux espaces*. BISBROUCK, Marie-Françoise (dir). Bibliothèques. Paris: Éditions du Cercle de la Librairie, 2014, p.113-118.

- LECOQ, Benoît. « Publics, usages, espaces : en finir avec les cloisons ? ». In *Bibliothèques d'aujourd'hui. À la conquête de nouveaux espaces*. BISBROUCK, Marie-Françoise (dir). Bibliothèques. Paris: Éditions du Cercle de la Librairie, 2014, p.23-34.

- LE GOFF, Gérard. « L'acoustique des bâtiments ». In *Bibliothèques d'aujourd'hui. À la conquête de nouveaux espaces*. BISBROUCK, Marie-Françoise (dir). Bibliothèques. Paris: Éditions du Cercle de la Librairie, 2014, p.348-354.

- NISPEN TOT SEVENAER, Eppo Van, et KOREN, Marian. « La bibliothèque publique de Delft – DOK/Library Concept Center ». In *Bibliothèques d'aujourd'hui. À la conquête de nouveaux espaces*. BISBROUCK, Marie-Françoise (dir). Bibliothèques. Paris: Éditions du Cercle de la Librairie, 2014, p.96-100.

- ROUET, Dominique. « Du relais-lecture à la bibliothèque Oscar Niemeyer : l'aménagement au cœur de l'expérience du réseau havrais ». In *(Ré)Aménager une bibliothèque*. SOULAS, Christine (dir). La boîte à outils. Villeurbanne: Presses de l'enssib, 2017, p.38-45. <Consulté le 16 janvier 2024>. <https://books.openedition.org/pressesenssib/8163>

- VALOTTEAU, Hélène. « Quelle place pour la couleur en bibliothèque ? ». In *Architecture et bibliothèque, 20 ans de constructions*. PETIT, Christelle (dir). Villeurbanne: Presses de l'enssib, 2012, p.100-115. <Consulté le 16 janvier 2024>. <https://books.openedition.org/pressesenssib/1240>

- VERNEUIL, Anne, et PERALES, Christophe. « Préface ». In *Bibliothèques d'aujourd'hui. À la conquête de nouveaux espaces*. BISBROUCK, Marie-Françoise (dir). Bibliothèques. Paris: Éditions du Cercle de la Librairie, 2014, p.19-21.

- VESQUE-JEANCARD, Valérie, et BRUCKMANN, Denis. « Un exemple topique : l'évolution de la Bibliothèque nationale de France ». In *Bibliothèques d'aujourd'hui. À la conquête de nouveaux espaces*. BISBROUCK, Marie-Françoise (dir). Bibliothèques. Paris: Éditions du Cercle de la Librairie, 2014, p.44-46.

## Vidéo

- « Congrès ABF 2021 - R1 Les toilettes en bibliothèque, facteur d'inclusion ou de discrimination ? » *Youtube*, mise en ligne par ABF – Associations des Bibliothécaires de France, 24 juin 2021. <Consulté le 28 janvier 2024>. <https://youtube.com/watch?v=p2T79gYR3TI&list=PLwRve7beGB9wujwieNRIJAuwzO1jOI0xp&index=5>

## Sitographie

- Architizer. « DOK Delft Library Concept Center ». <Consulté le 8 mars 2024>. <https://architizer.com/projects/dok-delft-library-concept-centre/>
- ABF. « Visite de la bibliothèque de Delft ». <Consulté le 9 mai 2024>. <https://www.abf.asso.fr/17/651/322/ABF-Region/visite-de-la-bibliotheque-de-delft>

## RÔLE SOCIAL ET ACCUEIL

### Contribution dans une monographie

- BRELET, Pivoine. « Accueillir n'est pas inné, cela s'apprend. ». In *Développer l'accueil en bibliothèque : un projet d'équipe*. COURTY, Héloïse (dir). Villeurbanne: Presses de l'ENSSIB, 2017, p.86-94. <Consulté le 27 janvier 2024>. <https://books.openedition.org/pressesenssib/7787>
- DUCROUX-TESRIF, Céline, et BOURIC, Nolwenn. « Mesurer l'impact des bibliothèques sur le territoire d'un département ? ». In *La valeur sociale des bibliothèques : Plaidoyer pour les décideurs*. TOUITOU, Cécile (dir). Bibliothèques. Paris: Éditions du Cercle de la Librairie, 2017, p.201-212.
- EVANO, Brigitte. « Préface : de l'éthique à la pratique ». In *Se former à l'accueil : éthique et pratique*. MIRIBEL, Marielle de (dir), Paris : Editions du Cercle de la Librairie, 2012, p.13-18.
- GUILBAUD, Didier. « La Bibliothèque départementale de prêt (BDP) et ses publics : renversement de tendance ! ». In *Bibliothèques d'aujourd'hui : à la conquête de nouveaux espaces*. BISBROUCK, Marie-Françoise (dir). Bibliothèques. Paris: Editions du Cercle de la Librairie, 2014, p.35-43.
- HALL, Edward Twitchell. « 1. Culture et communication ». In *La dimension cachée*. Points Essais. Paris: Editions du Seuil, 1971, p.13-20.
- HALL, Edward Twitchell. « 10. Les distances chez l'homme ». In *La dimension cachée*. Points Essais. Paris: Editions du Seuil, 1971, p.143-160.
- JACQUET, Amandine. « 1. L'importance de l'accueil dans les priorités de la bibliothèque ». In *Se former à l'accueil : éthique et pratique*. MIRIBEL, Marielle de (dir), Paris : Editions du Cercle de la Librairie, 2012, p.21-35.
- MARESCA, Bruno, GAUDET, Françoise, et EVANS, Christophe. « Chapitre IV. L'impact de l'offre des bibliothèques ». In *Les bibliothèques municipales en France après le tournant Internet : Attractivité, fréquentation et devenir*. Paris: Éditions de la Bibliothèque publique d'information, 2007, p.123-180.
- MIRIBEL, Marielle de. « 5. Politique et stratégies d'accueil ». In *Accueillir les publics. Comprendre et agir*. Bibliothèques. Paris: Éditions du Cercle de la Librairie, 2013, p.56-68.
- MIRIBEL, Marielle de. « 6. Le triangle de l'accueil ». In *Accueillir les publics. Comprendre et agir*. Bibliothèques. Paris: Éditions du Cercle de la Librairie, 2013, p.69-77.
- MIRIBEL, Marielle de. « 12. Des liens entre la gestion de l'espace et la qualité de l'accueil ». In *Accueillir les publics. Comprendre et agir*. Bibliothèques. Paris: Éditions du Cercle de la Librairie, 2013, p.165-175.
- MIRIBEL, Marielle de. « 26. Du rôle des émotions ». In *Accueillir les publics. Comprendre et agir*. Bibliothèques. Paris: Éditions du Cercle de la Librairie, 2013, p.399-415.



- NICOLAS, Yann. « L'impact économique d'une bibliothèque : définition et méthodes d'estimation ». In *La valeur sociétale des bibliothèques : Plaidoyer pour les décideurs*. TOUITOU, Cécile (dir), Bibliothèques. Paris: Éditions du Cercle de la Librairie, 2017, p.55-70.

- POULAIN, Martine. « Préface ». In *L'expérience sensible des bibliothèques : six textes sur les publics des grands établissements*. EVANS, Christophe (dir). Papiers. Villeurbanne: Presses de l'ENSSIB ; Paris: Bibliothèque publique d'information, 2020, p.7-9.

- TOUITOU, Cécile. « Library Advocacy Now ! : la valorisation de l'impact sociétal des bibliothèques aux Etats-Unis ». In *La valeur sociétale des bibliothèques : Plaidoyer pour les décideurs*. TOUITOU, Cécile (dir), Bibliothèques. Paris: Éditions du Cercle de la Librairie, 2017, p.129-139.

- VIGUE-CAMUS, Agnès. « L'attachement à la bibliothèque : des liens, un lieu ». In *L'expérience sensible des bibliothèques : six textes sur les publics des grands établissements*. EVANS, Christophe (dir). Papiers. Villeurbanne: Presses de l'ENSSIB ; Paris: Bibliothèque publique d'information, 2020, p.57-86.

## Article de revue

- COUVIDAT, Anne. « Développer l'accueil en bibliothèque : un projet d'équipe », *Bulletin des bibliothèques de France (BBF)*, 2018, n° 15, p.146-147. <Consulté le 27 janvier 2024>. <https://bbf.enssib.fr/consulter/bbf-2018-15-0146-002>

- HECQUARD, Françoise et KOTSOU, Ilios. « Formation à l'accueil et développement de l'intelligence émotionnelle : L'exemple des bibliothèques de Rouen », *Bulletin des bibliothèques de France*, 2009, N°4, p.73-80. <Consulté le 27 janvier 2024>. <https://bbf.enssib.fr/consulter/bbf-2009-04-0073-015>

## Article de blog

- BANKS, Kelly. « How Libraries Can Support Mental Health and Wellbeing in Their Communities ». *Pressreader* (blog). 09 janvier 2023. <Consulté le 6 février 2024>. <https://blog.pressreader.com/libraries-institutions/how-libraries-can-support-mental-health-and-wellbeing>.

- BANKS, Kelly. « The role public libraries play in community health and wellbeing ». *Pressreader* (blog). 28 novembre 2022. <Consulté le 8 janvier 2024>. <https://blog.pressreader.com/libraries-institutions/role-public-libraries-play-in-community-health-and-wellbeing>.

- FIRMAS INVITADAS. « Trascendiendo lo medible: el impacto de las bibliotecas en un mundo acelerado ». *BiblogTécarios* (blog). 1 septembre 2023. <Consulté le 9 mars 2024>. <https://www.biblogtecarios.es/firmasinvitadas/trascendiendo-lo-medible-el-impacto-de-las-bibliotecas-en-un-mundo-acelerado/>.

- GREENWOOD, Cory. « How Public Libraries Help You Stay Healthy ». *Medium* (blog). 30 juin 2023. <Consulté le 6 février 2024>. <https://hohkyo.medium.com/how-public-libraries-help-you-stay-healthy-bb965222e548>.

- LIVING LIBRAIRIES (blog) « The Case for Public Libraries: Creating a Safe Place for Everyone ». 2 septembre 2019. <Consulté le 9 mars 2024>. <https://www.livinglibraries.uk/blog/creating-a-safe-place-for-everyone>.

- LIVING LIBRAIRIES (blog). « The Case for Public Libraries: Improving Health and Wellbeing ». University of Roehampton. Arts and Humanities Research Council. <Consulté le 8 janvier 2024>. <https://www.livinglibraries.uk/blog/improving-health-and-wellbeing>.

- PRESSREADER TEAM. « How Librarians Are Making a Difference in Their Communities ». *Pressreader* (blog). 16 janvier 2023. <Consulté le 6 février 2024>. <https://blog.pressreader.com/libraries-institutions/how-librarians-make-a-difference-in-communities>.

## Vidéo

- « How libraries change lives | Ciara Eastell | TEDxExeter. » YouTube, mise en ligne par TEDx Talks, 13 juin 2019. <Consulté le 27 février 2024>. <https://www.youtube.com/watch?v=Tvt-IHZBUwU>.

## BIEN-ÊTRE EN BIBLIOTHÉCONOMIE

### Monographie

- MIRIBEL, Marielle de (dir). *Veiller au confort des lecteurs. Du bon usage des cinq sens en bibliothèque*. Bibliothèques. Paris: Éditions du Cercle de la Librairie, 2015, 335 p.

- MONIZ, Richard, ESHLEMAN, Joe, HENRY, Jo, SLUTZKY, Howard et MONIZ Lisa. *The Mindful Librarian: Connecting the Practice of Mindfulness to Librarianship*. Elsevier Ltd, 2016, 215 p. <Consulté le 6 mars 2024>. <https://zlibrary.to/dl/the-mindful-librarian-connecting-the-practice-of-mindfulness-to-librarianship>.

### Chapitre de monographie

- OUAKNIN, Marc-Alain. « Introduction. La bibliothérapie ? ». In *Bibliothérapie: lire, c'est guérir*. La Couleur des idées. Paris: Le Seuil, 2016, p.11-32.

### Mémoire de Master/DCB

- BLONDELLE, Ludivine. *La bibliothérapie. Quelles applications possibles en lecture publique ?*. 2018. Université d'Angers, mémoire de master. DUNE. 159 p. <Consulté le 11 novembre 2023>. <https://dune.univ-angers.fr/fichiers/17004471/2018HMSIB9247/fichier/9247F.pdf>

- DELODDE, Claudine. *La bibliothérapie en bibliothèque, une pratique qui ne dit pas son nom ?*, 2022. ENSSIB. Mémoire de conservateur des bibliothèques. 148 p. <Consulté le 22 janvier 2024>. <https://www.enssib.fr/bibliotheque-numerique/documents/70670-la-bibliothherapie-en-bibliotheque-une-pratique-qui-ne-dit-pas-son-nom.pdf>

- KOLL, Florence. *Les espaces de détente et de convivialité en bibliothèque : inspiration et nouveaux enjeux*, 2021. ENSSIB. Mémoire de conservateur des bibliothèques. 141 p. <Consulté le 11 novembre 2023>. <https://www.enssib.fr/bibliotheque-numerique/documents/70129-les-espaces-de-detente-et-de-convivialite-en-bibliotheque-inspirations-et-nouveaux-enjeux.pdf>

### Article de revue

- BILLA, Bernadette. « Différentes formes de bibliothérapie en France et à l'étranger ». *Bulletin des bibliothèques de France* (BBF), 2022, p.1-8. <Consulté le 22 mars 2024>. [https://bbf.enssib.fr/matieres-a-penser/differentes-formes-de-bibliothherapie-en-france-et-a-l-etranger\\_70618](https://bbf.enssib.fr/matieres-a-penser/differentes-formes-de-bibliothherapie-en-france-et-a-l-etranger_70618)

- BREWSTER, Liz. « The Public Library as Therapeutic Landscape: A Qualitative Case Study ». *Health & Place* 26. PEARCE Jamie. 1 mars 2014: p.94-99. <Consulté le 8 janvier 2024>. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2013.12.015>.

- CHAPDELAINE, Vincent. « Vers une bibliothèque participative ». *Acfas, Magazine*. 3 mars 2013. <Consulté le 06 février 2024>. <https://www.acfas.ca/publications/magazine/2013/03/vers-bibliotheque-participative>
- CLOT, Nathalie. « L'usage des lieux : vivre ensemble à la bibliothèque », *Bulletin des bibliothèques de France* (BBF), 2019, N°17, p.68-80. <Consulté le 16 janvier 2024>. <https://bbf.enssib.fr/consulter/bbf-2019-17-0068-007>
- ETIENNE, Nathalie, et JACQUET, Amandine. « + de 100 idées pour changer ta bib », *Bibliothèque(s)*, ABF, N°100-101, 2020, p.30-127. <Consulté le 23 mars 2024>. <http://www.abf.asso.fr/revue/bib100-101.pdf>
- GAMACHE, Éthel. « Choisir le bonheur et promouvoir le bien-être et la productivité en bibliothèques ». *Documentation et bibliothèques* 63, n° 1. Les Éditions ASTED. 2017: p.42-47. <Consulté le 11 novembre 2023>. <https://doi.org/10.7202/1039072ar>.
- INGHAM, Anneliese, et MARSCHALL, Audrey. « Can your public library improve your health and well-being? An investigation of East Sussex Library and Information Service. ». *Health Information & Libraries Journal*. Vol. 31, Issue N°2, Juin 2014, p.89-172. <Consulté le 19 mars 2024>. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/hir.12065>
- MENNETEAU, Fabrice. La bibliothèque outil de bien-être territorial. *Bibliothèque(s)*, ABF, N°98-99, 2019, p.44-48. <Consulté le 11 novembre 2023>. <https://www.enssib.fr/bibliotheque-numerique/documents/69829-98-99-liberte-citoyennete-bibliotheque.pdf#page=46>
- PYATI, Ajit Kumar. « Public Libraries as Contemplative Spaces: A Framework for Action and Research ». *Journal of the Australian Library and Information Association*. Vol. 68, N°4, 2019, p.356-370. <Consulté le 6 mars 2024>. <https://doi.org/10.1080/24750158.2019.1670773>.

## Publication scientifique

- FUJIWARA, Daniel, LAWTON Ricky, et MOURATO, Susana. *The Health and Wellbeing Benefits of Public Libraries. Full Report*. SIMETRICA. Arts Council England, 2015, 45 p. <Consulté le 11 novembre 2023>. <https://www.artscouncil.org.uk/sites/default/files/download-file/The%20health%20and%20wellbeing%20benefits%20of%20public%20libraries.pdf>
- ROY, Katy. *La bibliothérapie en bibliothèque : pour un prendre soin collectif*. 2023. <Consulté le 14 avril 2024>. [https://www.banq.qc.ca/sites/default/files/2023-04/K\\_Roy.pdf](https://www.banq.qc.ca/sites/default/files/2023-04/K_Roy.pdf)

## Article de blog

- ZILLA. « How Can Libraries Support Mental Health & Wellbeing? ». *Princh* (blog), 14 janvier 2021. <Consulté le 8 janvier 2024>. <https://princh.com/blog-how-do-libraries-support-mental-health/>.

# LE BIEN-ÊTRE : EN PRATIQUE

## Article de revue

- LOSSER, Anne-Christelle. « Des seniors à la bibliothèque : Un nouveau public cible pour les politiques de lecture publique ». *Bulletin des Bibliothèques de France* (BBF), 2017, N°11, p.66-79. <Consulté le 16 janvier 2024>. <https://bbf.enssib.fr/consulter/bbf-2017-11-0066-009>



- GUYOMARD, Fanny. « Bibliothérapie : je lis donc je soigne ». *LivresHebdo*, 09 février 2024. <Consulté le 14 avril 2024>. <https://www.livreshebdo.fr/article/bibliothérapie-je-lis-donc-je-soigne>

## Sitographie

- Bibliothèque de Toulouse. « Espace Bien Etre ». <Consulté le 14 janvier 2024>. <https://www.bibliotheque.toulouse.fr/agenda-culturel/espace-bien-etre-les-animations-en-continu/>

- BNF. « Le Yoga – Bibliographie sélective ». Octobre 2016. <Consulté le 20 janvier 2024>. <https://www.bnf.fr/fr/le-yoga-bibliographie-selective>

- Brandeis University. « Meditation Room ». <Consulté le 22 mars 2024>. <https://www.brandeis.edu/library/about/spaces/meditation.html>

- Centre Morbihan Culture. « Le mois du bien-être ». <Consulté le 5 avril 2024>. <https://www.centremorbihanculture.bzh/evenements/le-mois-du-bien-etre>

- Change.org. « Meditation room in public libraries ». 29 juillet 2021. <Consulté le 20 janvier 2024>. <https://www.change.org/p/library-director-meditation-room-in-the-library>

- Communauté de communes Vallées et Plateau d'Ardenne. « Journée bien-être dans les Médiathèques : Médiathèque de Rocroi ». <Consulté le 09 avril 2024>. <https://www.cc-valleesetplateaudardenne.fr/events/journee-bien-etre-dans-les-mediatheque-%F0%9F%93%8Dmediatheque-de-rocroi/>

- Communauté de communes du territoire de Lunéville à Baccarat. « Bien-être et nature au programme du réseau des médiathèques ». <Consulté le 23 janvier 2024>. [http://www.delunevilleabaccarat.fr/bien\\_etre\\_et\\_nature\\_au\\_programme\\_d\\_u\\_reseau\\_des\\_mediatheques.mob](http://www.delunevilleabaccarat.fr/bien_etre_et_nature_au_programme_d_u_reseau_des_mediatheques.mob)

- Médiathèque Anita Conti Beaucouzé. « Nouveautés ». <Consulté le 6 mai 2024>. <https://www.mediatheque-beaucouze.fr/nouveautes>

- Médiathèque départementale de la Haute-Saône. « Petit kit bien-être ». <Consulté le 12 novembre 2023>. <https://mediatheques.haute-saone.fr/lire-ecouter-voir/selections-thematiques/45-archives-selections/246-petit-kit-bien-etre>

- Médiathèque départementale de Seine-et-Marne. « Musique et bien-être en bibliothèque ». <Consulté le 14 janvier 2024>. <https://mediatheque.seine-et-marne.fr/fr/fiche-evenement/musique-et-bien-etre-en-bibliotheque>

- Médiathèque départementale d'Ille et Vilaine. « Le bien-être en bibliothèque ». <Consulté le 11 novembre 2023>. <https://mediatheque.ille-et-vilaine.fr/trans-faire/919-le-bien-etre-en-bibliotheque>

- Médiathèque départementale du Lot-et-Garonne. « Espace(s) zen, un espace d'ambiance pour les bibliothèques ». <Consulté le 23 janvier 2024>. <https://mediatheque.lotetgaronne.fr/nos-services-aux-bibliotheques/animations/valises-et-expositions/731-espace-s-zen-un-espace-d-ambiance-pour-les-bibliotheques-2>

- Olympiade culturelle – Paris 2024. « Coach bien-être dans les bibliothèques ». <Consulté le 13 avril 2024>. <https://olympiade-culturelle.paris2024.org/evenement/coach-bien-etre-dans-les-bibliotheques-a7f2o00000075SAAQ>

- Réseau des médiathèques de Martigues. « Ça s'est passé à la médiathèque ». <Consulté le 12 mars 2024>. <https://www.mediatheque-martigues.fr/fr/agenda/ca-s-est-passe-a-la-mediatheque>

- Réseau des médiathèques de Martigues. « Méditation et relaxation ». <Consulté le 12 novembre 2023>.

<https://www.mediatheque-martiques.fr/fr/agenda/rendez-vous-reguliers/350-meditation-et-relaxation>

- Saint Jean sur Vilaine. « Santé et bien-être pour tous à la bibliothèque ». <Consulté le 12 novembre 2023>. <https://www.stjean-vilaine.fr/actualites/sante-et-bien-etre-pour-tous-la-bibliotheque>

## **Recension des actions dans la presse locale et sur les réseaux sociaux**

- ARDAUD, Cyril. « La médiathèque d'Orléans offre un espace détente pour les épuisés des révisions ! ». *France Bleu Orléans*. <Consulté le 11 novembre 2023>. <https://www.francebleu.fr/infos/education/la-mediatheque-d-orleans-offre-un-espace-detente-pour-les-epuises-des-revisions-1558612194>

- MACHARD, Valentin. « Sieste, Pilates, aromathérapie... Pourquoi la médiathèque d'Arcade mise sur le bien-être en 2024 ? ». *Voix du Jura*. <Consulté le 21 mai 2024>. [https://actu.fr/bourgogne-franche-comte/hautes-de-bienne\\_39368/sieste-pilates-aromatherapie-pourquoi-la-mediatheque-d-arcade-mise-sur-le-bien-etre-en-2024\\_60617904.html](https://actu.fr/bourgogne-franche-comte/hautes-de-bienne_39368/sieste-pilates-aromatherapie-pourquoi-la-mediatheque-d-arcade-mise-sur-le-bien-etre-en-2024_60617904.html)

- Médiathèques de Strasbourg Eurométropole sur Facebook. « Un chien pour lire : pour que lire rime avec plaisir ». 07 décembre 2016. <Consulté le 05 avril 2024>. <https://www.facebook.com/photo/?fbid=622038944648242&set=a.147837005401774>

- Ouest France. « Landévant. Première médiation animale à la médiathèque ». 09 mai 2023. <Consulté le 05 avril 2024>. [https://vannes.maville.com/actu/actudet\\_-landevant.-premiere-mediation-animale-a-la-mediatheque-dep-5756560\\_actu.Htm](https://vannes.maville.com/actu/actudet_-landevant.-premiere-mediation-animale-a-la-mediatheque-dep-5756560_actu.Htm)

## **Catalogues de bibliothèques et médiathèques en ligne**

- Bibliothèques de la Ville de Paris. <Consulté le 19 mars 2024>. <https://bibliotheques.paris.fr/>

- Bibliothèques de Rennes. <Consulté le 19 mars 2024>. <https://www.bibliotheques.rennes.fr/>

- Bibliothèques municipales d'Angers. <Consulté le 19 mars 2024>. <https://bibliotheques.angers.fr/iguana/www.main.cls?surl=angers>

- Bibliothèques municipales de Grenoble. <Consulté le 19 mars 2024>. <https://bm-grenoble.fr/>

- Bibliothèques municipales de Lyon. « Catalogue ». <Consulté le 19 mars 2024>. <https://catalogue.bm-lyon.fr/>

- Bibliothèques de Marseille. <Consulté le 19 mars 2024>. <https://www.bmvr.marseille.fr/>

- Bibliothèques de Toulouse. « Catalogue ». <Consulté le 19 mars 2024>. [http://catalogues.toulouse.fr/web2/tramp2.exe/log\\_in?setting\\_key=BMT1](http://catalogues.toulouse.fr/web2/tramp2.exe/log_in?setting_key=BMT1)

- BNF. « Catalogue ». <Consulté le 19 mars 2024>. <https://catalogue.bnf.fr/index.do>

- Médiathèques de Brest. <Consulté le 19 mars 2024>. <https://bibliotheque.brest-metropole.fr/iguana/www.main.cls?surl=brest>

- Médiathèques – Ville & Eurométropole de Strasbourg. <Consulté le 19 mars 2024>. <https://www.mediatheques.strasbourg.eu/>

## ÉTUDE DE CAS



## INTRODUCTION

Dans le cadre de ce mémoire sur le bien-être en bibliothèque de lecture publique, nous avons choisi d'orienter notre étude de cas sur le thème de l'action culturelle bien-être.

Ainsi, l'objectif est de venir compléter l'état de l'art en insistant sur cet aspect programmation et mise en place d'animations bien-être en bibliothèque, à travers des exemples qui nous ont paru intéressants par leur originalité et le côté exceptionnel qui en ressortait, au vu de la rareté de ce type d'animations. De tous les thèmes abordés dans la première partie, l'action culturelle nous apparaît comme la plus facile à traiter, grâce à la communication que les bibliothèques sont amenées à faire autour de ces activités, par le côté quelque peu exceptionnel et inédit que revêtent ces pratiques dans le monde des bibliothèques.

En effet, les pratiques bien-être telles qu'on les imagine semblent à première vue éloignées des missions des bibliothèques et de la lecture publique, car elles ne sont pas directement en lien avec le livre et la lecture. Le but de cette étude de cas est donc d'observer comment les bibliothèques mettent en place une action culturelle centrée sur le bien-être parmi leur programmation, à quelle occasion le font-elles et dans quel but. Nous verrons des cas de médiathèques et de bibliothèques exemplaires par la diversité des actions qu'elles ont été amenées à proposer à leurs usagers, et nous pencherons sur la place du bien-être en bibliothèque au travers de ces animations. Nous analyserons aussi ce qu'il est nécessaire pour organiser ce genre d'animations, les particularités de chaque cas et les difficultés qu'elles ont pu rencontrer.

Pour mener à bien cette étude de cas, plusieurs interrogations se sont posées. Tout d'abord, il fallait trouver un petit nombre de bibliothèques exemplaires par leurs actions, et choisir quels aspects du bien-être nous intéressaient, pour former une étude cohérente. Les bibliothèques n'étant pas forcément amenées à communiquer sur leur mobilier ou sur l'accueil qu'elles mettent en place, les animations bien-être nous ont paru les plus simples à répertorier lors de nos recherches, pour pouvoir sélectionner des programmations qui se démarquaient par leur aspect exceptionnel, en qualité et en quantité. Si de nombreuses bibliothèques ont déjà programmé un atelier de yoga, de méditation ou de relaxation de façon isolée, il est pourtant beaucoup plus rare d'observer des médiathèques mettre en place des animations bien-être de façon régulière ou pour une occasion spécifique.

Au départ, nous souhaitions nous concentrer uniquement sur des exemples de bibliothèques menant des actions de bien-être de façon régulière. Nous avons pensé que le personnel de ces établissements serait plus investi sur ce sujet et qu'il serait intéressant de recueillir son témoignage, pour voir pourquoi il trouvait important de proposer à plusieurs reprises des pratiques de bien-être. Cependant, nous nous sommes rendus compte qu'il n'existait que très peu d'endroits où c'était le cas. Nous allions partir sur une bibliothèque troisième lieu décrite comme participative et artistique, où l'accueil semblait important et dans lequel une usagère avait déjà mené une séance de massage dans les locaux, à la médiathèque Philéas Fogg à Châteaugiron (35) ainsi que sur deux bibliothèques proposant des animations régulières, la bibliothèque de Thézenay (75) avec plusieurs propositions de détente et de relaxation ces dernières années et la médiathèque de Cassel (59) qui propose des séances régulières de yoga pour enfants notamment. Après de plus

amples recherches, nous avons choisi de ne pas contacter la médiathèque Philéas Fogg, car bien qu'elle soit évoquée dans la monographie d'Amandine Jacquet sur les bibliothèques troisième lieu, il n'existait pas réellement de sources récentes à ce propos et cela ne nous permettait pas de constituer un axe cohérent de recherche.

Pour avoir assez de matière pour cette étude, nous nous sommes remis à chercher dans les animations que nous avons déjà trouvées auparavant, et l'exemple de Martigues (13) est alors ressorti, avec de plus en plus d'animations variées à mesure que nous naviguions sur leur site. Nous avons donc contacté Thézenay, Cassel et Martigues pour réaliser un entretien qualitatif avec au moins une personne de chaque établissement. En effet, la possibilité de réaliser une enquête quantitative pour recueillir un grand nombre de données grâce à un questionnaire avec des questions fermées s'est révélée infructueuse. Notre sujet et notre axe de recherche étant déjà très spécifiques, si nous contactions un grand nombre de bibliothèques ayant programmé des animations bien-être, les bibliothèques « exemplaires » auraient aussi fait partie de cette enquête, avec en plus des bibliothèques ayant organisé seulement une ou deux animations, donc ne pouvant pas nous apporter d'éléments supplémentaires intéressants, même à l'échelle nationale. En suivant les conseils de notre directrice de mémoire, nous avons élargi notre échantillon de recherche à toute la France, car une étude sur un bassin de lecture ou un département n'était pas envisageable, ainsi qu'à un plus grand nombre de bibliothèques. Nous nous sommes donc aussi tournés vers des bibliothèques n'ayant pas programmé des animations bien-être « régulières » mais plus selon un mode événementiel, lors d'une journée, d'un mois ou même d'une année bien-être. Ces exemples offrent aussi l'expérience de plusieurs animations sur une seule période et donc la possibilité d'avoir de nombreuses informations et des particularités intéressantes. Notre échantillon s'est donc agrandi aux cas de la médiathèque de Locminé (56) avec un mois du bien-être, de la médiathèque José Cabanis (31), du réseau de la Vallée et Plateau d'Ardenne (08) avec une journée répartie sur trois antennes du réseau et du réseau du pays de Clermontois (60) ayant dans les trois cas organisé une journée bien-être en lien avec la nuit de la lecture sur le thème du corps, du réseau de Lunéville à Baccarat (54) lors de la journée mondiale du bien-être en juin et enfin du réseau des médiathèques Arcade (39) qui a choisi le bien-être comme thème de l'année pour ses animations.

Nous avons eu connaissance des animations réalisées dans ces médiathèques et bibliothèques lors de nos recherches, soit parce que les affiches de leur programmation ressortaient sur un moteur de recherche, qu'elles avaient décidé de communiquer à ce propos dans la presse locale ou que les pages dédiées présentes sur leur site internet ressortaient grâce à des mots clés (bien-être, bibliothèque, médiathèque, animation, yoga, méditation, etc.). A partir de ces différents sites internet, nous avons alors trouvé l'adresse mail de chaque bibliothèque, que nous avons contacté pour demander un entretien téléphonique, en expliquant l'objet de notre recherche, le thème de cette étude de cas et pourquoi leur établissement nous semblait intéressant. Notre demande a parfois été transmise au service action culturelle, pour que la personne la plus à même de répondre à nos questions puisse nous contacter. A chaque fois, nous avons planifié un entretien téléphonique pour que les bibliothécaires puissent témoigner. Sur les neuf bibliothèques contactées, nous avons dû en relancer quatre, dont deux qui ont accepté de nous accorder un entretien ensuite, et nous avons ainsi eu six professionnelles de bibliothèque au téléphone. Les intervenantes ont été contactées soit par l'intermédiaire d'une bibliothécaire interrogée, soit parce que nous avons trouvé leur e-mail sur internet et connaissions leur nom via la programmation de la médiathèque.

Pour mener à bien ces entretiens, nous avons décidé de choisir le modèle de l'enquête qualitative, c'est-à-dire à travers des exemples précis et en petit nombre, pour lesquels nous cherchions à obtenir des informations par l'intermédiaire de questions posées à l'oral. Nous avons réalisé des entretiens semi-directifs, durant lesquels chaque personne était libre de répondre ce qu'elle souhaitait et dans l'ordre qu'elle souhaitait sans contrainte. A chaque fois, nous nous appuyions sur une grille d'entretien rédigée au préalable, dans laquelle nous avons fait le choix de trois grands thèmes, et de plusieurs sous-thèmes, ce qui correspondait à un peu plus de dix questions ouvertes. Cette méthode permet de recueillir le témoignage d'une personne et de ne pas influencer ses réponses par un ordre que l'on viendrait induire, mais avec des questions larges pour lesquelles elle peut décider d'évoquer ses souvenirs dans l'ordre qu'elle souhaite, en insistant plus ou moins sur les événements qui ont pu la marquer. Cette grille nous permettait d'avoir un support et auquel nous référer pour disposer des mêmes éléments de réponses pour chaque témoin. En fonction des réponses, nous rajoutions d'autres questions pour avoir des détails qui nous semblaient intéressants ou pour mieux comprendre le contexte. Les deux grilles d'entretien (une pour le personnel des bibliothèques, une pour les intervenants) nous permettaient notamment de recueillir la présentation des témoins, leur expérience avec le bien-être et leur vision, ainsi qu'une explication détaillée des pratiques programmées dans les bibliothèques, que ce soit du point de vue des animatrices ou des organisatrices. Durant ces entretiens téléphoniques, nous avons donc notre grille d'entretien sous les yeux et également un ordinateur portable pour pouvoir les enregistrer pour les retranscrire ensuite, après accord de chaque participante. A la fin de chaque appel, après les avoir remerciés pour leur participation, nous évoquions la présence d'un contrat que nous avons rédigé pour nous permettre d'avoir leurs coordonnées, leur accord concernant l'utilisation immédiate de leur témoignage ou à défaut, selon certaines conditions particulières, et leur signature. Nous avons ensuite procédé à la transcription de chaque entretien pour pouvoir la transmettre à chaque témoin, et les insérer dans cette étude de cas et les citer quand c'est nécessaire.

Lors de cette étude, nous avons ainsi interrogé six bibliothécaires : Claire Carré de Martigues, Julie Lelieux de la Vallée et Plateau d'Ardenne, Sandrine Claudon du réseau du Lunévillois, Muriel Barral de Toulouse, Anne-Sophie Lancelle de Locminé et Florence Goudot de la médiathèque Arcade de Morez ; ainsi que deux intervenantes : Alix Sattler de Toulouse et Agnès Parra de Martigues. Pour analyser les informations recueillies lors de ces huit entretiens, plusieurs thèmes ont été abordés et c'est en partant de ceux-ci que nous allons détailler les points communs, les divergences, les particularités ou les difficultés que ces médiathèques ont pu rencontrer lors de cette programmation bien-être en bibliothèque. Nous verrons dans l'ordre : la place du bien-être et ses spécificités, la variété des programmations, les lieux et les animations, le réseau, les spécificités et l'exemplarité de certaines médiathèques, les publics et enfin les difficultés auxquelles elles ont dû faire face.





## ANALYSE

### PLACE DU BIEN-ÊTRE & SES SPÉCIFICITÉS

Le premier thème qu'il nous semble intéressant d'aborder est la place du bien-être en bibliothèque et les spécificités qui y sont liées. En effet, nous avons demandé à chaque personne interrogée quelle vision elle portait sur le bien-être en bibliothèque et l'intérêt de mener une action culturelle de ce type dans ces lieux en particulier.

Ainsi, on souligne que deux visions semblent s'opposer entre les différentes bibliothécaires : le bien-être vu comme une nécessité et le bien-être en lien avec l'événementiel.

Dans certaines médiathèques, le bien-être vient s'ajouter à la programmation uniquement parce que l'occasion se présente. C'est le cas lors de la journée mondiale du bien-être ou bien cette année, en lien avec les Jeux Olympiques, avec la nuit de la lecture sur le thème du corps, où plusieurs bibliothèques se sont lancées dans l'organisation d'une journée bien-être, d'un mois voire d'une année sur ce thème. En revanche, plusieurs bibliothécaires nous ont ainsi justifié la mise en place de ce genre d'animations : « Parce que la société le réclame. », « [Parce que] nous voulions prendre soin de nos lecteurs et des habitants de notre communauté de communes », « [Parce que] les gens avaient besoin de ça »<sup>249</sup>. Selon elles, le bien-être a sa place, voire même apparaît comme une évidence en bibliothèque.

L'idée que le bien-être fait partie des missions des bibliothèques reste une question qui fait encore débat. Ce thème est revenu quasiment à chaque entretien. En effet, la bibliothèque en programmant des animations sur le thème du bien-être permet à ses usagers et non-usagers de profiter d'animations gratuites, en tout cas dans le cas des bibliothèques interrogées. Cette gratuité, présente sur d'autres animations comme les contes et les clubs de lecture, agit comme un « levier (...) attractif », incitant ainsi des personnes à venir s'inscrire à ces ateliers parce qu'ils en ont les moyens et parce qu'ils ont lieu dans un établissement qu'ils connaissent ou qui apparaît moins impressionnant qu'un centre dédié uniquement au bien-être<sup>250</sup>. Les animations bien-être en bibliothèque permettent donc de « faire découvrir gratuitement » des pratiques plus ou moins connues du grand public, pour « ceux qui n'arrivent pas à franchir le pas » et qui veulent « essayer »<sup>251</sup>. Cette idée est aussi évoquée par Alix Sattler, ayant fait une intervention à la médiathèque José Cabanis<sup>252</sup>. En revanche, nous notons également que la gratuité a souvent été mentionnée par Florence Goudot lors de l'entretien, mais qu'elle n'a à aucun moment parlé des activités payantes présentes dans les médiathèques Arcade, comme les ateliers papeterie ou laine feutrée, pour lesquels il faut déboursier 10 à 20 euros par personne et par atelier<sup>253</sup>. Il s'agit ici toujours d'une

<sup>249</sup>Entretien n°1 – Claire Carré (Louis Aragon, Martigues), p.120, Entretien n°3 – Julie Lelieux (Vallée et Plateau d'Ardenne), p.137 et Entretien n°8 – Florence Goudot (Arcade, Morez), p.164 (p.2, p.3, p.1).

<sup>250</sup>Entretien n°5 – Muriel Barral (José Cabanis, Toulouse), p.151 (p.3).

<sup>251</sup>Entretien n°3 – Julie Lelieux (Vallée et Plateau d'Ardenne), p.137 (p.3).

<sup>252</sup>Entretien n°6 – Alix Sattler (Toulouse), p.157 (p.3).

<sup>253</sup>Entretien n°8 – Florence Goudot (Arcade, Morez), p.164 (p.1) + voir MACHARD, Valentin. « Sieste, Pilates, aromathérapie... Pourquoi la médiathèque d'Arcade mise sur le bien-être en 2024 ? ». Voix du Jura. <Consulté le 21 mai 2024>.

offre qualifiée de « bien-être », mais qui ne correspond pas à tous les publics du fait de son prix. La majorité des animations bien-être en bibliothèque reste cependant gratuite.

D'un côté, on remarque que le bien-être fait partie des missions des bibliothèques grâce au lien induit entre la pratique et les collections. C'est le cas des actions proposées dans le réseau du Lunévillois, puisque Sandrine Claudon affirme : « On y propose toujours des actions en lien avec nos collections : une sieste littéraire, une sieste musicale, du yoga littéraire, du yoga du rire et des ateliers bibliocréatifs pour les enfants. ». Chaque animation peut donc être l'occasion de mettre en avant le bien-être en participant à la valorisation des collections de santé, de bien-être et de développement personnel présentes en bibliothèque. En effet, ce genre d'animations, qui peut surprendre les usagers et les non-usagers des bibliothèques, permet de moderniser l'image de la bibliothèque mais aussi de rendre attractives les actions qui y sont menées, et le développement de certains fonds, y compris le fonds bien-être. Les médiathèques Arcade, au cours de leur semestre dédié au bien-être, procèdent à une sélection de livres, films et documents bien-être<sup>254</sup>. La médiathèque de Lunéville possède des collections importantes de bien-être, et met l'accent sur cet axe de développement dans de nombreux domaines. Elle met en avant des fonds éphémères selon la programmation des animations, une sélection de romans *feel good* et également un fonds spécial dédié à la bibliothérapie (environ trente ouvrages) pour les enfants<sup>255</sup>. Si cette pratique existe depuis de nombreuses années en bibliothèque à travers la prescription de livres et les conseils apportés par les bibliothécaires à leurs lecteurs, le terme de bibliothérapie peine à être prononcé. On remarque que même à travers des entretiens de professionnels pour qui le bien-être est important, la bibliothérapie est évoquée uniquement par Sandrine Claudon et par nous lors du témoignage d'Alix Sattler, car cette dernière pratique la prescription de ressources, sans avoir entendu parlé de ce concept.

De l'autre, le bien-être fait partie des missions des bibliothèques parce qu'il est en lien avec la découverte qu'il permet. Organiser différentes pratiques bien-être en bibliothèque offre la possibilité aux usagers de s'initier et de comprendre l'importance de prendre soin d'eux. Il est important cependant de ne pas se laisser aller à cette pratique parce qu'elle est tendance et alors à la proposer tout le temps, simplement parce que la demande du public est présente et que les intervenants sont disponibles et volontaires pour animer des ateliers réguliers. C'est ce que Claire Carré précise lors d'une de ses réponses à nos questions : « La médiathèque [n'est] en aucun cas [...] un centre de loisirs, ni un centre de fitness ou de bien-être. Dans ses missions, il y a l'ouverture vers plein de choses. [...] Le bien-être n'est qu'un alibi de plus pour découvrir le monde. [...] Nous sommes dans la posture de l'échantillon gratuit, pour découvrir et avoir envie d'aller par soi-même vers les intervenants du secteur. »<sup>256</sup>.

Cependant, les missions autour du bien-être sont parfois contestées. Certaines professionnelles estiment que certaines pratiques les feraient sortir de leurs missions. A Martigues, le bien-être est présent puisqu'il est du ressort de la bibliothèque de faire découvrir de nouvelles pratiques, quelles soient culturelles ou non. A Lunéville en revanche, Sandrine Claudon affirme que les missions de la bibliothèque, ce sont « l'éveil, la lecture et l'éveil culturel en lien avec [les] collections »<sup>257</sup>. Pour cela, le bien-être n'est présenté uniquement de manière occasionnelle et pour valoriser les collections, de peur de ne sortir des missions. A Locminé en revanche, certaines animations sont mises en place sans lien avec les collections, mais le bien-être s'y prête car la bibliothèque possède un fonds assez

<sup>254</sup>Entretien n°8 – Florence Goudot (Arcade, Morez), p.165 (p.2).

<sup>255</sup>Entretien n°4 – Sandrine Claudon (L'Orangerie, Lunéville), p.143 (p.3).

<sup>256</sup>Entretien n°1 – Claire Carré (Louis Aragon, Martigues), p.119-120 (p.1).

<sup>257</sup>Entretien n°4 – Sandrine Claudon (L'Orangerie, Lunéville), p.144 (p.4).

développé et les bibliothécaires en profitent pour parler de quelques ouvrages<sup>258</sup>. On retrouve donc une opposition franche entre les collections bien-être mises en avant grâce aux animations, et les animations que l'on souhaite prolonger avec des ouvrages qui permettront d'approfondir chez soi l'activité découverte, mais où le bien-être trouve facilement sa place.

Les missions évoluent pourtant de jour en jour, surtout dans les bibliothèques troisième lieu qui s'ouvrent de plus en plus vers des nouvelles pratiques et ont permis de montrer l'importance du soin et de l'accueil réservés aux publics. Cela paraît donc surprenant que les bibliothécaires se censurent en quelque sorte, et c'est aussi pour cela que l'on peut expliquer un frein et une tendance à l'échelle nationale à ne développer ce genre d'actions que très rarement ou pour coller à un calendrier thématique uniquement. Il semble exister une réticence générale vis-à-vis du bien-être. C'est le cas au niveau des collections que l'on ne développe pas autant qu'en librairie et qui ont ainsi du mal à trouver complètement leur place malgré un véritable succès de la part du public. Et c'est à présent le cas concernant les animations bien-être, que les bibliothécaires ne développent pas parce qu'ils n'en voient pas l'intérêt, qu'ils n'y sont pas sensibilisés ou qu'ils estiment que cela ne fait pas partie de leurs missions et que l'on va leur faire des reproches s'ils ne justifient pas leurs actions.

## VARIÉTÉ DES PROGRAMMATIONS

Ensuite, la variété des programmations nous semble un thème intéressant à aborder. En effet, la diversité des animations bien-être qui ont pu être mises en place, uniquement dans les six différentes médiathèques nous paraît vraiment significative.

La bibliothèque, par son statut de lieu culturel et par les relations qu'elle peut tisser avec les acteurs du territoire, parvient à mettre en place des pratiques que peu de personnes connaissent et cet aspect de découverte apparaît alors comme une évidence. Lorsque l'on parle d'une animation sur le thème du bien-être en bibliothèque, et d'autant plus lorsque les bibliothécaires organisateurs sont quelques peu engagés à ce propos, l'offre proposée est alors bien loin d'être juste une séance de yoga ou de méditation comme on l'imagine.

Ainsi, nous allons citer quelques exemples qui nous ont paru vraiment étonnants et variés. A Martigues, la responsable de l'action culturelle a mené elle-même de nombreuses animations régulières sur le thème de la méditation, avec à chaque fois une manière différente de pratiquer<sup>259</sup>. Chaque pratique est alors susceptible de nous correspondre plus ou moins et les ateliers permettent donc une vraie ouverture sur un monde qui n'est pas forcément accessible si l'on n'a pas certaines clés de compréhension. A Lunéville, on a par exemple pu retrouver du yoga du rire ou encore une sieste musicale<sup>260</sup>. Les possibilités semblent donc ouvertes à de nombreuses animations, y compris à celles qui nécessitent le plus de ne pas se prendre au sérieux et d'oublier le contexte dans lequel on se trouve (un lieu public plutôt qualifié de sérieux), pour se détendre au maximum. Dans le réseau de la Vallée et Plateau d'Ardenne, la programmation a permis de mettre en avant des pratiques vraiment moins connues du grand public, avec les interventions

<sup>258</sup>Entretien n°7 – Anne-Sophie Lancelle (Locminé), p.161 (p.4).

<sup>259</sup>Entretien n°1 – Claire Carré (Louis Aragon, Martigues), p.119 (p.1).

<sup>260</sup>Entretien n°4 – Sandrine Claudon (L'Orangerie, Lunéville), p.141 (p.1).

d'une naturopathe, d'une géobiologue, d'une énergéticienne ou encore d'une psychogénéalogue<sup>261</sup>. Les différentes visions du bien-être étaient donc très poussées et mettaient en avant des acteurs du territoire grâce à des activités plus originales et dont les participants n'étaient pas familiers. Cette action culturelle particulière valorisait un aspect que l'on pourrait qualifier d'holistique concernant le bien-être, à travers plusieurs points de vue donnés à étudier aux participants. A Toulouse, Alix Sattler est intervenue seule lors de plusieurs séances à se suivre sur divers thèmes, partageant ainsi ses connaissances avec un public dès 12 ans, en essayant de les rendre inclusives et accessibles aux débutants<sup>262</sup>. Il s'agissait toujours de relaxation, de sophrologie ou de yoga mais amenés sous un angle particulier et avec l'utilisation d'une méthode spécifique à chaque fois<sup>263</sup>. L'expertise de professionnels dans ce domaine permet alors également de varier les approches autour du bien-être, tout en restant quand même ouvert aux publics, surtout à destination des plus jeunes. Finalement, la tendance du *Do It Yourself* (DIY) est aussi représentée en bibliothèque à travers des animations bien-être. Trois exemples l'ont montré à travers nos différents entretiens : celui de Locminé, celui de Martigues et celui d'Arcade. En effet, à Locminé, une association est venue présenter différents produits cosmétiques à réaliser soi-même tels que des baumes à lèvres ou des lotions micellaires<sup>264</sup>. A Martigues, Agnès Parra a partagé sa recette de baume pour le corps aux produits naturels et chaque participante a pu repartir avec ce qu'elle avait fabriqué<sup>265</sup>. Le réseau Arcade a proposé des ateliers autour des huiles essentielles et de la création d'un baume à lèvres<sup>266</sup>. Cette tendance de faire ses produits soi-même était très présente au début de la plateforme Youtube dans les années 2010, avec l'essor des Youtubeuses au contenu axé sur la beauté et reste encore courante aujourd'hui, en lien avec la conscience écologique qui se développe petit à petit et les bienfaits des produits naturels souvent mis en avant.

La communication faite autour de cette action culturelle spécifique est aussi importante et a été évoquée lors des entretiens avec Julie Lelieux et Florence Goudot. En effet, pour que cette programmation ait l'occasion de plaire, l'intérêt est que le plus grand nombre de personnes en soient informées. Pour cela, les bibliothèques sont nombreuses à faire venir des journalistes pour qu'ils publient à ce propos dans la presse locale, c'est le cas de médiathèques de cette étude de cas. Ce genre d'articles peut ainsi être vu par bien plus que le cercle restreint des usagers ou abonnés d'une médiathèque, attirant alors l'attention sur les actions qui y sont menées et attisant également la curiosité de différents types de publics. Les personnes qui ont toujours en tête l'image d'une bibliothèque austère et froide oseront peut-être plus en pousser les portes, tout comme celles qui désirent uniquement se faire du bien, sans s'embarrasser avec la lecture qu'elles n'aiment pas, ou encore les communautés qui se construisent autour de loisirs et de passions communes que peuvent représenter le yoga ou la méditation par exemple. Ces dernières pourront alors aussi y trouver leur compte, venant partager un moment à la médiathèque avec d'autres adeptes et un intervenant qu'elles apprendront à connaître grâce à cette activité. Dans le réseau de la Vallée et Plateau d'Ardenne, leur stratégie a aussi été de diffuser leurs affiches dans des points fréquentés, des villes du territoire, comme les autres médiathèques et les différents points de la communauté de commune (office de tourisme, musée, ...) et sur Facebook<sup>267</sup>. Florence Goudot explique aussi que la communication est primordiale, et que leur travail était autour de « la création des affiches, de notre communication sur notre

<sup>261</sup>Entretien n°3 – Julie Lelieux (Vallée et Plateau d'Ardenne), p.131 (p.1).

<sup>262</sup>Entretien n°6 – Alix Sattler (Toulouse), p.156 (p.2).

<sup>263</sup>Bibliothèque de Toulouse. « Espace Bien Etre ». <Consulté le 14 janvier 2024>.

Site

<sup>264</sup>Entretien n°7 – Anne-Sophie Lancelle (Locminé), p.164 (p.2).

<sup>265</sup>Entretien n°2 – Agnès Parra (Martigues), p.126 (p.2).

<sup>266</sup>Entretien n°8 – Florence Goudot (Arcade, Morez), p.164 (p.1.).

<sup>267</sup>Entretien n°3 – Julie Lelieux (Vallée et Plateau d'Ardenne), p.139 (p.5).

site, sur notre page Facebook et Instagram »<sup>268</sup>. Une grande part de la communication passe aussi maintenant via internet ou les réseaux sociaux, et les médiathèques diffusent par ce biais les flyers exposant le programme et les différentes animations organisées, une façon de créer l'événement avec un thème comme le bien-être, encore assez rare en bibliothèque.

D'ailleurs, on remarque que les bibliothèques profitent d'événements déjà existants pour créer des journées ou des mois dédiés au bien-être. Cela fut le cas cette année lors des Nuits de la lecture qui ont eu lieu en janvier, avec la plupart du temps des journées spéciales le samedi 20. Ainsi, une journée bien-être a eu lieu dans trois des six médiathèques du réseau de Vallée et Plateau d'Ardenne, tandis qu'un « espace bien-être » était établi à Toulouse<sup>269</sup>. A Locminé, les Nuits de la lecture ont inspiré un mois du bien-être avec des animations différentes réparties sur plusieurs semaines<sup>270</sup>. A Lunéville, le personnel a profité de la journée mondiale du bien-être, en juin, pour organiser plusieurs animations sur ce même thème<sup>271</sup>. A Martigues aussi deux samedis bien-être ont pu être mis en place au mois de juin<sup>272</sup>. Dans le réseau Arcade, la thématique de l'année était centrée autour du « sport et du bien-être »<sup>273</sup>. De ce fait, les événements de ce type, par le caractère exceptionnel qu'ils revêtent, valorisent la présence du bien-être en bibliothèque, voire même la légitiment. En effet, ce caractère original qui peut surprendre est justifié car il rentre dans le cadre d'un thème précis. C'est d'ailleurs pour cela que Muriel Barral affirme que l'action culturelle bien-être possède un intérêt lorsqu'elle est événementielle, mais qu'en dehors de ce cadre, la bibliothèque sort de ses missions en proposant du bien-être de façon régulière à ses usagers<sup>274</sup>.

Cependant, même si le bien-être existe de façon ponctuelle et exceptionnelle en bibliothèque, ces journées remportent un véritable succès et c'est ce qui est ressorti dans les réponses de chaque personne interrogée. La plupart du temps, les inscriptions sont complètes très rapidement et les bibliothèques se voient obligées de refuser du monde, car ce sont des pratiques qui plaisent énormément, surtout maintenant qu'elles sont de plus en plus tendance<sup>275</sup>. Nous pouvons penser qu'à l'avenir, même si cela ne sera plus possible lors des prochaines Nuits de la lecture, les bibliothèques profiteront de la journée mondiale du bien-être pour organiser plusieurs activités et proposer diverses possibilités autour du bien-être à leur public. De plus, les animations isolées et ponctuelles de bien-être sont aussi amenées à se développer. On peut aussi penser que certaines bibliothèques, même si cela reste encore minoritaire, tenteront aussi l'expérience de proposer des animations bien-être de façon régulière, pour répondre à la forte demande du public et pour s'adapter aux besoins grandissants, en lien avec la tendance des troisièmes lieux qui évoluent. Les six bibliothèques présentes dans cette étude de cas en inspireront sûrement d'autres qui hésitent peut-être à se lancer dans l'organisation de ce genre d'événements ou au moins à se renseigner sur le sujet et à proposer davantage de collections en lien.

<sup>268</sup>Entretien n°8 – Florence Goudot (Arcade, Morez), p.167 (p.4).

<sup>269</sup>Entretien n°3 – Julie Lelieux (Vallée et Plateau d'Ardenne) et Entretien n°5 – Muriel Barral (José Cabanis, Toulouse).

<sup>270</sup>Entretien n°7 – Anne-Sophie Lancelle (Locminé), p.163 (p.1).

<sup>271</sup>Entretien n°4 – Sandrine Claudon (L'Orangerie, Lunéville), p.141 (p.1).

<sup>272</sup>Entretien n°1 – Claire Carré (Louis Aragon, Martigues), p.119 (p.1).

<sup>273</sup>Entretien n°8 – Florence Goudot (Arcade, Morez), p.164 (p.1).

<sup>274</sup>Entretien n°5 – Muriel Barral (José Cabanis, Toulouse), p.151 (p.3).

<sup>275</sup>Entretien n°7 – Anne-Sophie Lancelle (Locminé), p.164 (p.2).

## LIEUX ET ANIMATIONS

De plus, le lieu dans lequel se déroule une animation bien-être en bibliothèque a son importance, tout comme la personne qui l'anime.

En effet, une séance de méditation ou de relaxation ne pourra évidemment pas se passer dans des espaces très fréquentés et animés, comme ce peut être le cas pour une heure du conte pour les enfants. La bibliothèque doit ainsi pouvoir offrir un cadre propice à la détente à ses usagers, si elle souhaite proposer des animations de ce type. C'est ce que Sandrine Claudon souligne à Locminé, où lors d'une sieste littéraire, la bibliothécaire en charge de l'animation mettait en place un décor et une ambiance grâce à « des fauteuils où [...] on peut un peu s'affaler », « des rideaux [...] tirés » et « des petites lumières »<sup>276</sup>. Chaque élément est ainsi considéré par les intervenants internes pour que les usagers puissent se détendre au mieux, dans un espace qui n'est pas forcément conçu pour à l'origine, souvent une salle d'animation ou multiactivités. Les deux intervenantes externes interrogées ont aussi évoqué ce sujet. Pour Alix Sattler, une bibliothèque qui souhaite proposer des animations bien-être doit être en mesure d'offrir un grand espace au public, pour que chacun puisse avoir assez de place, lors de l'utilisation de tapis de sol par exemple<sup>277</sup>. Lors de la journée bien-être à Toulouse, elle a ainsi pu recréer un décor dans l'espace qui lui était donné (où la fréquentation était réduite par la fermeture d'une des deux portes), grâce à des tissus disposés sur les chaises et à des lumières, en complément de celles apportées par l'équipe de la bibliothèque<sup>278</sup>. Chacun a donc eu assez d'espace pour pratiquer, tout en voyant l'animatrice pour pouvoir reproduire les bons mouvements, dans une atmosphère propice au bien-être. Agnès Parra s'est vue attribuer une grande salle d'environ 30m<sup>2</sup> dans laquelle le public et les deux intervenantes (Agnès et Audrey) ont pu disposer les tables comme elles le souhaitaient, mais ont fini par se rapprocher pour correspondre à l'intimité et à la proximité souhaitée par Agnès<sup>279</sup>. Suivant l'animation proposée, il est certes important que chaque personne inscrite ait assez d'espace pour ne pas être gênée par les autres, mais également qu'il y ait la possibilité de maintenir une certaine proximité avec l'intervenante.

On remarque que le choix des intervenants a aussi son importance pour mettre en place cette action culturelle bien-être. Il faudra ainsi voir si l'animation ne peut pas être réalisée en interne et auquel cas faire intervenir des spécialistes dans leur domaine. La question qui se pose ensuite est de savoir si le budget dédié aux animations est suffisant pour rémunérer les intervenants ou si l'on souhaite que ces derniers le fassent bénévolement. Au cours de nos entretiens, deux exemples de bénévolat sont revenus. Ainsi, c'est Julie Lelieux de la Vallée et Plateau d'Ardenne, qui a dû mettre en place une journée bien-être sur tout le réseau, sans avoir de budget spécifique pour cela<sup>280</sup>. Elle s'est donc vue obligée de demander aux personnes d'intervenir gratuitement, mais elles ont été un grand nombre à accepter et ont même affirmé par la suite vouloir le refaire l'année suivante. Les médiathèques Arcade ont quant à elles fait appel à de nombreux intervenants qui n'ont pas souhaité être rémunérés, malgré la proposition des bibliothécaires. Florence Goudot affirme à ce propos : « [il s'agit vraiment d']une idée de partage et d'échange, je dirais presque [d']empathie. Ces bénévoles apprécient leur pratique et souhaitent la faire découvrir pour partager cette

<sup>276</sup>Entretien n°4 – Sandrine Claudon (L'Orangerie, Lunéville), p.142 (p.2).

<sup>277</sup>Entretien n°6 – Alix Sattler (Toulouse), p.157 (p.3).

<sup>278</sup>*Ibid.*, p.157 (p.3).

<sup>279</sup>Entretien n°2 – Agnès Parra (Martigues), p.131 (p.7).

<sup>280</sup>Entretien n°3 – Julie Lelieux (Vallée et Plateau d'Ardenne), p.136 (p.2).



sensation de bien-être autour d'eux aussi. »<sup>281</sup>. Les personnes qui voyaient cette pratique comme un loisir n'ont vu aucun inconvénient à la partager gratuitement aux usagers des médiathèques. Les deux intervenantes contactées ont pour leur part été rémunérées et ont affirmé qu'elles ne se voyaient pas intervenir gratuitement en médiathèque. En effet, Alix Sattler insiste sur le fait que ces animations font partie intégrante de son métier mais que mise à part pour une cause sociale, il n'y a pas de raison qu'elle vienne gratuitement en bibliothèque, « il faut arrêter cela », dit-elle à propos de ce genre de pratiques citées plus haut<sup>282</sup>. Agnès Parra quant à elle est moins arrêtée sur la question mais estime qu'un dédommagement est nécessaire, étant donnée qu'elle fournit tous les produits qu'elle utilise et que cela a un coût, même si elle ne fait pas du tout cela dans un but commercial<sup>283</sup>. Seule une bibliothèque a presque réalisé toutes ses animations bien-être grâce aux compétences personnelles du personnel. C'est le cas à Lunéville où trois animations sur quatre ont été mises en place par une personne différente de l'équipe<sup>284</sup>. Ainsi, faire intervenir des personnes extérieures permet de faire rayonner les acteurs locaux du bien-être sur un territoire et de valoriser leurs compétences tout en participant à les faire connaître, que ce soit de manière rémunérée ou bénévolement. Alix Sattler souligne cependant qu'il est important de se renseigner sur le travail des personnes que l'on souhaite faire intervenir pour savoir quelles sont leurs pratiques et leur expertise, même si tout le monde ne le fait pas<sup>285</sup>.

Ensuite, les bibliothécaires peuvent aussi faire intervenir du public lors d'animations bien-être pour mettre en avant le côté participatif du lieu, qui tend à se développer comme nous avons pu le montrer dans l'état de l'art. Si à l'origine nous souhaitions faire une enquête quantitative pour recueillir les impressions des publics quant au bien-être en bibliothèque, nous avons finalement abandonné cette idée, trop compliquée à mettre en place car nécessitant l'accord de bibliothèques dans lesquelles nous ne pouvions nous déplacer. Notre choix s'est donc porté uniquement sur des bibliothécaires et des intervenants. L'avant-dernier entretien s'est révélé très intéressant à notre plus grande surprise, car Agnès Parra, en plus d'être intervenante provenant d'une association locale, fait aussi partie des usagers réguliers de la médiathèque de Martigues. Elle nous a confié emprunter régulièrement des documents, y compris sur des thèmes comme le faire soi-même, et avoir participé à plusieurs ateliers ayant eu lieu à la médiathèque<sup>286</sup>. Cette dimension participative en bibliothèque permet, comme nous l'avons évoqué précédemment, de satisfaire les besoins humains et par-dessus tout, le besoin d'estime présent dans la pyramide de Maslow<sup>287</sup>. Nous pouvons d'ailleurs citer ses propos, qui résument bien son ressenti par rapport à cette pratique bien-être qu'elle a pu mettre en place à la médiathèque : « [On fait] quelque chose que l'on aime, et qui est utile [...] On fait ça parce qu'on le fait nous-mêmes, parce que ça nous plaît, qu'on aime et qu'on a envie de le partager avec les autres. »<sup>288</sup>. Sans s'en rendre compte, elle décrit ainsi le besoin d'estime, rempli grâce au plaisir pris en partageant ses connaissances et ses compétences à la communauté présente à la bibliothèque. Cependant, on remarque que dans les médiathèques de cette étude de cas, il n'a pas vraiment été question d'animations réellement axées sur le partage de connaissances et les échanges de savoirs. Nous pouvons quand même évoquer les ateliers autour de la laine feutrée dans le réseau Arcade, où ont pu se

<sup>281</sup>Entretien n°8 – Florence Goudot (Arcade, Morez), p.169 (p.6).

<sup>282</sup>Entretien n°6 – Alix Sattler (Toulouse), p.160 (p.6).

<sup>283</sup>Entretien n°2 – Agnès Parra (Martigues), p.130 (p.6).

<sup>284</sup>Entretien n°4 – Sandrine Claudon (L'Orangerie, Lunéville), p.142 (p.2).

<sup>285</sup>Entretien n°6 – Alix Sattler (Toulouse), p.159 (p.5).

<sup>286</sup>Entretien n°2 – Agnès Parra (Martigues), p.125 (p.1).

<sup>287</sup>Annexe 2 : Pyramide de Maslow

<sup>288</sup>Entretien n°2 – Agnès Parra (Martigues), p.128 et 131 (p.4 et 7).

retrouver des personnes de plus de soixante ans et des enfants, où intergénérationnel et convivialité étaient de mise<sup>289</sup>.

De plus, on explique l'organisation de journées bien-être ou d'animations bien-être régulières dans les différentes médiathèques de notre étude car les bibliothécaires étaient déjà sensibles à cette question. En effet, à chaque fois, au moins des animations isolées avaient été réalisées. Dans le réseau de la Vallée et Plateau d'Ardenne, l'idée d'une journée bien-être a été initiée grâce à un personnel ayant déjà organisé des séances de yoga dans sa bibliothèque, à Monthermé<sup>290</sup>. A Toulouse, les bibliothécaires mettent régulièrement en place des séances de relaxation à destination des étudiants en période d'examens, en plus d'organiser tous les ans un atelier de yoga et un atelier de marche dans le quartier, accompagné de pensées positives<sup>291</sup>. A Martigues, la responsable de l'action culturelle a pu elle-même proposer diverses séances de méditation et présenter de nombreuses façons de pratiquer, avant de faire venir des intervenants spécialisés dans le bien-être<sup>292</sup>. Dans le réseau Arcade, c'est la bibliothécaire interrogée qui menait elle-même les ateliers d'initiation aux pilates, en lien avec ses compétences personnelles<sup>293</sup>. L'intérêt de proposer ce genre de séances ou d'animations bien-être de façon isolée ou plus ou moins régulière, grâce à l'investissement du personnel des bibliothèques ou de quelques intervenants extérieurs permet de voir si ce genre d'actions a du succès, pour pouvoir par la suite tenter une expérience de plus grande envergure, à travers une journée exclusivement dédiée au bien-être comme c'est souvent le cas.

## LE RÉSEAU

Dans le cadre de la mise en place d'une action culturelle, qu'elle soit bien-être ou non, le réseau joue parfois un rôle.

En effet, on remarque que lorsqu'il s'agit d'organiser une programmation de grande envergure, en vu d'un événement particulier, les bibliothécaires se servent souvent de leur réseau pour planifier diverses animations dans les différentes antennes. Cela permet aussi d'avoir un plus grand maillage sur le territoire, pour toucher plus de personnes.

Nous pouvons souligner que la totalité des médiathèques interrogées pour cette étude font partie d'un réseau. Chacune a répondu que le fait de travailler en réseau était un avantage. S'il arrivait que certaines n'ait rien à répondre à ce sujet, c'était simplement parce que le réseau n'entrait pas en jeu dans le cas des animations bien-être ou parce que le réseau est uniquement composé d'une annexe et d'un bus, comme à Martigues. Muriel Barral affirme d'ailleurs à propos du réseau des bibliothèques de Toulouse qu'il s'agit d'un « avantage pour beaucoup de temps forts et de projets »<sup>294</sup>. Pour Anne-Sophie Lancelle, à Locminé, le réseau apporte une « plus grande visibilité [...] sur le territoire » et permet « d'alléger les frais [...] [grâce au] budget commun aussi pour ces animations-là, en plus [du] budget pour chaque médiathèque »<sup>295</sup>. Le réseau n'a donc jamais été ressenti comme un

<sup>289</sup>Entretien n°8 – Florence Goudot (Arcade, Morez), p.166 (p.3).

<sup>290</sup>Entretien n°3 – Julie Lelieux (Vallée et Plateau d'Ardenne), p.135 (p.1).

<sup>291</sup>Entretien n°5 – Muriel Barral (José Cabanis, Toulouse), p.150 (p.2).

<sup>292</sup>Entretien n°1 – Claire Carré (Louis Aragon, Martigues), p.119 (p.1).

<sup>293</sup>Entretien n°8 – Florence Goudot (Arcade, Morez), p.168 (p.5).

<sup>294</sup>Entretien n°5 – Muriel Barral (José Cabanis, Toulouse), p.153 (p.5).

<sup>295</sup>Entretien n°7 – Anne-Sophie Lancelle (Locminé), p.167 (p.5).



inconvenient, mais toujours comme quelque chose de positif, que ce soit pour desservir plus de personnes grâce à chaque antenne, pour bénéficier de plus de moyens humains et financiers pour construire de gros projets et proposer davantage d'animations et de meilleure qualité, ou pour valoriser les actions mises en place par la lecture publique sur un territoire.

Le réseau de la Vallée et Plateau d'Ardenne est l'un des deux seuls ayant programmé une journée bien-être dans plusieurs médiathèques. En effet, leur projet au départ était de proposer des animations dans les six antennes du réseau, mais certaines ont refusé et ils ont manqué d'intervenants, ces derniers étant bénévoles faute de budget alloué<sup>296</sup>. Certaines intervenantes étaient par exemple présentes à Monthermé le matin et allaient à Thilay l'après-midi ou inversement, c'est le cas de l'énergéticienne et de la personne qui faisait les séances d'accompagnement à la parentalité et au bien-être familial<sup>297</sup>. Dans chaque médiathèque avaient lieu cinq ou six ateliers différents dans la journée. L'intérêt était également que les usagers puissent se déplacer dans le réseau pour assister aux animations qui les intéressaient le plus<sup>298</sup>. Le responsable nous a aussi fait part des avantages du réseau lors d'une organisation comme celle-ci. Les bibliothécaires ont ainsi pu « proposer cette animation sur l'entièreté [...] de la communauté de communes », profiter d'une plus grande portée grâce à une communication réalisée par chacune des antennes et travailler en équipe<sup>299</sup>. Ce dernier point a été d'une grande aide pour Julie Lelieux qui réalisait son premier projet depuis son arrivée sur ce poste de responsable de réseau, et était épaulée par ses collègues lorsqu'elle en avait besoin.

Le réseau des médiathèques Arcade a aussi travaillé en commun pour permettre l'organisation d'un semestre sur le thème du bien-être. Les animations étaient pour la plupart programmées dans chacune des trois antennes au cours du même mois, comme c'est le cas pour les ateliers d'initiation aux sports doux<sup>300</sup>. Florence Goudot souligne aussi la présence de différents types de publics suivant les sites de la médiathèque, et affirme que cela permet de toucher toutes les populations en le proposant à plusieurs endroits<sup>301</sup>. Si certaines animations n'ont eu lieu qu'à Morez par exemple, elle pense que les mettre en place sur les autres sites serait une des pistes de développement à l'avenir<sup>302</sup>. Comme pour le cas cité précédemment, l'utilisation du réseau permet aux gens de voyager entre les médiathèques et de bénéficier de nombreuses animations, en rencontrant des personnes qui habitent aux alentours et qui partagent les mêmes intérêts<sup>303</sup>. Ces deux animations de grande envergure peuvent ainsi servir d'exemples, grâce à la variété des intervenants qui ont pu être présents, au succès que cela a pu rencontrer et à la nouveauté que cela représente en terme d'action culturelle bien-être dans les réseaux de bibliothèques français.

De plus, nous remarquons également que le réseau est aussi lié au territoire dans lequel il évolue. Il s'agit à chaque fois d'adapter l'action culturelle et les propositions faites au public en fonction de la population desservie. C'est d'ailleurs pour cela que des troisièmes lieux sont construits dans des endroits qui possèdent

<sup>296</sup>Entretien n°3 – Julie Lelieux (Vallée et Plateau d'Ardenne), p.136 (p.2).

<sup>297</sup>Communauté de communes Vallées et Plateau d'Ardenne. « Journée bien-être dans les Médiathèques : Médiathèque de Rocroi ». <Consulté le 09 avril 2024>. [Site](#)

<sup>298</sup>Entretien n°3 – Julie Lelieux (Vallée et Plateau d'Ardenne), p.138 (p.4).

<sup>299</sup>*Ibid.*, p.138 (p.4).

<sup>300</sup>Entretien n°8 – Florence Goudot (Arcade, Morez), p.167 (p.4).

<sup>301</sup>*Ibid.*, p.166 (p.3).

<sup>302</sup>*Ibid.*, p.172 (p.8).

<sup>303</sup>*Ibid.*, p.170 et p.172 (p.6 et 8).

peu de lieux culturels ou pour attirer aussi les personnes éloignées de la lecture ou qui n'iraient pas naturellement vers les bibliothèques plus classiques.

C'est ce que l'entretien avec Sandrine Claudon a permis de mettre en avant. En effet, le réseau du Lunévillois, composé de deux médiathèques communautaires et de sept bibliothèques associatives, se situe dans la communauté de communes du territoire de Lunéville à Baccarat, avec deux communes moyennement denses, entourées de nombreux villages avec quelques centaines d'habitants, pour lesquels la médiathèque de Lunéville ou de Baccarat représente le seul lieu culturel à 50 kilomètres à la ronde<sup>304</sup>. La directrice rappelle d'ailleurs les « trois axes stratégiques pour la médiathèque de l'Orangerie » :

*« la jeunesse, puisque sur le territoire le diagnostic lecture et écriture est plutôt alarmant, de même que pour les adultes nous rencontrons des situations illettrisme ; les publics éloignés de la lecture ; lutter contre la fracture numérique, puisque nous sommes sur un territoire où il y a encore des zones blanches. », puisque Lunéville connaît « un taux de chômage très important, des difficultés scolaires voire des décrochages scolaires. Donc dans notre action quotidienne, nous devons désacraliser la lecture, la médiathèque.<sup>305</sup>»*

Dans ce but, la médiathèque a aussi été refaite en 2018, avec une attention particulière portée sur le bien-être dans l'aménagement intérieur<sup>306</sup>. Ainsi, les bibliothécaires font un travail considérable au quotidien pour permettre à chacun de se sentir bien dans les différents espaces et légitime d'entrer, en tentant de répondre au mieux aux besoins du public. Les animations bien-être organisées dans ce réseau paraissent donc très utiles pour donner envie à tous les publics de s'y rendre, sans que la lecture ne soit le thème central ou que l'intellectuel ne rentre forcément en compte, comme lors des séances de yoga du rire ou de siestes littéraires<sup>307</sup>. Pour les personnes en difficultés et éloignées de la lecture, l'action culturelle, présente à travers un réseau, offre alors la possibilité à tous de se rendre à la médiathèque, en tant que lieu de vie ouvert qui propose des animations proches de chez soi, grâce aux différents sites présents sur le territoire.

Nous pouvons également souligner un certain paradoxe qui consiste à ne trouver que des avantages au travail en réseau mais à ne l'utiliser que très rarement lors d'une action culturelle axée sur le bien-être. Selon nous, si l'on veut que les animations sur le bien-être puissent se développer davantage en France, il faudra nécessairement s'aider des nombreux réseaux présents dans les différents départements. Grâce à cela, de gros projets sur le thème du bien-être pourront prendre vie, comme à la Vallée et Plateau d'Ardenne ou dans les médiathèques Arcade. Un réseau peut être l'occasion de justifier ce genre d'actions ou de se servir de l'expérience des autres médiathèques pour programmer des animations bien-être isolées ou plus régulières. En s'inspirant de leurs collègues, les bibliothécaires ont moins d'appréhension à élargir leurs missions premières, pour aller vers des actions qui rencontrent un grand succès et pour lesquelles la demande du public est réelle.

Pour améliorer cette action culturelle centrée sur le bien-être, l'idée serait comme à Martigues, de proposer des séances non plus seulement de façon événementielle mais de façon régulière, pour pouvoir en faire profiter le plus grand

<sup>304</sup>Entretien n°4 – Sandrine Claudon (L'Orangerie, Lunéville), p.145 (p.5)

<sup>305</sup>*Ibid.*, p.141 (p.1).

<sup>306</sup>*Ibid.*, p.144 (p.4).

<sup>307</sup>Communauté de communes du territoire de Lunéville à Baccarat. « Bien-être et nature au programme du réseau des médiathèques ». <Consulté le 23 janvier 2024>. [Site](#)

nombre de personnes et que chacun y trouve son compte avec une pratique qui lui corresponde. A travers un même réseau, les usagers pourraient par exemple retrouver une séance de méditation ou de yoga par trimestre, sans que ce soit à chaque fois sur le même site, mais en tournant entre les différents lieux. Cette option permettrait d'offrir du bien-être plus souvent, sans que cela ne paraisse prendre trop de place ou que cela ne sorte des missions des bibliothécaires pour autant. Ce sont d'ailleurs les mêmes idées qu'Alix Sattler nous apporte lors de l'entretien, elle qui s'étonne que ce genre d'actions n'ait pas existé bien avant en bibliothèque du fait des larges collections sur le bien-être, elle propose de programmer des journées bien-être sur plusieurs jours ou sous la forme de rendez-vous mensuels ou trimestriels, comme c'est déjà le cas dans les musées à Toulouse<sup>308</sup>. Les bibliothèques ont donc à y gagner en développant ce genre de pratiques au sein des réseaux.

## LES PUBLICS

De plus, nous remarquons aussi que le public auquel se destine une animation bien-être est évidemment à prendre en compte.

En effet, cette action culturelle est avant tout à destination du public, donc il est question de bien savoir à qui on souhaite s'adresser pour pouvoir le faire de la meilleure des manières.

Pour ce qui est des enfants, on observe qu'il est parfois question de séances de yoga spécifiques pour les enfants par exemple, à la médiathèque de Cassel, qui ne nous a malheureusement pas accordé d'entretien. En revanche, parmi les médiathèques interrogées, la majorité des animations étaient faites pour un public adulte. Cependant, à Lunéville, les ateliers bibliocréatifs pour les enfants se déroulent en trois temps : la lecture d'un album sur une thématique, un instant de relaxation en musique, un atelier de création<sup>309</sup>. On remarque que dans la communauté de communes de la Vallée et Plateau d'Ardenne, des séances de massages pour bébés avaient aussi été programmées mais qu'aucun enfant n'était inscrit et que la réflexologie plantaire pouvait être faite sur des enfants également<sup>310</sup>. À Martigues ont lieu deux propositions par an pour les enfants, ce qui reste tout de même peu, comparé à la quantité d'animations bien-être destinée aux adultes tout au long de l'année<sup>311</sup>. Dans le réseau Arcade, des ateliers créatifs, des séances d'initiation au yoga étaient réservées aux enfants, et certains ateliers étaient ouverts à partir de 11 ans<sup>312</sup>. Finalement, à Locminé, l'atelier de cosmétique était ouvert aux adolescents et aux adultes, mais pas aux enfants<sup>313</sup>. S'il est plusieurs fois question d'animations « tout public », c'est le côté gratuit et ouvert aux personnes extérieures à la médiathèque, les non-abonnés ou non-usagers, qui ressort bien plus que l'adaptation à des publics de tous âges. Ainsi, cette thématique du bien-être en particulier nécessite une grande concentration pour pratiquer, ce qui limite la participation des enfants. Cependant, il est regrettable que les bibliothécaires n'adaptent pas plus de séances à un public jeune, en diminuant la durée et en alternant plusieurs moments pour rester captivant mais lui permettre aussi d'en profiter.

<sup>308</sup>Entretien n°6 – Alix Sattler (Toulouse), p.160 (p.6).

<sup>309</sup>Entretien n°4 – Sandrine Claudon (L'Orangerie, Lunéville), p.142 (p.2).

<sup>310</sup>Entretien n°3 – Julie Lelieux (Vallée et Plateau d'Ardenne), p.136 (p.2).

<sup>311</sup>Entretien n°1 – Claire Carré (Louis Aragon, Martigues), p.120 (p.2).

<sup>312</sup>Entretien n°8 – Florence Goudot (Arcade, Morez), p.167 (p.4).

<sup>313</sup>Entretien n°7 – Anne-Sophie Lancelle (Locminé), p.165 (p.3).

En lien avec le manque d'activités dédiées aux enfants, nous est apparu le manque de développement de l'aspect intergénérationnel. C'est ce que nous avons déjà évoqué dans l'état de l'art et qui était frappant face aux différentes propositions existant sur le territoire en matière d'animations bien-être. Nous soulignons qu'au fil de nos entretiens, une seule bibliothécaire n'a spontanément mentionné cet aspect, et que les bibliothèques ne le développent que sur d'autres moments forts dans l'année mais presque jamais pour le bien-être.

Ainsi, le réseau Arcade met en place des animations intergénérationnelles en ouvrant les ateliers tout public dès 11 ans. Cela a permis à des familles (adolescents et parents ou adolescents et grands-parents) de pouvoir y participer<sup>314</sup>. Cependant, ce genre d'ateliers bien-être semblent attirer un public plutôt adulte, et le développement de ce côté intergénérationnel mériterait d'être plus mis en avant, en offrant des possibilités avec les jeunes enfants. Cela permettrait de satisfaire tous les publics en même temps et de renforcer l'aspect lieu de vie et de rencontre des bibliothèques.

De plus, l'intérêt d'interroger des intervenants était de recueillir différents points de vue, et c'est ce que nous sommes parvenus à faire. En effet, Alix Sattler qui a mené six différentes animations lors d'une journée bien-être à la médiathèque José Cabanis semble avoir une approche différente de Muriel Barral. D'après l'intervenante, l'intérêt principal de ces différentes animations était le public, et par-dessus tout le mélange des âges et l'intergénérationnel<sup>315</sup>. Ainsi, même si l'action culturelle n'est pas développée dans ce sens, il peut quand-même en résulter quelque chose, selon l'accessibilité offerte. Ici, il était indiqué que les enfants à partir de 12 ans pouvaient s'inscrire, ce qui a permis à plusieurs adolescents de participer, et Alix Sattler nous a confié qu'au fur et à mesure de la soirée, elles ont pu faire participer aussi des enfants plus jeunes et alléger les règles<sup>316</sup>. Ce côté intergénérationnel semble apporter quelque chose aux usagers qui vivent ce moment, mais également aux intervenants qui font face à une plus grande diversité de publics. Enfin, si des animations dans d'autres médiathèques étaient pour « tout public », il est arrivé que l'intergénérationnel soit tout de même présent. C'est le cas à Locminé, lors du concert final, qui a pu rassembler des familles avec notamment des enfants en bas-âges<sup>317</sup>. Cependant, si ce genre d'animations peut renforcer le côté convivial, où les gens se retrouvent au même endroit pour assister au même concert, l'aspect participatif est très restreint voir inexistant comparé à un atelier de pratique ou de fabrication. L'idée est donc de trouver un juste milieu entre ce genre d'événements, très enrichissants et nécessaires, et d'autres pratiques qui peinent à s'ouvrir à tous types de publics et à l'intergénérationnel surtout.

Par ailleurs, nous pouvons souligner que les publics spécifiques ne sont pas pour autant mis de côté. Même s'il s'agit uniquement de Toulouse et du réseau Arcade, il est question de trois exemples qui montrent une certaine ouverture vers divers types de publics. La bibliothécaire nous a ainsi parlé d'une animation qui était mise en place spécifiquement pour les étudiants : des séances de relaxation et de gestion du stress pendant les périodes d'examens<sup>318</sup>. Nous avons souvent parlé du bien-être en bibliothèque comme d'une façon de s'adapter aux besoins des publics, ici il en est tout à fait question. Après avoir observé que de nombreux étudiants venaient réviser dans les locaux, ils ont décidé de mettre en place des animations qui leur étaient dédiées et correspondaient aux problématiques auxquelles ils doivent faire face. De plus, d'autres publics spécifiques peuvent

<sup>314</sup>Entretien n°8 – Florence Goudot (Arcade, Morez), p.167 (p.4).

<sup>315</sup>Entretien n°6 – Alix Sattler (Toulouse), p.156 (p.2).

<sup>316</sup>*Ibid.*, p.157 (p.3).

<sup>317</sup>Entretien n°7 – Anne-Sophie Lancelle (Locminé), p.165 (p.3).

<sup>318</sup>Entretien n°5 – Muriel Barral (José Cabanis, Toulouse), p.150 (p.2).

profiter des animations bien-être en bibliothèque, c'est le cas des personnes en situation de handicap. En effet, grâce à son expérience, Alix Sattler a pu adapter les séances pour qu'elles correspondent à tous les types de publics, puisqu'une personne aveugle et une personne à mobilité réduite ont ainsi pu participer aux ateliers<sup>319</sup>. Elle le dit elle-même, pour un intervenant qui débute, il serait sûrement plus difficile de changer son organisation à la dernière minute, n'étant souvent pas prévenu à l'avance. Pour Florence Goudot, lors des séances d'initiation destinée aux débutants, elle a pu remarquer l'existence de différents niveaux de mobilité parmi son public et donc adapter la pratique pour que chacun puisse aller à son rythme sans être laissé de côté<sup>320</sup>. Si les autres personnes interrogées n'ont pas mentionné avoir réalisé ce genre d'actions à destination de publics spécifiques, une personne a évoqué le souhait de le faire. C'est à Locminé qu'Anne-Sophie Lancelle parle d'un regret de n'avoir pas pu toucher des personnes en perte d'autonomie, mais simplement des retraités actifs ou des plus jeunes<sup>321</sup>. Elle mentionne l'idée de se rendre dans la résidence autonomie du territoire, en partenariat, pour y mener des actions à destination des personnes âgées qui n'ont plus la possibilité de se rendre à la médiathèque. Nous espérons donc voir à l'avenir davantage d'initiatives de ce genre pour pouvoir rendre le bien-être accessible à tous.

Finalement, nous l'avons déjà mentionné : nous avons eu l'occasion d'interroger Agnès Parra qui a pu prendre à la fois le rôle de public plusieurs fois et récemment, celui d'intervenante lors d'une animation bien-être. Il nous est paru intéressant de recueillir son point de vue en tant que public, afin d'observer son ressenti et ce que ces animations ont pu lui apporter. Même s'il s'agit uniquement d'un point de vue particulier, nous observons que ces activités auxquelles elle a pu participer semblent avoir rempli leur mission. En effet, elle nous confie que cela lui a apporté énormément, à elle qui aime découvrir de nouvelles choses, surtout en matière de bien-être<sup>322</sup>. Elle a pu passer des moments agréables, ce qu'elle qualifie de « réel plaisir ». Elle affirme également que ce qu'elle a pu apprendre lors d'une intervention sur la médecine ayurvédique a pu lui servir ensuite, puisqu'elle utilise à présent l'huile de sésame sur laquelle elle s'est renseignée pour ses vertus thérapeutiques<sup>323</sup>. Ainsi, Agnès et d'autres personnes déjà sensibles à la question du bien-être peuvent se retrouver en médiathèque lors de ce genre d'animations, et cela correspond au besoin d'appartenance et à ce sentiment de faire partie d'une communauté, que nous avons citée dans l'état de l'art. Ces séances permettent de se renseigner sur des pratiques que l'on ne connaît pas ou sur lesquelles on souhaite en apprendre plus, tout en sociabilisant et en rencontrant de nouvelles personnes. De ce fait, des publics qui s'intéressent déjà au bien-être et à certaines pratiques seront plus enclins à se rendre en médiathèque si l'on y propose des animations de bien-être variées. Ils pourront ensuite s'intéresser aux autres services offerts, dans un lieu qu'ils auront appris à découvrir et dans lequel ils se sont sentis bien. Les personnes qui souhaitent simplement prendre soin d'elles mais qui ne savent pas comment s'y prendre oseront plus facilement pousser la porte d'un lieu dont ce n'est pas le but principal mais qui offre des séances de bien-être gratuit et y reviendront alors peut-être par la suite également. La gratuité permet de rendre cette action culturelle accessible à tous. Ces animations ont donc un rôle attractif à destination de publics variés. Enfin, si seule Agnès Parra a pu nous donner son retour en tant que public, chaque personne interrogée a reçu des retours très positifs de la part des usagers ayant participé à ce type d'animations qui sont très appréciées du public.

<sup>319</sup>Entretien n°6 – Alix Sattler (Toulouse), p.158 (p.4).

<sup>320</sup>Entretien n°8 – Florence Goudot (Arcade, Morez), p.171 (p.9).

<sup>321</sup>Entretien n°7 – Anne-Sophie Lancelle (Locminé), p.168 (p.6).

<sup>322</sup>Entretien n°2 – Agnès Parra (Martigues), p.126 (p.2).

<sup>323</sup>*Ibid.*, p.129 (p.5).

## SPÉCIFICITÉS ET EXEMPLARITÉ

Lors de nos recherches et de nos différents entretiens, trois médiathèques se sont distinguées par leurs actions exemplaires.

Tout d'abord, c'est la médiathèque de Martigues, par son engagement en faveur du bien-être. En effet, Claire Carré, la coordinatrice des actions culturelles est également enseignante de Kundalini Yoga<sup>324</sup>. Elle possède donc une sensibilité et des compétences en matière de bien-être, ce qui a aidé à développer ce genre d'actions. Entre les différents confinements liés au Covid, elle a ainsi mis en place des ateliers de méditation qu'elle animait elle-même. Après ces premiers essais, elle s'est donc lancée dans l'organisation de deux samedis bien-être peu de temps après, grâce au réseau de professionnels du bien-être qu'elle avait été amenée à côtoyer. Les méditations se sont poursuivies, à raison d'une séance d'initiation découverte par mois et d'une méthode différente à chaque fois. Si ces séances se sont arrêtées, il existe encore aujourd'hui une animation bien-être par mois, pour permettre aux usagers d'essayer plusieurs pratiques, grâce à des intervenants du territoire. Le but de la coordinatrice n'est pas nécessairement de transmettre sa passion pour le bien-être aux usagers mais bien d'offrir des moments de détente pour tous, à la manière d'échantillons gratuits, pour que chacun puisse aller vers les intervenants ensuite et payer pour la pratique qui lui convient<sup>325</sup>. Il ne s'agit pas de proposer uniquement ce genre d'animations, mais, en plus de celles plus classiques autour du livre, d'offrir un moyen de découvrir le monde. Ainsi, cette approche nous a surpris car nous ne nous attendions pas à trouver une médiathèque dont l'offre était aussi fournie. De plus, il s'agit d'animations vraiment variées et peu connues du grand public. Nous tenions à souligner le point de vue très intéressant de Claire Carré, qui même si elle est passionnée par ce sujet, ne va pas pour autant vers la facilité, qui serait d'organiser régulièrement la même animation avec un intervenant qui souhaiterait revenir, ni de vouloir répondre à tout prix à la demande du public<sup>326</sup>. Elle reste consciente que l'intérêt est de proposer des activités diverses, et de ne pas trop en faire, même si le public en redemande. Selon nous, c'est plus le rôle social de la bibliothèque qui est mis en avant ici, grâce à une offre gratuite et régulière, qui permet à ceux qui en ont le plus besoin mais qui n'en n'ont pas les moyens, de prendre soin d'eux également.

Pour nous, la médiathèque de Martigues est clairement exemplaire pour ce qui est de l'action culturelle bien-être. Cependant, quand nous lui avons demandé si elle pensait que d'autres bibliothèques devraient prendre exemples sur eux, elle nous a affirmé qu'avoir une sensibilité autour de ces questions-là était nécessaire pour organiser ce genre d'animations<sup>327</sup>. Nous expliquons donc que l'idée est de bien en comprendre les enjeux et pourquoi on souhaite le faire, pour que cela ait plus d'intérêt pour les publics. S'obliger à proposer régulièrement la même animation car cela plaît, mais en le faisant simplement parce que c'est à la mode et que les autres médiathèques le font, n'aurait pas vraiment de sens ni de plus-value pour le public.

Ensuite, c'est la médiathèque de Lunéville, par ses services innovants et ses partenariats mis en place pour le bien-être. En effet, Sandrine Claudon est la seule ayant mentionné la bibliothérapie lors de notre entretien. Les ateliers bibliocréatifs pour les enfants sont créés dans ce but-là, en lien avec une formation spécifique qu'a pu recevoir une personne de l'équipe<sup>328</sup>. L'idée est que les enfants puissent se

<sup>324</sup>Entretien n°1 – Claire Carré (Louis Aragon, Martigues), p.119 (p.1).

<sup>325</sup>*Ibid.*, p.119 (p.1).

<sup>326</sup>*Ibid.*, p.121 (p.3).

<sup>327</sup>*Ibid.*, p.121 (p.3).

<sup>328</sup>Entretien n°4 – Sandrine Claudon (L'Orangerie, Lunéville), p.143 (p.3).



détendre en musique après avoir entendu une histoire, pour ensuite profiter d'un moment où ils peuvent laisser leur imagination s'exprimer. Il est toujours question d'un thème particulier, en lien avec le bien-être. De plus, même si cela ne concerne pas directement le thème de l'étude de cas, la responsable a aussi montré son intérêt pour le bien-être global des publics. En plus des animations dédiées, on peut y retrouver un aménagement particulier comprenant des espaces de rencontre ouverts, des matériaux naturels et des plantes, ainsi qu'un fonds dédié à la bibliothérapie<sup>329</sup>. Mais ce n'est pas tout puisqu'ils proposent aussi des services innovants. La médiathèque est en partenariat avec l'hôpital de la ville et ils s'associent parfois sur certains projets<sup>330</sup>. Il est alors possible d'assister à des conférences ou à des expositions sur des thèmes de santé, et même de rencontrer des professionnels au sein de la médiathèque. Les adolescents peuvent ainsi venir poser des questions sur leur sexualité lors de la semaine de la santé sexuelle, il y a aussi la possibilité de s'informer sur le diabète grâce à des panneaux d'expositions lors d'une journée dédiée, ou encore de se renseigner sur la maladie d'Alzheimer en lien avec le service « mémoire » de l'hôpital et l'association France Alzheimer qui interviennent, tout cela grâce à ce partenariat. Ainsi, c'est une médiathèque exemplaire car elle fait partie des seules sur le territoire à faire cela. Il est fréquent d'entendre parler de psychologues ou d'autres professions dans les bibliothèques aux Etats-Unis par exemple. Cependant, nous n'avons pas connaissance d'interventions de professionnels de la santé en bibliothèque mais plus souvent de bibliothécaires qui se rendent à l'hôpital pour y faire vivre des collections destinées aux patients. Si ce partenariat est unique, il est d'autant plus important que Lunéville est située sur un territoire complexe, avec des populations éloignées de la lecture ou précaires dues au fort taux de chômage, qui peuvent ainsi avoir accès à des informations sur la santé par ce biais-là aussi. Ainsi, ce partenariat, en plus de l'aménagement repensé et des animations innovantes font de cette médiathèque un vrai cadre propice au bien-être de la population, qui semble primordial pour la responsable.

Enfin, c'est le réseau des médiathèques Arcade, par sa programmation bien-être sur une durée d'un semestre et les interventions de bénévoles et usagers des bibliothèques. En effet, la programmation de cette animation de grande ampleur a été composée de nombreuses propositions variées. L'idée était de varier entre des sports doux, des loisirs créatifs, des animations autour de l'alimentation ou de la gestion du stress, des rencontres, des expositions ou encore des jeux<sup>331</sup>. Ainsi, le bien-être a pu être offert sous toutes ses formes, mais également sous l'angle de la santé mentale avec la gestion des émotions et les TOP (techniques d'optimisation du potentiel), qui sont des sujets qui ont été peu représentés lors de notre étude<sup>332</sup>. A travers une programmation dense, variée et qui abordait tous les thèmes, les médiathèques ont permis à leurs usagers de découvrir différents aspects du bien-être sur plusieurs mois. De plus, ce réseau est exemplaire aussi par la mise en place de rencontre avec des professionnels qui ont pu parler de leur expérience : Anaïs Bescond, biathlète olympique et Rachel Lamy, autrice sur la non-violence et la résilience, ayant traversé des pays en guerre<sup>333</sup>. Si ces deux intervenantes ont pu être rémunérées ou dédommagées, le reste des animateurs étaient des bénévoles. Pour autant, le cas des médiathèques Arcade diffère du réseau de la Vallée et Plateau d'Ardenne, car ces personnes étaient pour la majorité des usagers du réseau. Ainsi, comme pour Agnès Parra, les intervenants ont été contactés par les bibliothécaires car elles connaissaient leurs goûts pour un domaine du bien-être en particulier et leur ont proposé de venir partager leurs connaissances dans les

<sup>329</sup>*Ibid.*, p.143-144 (p.3-4).

<sup>330</sup>*Ibid.*, p.142 (p.2).

<sup>331</sup>Entretien n°8 – Florence Goudot (Arcade, Morez), p.168-170 (p.5 et 7).

<sup>332</sup>*Ibid.*, p.165 (p.2).

<sup>333</sup>*Ibid.*, p.165 (p.2).

bibliothèques<sup>334</sup>. C'est cet aspect participatif présent dans les troisièmes lieux qui est ici développé à grande échelle par les bibliothécaires, avec toujours les notions de plaisir et de partage qui ressortent. Le personnel s'ouvre à de nouvelles pratiques et renforce alors le besoin d'appartenance et le besoin d'estime en même temps, en faisant participer ses usagers.

Ces trois exemples peuvent amener les bibliothèques à réfléchir sur de nouvelles possibilités d'innovations en matière de bien-être. Ainsi, même si ce thème est très spécifique, semble parfois éloigné des missions des bibliothèques et peut faire l'objet de controverses, il reste important de le valoriser. Les bibliothécaires qui souhaitent rester au plus près de leurs missions originelles peuvent toujours proposer des animations autour de pratiques de bien-être, tout en mettant en avant leur fonds bien-être, qui se devra d'être composé de plusieurs ouvrages sur la pratique en question, ou au moins d'ouvrages généraux sur la santé. Le but est que chaque bibliothèque trouve une façon de développer ce genre d'animations bien-être de la manière qui lui convient, pour qu'à l'avenir il y ait plus de partenariats de ce type entre les établissements de santé et la culture mais aussi une plus grande offre de bien-être régulier, événementiel voire participatif.

## DIFFICULTÉS

Finalement, nous leur avons demandé si elles avaient rencontré des difficultés dans la mise en place de cette action culturelle bien-être.

Globalement, nous pouvons souligner que la majorité des personnes interrogées, qu'elles soient professionnelles en bibliothèque ou intervenantes n'ont pas rencontré de difficultés majeures. La plupart n'ont rien eu à répondre à cette question ou ont simplement évoqué des détails techniques qui auraient pu être améliorés.

Cependant, nous avons tout de même relevé deux grosses difficultés rencontrées par les bibliothèques interrogées. À Martigues tout d'abord, Claire Carré nous a livré une anecdote. Sur le réseau social X (anciennement Twitter), « quelqu'un qui n'était pas du coin » a accusé la médiathèque de « [recruter] pour des sectes, avec du féminin sacré », après avoir entendu qu'une animation de ce genre était programmée<sup>335</sup>. Il leur a fallu retirer le terme de « sacré » dans l'annonce de « la méditation du féminin sacré », suite à une demande de la municipalité. Mais cette critique n'a pas eu plus d'influence que cela sur le reste des animations. Ainsi, ce genre de remarques négatives, qui plus est sur les réseaux sociaux, peut représenter un frein pour les bibliothécaires qui hésiteraient à proposer du bien-être, du fait des dérives qui existent et que nous avons évoquées dans l'état de l'art. Ce genre de posts sur les réseaux peut avoir une grande portée et avoir une incidence sur l'image et la réputation que la bibliothèque tente de garder les meilleures possible. Si le personnel est présent sur les réseaux, il pourra alors facilement répondre à ce type d'accusations, voire même inviter la personne à participer à l'activité pour lui prouver qu'elle a tort, de façon un peu ironique.

Mais, pour ne pas risquer d'être la cible de ce genre de remarques et de ne le savoir que bien plus tard, il est nécessaire de toujours garder un minimum de vigilance lors de la programmation d'animations bien-être. C'est ce qu'Alix Sattler applique et conseille pour ces interventions : multiplier les ateliers et veiller à rester neutre dans les termes utilisés, sans employer des sens clés, pour que les

<sup>334</sup> *Ibid.*, p.165 (p.2).

<sup>335</sup> Entretien n°1 – Claire Carré (Louis Aragon, Martigues), p.122 (p.4).



« incantations » ne deviennent pas des « prières bouddhistes »<sup>336</sup>. Ainsi, les problèmes concernant le bien-être sont très souvent liés aux croyances qui y sont associées, qu'il s'agisse de dérives sectaires ou de thèmes parfois très proches de la religion, qui peuvent porter à confusion pour les personnes qui ne s'y connaissent pas. Il peut donc être nécessaire de modifier l'appellation d'une pratique pour qu'elle puisse être comprise par tous, sans pour autant être critiqué par les détracteurs du bien-être. Des bibliothécaires préféreront peut-être rester sur des pratiques plus communes telles que le yoga ou la méditation, qui seront moins sujettes à des remarques, mais au cours desquelles elles pourront aller plus loin dans leur démarche, après avoir expliqué pourquoi elles le faisaient et l'intérêt d'un exercice en particulier par exemple.

De plus, le réseau de la Vallée et Plateau d'Ardenne a rencontré une autre grosse difficulté qui nous a paru vraiment marquante par les retombées qui ont suivi. En effet, Julie Lelieux est revenue avec nous sur les raisons qui ont causé l'arrêt de l'action culturelle bien-être dans le réseau. Même si les retours du côté des participants étaient très positifs et que les intervenants étaient prêts à réorganiser la même chose l'année suivante, une personne semble avoir exprimé son mécontentement. Ainsi, c'est « une personne extérieure, du corps médical » qui s'est plaint et a affirmé que ce n'était pas la place de « la fonction publique » et qu'elle « [n'avait] pas à proposer ça dans les médiathèques »<sup>337</sup>. Contre leur gré, les bibliothécaires se voient donc contraints d'arrêter ces animations et de ne plus en faire dans le futur, suite à la décision prise par leur supérieur. Ce fait marque la puissance de la tutelle sur la bibliothèque et l'influence que peut avoir le public ou même simplement une personne extérieure qui viendrait s'opposer à l'organisation d'une animation. Nous n'avons pas pu savoir le motif réel de cette plainte et si des animations plus classiques auraient eu autant de retentissements. Cependant, ce réseau semble avoir été celui qui est allé le plus loin dans la programmation, en proposant des animations vraiment poussées et inédites en terme de bien-être (énergéticienne, psychogénéalogie, naturopathie, lithothérapie...). Ce genre de pratiques restent encore très controversées par le manque de preuves scientifiques sur l'efficacité de ces médecines non conventionnelles. Pour la lithothérapie, le pouvoir des pierres sur le corps humain relève tout d'abord d'une croyance propre à chacun et cela peut expliquer les freins que certaines personnes ont, à voir ces animations en bibliothèque, contrairement aux pratiques sportives du bien-être, qui sont plutôt bien accueillies en général.

Ensuite, nous pouvons souligner que d'autres difficultés ont aussi pu être rencontrées, qui méritent d'être mentionnées. Ainsi, même si elles sont moins importantes que des critiques externes et des décisions prises par la tutelle, il s'agit d'une remise en question de la part des bibliothécaires et intervenantes, qu'il peut être intéressant de connaître si l'on souhaite mettre en place ces actions dans notre bibliothèque.

En effet, nous pouvons expliquer deux points de vue différents concernant la même situation, grâce à deux expériences et à deux sensibilités distinctes. Muriel Barral nous a parlé de difficultés concernant la contrainte du maintien d'un espace « coupé du bruit, un peu à l'écart » qui n'a pas pu être complètement respectée lors d'un spectacle programmé aux étages en-dessous, « avec un fonds sonore élevé »<sup>338</sup>. Cependant, quand nous avons évoqué cette contrainte avec Alix Sattler, elle semble ne pas du tout l'avoir pris comme une difficulté. Pour elle, il s'agit au contraire de quelque chose de positif, puisqu'elle a simplement dû faire une pause à ce moment, et qu'ensuite elle a adapté son animation avec le public, pour interagir

<sup>336</sup>Entretien n°6 – Alix Sattler (Toulouse), p.161 (p.7).

<sup>337</sup>Entretien n°3 – Julie Lelieux (Vallée et Plateau d'Ardenne), p.137-138 (p.3-4).

<sup>338</sup>Entretien n°5 – Muriel Barral (José Cabanis, Toulouse), p.154 (p.5).

avec les applaudissements et les bruits qu'ils entendaient<sup>339</sup>. L'organisation lors de ce genre de journées spécifiques est donc primordiale pour garantir un environnement propice au bien-être pour les intervenants et les participants. L'expérience de l'intervenante a aussi permis de rebondir et de jouer avec cet environnement bruyant, qui n'a finalement pas été un problème. Alix Sattler affirme même avoir apprécié cette ambiance, qui permettait « le mélange des disciplines » et un « aspect festif[, ... sans] s'enfermer dans le bien-être »<sup>340</sup>. Suivant l'approche que l'on en a, ce genre de difficultés n'en sont donc pas vraiment.

Enfin, la dernière difficulté notable concernait l'organisation. Le réseau de la Vallée et Plateau d'Ardenne, nous l'avons déjà mentionné, devait organiser cette journée bien-être sans aucun budget pour rémunérer les intervenants, ce qui représente déjà une difficulté. De plus, la responsable du réseau organisait là son premier gros projet sur ce poste, et cela lui a donc permis d'apprendre de ses erreurs. Concernant les améliorations qu'elle souhaiterait apporter si ce genre de projet devait avoir lieu à nouveau, elle a mentionné l'idée d'un calendrier<sup>341</sup>. En effet, les réponses des participants ont mis beaucoup de temps à venir car elle n'avait pas fixé de date limite pour laquelle elle devait savoir quels intervenants souhaitaient participer. De plus, lors du déroulé de la journée, certaines séances ont aussi duré plus longtemps que prévu à cause des intervenants passionnés par leur sujet<sup>342</sup>. Ainsi du retard s'est accumulé, et il aurait fallu fixer plus de limites où leur rappeler le temps qu'il leur restait avant que cela ne se prolonge de trop, pour que chacun y trouve son compte, y compris le public qui s'attend à rester le temps qui est indiqué sur le programme.

Si à l'origine nous pensions que les bibliothécaires allaient avoir du mal à savoir comment mettre en place ce genre d'animations ou connaître des remarques de la part du public qui venait y participer, il n'en a pas été question. Il semble que ces deux gros problèmes n'aient eu lieu qu'à cause de personnes extérieures à la médiathèque voire même aux usagers, mais qui ont trouvé quelque chose à redire sur cette programmation. Le reste des difficultés n'est que minime et prouve que si l'on souhaite vraiment organiser des animations bien-être, il n'y a pas beaucoup de contraintes auxquelles on doit se plier. Nous pouvons penser que même si certaines personnes émettent des réserves quant au bien-être en bibliothèque, il est quand même important de se lancer dans des projets comme cela, si petits soient-ils, et ne pas se freiner à cause de cas très spécifiques.

---

<sup>339</sup>Entretien n°6 – Alix Sattler (Toulouse), p.159 (p.5).

<sup>340</sup>*Ibid.*, p.160 (p.6).

<sup>341</sup>Entretien n°3 – Julie Lelieux (Vallée et Plateau d'Ardenne), p.138 (p.4).

<sup>342</sup>*Ibid.*, p.138 (p.4).

## CONCLUSION

Pour finir, nous avons clairement montré dans l'état de l'art que le bien-être avait sa place en bibliothèque. Cependant, cette étude de cas a soulevé certains problèmes et des points de vue tranchés qui expliquent à quel point c'est un sujet particulier, presque tabou pour certaines personnes et qu'il ne faut pas prendre à la légère. Ainsi, il est important d'en comprendre les enjeux et de savoir pourquoi on souhaite développer ce genre d'animations et vers où on veut aller, en ayant une ligne directrice en tête. L'analyse a mis en évidence la dualité entre les différentes professionnelles des bibliothèques, ayant pourtant développé des projets qui restent assez similaires dans la forme. Certaines restent très attachées à leurs missions premières et aux collections tandis que d'autres s'autorisent plus de libertés. Il paraît nécessaire de trouver un équilibre pour ne pas proposer d'un côté uniquement les collections ou de l'autre uniquement le bien-être. Les ressources doivent aider le personnel à développer des actions, mais permettre aussi d'innover et d'offrir de nouvelles propositions. De plus, l'argument des missions semble réfuté par le concept de troisième lieu qui amène de plus en plus d'animations bien différentes de ce que proposaient les bibliothèques à l'origine. Nous pouvons penser qu'il est important de suivre la modernité vers laquelle se tournent ces lieux culturels et de ne pas trop se freiner en matière de bien-être car ce thème peut vraiment y trouver sa place, suivant l'approche que l'on en a.

Cependant, si ce type d'action culturelle a des raisons d'exister, il est paraît important de garder une certaine réserve. En effet, l'organisation de ces animations peut mener à des critiques de la part du grand public. De plus, si l'on souhaite s'orienter vers ce genre de pratiques, il est important que la programmation puisse être réfléchie en amont, pour que cela ne prenne pas le pas sur les autres animations régulières déjà proposées et pour que cela s'intègre dans le projet de l'établissement en gardant une cohérence avec les actions et les axes de développement souhaités. Il faut que ces animations aient du sens pour le public et pour les personnels qui les mettent en place. Pour justifier ce type d'activités, l'idée est de toujours garder en tête le lien présent entre le bien-être et la culture et l'objectif de la bibliothèque qui permet de faire découvrir le monde à ses lecteurs. Lier ces actions avec le côté participatif permet aussi de laisser plus de libertés aux usagers, qui se sentent considérés, tout en renforçant les liens sociaux qui viennent à manquer dans la société actuelle.

Ensuite, cette étude a permis de voir les animations bien-être présentes et réparties plutôt équitablement selon les différentes régions françaises. Cependant, nous remarquons que, même s'il existe des propositions un peu partout, le centre de la France est laissé de côté, ce qui est regrettable car ces initiatives renforcent les liens sociaux dans les zones les moins densément peuplées. Les grandes villes ne semblent pas non plus vouloir développer ce genre de projets pour l'instant, malgré les moyens plus grands dont elles peuvent disposer. Cette étude a mis en avant le travail qui a pu être mené dans plusieurs petites et moyennes villes françaises, ce qui montre qu'il n'est pas nécessaire de disposer d'un très grand espace ni de grands moyens financiers pour développer ce genre de projets qui plaisent au public et qui ont du sens. Selon nous, l'intérêt principal de ces pratiques est d'emmener des publics différents à la bibliothèque, avec des sujets qui les intéressent et qui se démarquent des autres propositions bien-être sur le territoire, en étant gratuites, ouvertes à tous et inclusives.

Cette étude et les offres diverses qui la composent permet de retenir certains éléments importants à prendre en compte pour mettre en place une action culturelle bien-être. Ainsi, il semble nécessaire de varier les pratiques proposées lorsque l'on propose cette thématique dans la durée, comme à Martigues et Arcade. On pourra alors offrir des pratiques sportives, méditatives et créatives, des pratiques centrées autour de l'alimentation, de produits naturels et de la santé mentale mais également des expositions, des concerts et des rencontres. La santé mentale nous semble vraiment cruciale à mettre en avant, car ce sont des thèmes pour lesquels tout le monde est concerné de près ou de loin de nos jours, et qui manquent en bibliothèque. En plus des intervenants extérieurs, les médiathèques ont aussi la possibilité d'organiser certains types d'animations de façon régulière sans trop de contraintes budgétaires par exemple, comme pour la sieste musicale ou le tricot-thé par exemple, qui se rapprochent de leurs missions principales. De plus, la bibliothèque reste un endroit dans lequel on doit pouvoir se sentir bien, avec des espaces accueillants permettant de rendre la présence de tous les publics légitime, grâce notamment à des animations bien-être qu'ils sont souvent amenés à réclamer et que le personnel prend plaisir à mettre en place également.

Enfin, nous pouvons penser que ces animations bien-être ont un réel intérêt grâce aux effets thérapeutiques qu'ils peuvent avoir sur les personnes qui pratiquent. En effet, ces animations amènent les gens à pratiquer un sport, qui on le sait est bénéfique pour la santé. Certaines pratiques comme le yoga sont par exemple connues pour atténuer les douleurs de pathologies chroniques comme l'endométriose. Le fait d'offrir ces possibilités gratuitement en bibliothèque permet donc aux usagers d'améliorer leur quotidien voire même leur état de santé général. A l'avenir, nous espérons voir se développer des partenariats avec des établissements de santé, pour continuer dans cette lancée et affirmer le rôle social qu'elles occupent dans la société.

## **ANNEXES**



# ANNEXE 1 : STATISTIQUES DES COLLECTIONS

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
	Ouvrage	Auteur	Publication	Bibliothèque	Dewey	Cote	Exemplaires	Edition	Autre
1	La magie du rangement	Marie Kondo	2015	BNF (Tolbiac)	648.8	2015-64414	1	1ère	
2				Réseau rennais	640	640 / LOISIRS MAISON	5	1ère	
3				Réseau brestois	/	LOI 0 / 640 / 640 / LOI 3	5	1ère	
4				Réseau angevin	/	640 / 648.8 / DL B111557	5	1ère	
5				Réseau toulousain	/	643 / 768 / 767 / 643.5	9	1ère	
6						640 DOM / MAISON BRICOLAGE 0 L 613 DEV / 642 MAI / 640 / 690 DECO			
7				Réseau lyonnais	648.8	747 HAB / 690 RANG / 640 ORG / 747 VIE / 698.4	15	1ère	
8				Réseau marseillais	/	640 / BIEN-ETRE DVP-PERSON	3	1ère	
9						640 / VIE PRATIQUE BRICOLAGE AMENAGEMENT / BIEN-ETRE MAISON / LOISIRS DECORATION / SANTÉ BIEN-ETRE EPANOUISSEMENT / MAISON RANGEMENT / AMENAGEMENT & DECORATION 640 / BIEN-ETRE HABITAT / 640 MAISON / DECORATION RAN / 158 / 628 RANGEMENT / 640 GESTION DOMESTIQUE / 648 / C2H / 640 ENTRETIEN DE LA MAISON / DECO / FORME / MAISON ENTRETIEN & RANGEMENT / MAISON AMENAGEMENT / BIEN-ETRE / 643 AMENAGEMENT / MAISON / LOISIRS BIEN-ETRE			
10				Réseau parisien	/	MAISON / DECORATION	32	1ère	
11				Réseau strasbourgeois	/	640 / 158.1 / 646.8 / 0 MAISON	7	1ère	
12				Réseau grenoblois	/	645 / 158 / 640 / 645 MAISON / 643	6	1ère	
						Total	88		

Tableau 1: Ouvrage N°1 : La magie du rangement

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
14	Le charme discret de l'intestin : tout sur un organe mal aimé	Giulia Enders	2015	BNF (Tolbiac)	612.33	616.3 / 2015-99368	1	1ère	
15				Réseau rennais	616.3	616.3	7	1ère	
16				Réseau brestois	/	SAN 616.3 / SAN 1.13 / 612.3 / 616.3	5	1ère	
17				Réseau angevin	/	612 / 616.9 / SAN SAINT COR			
18				Réseau toulousain	/	/ 616.34 / DL B113362	11	1ère	
19				Réseau lyonnais	/	DM 64297 / 612.3 / 613.2	12	1ère	
20				Réseau marseillais	/	610 MAL / 610 COR / SANTE 55 / 616.1 DIG 616.3 DIG / 612 COR / 610 SANTE / 615 SAN SANTE CORPS / 616 DIG / 613 / 616 INT	15	1ère	
21				Réseau parisien	/	612 / SANTE MALADIE INTE / 612	9	1ère	
22				Réseau strasbourgeois	/	612.3 / 616.3 / SANTE - INTESTIN / SANTE / SANTE CORPS / 600 SANTE / PRATIQUE SANTE / CORPS - ANATOMIE / SANTE CORPS DIGESTION / 612.3 SYSTEME DIGESTIF / 611 CORPS HUMAIN / 612 / 616.9 / MMC / 612 PHYSIOLOGIE / SAN - CORPS HUMAIN / SANTE - CORPS HUMAIN / SANTE DIGESTION / BIEN-ETRE / CORPS - PHYSIOLOGIE	41	1ère	
23				Réseau grenoblois	/	BE 1 607 / 616.3 / 616	4	1ère	
24						611 / 610 / SL 616.3 / 616 / 616 SANTE / 611 SANTE	11	1ère	
25	Total						116		
26	Un rien peut tout changer	James Clear	2019	BNF (Tolbiac)	158.1	2019-106143	1	1ère	
27				Réseau rennais	/	/	0	/	
28				Réseau brestois	/	SAN 7 52	1	1ère	
29				Réseau angevin	/	158	0	/	
30				Réseau toulousain	/	158.1	3	1ère	
31				Réseau lyonnais	158.1	150 PER / 340 ORGA / 158 DEV	6	1ère	
32				Réseau marseillais	/	158	2	1ère	
33				Réseau parisien	/	158.1 DEVELOPPEMENT PERSONNEL / 158.1	2	1ère	
34				Réseau strasbourgeois	/	158.1 / 158.13	5	1ère	
35				Réseau grenoblois	/	158.1 / 150	2	1ère	
36	Total						22		

Tableau 2: Ouvrages N°2&amp;3 : Le charme discret de l'intestin : tout sur un organe mal aimé / Un rien peut tout changer

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	
38	Les quatre accords toltèques : la voie de la liberté personnelle	Don Miguel Ruiz	1999	BNF (Tolbiac)	299 799	2001-80868	1	1ère		
39				Réseau rennais	133.4	133.4	2	2016		
40				Réseau brestois	/	SAN 7 55 / 158.1	4	2016		
41				Réseau angevin	/	158 / 158.1	2	2016		
42				Réseau toulousain	/	299 / 158.1	8	2016		
43						299 / 200 AUT / 615 DEVELOP / 130 GEN / BIEN-ETRE DEVELOPPEMENT PERSONNEL				
44				Réseau lyonnais	299.7	158 SPI	8	2016		
				Réseau marseillais	/	299.7 / 209.7	2	2016		
45						VIE PRATIQUE BIEN ETRE DEVELOPPEMENT PERSONNEL / 158.1 / SANTE BIEN-ETRE EPANOUISSEMENT / 131 / PSY- DEVELOPPEMENT PERSONNEL / BIEN-ETRE EPANOUISSEMENT / BIEN-ETRE / 158.1 DEVELOPPEMENT PERSONNEL / 158 / BIEN-ETRE / 130 / RFR / VIE - DEVELOPPEMENT PERSONNEL / VIVRE ENSEMBLE SPIRITUALITE /	29	2016		
46						Réseau parisien	/			
47						Réseau strasbourgeois	/	158.13 / 158.1	6	2016
48					Réseau grenoblois	/	130 / 158	2	2016	
						Total	64			

Tableau 3: Ouvrage N°4 : Les quatre accords toltèques : la voie de la liberté personnelle

	A	B	C	D	E	F	G	H	I		
50	Les antisèches du bonheur	Jonathan Lehmann	2020	BNF (Tolbiac)	158.1	2020-92708	1	1ère			
51				Réseau rennais	158	158	3	1ère			
52				Réseau brestois	/	PSY 158.1	1	1ère	Coup de coeur documentaire adulte		
53				Réseau angevin	/	158 / 158.1	3	1ère			
54				Réseau toulousain	/	158.1	3	1ère			
55						150 PER / PSYCHO 4 / 613 DEV / 158 DEV / BIEN-ETRE DEVELOPPEMENT PERSONNEL / 158	6	1ère			
56				Réseau lyonnais	158.1	158	1	1ère			
				Réseau marseillais	/	VIE PRATIQUE BIEN ETRE DEVELOPPEMENT PERSONNEL / 158.1 / PSY - DEVELOPPEMENT PERSONNEL /					
57						Réseau parisien	/	BIEN-ETRE EPANOUISSEMENT / FORME / 158 / 158.14 / 2 BIEN-ETRE DEV PERSONNEL	10	1ère	
58						Réseau strasbourgeois	/	BE 4 158 / 158.1	9	1ère	
59						Réseau grenoblois	/	150 PSYCHO / 158 / 157 / 613	5	1ère	
60								Total	42		
61	Toujours plus, + + +	Lena Situations	2020	BNF (Tolbiac)	158	2021-14997	1	1ère			
63				Réseau rennais	158.1	PSYCHO / 158 / 158.2 / 155.5	5	1ère	La Mezzanine (étage adolescents)		
64				Réseau brestois	/	PHI 158 / PSY 158.1 / SAN 7.5 / SAN 7.52	4	1ère			
65				Réseau angevin	/	158 / SOC PSYC DEV / 158.1	5	1ère	Documentaires jeunesse		
66				Réseau toulousain	/	158.1 / PSYCHO POP	7	1ère			
67						Réseau lyonnais	158.1	150 PER / PSYCHO 4 / 613 DEV / 615 DEVELOP / 158 DEV / BIEN-ETRE DEVELOPPEMENT PERSONNEL / 305 ADO	9	1ère	Rayon adolescents / + 3 exemplaires de l'édition limitée
68						Réseau marseillais	/	158.1 / 158	2	1ère	
69								SANTE BIEN-ETRE EPANOUISSEMENT / ADOS DOCS /			
						Réseau parisien	/	158.1 / BIEN-ETRE / J 155 / BIEN-ETRE EPANOUISSEMENT	9	1ère	Livre ado
70						Réseau strasbourgeois	/	158.13 / BE 4 150 / 158 / 158.1 / 2 BIEN-ETRE DEV PERSONNEL	8	1ère	
71						Réseau grenoblois	/	157 / 150 PSYCHO / 158 / 158.1	4	1ère	
72								Total	54		

Tableau 4: Ouvrages N°5&amp;6 : Les antisèches du bonheur / Toujours plus, + = +

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
74	<b>Vivez mieux et plus longtemps</b>	Michel Cymès	2016	BNF (Tolbiac)	613	2016-137069	1	1ère	
75				Réseau rennais	612.67	612.67 / 613.7	5	1ère	
76				Réseau bretois	/	SAN 3 / 613.04	3	1ère	
77				Réseau angevin	/	613 / 613.043	5	1ère	
78				Réseau toulousain	/	613.04 / 613	10	1ère	
79				Réseau lyonnais	613	610 MAL / 610 MED / BIEN-ETRE 0 / 610 SAN / 616 SAN / 613.2 / 610 / SANTE / 613	12	1ère	
80				Réseau marseillais	/	613 / 613 BIEN	3	1ère	
81						VIE PRATIQUE BIEN-ETRE SANTE / 613 / SANTE / 600 SANTE / 614 MEDECINE PREVENTIVE / M4B / SAN - GENERALITES / SANTE / BIEN-ETRE / 613 BIEN-ETRE	30	1ère	
82				Réseau parisien	/	613.7 / 613.2 / 613	6	1ère	
83				Réseau strasbourgeois	/	613 / 613.7 SANTE / 610 / 613 SANTE	8	1ère	
84				Réseau grenoblois	/				
85						<b>Total</b>	<b>83</b>		
86	<b>Méditer jour après jour</b>	Christophe André	2011	BNF (Tolbiac)	158.12	2011-11670	1	1ère	
87				Réseau rennais	158.1	158	3	1ère	
88				Réseau bretois	/	PHI 158 / PSY 158.3 / SAN 3.43 / 158.12	5	Livre-CD	
89				Réseau angevin	/	158 / 158.12 / DL 61386226	7	Livre-CD	
90				Réseau toulousain	/	158.12 / 158.1	6	Livre-CD	
91				Réseau lyonnais	158.12	150 PER / 613 MED / BIEN-ETRE 1 / MED 150 / 615 MEDIT / 158 DEV / BIEN-ETRE MEDITATION	9	Livre-CD	
92				Réseau marseillais	/	158	2	Livre-CD	
93						158.17 SANTE BIEN-ETRE MEDITATION / PSY-BIEN-ETRE / BIEN-ETRE / 158.1 DEV / BIEN-ETRE MEDITATION / 158 BIEN-ETRE / 158 / M6D / 150 PSYCHOLOGIE / BIEN-ETRE -MEDITATION / BIEN-ETRE RELAXATION / BIEN-ETRE	27	Livre-CD	
94				Réseau parisien	/	158.12 / 158 / 158.1	7	1ère	
95				Réseau strasbourgeois	/	158 / 158.1 / 613.7 / 613	6	Livre-CD	
96				Réseau grenoblois	/				
						<b>Total</b>	<b>73</b>		

Tableau 5: Ouvrages N°7&8 : Vivez mieux et plus longtemps / Méditer jour après jour

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
98	<b>L'art subtil de s'en foutre</b>	Mark Manson	2017	BNF (Tolbiac)	158.1	2017-152363	1	1ère	
99				Réseau rennais	158	158	2	1ère	
100				Réseau bretois	/	/	1	Livre Numérique	
101				Réseau angevin	/	158.1	1	2019	
102				Réseau toulousain	/	158.1	2	1ère	
103				Réseau lyonnais	158.1	150 PER / DEV 150 / BIEN-ETRE DEVELOPPEMENT PERSONNEL / 158 DEV	6	1ère	
104				Réseau marseillais	/	158.1 / 158	2	1ère	
105						VIE PRATIQUE 150 DEV / 158.1 / BIEN-ETRE EPANOUISSEMENT / 158.1 DEVELOPPEMENT PERSONNEL / 158 / PSYCHOLOGIE - DEVELOPPEMENT PERSONNEL	10	1ère	
106				Réseau parisien	/	2 BIEN-ETRE DEV PERSONNEL / BE 4 158 / 158.14 / 158	7	1ère	
107				Réseau strasbourgeois	/	156.1 / 150 / 158	3	1ère	
108				Réseau grenoblois	/				
109						<b>Total</b>	<b>35</b>		
110	<b>Miracle Morning</b>	Hjal Eprod	2016	BNF (Tolbiac)	158.1	2016-77948	1	1ère	
111				Réseau rennais	158	158 / 158.2	2	1ère	
112				Réseau bretois	/	PSY 158.7	1	Laura Mabille	
113				Réseau angevin	/	158.1	1	1ère	
114				Réseau toulousain	/	158.1	4	1ère	
115				Réseau lyonnais	158.1	615 DOU / 615 DEVELOP / 158 DEV / 158 TEM	5	1ère	
116				Réseau marseillais	/	BIEN-ETRE DVP-PERSO	1	1ère	
117				Réseau parisien	/	158 / 158.3 / 158.1 /	9	1ère	
118				Réseau strasbourgeois	/	158 BIEN-ETRE / M6B / BIEN-ETRE BE 2 623 / 158 / 158.1 / 158.13 / 2 BIEN-ETRE	5	1ère	
119				Réseau grenoblois	/	150 / 157 / 153 / 613 / 150 PSYCHO	5	1ère	
120						<b>Total</b>	<b>34</b>		

Tableau 6: Ouvrages N°9&10 : L'art subtil de s'en foutre / Miracle Morning



## ANNEXE 2 : PYRAMIDE DE MASLOW



Figure 1: Les différents paliers de la satisfaction des besoins. Source : <https://www.scribbr.fr/methodologie/pyramide-de-maslow/>

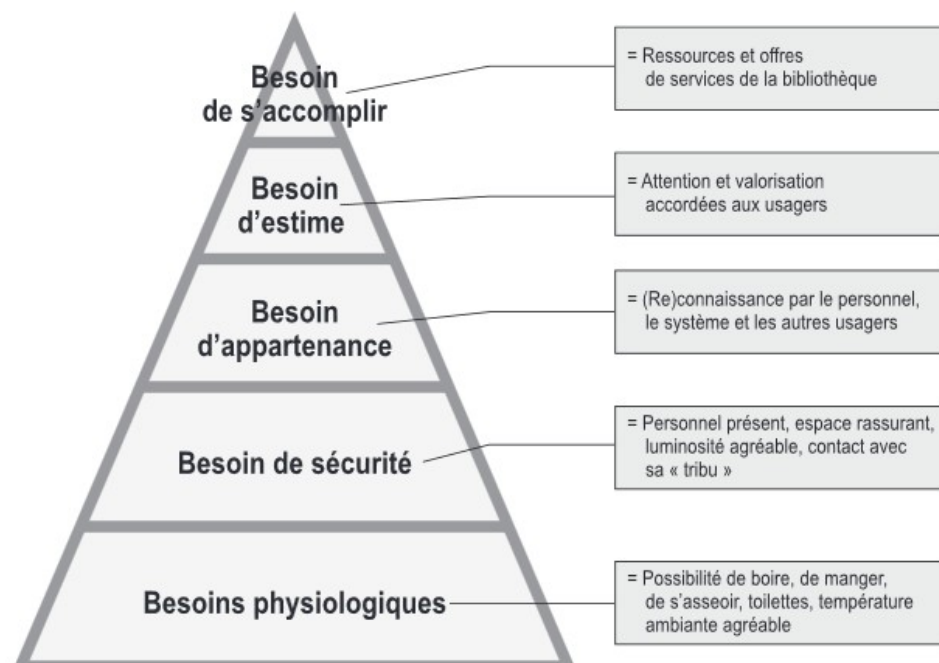


Figure 2: La satisfaction des besoins en bibliothèque. In JACQUET, Amandine. « 1. L'importance de l'accueil dans les priorités de la bibliothèque », *Se former à l'accueil : éthique et pratique*. MIRIBEL, Marielle de (dir), Paris : Editions du Cercle de la Librairie, 2012, p.30.



## ANNEXE 3 : MARGE DE PROGRESSION

	Rôle important N.I fort	Rôle complémentaire N.I moyen (marge de progression)	Rôle marginal N.I faible (forte marge de progression)	Pas de rôle (forte marge de progression, si nécessaire)
<b>Capacitation / émancipation</b>	Éducation Autonomie Connaissances Niveau d'information Cultures et arts	Droits	Affirmation de soi Pratiques amateurs	
<b>Équité territoriale</b>	Égalité Équipement et services publics Droits culturels	Inclusion Accessibilité Rythmes de vie Débats citoyens sur les grands sujets de société		Démocratie locale : espace de débat et de délibération citoyenne sur les politiques publiques locales et la vie de la cité
<b>Relations humaines / Altruismes</b>	Vivre ensemble Citoyenneté	Communauté(s) Convivialité Liens sociaux Communs Engagement Liens familiaux		
<b>Travail / Activité</b>	Autoformation	Formation Formation continue Emploi		
<b>Santé</b>			Prévention Vieillesse Autonomie	Accès aux soins Sport
<b>Durabilité / Sécurité</b>			Protection vie privée, données et libertés individuelles Soutenabilité Environnement	Logement vulnérabilités
<b>Degré de légitimité déduit</b>	Légitimité forte	Légitimité à renforcer	Légitimité à conquérir	Légitimité à conquérir, si nécessaire

Figure 3: Typologie artisanale du bien-être territorial. In MENNETEAU, Fabrice. La bibliothèque outil de bien-être territorial. *Bibliothèque(s)*, ABF, N°98-99, 2019, p.46.

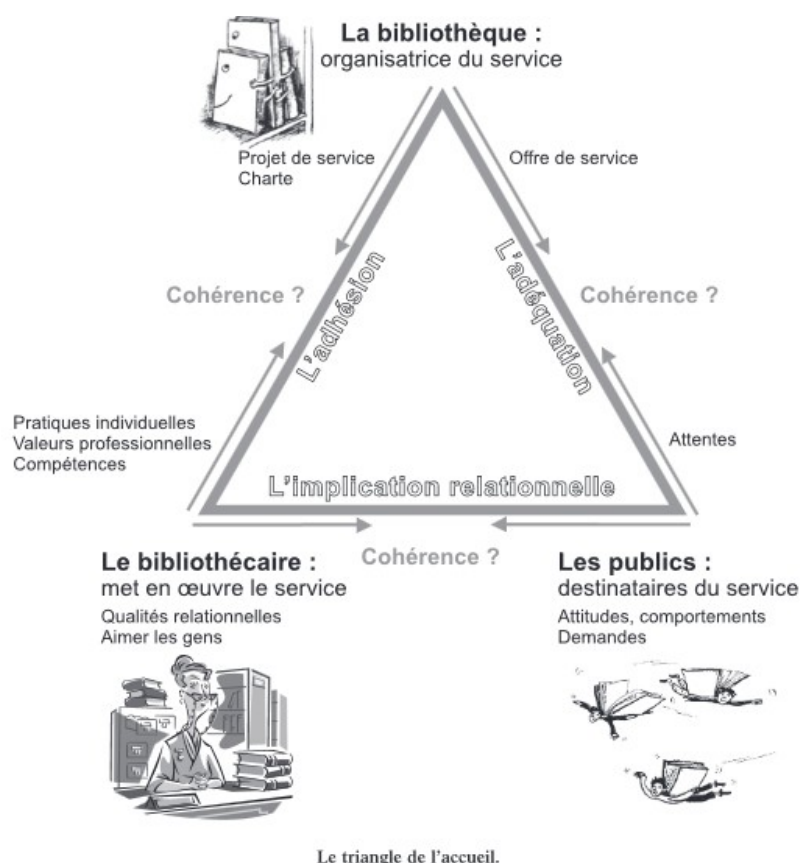


Figure 4: Le triangle de l'accueil. In MIRIBEL, Marielle de. « 6. Le triangle de l'accueil », *Accueillir les publics. Comprendre et agir.* Bibliothèques. Paris: Éditions du Cercle de la Librairie, 2013, p.70.



Schéma des indicateurs de satisfaction sur les axes du triangle.

Figure 5: Schéma des indicateurs de satisfaction sur les axes du triangle. In MIRIBEL, Marielle de. « 6. Le triangle de l'accueil », *Accueillir les publics. Comprendre et agir.* Bibliothèques. Paris: Éditions du Cercle de la Librairie, 2013, p.76.

## ANNEXE 4 : PRATIQUES CONTEMPLATIVES

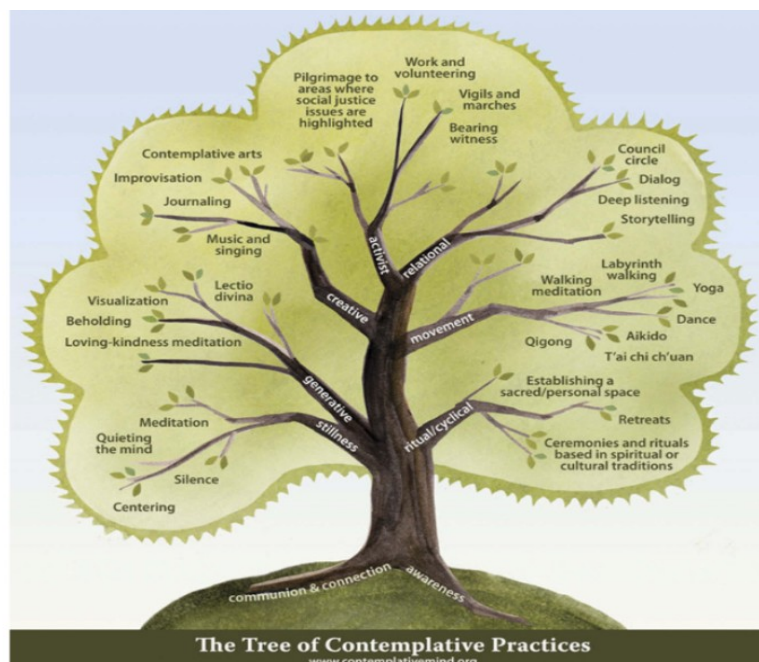


Figure 6: *Arbre des pratiques contemplatives*. In PYATI, Ajit Kumar. « Public Libraries as Contemplative Spaces: A Framework for Action and Research ». *Journal of the Australian Library and Information Association*. Vol. 68, N°4, 2019, p.360.



## ANNEXE 5 : ENTRETIENS

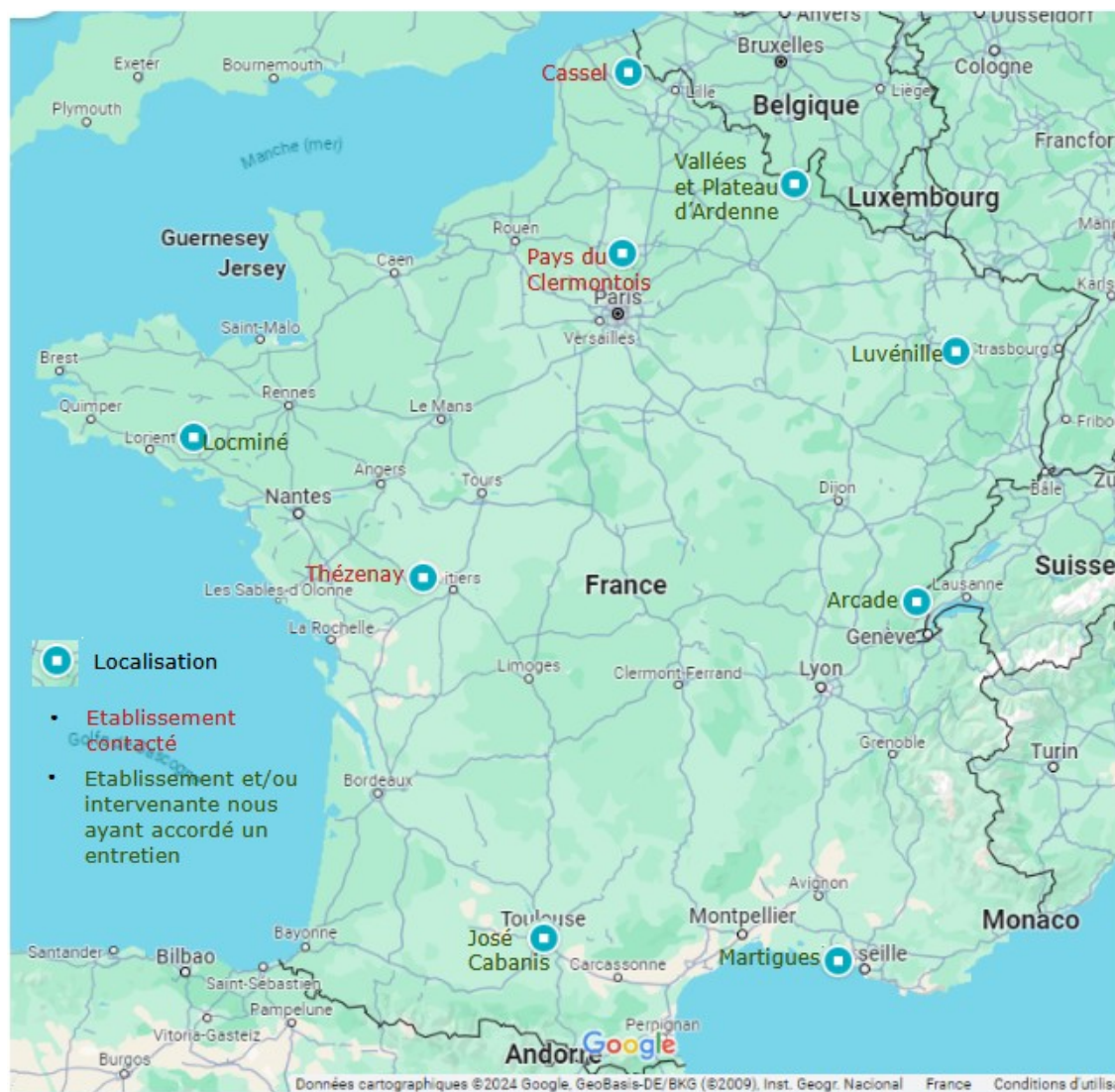


Figure 7: Cartographie des médiathèques contactées, réalisée par l'auteur de ce mémoire via Google Maps



### **Liste des enregistrements, par ordre chronologique :**

- N°1 = Entretien téléphonique avec Claire Carré de la médiathèque de Martigues, réalisé le 2 avril 2024 entre 13h50 et 14h30.
- N°3 = Entretien téléphonique avec Julie Lelieux du réseau Vallée et Plateau d'Ardenne, réalisé le 12 avril 2024, entre 10h30 et 11h10.
- N°4 = Entretien téléphonique avec Sandrine Claudon du réseau du Lunévillois et de la médiathèque de Lunéville, réalisé le 16 avril 2024, entre 11h20 et 12h.
- N°5 = Entretien téléphonique avec Muriel Barral du réseau des bibliothèques de Toulouse, réalisé le 23 avril 2024, entre 10h et 10h30.
- N°7 = Entretien téléphonique avec Anne-Sophie Lancelle de la médiathèque de Locminé, réalisé le 26 avril 2024, entre 15h et 15h40.
- N°6 = Entretien téléphonique avec Alix Sattler de l'association SoFlow à Toulouse, réalisé le 2 mai 2024, entre 14h et 14h40.
- N°2 = Entretien téléphonique avec Agnès Parra de l'association Belle-ô-naturel de Martigues, réalisé le 18 mai 2024, entre 12h30 et 13h20.
- N°8 = Entretien téléphonique avec Florence Goudot, de la médiathèque intercommunale Arcade à Morez, réalisé le 28 mai 2024, entre 9h10 et 10H10.

## Entretien n°1 – Claire Carré (Louis Aragon, Martigues)

*Adeline* : Nous sommes le 2 avril 2024, il est 13h56, nous sommes en présence de Claire Carré et Adeline Ségalen pour cet entretien téléphonique sur le thème de l'action culturelle bien-être en bibliothèque. Cela va se dérouler en trois parties : sur vous et la médiathèque, sur l'action culturelle bien-être et enfin sur la pratique de cette action culturelle-là. Tout d'abord si vous pouvez vous présenter vous, votre bibliothèque et vos missions.

*Claire* : C'est une médiathèque municipale qui a ouvert en 1981. Nous avons divers médias comme dans toutes les médiathèques, diverses activités notamment autour du livre : des lectures pour les enfants, des clubs de lecture, des ateliers d'écriture, de temps en temps d'autres éléments ; des ateliers arts plastiques, des rencontres d'auteurs et des expositions. Tout cela est assez classique. Pour ce qui est de ma place, je suis coordinatrice des actions culturelles, j'ai plusieurs casquettes. Je m'occupe de la communication, du suivi des activités qui se passent à l'intérieur de la médiathèque (qui fait quoi, etc.), de l'animation (atelier d'écriture, lecture, reliure, contes, etc.). Je suis par ailleurs enseignante de Kundalini Yoga, à ce titre il y a eu une possibilité pour faire des ateliers méditation dans la médiathèque. J'ai mis ça en place, pendant le covid entre les confinements où nous pouvions faire des animations avec une jauge de 6 personnes. C'était l'occasion d'essayer à petite échelle. A la suite de quoi, en juin [*s'interrompt*] mais je réponds peut-être à une question d'après ?

*Adeline* : Faites dans l'ordre que vous voulez, il n'y a pas de soucis.

*Claire* : Donc en juin de cette année-là, c'était il y a deux ans, nous avons fait deux samedis bien-être. C'était essentiellement des contacts que j'avais, de personnes pour lesquelles je savais qu'elles faisaient des choses bien autour du bien-être. Cela a extrêmement bien marché. Nous avons ensuite continué les méditations. Celles que je fais à la médiathèque, ce sont des initiations découvertes, c'est-à-dire qu'il y a plein de manières de méditer et une fois par mois je montre une manière différente de méditer (cela peut être du yoga nidra, de la respiration, du tambour chamanique, du chant, etc.). Ça c'est ce que je faisais puisque ça s'est arrêté. Cela a continué plus fort puisque comme il n'y avait plus de jauges, je faisais deux séances à douze personnes, une fois par mois. Puisque les deux samedis bien-être avaient très bien fonctionné, l'idée était d'avoir une proposition de bien-être chaque mois et de faire connaître ce qu'il y a autour du bien-être sur le territoire, et d'essayer (puisque certaines choses correspondent à certaines personnes et pas à d'autres). Avoir un « échantillon gratuit » permet au public de dire « la sophrologie ça me parle beaucoup ou ça me parle pas mais telle pratique oui ». On a mis cela en place il y a deux ans en septembre, les méditations se sont arrêtées mais les propositions bien-être continuent. Il y a beaucoup de succès, on est quasiment complets à chaque séance.

*Adeline* : Vous y avez peut-être déjà un peu répondu mais quelle est votre rapport au bien-être en bibliothèque, votre vision autour de cela ?

*Claire* : Oui, c'est intéressant. La médiathèque en aucun cas c'est un centre de loisirs, ni un centre de fitness ou de bien-être. Dans ses missions, il y a l'ouverture vers plein de choses. C'est un endroit où l'on vient pour découvrir l'art impressionniste, des leçons de conduite, des questions sur le genre, etc.... Le bien-être n'est qu'un alibi de plus pour découvrir le monde. En sachant que certaines personnes viennent après un atelier en disant : « c'était très bien, est-ce qu'on pourrait avoir ça tout le temps, tous les mois ». Je leur dis que la médiathèque n'a

pas vocation à être un lieu bien-être gratuit, puisque tout est gratuit. La personne, si elle veut s'occuper de son bien-être, doit s'engager financièrement auprès de professionnels. Nous sommes dans la posture de l'échantillon gratuit, pour découvrir et avoir envie d'aller par soi-même vers les intervenants du secteur.

*Adeline* : D'accord. Par rapport à la médiathèque, si j'ai bien compris c'est un réseau ?

*Claire* : [hésite] C'est pas vraiment un réseau : on a une médiathèque, une annexe et un médiabus.

*Adeline* : D'accord, donc toutes les animations étaient à la médiathèque Louis Aragon, c'est bien ça ?

*Claire* : Nous n'avons aucune animation actuellement ailleurs.

*Adeline* : Plus sur l'action culturelle en elle-même, vous y avez déjà un peu répondu mais si vous pouvez revenir sur les différents types d'animations bien-être qui ont eu lieu ?

*Claire* : Je n'en ai pas parlé du tout, j'ai parlé un peu de méditation que je faisais. Les activités bien-être que j'ai pu proposer en allant chercher des intervenants extérieurs, il y a : de l'ayurvéda, de l'auto-massage do-in, du shiatsu (samedi prochain), une naturopathe qui a fait quelque chose sur la cure detox, du yoga enfant, de la sophro enfant, des sons thérapeutiques chantés, des nuages sonores. Je fais de mémoire mais j'en oublie plein. On va avoir de la découverte de la casse-tate, de la naturopathie c'est prévu, une coach de vie a parlé de la communication non-violente, une psy a parlé des cinq blessures de l'âme. Je vais aller chercher les programmes pour voir si je trouve d'autres choses que je n'aurais pas abordé du tout. Des fois il y a aussi du yoga du rire, du qi gong, un atelier de fabrication de cosmétiques à la maison. Je ne sais pas si cela répond à votre question ?

*Adeline* : Si si, c'est très bien. Comment se sont déroulées ces animations, à quelle fréquence et pour quels publics ?

*Claire* : A peu près une à deux fois par an il y a une proposition pour les enfants, tout le reste c'est un public adulte. C'est sur inscription, entièrement gratuit, et une fois par mois il y a une chose à essayer.

*Adeline* : Une séance dure combien de temps, par exemple ?

*Claire* : C'est variable, cela dépend de quoi est la séance, de une à trois heures à peu près. J'ai une enveloppe qui ne change pas quel que soit l'intervenant. Il choisit combien de temps il a besoin, pour faire passer ce qu'il a à dire et pour que ce soit correct financièrement pour lui.

*Adeline* : Est-ce qu'il y a déjà eu des actions intergénérationnelles ?

*Claire* : Pas dans cette optique là, non.

*Adeline* : D'accord. Pourquoi avez-vous choisi ce genre d'animations pour votre bibliothèque. Selon vous, quels sont les intérêts, les apports et les enjeux ?

*Claire* : Parce que la société le réclame [rires]. Un des signes c'est de voir le rayon bien-être et développement personnel à Cultura. En tant que bibliothécaire, si on rate l'accroissement d'un rayon chez les libraires, c'est que l'on passe à côté

de quelque chose. En ayant commencé petit, nous avons vu rapidement que l'on avait un public pour ça. L'enjeu de faire connaître les acteurs locaux est important. C'est assez à la mode tout ce développement personnel et ces activités bien-être, mais pouvoir les connaître pour pouvoir aller vers celle qui nous convient, c'est bien d'essayer dans un endroit qui ne fait pas peur comme la médiathèque.

*Adeline* : Du coup c'est souvent un intervenant extérieur ?

*Claire* : A chaque fois, oui.

*Adeline* : Mais vous, vous avez aussi...

*Claire* : [interrompt] Voilà, moi, j'avais un créneau de méditation une fois par mois. Cela c'est en interne et les autres propositions c'est en externe.

*Adeline* : Ce sont des personnes qui ont des formations pour ça donc ?

*Claire* : Oui.

*Adeline* : Et vous, vous m'avez dit que vous étiez enseignante c'est ça ?

*Claire* : Moi je suis enseignante de Kundalini Yoga.

*Adeline* : Est-ce que vous avez des retours de participants, et quel genre de retours ?

*Claire* : « On en veut plus », « on adore », « pourquoi on pourrait pas avoir ça toutes les semaines ? », « c'était vraiment très bien ». Ah oui et on a fait de la psychogénéalogie aussi, deux fois, ça a beaucoup fonctionné aussi. Les retours sont très très bons, ils aimeraient avoir ça tout le temps, ils sont très contents et très demandeurs. C'est gratuit et du bien-être gratuit, il n'y a pas grand monde qui dit non ou qui râle.

*Adeline* : Pensez-vous que d'autres bibliothèques devraient prendre exemple sur ces actions ?

*Claire* : Seulement si elles en ressentent le besoin. Si on le fait parce qu'il faut le faire ce n'est pas pareil. Moi je porte cette dimension bien-être à la médiathèque, essentiellement parce que moi-même personnellement je suis dans cette démarche-là. J'ai une sensibilité pour choisir les intervenants, qui assurent la qualité. Si je ne m'y connaissais en rien et qu'on me disait qu'il faut faire des activités bien-être, je prendrais les premiers intervenants sans me poser la question de comment ils font, et ce serait de qualité variable. Pas forcément la qualité des intervenants mais il n'y aurait pas une implication qui fait que ça ait du sens. Nous avons parfois des intervenants qui, si on les écoutait, ils voudraient venir toutes les semaines. La facilité ferait que l'on pourrait faire des séances de sophrologie toutes les semaines. Notre intervenante, Adela, est gentille et tout le monde l'adore, les gens sont contents, mais pour moi nous serions à côté du sujet si l'on faisait de la sophrologie toutes les semaines avec la même personne. Ce serait de la facilité à la fois. C'est pour cela que si toutes les médiathèques se disent qu'elles doivent faire quelque chose de bien-être et qu'elles choisissent de mettre une animation redondante, c'est vrai que c'est intéressant aussi, mais cela n'a pas un enjeu d'ouverture culturelle et de développement personnel autant que quand c'est une personne sensibilisée qui le fait.

*Adeline* : Donc c'est votre sensibilité qui permet d'apporter un cadre et que ça ait plus de sens.

*Claire* : C'est ça. C'est la même chose pour une exposition de peinture, si on met quelqu'un qui ne s'y connaît pas du tout et qui accepte le premier amateur du coin qui souhaite exposer, ce sera différent que pour quelqu'un qui va aller rechercher et pouvoir lier une sensibilité à d'autres éléments, etc.

*Adeline* : Oui, c'est sûr. Dans la partie plutôt pratique : quelles ont été les plus grandes réussites de ces animations ?

*Claire* : Les deux journées, les deux samedis bien-être ont été des très grandes réussites. [hésite] Après, les deux où il y a eu un peu le « buzz », où il n'y avait pas assez de places pour le nombre de personnes qui voulait s'inscrire : on a eu la psychogénéalogie où il y avait vingt places quand même et où on a eu plus de trente-cinq inscrits, plein sur la liste d'attente et plein que l'on n'a pas inscrit mais qui souhaitaient encore s'inscrire ensuite. C'est pour cela que nous l'avons programmé deux années de suite. On a eu les sons thérapeutiques où il n'y avait que dix places et on a eu une trentaine de personnes qui voulait le faire, mais on n'a pas pu le reprogrammer. L'ayurvéda aussi, encore une liste d'attente. On a souvent des listes d'attente, parce qu'on n'a pas les salles et que cela ne se prête pas à faire des activités à quarante personnes.

*Adeline* : C'est sûr. Quelles ont été les difficultés que vous avez pu rencontrer, s'il y en a eu ?

*Claire* : Ce qui peut être drôle à raconter, une anecdote, ce n'est pas une difficulté. Les instances municipales nous ont fait enlever la « méditation du féminin sacré », « sacré » cela posait un problème donc il a fallu qu'on l'enlève. C'est un peu le seul écueil que l'on ait eu. Autant le tambour chamanique ça a été, mais le féminin sacré non ça n'allait pas. Il y a quelqu'un qui n'était pas du coin, qui a eu l'information je ne sais comment et qui est allé sur Twitter (je ne sais même pas qui est sur Twitter pour savoir ça). Twitter nous a prévenu qu'on avait eu une alerte, d'une personne qui avait dit « comment, la médiathèque de Martigues, recrute pour des sectes, avec du féminin sacré ? », ... Alors que bon, on a juste chanté des chants, c'est tout ce que l'on a fait. Un chant sur le maternel et un chant sur la puissance féminine. Sinon, nous n'avons pas eu de difficultés particulières ou de problèmes.

*Adeline* : Même vis-à-vis du public, c'était toujours des retours positifs ?

*Claire* : [hésite] Je réfléchis. Oui, après il y a toujours des gens qui se plaignent du fait que l'on ait pas commencé à l'heure à cause des personnes qui étaient en retard, mais c'est inhérent à n'importe quel public et n'importe quelle activité.

*Adeline* : Du coup ce n'est pas un vrai grand réseau, mais est-ce que le fait que ce soit un réseau ça a un avantage pour ces animations ?

*Claire* : Non pas du tout, on ne travaille pas vraiment en réseau avec l'annexe et le bus. C'est pas un avantage ni un inconvénient, c'est neutre.

*Adeline* : Quelles améliorations avez-vous en tête pour l'avenir ?

*Claire* : Ce n'est pas forcément à améliorer puisque cela fonctionne comme cela. Par contre ce qui est intéressant de voir, c'est d'essayer de trouver des nouveaux intervenants d'une année sur l'autre. C'est quand-même un challenge. La première année on fait avec les contacts qu'on a, la deuxième avec ceux que l'on trouve. Mais l'année prochaine par exemple, je peux un peu faire appel à des personnes qui sont déjà venues, les faire venir avec d'autres sujets. Pour certains, j'ai été

contactée par deux naturopathes par exemple, mais deux fois de la naturopathie dans l'année cela ne sera pas équilibré. Le défi pour les années à venir, c'est de se renouveler et de trouver des intervenants pour que ce soit équilibré dans l'année. J'essaie de faire en sorte qu'il y ait un peu de pratique physique (qi gong, yoga, ...), un peu de pratique alimentation et conseils et des pratiques plus méditatives. Pour équilibrer tout cela, il faut renouveler des contacts. Sans être une amélioration c'est quand même un défi.

*Adeline* : D'accord. C'est aussi je suppose équilibré par rapport aux animations non bien-être qui sont proposées ?

*Claire* : Pour cela pas forcément. Moi j'ai acquis, de la direction, d'avoir un budget pour qu'il y ait un intervenant par mois sur les questions bien-être, cela n'a pas d'influence sur les autres actions qui sont beaucoup plus nombreuses et inversement. Je ne pense pas que l'on arrivera un jour à avoir trop de bien-être et pas assez du reste, ou que le reste disparaisse et qu'il ne reste plus que le bien-être. Des fois on peut avoir des soucis de salles, mais vu que cela se passe le samedi matin, ce n'est pas un moment où les salles sont occupées.

*Adeline* : Est-ce que vous avez des idées de nouvelles animations pour la suite ?

*Claire* : C'est ce que j'ai dit : refaire des activités déjà faites, puis les naturopathes qui m'ont contactée. Nous sommes début avril, d'ici quinze jours je vais m'y mettre pour faire l'organisation de septembre à décembre, d'ici le mois de juin. Ce n'est pas encore fait.

*Adeline* : Nous arrivons à la fin de l'entretien. Est-ce que vous avez quelque chose à ajouter, un élément dont nous n'avons pas parlé et qu'il vous semble intéressant d'évoquer ?

*Claire* : La question qui n'a pas été posée c'est pourquoi la méditation s'est arrêtée. Cela s'est arrêté pour une histoire de salle que l'on a perdue. C'est un élément que l'on peut se demander à la relecture. Cela ne s'est pas arrêté parce qu'il n'y avait pas assez de monde, là encore je devais refuser du monde. C'était surtout pour la salle et que le système où les lecteurs s'inscrivaient sur mon téléphone personnel et ne respectaient pas du tout. Quand on a perdu la salle, je n'ai pas fait l'effort d'en chercher une autre.

*Adeline* : Du coup vous ne faites plus d'animations vous-même ?

*Claire* : Non, pas sur la question bien-être, j'en fait encore mais autrement.

*Adeline* : Quelque chose à ajouter ?

*Claire* : Non, si vous avez d'autres questions n'hésitez pas. Il y a beaucoup de médiathèques qui se sont engagées sur le bien-être ?

*Adeline* : Pas tant que ça non. C'est surtout vous qui ressortez du lot, où alors certaines ont fait une seule animation, mais pas régulièrement. J'en ai trouvé deux autres que j'ai contactées, mais c'est surtout pour les enfants, ou des séances de relaxation. Mais la deuxième, c'est une seule fois par an. C'est vraiment Martigues qui ressort du lot.

*Claire* : Ça fait plaisir que l'on soit en avance au moins sur une chose. C'est vrai que cela s'y prête plus pour les enfants parce qu'on peut facilement le coupler avec une lecture. Faire de la relaxation et ensuite faire une lecture, c'est facilement lié. Alors que pour les adultes si on les met dans un état de méditation et qu'on leur

fait de la lecture, ils peuvent apprécier mais ils ne sont pas dans la découverte de la lecture, ils savent ce que c'est en général.

*Adeline* : Souvent il y a plus de public enfant donc on a plus envie de développer des actions pour les enfants peut-être.

*Claire* : Oui, il y a plus d'animations pour enfants.

*Adeline* : Je vais juste conclure avec la phrase de fin. Il est 14h22, l'entretien est terminé. Merci beaucoup pour votre participation.



## Entretien n°2 – Agnès Parra (Martigues)

*Adeline* : Nous sommes le 18 mai 2024, il est 12h40. Nous sommes en présence d'Agnès Parra et Adeline Ségalen sur cet entretien téléphonique sur le thème de l'action culturelle bien-être en bibliothèque. Cela va se dérouler en trois parties : d'abord plus sur vous et votre parcours, ensuite plus sur l'action culturelle bien-être et enfin plus sur la pratique. Pour commencer, est-ce que vous pourriez vous présenter vous, votre parcours et votre métier ?

*Agnès* : Je suis Agnès Parra, j'habite à Martigues, j'ai 60 ans passés, je suis secrétaire et je travaille à la mairie de Martigues. Parallèlement à ça, j'ai toujours été intéressée par tout ce qui touche au naturel, la médecine naturelle, l'alimentation naturelle, biologique. C'est comme cela que j'en suis venue à créer mes produits pour la peau. Lors des 50 ans de notre comité social, j'ai eu l'occasion de proposer un atelier « faire soi-même du baume à l'huile végétale bio et à la cire d'abeille ». Pour pouvoir continuer à faire d'autres ateliers dans le cadre du comité social, j'ai créé une association et c'est comme cela que ça a démarré.

*Adeline* : D'accord. Et vous êtes combien dans l'association aujourd'hui ?

*Agnès* : On est une quinzaine, et on propose des ateliers où on fabrique ensemble nos produits pour la peau ou pour la maison. Par exemple du baume à l'huile végétale bio et à la cire d'abeille, avec ou sans huiles essentielles, du nettoyant démaquillant, du liniment oléocalcaire, du dentifrice, etc. Mais aussi des produits pour la maison : la lessive liquide, le nettoyant ménager.

*Adeline* : D'accord. Et du coup c'est vous qui créez les recettes ou c'est des choses que vous testez, que vous trouvez sur internet ?

*Agnès* : Oui, les deux. J'ai commencé par les faire pour moi-même, en trouvant des recettes sur des livres. Cela faisait très longtemps que je faisais mes produits pour la peau et ma lessive, et au fur et à mesure, j'adaptais mes recettes en fonction de mes besoins, de mes goûts, et du résultat. Et ce sont ces recettes-là que je propose dans le cadre de l'association. Je les trouve soit sur internet, sur le site de la slow cosmétique mais je consulte aussi beaucoup les livres à la médiathèque de Martigues. Là j'aime bien ce rayon-là, qui propose énormément de choix, dans le rayon « faire soi-même ».

*Adeline* : Du coup votre rôle dans l'association, c'est plus un loisir, ce n'est pas votre métier.

*Agnès* : Exactement.

*Adeline* : Quel est votre rapport au bien-être en bibliothèque, la vision que vous en avez ?

*Agnès* : En tant qu'utilisatrice de la médiathèque de Martigues, j'ai eu plusieurs fois l'occasion d'y aller pour suivre un atelier bien-être. On a la chance à Martigues d'avoir une médiathèque qui offre énormément de possibilités : bien évidemment la lecture, le cinéma, mais aussi des ateliers bien-être. Une fois par an, lors de la journée consacrée au bien-être, mais également, on se voit proposer des séances de méditation, yoga, de bol tibétain... Tous les habitants de Martigues ont la chance de pouvoir assister à toutes ces activités. Une offre très très variée et surtout entièrement gratuite. Là c'est la première fois que j'interviens moi-même en tant qu'association, enfin qu'on intervient puisque je n'étais pas toute seule ce matin à

l'atelier, je suis venue avec Audrey qui fait partie de l'association avec moi. Nous avons été contactées par Claire de la médiathèque, que vous connaissez, pour mettre cet atelier en place.

*Adeline* : Oui oui.

*Agnès* : Quand elle nous a proposé : « est-ce que votre association pourrait intervenir lors d'une prochaine journée bien-être à la médiathèque ? », bien sûr, pour nous c'était une opportunité, on a tout de suite dit oui.

*Adeline* : D'accord. Ah oui c'est chouette. Du coup vous êtes un peu et intervenante et public, et le fait d'avoir participé à ces animations-là, celles auxquelles vous avez assisté en tant que public, qu'est-ce que vous diriez que cela vous a apporté ?

*Agnès* : Cela apporte énormément. Du moment où l'on s'intéresse à un sujet qui est proposé, cela nous permet de le découvrir : par exemple je me souviens il y avait une intervention sur la médecine ayurvédique, on a passé une matinée à découvrir ce qu'était la médecine ayurvédique et c'est très intéressant, cela apporte beaucoup [*réfléchit*]. Pour notre bien-être, pour notre santé, cela nous donne des idées, comment se soigner autrement. Après on a assisté aussi à des ateliers massage, ce jour-là c'était le Amma, un massage assis, on fait la découverte, on a une séance de bien-être offerte et c'est formidable. On a découvert la musique, les bols tibétains, tout un tas de séances musicales. C'est un réel plaisir de pouvoir en bénéficier aussi facilement.

*Adeline* : Oui. D'accord. [*rires*] J'avais une autre question mais j'ai oublié, cela va me revenir. Du coup plus maintenant sur l'action culturelle bien-être, est-ce que vous pourriez revenir sur l'animation que vous avez réalisée ce matin ?

*Agnès* : Oui, donc on a proposé un atelier partage de connaissances, fabriquons ensemble notre baume pour la peau. Il y a huit participantes qui étaient inscrites. On a pu présenter notre association. Ensuite, on a dit qu'on allait fabriquer ensemble un baume pour la peau, on a présenté les produits utilisés. On a fabriqué et ensuite on repart avec le produit que l'on a fabriqué, la recette, la petite fiche complémentaire avec les astuces, les précautions d'emploi. On a parlé de l'huile végétale bio de sésame, tous ses bienfaits et pour l'organisme et pour la peau. On a parlé de la cire d'abeille qui est un ingrédient 100 % naturel et qui forme un film qui protège la peau. Ensuite on a fabriqué ensemble le baume, on a pesé l'huile, la cire et on a mis au bain marie. Après chacune avait son petit pot, qu'elle a pu remplir avec la préparation et rajouter si elle voulait, de l'huile essentielle. Là on a bien insisté sur les précautions d'emploi puisque les huiles essentielles sont puissantes, qu'il faut les manier avec précaution : il faut que ce soit toujours dilué dans de l'huile végétale, il ne faut pas que ce soit utilisé par les enfants ou les femmes enceintes. Une fois qu'on a fabriqué et mis en pot, on n'a pas oublié de mettre une étiquette sur notre pot. Bien évidemment tout au long de la séance, tout le monde pouvait intervenir, poser des petites questions, demander des précisions ou donner des astuces. Les personnes qui viennent, souvent elles connaissent déjà le sujet, soit elles ont déjà participé à d'autres ateliers, soit elles ont fabriqué elles-mêmes et elles veulent en connaître davantage. Il y a par exemple une jeune fille qui était là ce matin et qui travaillait précédemment dans une savonnerie, qui fabriquait également des baumes corporels.

*Adeline* : D'accord, OK. Oui c'est intéressant. Et c'était quels types de publics qu'il y avait ce matin ?

*Agnès* : Alors c'était que des dames qui s'intéressent au naturel, qui ont envie d'apprendre à faire elle-même. La moyenne d'âge : il y avait donc une très jeune fille, elle devait avoir dans les 25 ans et cela allait jusqu'à une dame qui avait dépassé les 70 ans. J'ai retrouvé également une collègue de travail qui avait à peu près mon âge et puis des jeunes trentenaires.

*Adeline* : D'accord. Ce n'était pas pour les enfants ou alors c'est parce qu'il n'y avait pas d'inscrits ?

*Agnès* : Non, on avait mis public adulte.

*Adeline* : D'accord. Est-ce que vous avez été surprise de réaliser ce genre d'animation en bibliothèque ?

*Agnès* : Pas vraiment, quand on est à l'affût du programme proposé par la médiathèque, on sait que ce genre d'animation est fréquemment offert. Je lis beaucoup donc je fréquente très souvent mais dès que je vois qu'il y a une séance, un atelier à venir, j'en profite pour m'inscrire. Mais je dis bravo à la médiathèque de Martigues pour ces animations régulières.

*Adeline* : Oui, c'est sûr que c'est vraiment rare que ce soit aussi développé qu'à Martigues.

*Agnès* : Et du coup comment cela se fait que vous êtes tombée sur la médiathèque de Martigues alors ?

*Adeline* : Parce qu'elle est un peu exemplaire, en proposant autant d'animations comme cela, donc je ne pouvais pas passer à côté en fait.

*Agnès* : Et ouais mais comment vous l'avez su alors ?

*Adeline* : En cherchant, bien-être, médiathèque, méditation, plein de mots clés comme cela.

*Agnès* : Ah d'accord. Oui la méditation, mais c'est cela aussi qu'on a fait comme activité à la médiathèque avec Claire, parce qu'en fait c'est vrai qu'il faut dire qu'en parallèle de son travail à la médiathèque, elle a une activité de bien-être.

*Adeline* : Et pour vous, ce genre d'animation en bibliothèque, quels intérêts, quels apports et quels enjeux cela peut avoir ?

*Agnès* : Déjà c'est accessible au plus grand nombre. La médiathèque tient un grand rôle au niveau des habitants. C'est vraiment une chance, d'avoir non seulement cette médiathèque-là, d'avoir toutes les possibilités d'ateliers, de découverte : là par exemple il y avait même une grainothèque, passé un temps il y avait même une [réfléchit], un échange de vêtements, ils avaient appelé cela je ne sais plus comment, cela se terminait par -thèque.

*Adeline* : C'est pas fripothèque ?

*Agnès* : Fringothèque, voilà fringothèque. Et là, c'est accessible à tous. Les horaires d'ouverture de la médiathèque, c'est du lundi au samedi, toute la journée sans interruption, c'est gratuit et c'est vraiment accessible à tous, tout le monde peut venir. Il suffit d'avoir l'info, de s'intéresser, d'avoir envie de faire des choses, de découvrir des choses, d'être avec d'autres. Je ne sais pas si j'ai répondu complètement, je ne me rappelle plus tout à fait la question.

*Adeline* : Si si, c'était les intérêts de présenter ce genre d'animation en bibliothèque.

*Agnès* : Oui, la médiathèque tient un grand rôle dans la ville. En tout cas pour moi, depuis le début, j'ai toujours été à la médiathèque.

*Adeline* : Oui. C'est ce que j'essaye de démontrer aussi un peu dans mon mémoire. [rises] Est-ce que vous avez eu des retours de participants ce matin ?

*Agnès* : Elles étaient toutes enchantées. Je leur ai demandé de bien vouloir noter leur adresse mail parce qu'après je leur envoie la recette, la petite fiche avec les astuces et les compléments. Tout ce qu'on dit, tout ce qu'on échange à ce moment-là est noté par écrit. Plutôt qu'elles prennent des notes, j'envoie tout par mail. Il n'y a pas trop de papier qui circule. On insiste beaucoup sur la récupération, on parle beaucoup de cela. On insiste en disant que si vous faites vous-mêmes vos produits, n'allez pas acheter spécifiquement, vous utilisez de préférence ce que vous avez à la maison, une casserole, un bol. Les petits bocaux vous les gardez pour les récupérer. Elles étaient enchantées, cela leur a donné des idées, elles ont envie de se lancer, elles ont posé plein de questions. Elles n'arrêtaient pas, est-ce que je peux faire ci-ça, si on fait comme ci-ça, et comment ça se conserve, est-ce qu'il y a des possibilités d'allergies ou quoi... Un très très bon retour. Elles ont trouvé que c'était un super moment, où on apprend, on échange, on se retrouve. En faisant quelque chose que l'on aime, et qui est utile.

*Adeline* : Oui d'autant plus. Concernant votre association, au quotidien comment elle fonctionne, vous faites beaucoup d'interventions comme cela ?

*Agnès* : On fait notre assemblée générale en début d'année et on reçoit les programmes des manifestations qui se passent et à Martigues et dans les villes voisines. On essaye de se faire connaître en participant à des journées, par exemple à Martigues on participe à la journée du terroir, la journée des plantes, des journées aussi à la ville voisine de Porc de Bouc qui est aussi très active au niveau des manifestations. Chaque fois qu'il y a des manifestations comme cela, on tient un stand pour se faire connaître et on prévoit des ateliers en suivant. En général, lorsqu'on sait qu'on a une manifestation, dans le mois qui suit on prévoit deux ateliers : un atelier préparation pour la peau et un atelier faire son ménage au naturel. Comme cela on recueille une liste des personnes intéressées.

*Adeline* : Là c'est trop tôt pour le dire mais est-ce qu'il y a du public qui est venu à l'animation qui vous a dit qu'il était vraiment très intéressé et qui comptait revenir vous voir si vous proposiez quelque chose comme cela.

*Agnès* : Oui exactement, elles s'inscrivent sur la fiche avec les ateliers à venir, il y a plusieurs colonnes : le baume nutritif au chanvre, le nettoyant démaquillant, la lessive ou le ménage au naturel. Là elles peuvent cocher et mettre leurs coordonnées et quand on va faire tel ou tel atelier, on les contacte. On leur demande aussi leurs disponibilités, très souvent c'est le samedi, le matin ou l'après-midi. Jusqu'à présent c'était surtout ça.

*Adeline* : D'accord. Et donc du coup, il y en avait qui étaient intéressées pour venir ?

*Agnès* : Exactement. Toutes ont noté leurs coordonnées pour tous les ateliers à venir.

*Adeline* : D'accord. Un vrai succès. Est-ce que vous pensez que d'autres bibliothèques devraient prendre exemple sur ce type d'action ?

*Agnès* : Bien sûr. Mais ça se fait de plus en plus. C'est vrai que c'est appréciable. Même si on demande une petite participation au public, dans ce cadre-là quand on est dans une association, quand on est dans une médiathèque, on sait que c'est soit gratuit soit dans des tarifs abordables. C'est comme cela que ça rend accessible au plus grand nombre. Ça c'est très important. On peut trouver ailleurs des offres d'ateliers comme cela, des stages, on en trouve mais les tarifs sont élevés.

*Adeline* : Oui. Mais là c'était gratuit ce matin.

*Agnès* : Ça c'était gratuit. Oui.

*Adeline* : Du coup j'ai retrouvé la question que je voulais vous poser tout à l'heure. Par rapport au fait que vous ayez été public de ce genre d'animation, est-ce que ça vous a servi après vous ensuite, dans votre quotidien, ce que vous avez pu y apprendre, les conseils qu'on vous a donné, tout ça ?

*Agnès* : Oui, bien sûr. Par exemple quand je suis allée à la conférence qu'il y avait eu sur la médecine ayurvédique, sur l'ayurvéda, j'étais très très intéressée et j'ai lu par la suite énormément de livres sur l'ayurvéda. Ça m'a servi aussi parce que ça m'a fait découvrir l'huile de sésame, puisque c'est celle qui est utilisée en médecine ayurvédique, c'est-à-dire que c'est une huile qui est thérapeutique. J'ai étudié de plus près, je me suis renseignée de plus près sur cette huile-là. J'ai appris énormément de choses et du coup je l'utilise, bien sûr.

*Adeline* : D'accord. Et par exemple c'est quels genres de bienfaits, cette huile ?

*Agnès* : Déjà c'est une huile qui à la base est très pénétrante. Elle s'utilise vraiment très facilement, elle est adoucissante, restructurante, elle sert pour les peaux qui ont de l'eczéma, du psoriasis. Elle a aussi des bienfaits, protéger du soleil, c'est peu connu mais c'est important. C'est une huile qui pénètre toutes les couches de la peau. La peau est composée de plusieurs couches, de l'épiderme jusqu'au derme. C'est la seule huile qui traverse toutes ces couches-là et qui va jusqu'au derme. Bien évidemment, elle fait du bien, par exemple aux articulations, ou quand on se fait un bleu, c'est pour cette raison-là, parce qu'elle soigne, qu'elle est thérapeutique et utilisée en médecine ayurvédique. En plus elle pénètre très facilement et on a pas un toucher gras après.

*Adeline* : D'accord. Plus sur la partie pratique, du coup vous n'avez fait qu'une animation en bibliothèque ?

*Agnès* : Oui, c'est la première fois, oui.

*Adeline* : Quelles ont été les plus grandes réussites de cette matinée selon vous ?

*Agnès* : Peut-être de faire connaître notre association au niveau très large du public de la médiathèque, au niveau du programme mensuel diffusé par la médiathèque, au niveau des inscrits qui ont participé et aussi au niveau du public qui est venu à la médiathèque ce matin et qui a aperçu l'atelier. D'être présente ça a permis d'être mise en lumière.

*Adeline* : Et il y avait combien de personnes du coup, quelle était la limite ?

*Agnès* : L'atelier est limité à huit participants, un petit groupe pas trop nombreux.

*Adeline* : Est-ce que vous avez rencontré des difficultés ?

*Agnès* : Franchement non, pas de difficultés. Il y a tout à disposition, il y avait des tables, un paperboard. L'électricité, l'eau, les lavabos pas loin pour remplir l'eau et pour aller se laver les mains puisqu'on insiste sur l'hygiène quand on fait les produits soi-même, l'hygiène doit être irréprochable. Très bon accueil de la part d'un responsable.

*Adeline* : D'accord. Là c'était rémunéré votre intervention ?

*Agnès* : Oui.

*Adeline* : Je sais que dans une bibliothèque, ils avaient fait intervenir beaucoup de monde pour une journée bien-être mais que tout était bénévole. Est-ce que par exemple vous accepteriez de faire une intervention bénévolement ?

*Agnès* : Entièrement bénévolement, non, nous ne fournissons pas les ingrédients gratuitement. À moins que l'organisme qui accueille fournisse tout, mais d'habitude, c'est nous qui apportons tout ce qu'il faut. On s'est équipés au niveau de l'association : la plaque chauffante, le matériel, on amène de l'huile, des huiles essentielles, la cire. On arrive avec tout, on fournit les recettes, les conseils et tout. Quand il y a par exemple une journée porte ouverte où il y a beaucoup de public, on ne fait pas tout à fait le même genre d'atelier. L'atelier qu'on a fait aujourd'hui, limité à 8 personnes, est bien spécifique à ce genre d'atelier où on prend bien le temps de tout expliquer, il dure à peu près une heure et demie. Il nous est arrivé de faire plus « bénévolement », pour des journées portes ouvertes. Là c'est en continu, on apporte le matériel et par contre les participants partent avec une toute petite dose d'essai, donc là le prix est vraiment éthique quoi, c'est un prix symbolique je dirai. Mais nous on a ce côté association, partage de connaissances et c'est ce qui nous anime. On ne veut pas faire quelque chose de commercial, ce n'est pas notre but. On fait ça parce qu'on le fait nous-mêmes, parce que ça nous plaît, qu'on aime et qu'on a envie de le partager avec les autres. On ne fait pas ça pour gagner de l'argent mais on n'a pas de budget pour offrir les produits.

*Adeline* : Non mais c'est sûr que c'est normal que votre travail soit récompensé aussi quoi. Que ce ne soit pas à vous de tout faire, tout emmener gratuitement. Par exemple, dans le cas d'autres interventions, dans quels genres de lieux vous avez pu intervenir autrement ?

*Agnès* : Le premier lieu a été mon travail, par l'intermédiaire du comité d'entreprise, comme c'est une mairie on parle de comité des œuvres sociales, le COS. Ensuite, au centre social qui accueille les jeunes et les habitants des quartiers. Là on a fait plusieurs interventions. On a fait aussi des salons, salon du faire soi-même, qui dure toute la journée, on prévoit en général trois ateliers : un dans la matinée, un dans la période de midi et un dans l'après-midi. Là, les participants s'inscrivent et participent aux ateliers qui se déroulent sur place.

*Adeline* : D'accord. Et du coup selon vous qu'est-ce que la bibliothèque permet en plus ou en moins par rapport à ce type d'animation de réaliser ?

*Agnès* : La médiathèque organise la publicité, prend les inscriptions. On arrive, tout est prêt, on amène notre matériel et on s'installe. C'est plus facile en terme de communication, nous justement comme on est pas du tout professionnels, la communication est peut-être ce qui va être le plus difficile. Ce n'est pas notre priorité de démarcher au maximum.

*Adeline* : Ce matin c'était dans un endroit dédié, dans un petit espace ?

*Agnès* : Oh, dans un grand espace. Au rez-de-chaussée de la médiathèque, il y a l'accueil général et sur la droite, il y a une grande salle qui s'appelle le forum. Ça doit faire plus de 30m<sup>2</sup>. Au début je croyais qu'on allait être plusieurs intervenants mais non on était les seules, on a pu s'organiser comme on voulait, on a déplacé les tables. C'était très grand et c'est tout de suite à l'entrée. Il y avait un affichage donc il y a des gens qui ont passé la tête en demandant ce qui se passait, du coup ça nous fait connaître aussi.

*Adeline* : Et ça permettait quand-même d'avoir une ambiance plutôt propice au bien-être, tout ça ?

*Agnès* : Oui, oui. On était un petit groupe, mais c'est vrai qu'il y avait tellement de place que j'ai étalé mes tables. Au bout d'un moment j'ai quand-même invité les participantes à se rapprocher parce qu'elles s'étaient mises en arc de cercle, un peu loin, alors que moi j'aime bien être un peu plus proche.

*Adeline* : Quelles améliorations vous envisagez pour l'avenir ? Par exemple, s'il y a des éléments où vous vous dites, ça j'aurai pu mieux le faire ce matin.

*Agnès* : Il y a toujours des petits détails qui sont à améliorer, ça c'est sûr. Mais c'est vraiment pratico-pratique. Par exemple j'ai vite téléphoné à Audrey, parce que je n'arrivais pas à accrocher le paparboard donc j'ai dit : « Audrey ça ne t'ennuie pas d'amener des épingles à linge que je puisse accrocher une feuille ? ». [rires] Donc c'est vraiment des petits détails.

*Adeline* : Oui, mais autrement ça s'est bien déroulé, il n'y a pas eu de problème quoi ?

*Agnès* : Oui, oui.

*Adeline* : Et est-ce que vous souhaitez renouveler cette expérience-là ailleurs, que ce soit une nouvelle fois à la médiathèque de Martigues ou dans d'autres médiathèques ou dans d'autres lieux culturels ?

*Agnès* : Bien sûr. Ah bien sûr, avec grand plaisir. Le temps passe sans qu'on s'en rende compte quand on est là à faire et à parler de ce qu'on aime. Moi on ne m'arrêterait pas. Des fois je coupe même la parole à Audrey, puisqu'en général on vient à deux de l'association, je dis « oh pardon ». Et puis c'est dans une ambiance détendue, au début on dit « bonjour, vous vous appelez comment, vous venez d'où ? », et puis au bout d'un moment c'est : « Agnès, Suzanne, Nora, Annie, Fanny » et on se tutoie.

*Adeline* : Oui, c'est tout de suite un cadre plus intime.

*Agnès* : Oui c'est super.

*Adeline* : On arrive à la fin de l'entretien, est-ce que vous avez peut-être quelque chose à ajouter, un élément dont on n'a pas parlé, qu'il vous semble intéressant d'évoquer ?

*Agnès* : Je crois qu'on a fait un bon petit tour. Je voudrais remercier encore Claire parce que c'est elle qui m'a proposé cette opportunité et puis merci à vous Adeline, faites connaître au plus grand nombre, ces idées qui méritent d'être partagées partout. Ce qu'on peut redire c'est que la médiathèque est vraiment un lieu phare de la ville, à la disposition d'un grand public avec des possibilités immenses qui sont offertes.



*Adeline* : J'essaie en tout cas. [rires]

*Agnès* : Vous me ferez passer vos résultats, enfin je ne sais pas comment ça va se poursuivre pour vous.

*Adeline* : En fait mes entretiens, j'essaye de les analyser sous la forme d'une étude de cas, d'environ 20 pages. J'ai interrogé 5 bibliothèques différentes sur toute la France, et deux intervenants, dont vous quoi.

*Agnès* : D'accord. Mais c'est bien justement que vous soyez au niveau national. Et du coup alors vous préparez quoi comme diplôme ?

*Adeline* : C'est un master Sciences de l'Information et des Bibliothèques.

*Agnès* : Je vous souhaite de le réussir, vous me direz ça. Bonne continuation. C'est quoi le métier qui en découlera pour après ?

*Adeline* : Bibliothécaire du coup.

*Agnès* : Donc dans votre région dans le Finistère ?

*Adeline* : Cela dépendra des concours, des postes, tout ça.

*Agnès* : D'accord, super, bonne continuation.

*Adeline* : Je vais juste faire la petite phrase de conclusion. Il est 13h17, l'entretien est terminé, merci beaucoup pour votre participation.

### **Entretien n°3 – Julie Lelieux (Vallée et Plateau d'Ardenne)**

*Adeline* : Nous sommes le 12 avril 2024, il est 10h38. Nous sommes en présence de Julie Lelieux et Adeline Ségalen, pour cet entretien téléphonique sur le thème de l'action culturelle bien-être en bibliothèque. Cela va se découper en trois parties : sur vous, le réseau et les bibliothèques, ensuite sur l'action culturelle bien-être et ensuite plus sur la pratique et comment cela se met en place. Tout d'abord, est-ce que vous pouvez vous présenter vous, vos missions et les missions globales de l'établissement ?

*Julie* : Je suis Julie Lelieux, coordinatrice du réseau des médiathèques et ludothèques Vallée et Plateau d'Ardenne depuis le 1<sup>er</sup> juillet 2023. Mes missions premières sont la communication dans le réseau (distribuer les affiches, les réseaux sociaux, créer les affiches, créer la programmation culturelle). Je fais aussi la navette, je distribue des collections entre les différentes médiathèques et j'ai aussi un point de gestion des bénévoles.

*Adeline* : Concernant les missions du réseau ?

*Julie* : On est un réseau de lecture publique de six médiathèques et de deux grandes ludothèques et des petites ludothèques dans les autres médiathèques.

*Adeline* : Quels sont les grands points et les lignes d'actions sur lesquels vous travaillez en général dans cet établissement, que vous essayez de développer ?

*Julie* : [hésite] On apporte des animations, nous voulons créer du lien entre les lecteurs, nous faisons des grosses animations en commun.

*Adeline* : Cette réponse-là me convient déjà.

*Julie* : En fait, nous faisons des choses tous les jours mais on ne se rend pas compte de ce qui peut rentrer dans cette question-là.

*Adeline* : C'est une question très générale, simplement pour savoir s'il y a des points particuliers par rapport à votre réseau plus qu'un autre établissement.

*Julie* : D'accord. Nous, au niveau des ludothèques, l'idée est de créer et de renforcer le lien entre les parents et les enfants. Nous souhaitons mettre ce point à l'honneur.

*Adeline* : Ensuite, quel est votre rapport au bien-être en bibliothèque, la vision que vous en avez ?

*Julie* : Nous, par rapport à la journée que vous nous aviez dit [la nuit de la lecture], on a des propositions de livres. Mes collègues sur Monthermé avaient déjà proposé une animation de yoga, qui avait bien fonctionné. Hormis cela, nous n'avions jamais vraiment travaillé sur le bien-être, c'était mon collègue que cela intéressait et qui était initiateur de cette journée-là.

*Adeline* : Concernant plus l'action culturelle, quelles sont les animations bien-être qui ont eu lieu dans vos médiathèques ?

*Julie* : Par rapport à cette journée précise ?

*Adeline* : Cette journée, et s'il y a eu d'autres moments aussi.

*Julie* : Oui, il y avait eu plusieurs séances de yoga à Monthermé. Ils avaient fait des propositions de séances de yoga pour adultes et enfants et après nous sommes partis sur le gros projet commun de la nuit de la lecture, qui avait pour thème « le corps » en 2024. Au niveau de la journée du bien-être [nuit de la lecture], vous voulez que je vous dise tout ce qu'on a eu comme intervenants ?

*Adeline* : Oui je veux bien.

*Julie* : Alors, on avait eu : magnétiseur, naturopathe, lithothérapie, shiatsu, énergéticienne, relaxologue, réflexologie plantaire, accompagnement à la parentalité et au bien-être familial. Monthermé avait fait des ateliers de méditation aussi, sur une autre action culturelle. Du Chi Tao Ming, un conseiller en pollution électromagnétique et géobiologue, sophrologue. Et voilà.

*Adeline* : Comment ces animations se sont-elles déroulées ? Comment se passait une séance et pour quel type de public ?

*Julie* : Le but de cette journée-là était, comme elle était en janvier, au moment où les personnes ont le moral au plus bas, d'utiliser cette date-là correspondant à la nuit de la lecture pour apporter du bien-être aux personnes. Pour trouver les contacts, ma sœur travaille en herboristerie donc elle m'avait donné les contacts des trois quarts des intervenants. Pour partir sur cette journée-là, nous n'avions pas de budget pour les rémunérer, c'était du bénévolat et les personnes ne pouvaient pas se faire rémunérer non plus par nos lecteurs. On parlait comme cela, on a réussi à avoir tous ces intervenants. Je pourrais vous envoyer nos affiches et nos flyers si cela peut vous intéresser ?

*Adeline* : Je les ai déjà, je les ai trouvés.

*Julie* : D'accord. A la base, nous devions partir sur les six médiathèques du réseau, après nous n'avions plus assez d'intervenants donc nous sommes partis sur trois bibliothèques : les deux plus grosses et une autre parce que la troisième plus grosse n'était pas intéressée. Après on a dû faire en fonction des différents intervenants, de ce qu'ils proposaient, pour adapter le lieu et leurs besoins (au niveau du son, du calme, etc.). On a réussi à les répartir dans nos trois points. Après, c'était vraiment à eux de gérer leur journée. Ils nous envoyaient : combien de temps durait une séance, si cela était en individuel ou non, s'ils pratiquaient ou s'ils faisaient juste des conférences. Nous avons pris tout cela en compte et suivant leurs besoins, nous avons créé des plannings et c'était à nous de les remplir pour eux.

*Adeline* : Les séances étaient pour quels publics ?

*Julie* : C'était vraiment pour tout public, inscrit à la bibliothèque ou non. On voulait vraiment faire connaître les personnes au service du bien-être en local, mettre en avant les intervenants, et nous faire connaître aussi.

*Adeline* : Il y avait certaines séances qui étaient uniquement pour les enfants ?

*Julie* : A la base, l'intervenante qui faisait l'accompagnement à la parentalité faisait des massages pour les bébés mais elle n'a eu aucune inscription. Il n'y avait qu'elle qui proposait ça. Celle qui faisait de la réflexologie plantaire, pouvait aussi faire avec des enfants mais ce n'était pas axé que sur ça.

*Adeline* : Avez-vous fait quelque chose visant à développer l'intergénérationnel ?

*Julie* : Non, nous ne sommes pas partis là-dessus.

*Adeline* : Vous y avez déjà peut-être un peu répondu, mais pourquoi avez-vous choisi ce genre d'animations, pour vous quels sont les intérêts et ce que cela apporte et les enjeux du bien-être en bibliothèque ?

*Julie* : Nous voulions prendre soin de nos lecteurs et des habitants de notre communauté de communes. Pour leur faire découvrir gratuitement, parce qu'on peut être intéressé pour faire de la réflexologie plantaire par exemple mais sans franchir le pas d'y aller (parce que c'est payant, que l'on ne sait pas comment cela va se passer), ils avaient la possibilité de rencontrer différentes personnes dans le bien-être, venir pour se renseigner, essayer gratuitement et voir si eux ça les intéresse plus tard. On faisait connaître, pour nous parce que nous sommes aussi des adeptes, toutes les propositions que l'on a sur le territoire et pouvoir offrir une journée de détente à nos lecteurs et aux habitants de la communauté de communes.

*Adeline* : A chaque fois, c'était toujours des intervenants extérieurs ou c'est arrivé que ce soit des personnels de la bibliothèque qui menaient ce genre d'animations ?

*Julie* : Pour le bien-être c'est vraiment des intervenants extérieurs et pour ce qui est action culturelle, c'est nous qui menons nos animations en général.

*Adeline* : D'accord. Est-ce vous avez eu des retours de participants pour ces animations, et quels types de retours ?

*Julie* : Les retours étaient plus que positifs, les gens avaient hâte que l'on recommence l'année prochaine. Au niveau des intervenants qui ont vraiment donné leur journée et donné de leur temps, ils étaient aussi plus que ravis et partants pour une deuxième année.

*Adeline* : Cela a eu beaucoup de succès ?

*Julie* : On a dû toucher combien de personnes [*hésite*], je ne sais plus si c'est 200 ou 300 personnes. Rocroi ils ont fait 90. Cela devait être 289 il me semble.

*Adeline* : Pensez-vous que des bibliothèques devraient prendre exemple sur vos actions ?

*Julie* : Pour moi oui, parce que c'est un projet qui pour nous a du sens. Quand on voit les retours qu'on a eu, oui. Mais après on a eu d'autres retours, comme quoi ce n'est pas la place de la fonction publique et des bibliothèques de mettre cela en avant. Nous étions partis pour le refaire, mais on ne pourra pas.

*Adeline* : Cela ne va pas être réorganisé ?

*Julie* : Non voilà, malheureusement au niveau de notre supérieur, on ne pourra pas le refaire et le representer.

*Adeline* : Même sur des événements ponctuels, une animation comme cela, cela ne conviendrait pas non plus ?

*Julie* : Il faudrait que l'on voit, parce qu'il y a eu un problème au niveau de l'organisation, ma collègue de Rocroi vous en a peut-être parlé, elle a refait une animation avec la géobiologue. A la nuit de la lecture, elles s'étaient redonné rendez-vous pour refaire une animation. Après on nous a donné le couperet que

l'on ne pourrait plus faire ce genre de choses. Mais il y a eu un soucis, et elle a pu le faire car ça n'a pas été annulé comme il fallait. Après je ne sais pas, mais pour nous, lors de la réunion on nous a dit qu'on ne pouvait plus le faire, plus le proposer.

*Adeline* : Quels étaient les motifs de la tutelle pour le refus ?

*Julie* : C'est une personne extérieure, du corps médical, qui s'est plaint. On n'avait pas, relevant de la fonction publique, nous n'avions pas à proposer ça dans les médiathèques. Moi, je n'en ai pas su plus, cela a été remonté et voilà la décision de notre supérieur.

*Adeline* : Pour passer à la partie plus en pratique, quelles ont été les plus grandes réussites de ces animations ?

*Julie* : C'est vraiment le partage, le fait que tout ce soit bien déroulé, que tout le monde soit reparti ravi et en ayant pu découvrir des choses. On sait que par exemple, les différents intervenants ont eu des rendez-vous, il y a eu une suite pour eux. Tout s'est bien passé, nous sommes vraiment contents.

*Adeline* : Mis à part le refus de la tutelle, quelles ont été les difficultés rencontrées, dans l'organisation, la mise en place ou le déroulement des séances ?

*Julie* : La difficulté première c'est que nous n'avions pas de budget. Moi, c'était le premier gros projet que je montais et c'était mal organisé. Je n'avais pas mis de calendrier pour avoir les réponses de tout le monde, c'était un peu compliqué.

*Adeline* : D'accord. Lors des séances, il n'y a pas eu des difficultés, des plaintes ou autre ?

*Julie* : Oh non du tout. La seule difficulté qu'on a eu c'est que les intervenants, comme ils aiment ce qu'ils font, même s'ils avaient annoncé des séances de découverte de vingt minutes, ils se prenaient au jeu et cela pouvait durer trente à trente-cinq minutes. Il y avait juste du retard sur le planning, mais c'est le seul soucis que l'on a eu.

*Adeline* : Diriez-vous qu'il y avait des avantages ou des inconvénients avec le fait de travailler en réseau ?

*Julie* : Non c'était des avantages.

*Adeline* : Lesquels ?

*Julie* : Le fait de pouvoir proposer cette animation sur l'entièreté de notre réseau, de la communauté de communes pardon. Après c'est de l'aide à tous les niveaux, pour la communication, pour l'organisation quand j'avais un problème, mes collègues étaient là pour m'aider. C'est vraiment un travail d'équipe. Pour la diffusion lors de la communication, même les trois médiathèques où il n'y a pas eu la journée bien-être ont communiqué. Nous n'aurions pas eu autant de portée autrement. Il y a des personnes qui sont venues à la médiathèque de Thilay et l'après-midi elles allaient à la médiathèque de Monthermé. Elles ont pu voyager sur les trois bibliothèques par exemple.

*Adeline* : Donc cela permet de renforcer les liens entre les différents lieux.

*Julie* : Voilà, c'est ça. Et par exemple une personne qui vient seulement à la médiathèque de Monthermé, si elle était intéressée pour aller voir une intervenante

qui était à Thilay, elle a pu venir découvrir la médiathèque de Thilay grâce à ce biais-là aussi. Il y a beaucoup de personnes qui n'avaient jamais mis les pieds dans nos médiathèques et qui sont venues grâce à ce projet-là aussi.

*Adeline* : Et comment ces personnes ont pu être au courant de ces animations-là, si vous avez su ?

*Julie* : On fait une grosse partie de la communication via Facebook, depuis on a créé un compte Instagram mais à ce moment-là ce n'était pas encore le cas. On a fait des affiches que l'on a mis dans toutes les bibliothèques, tous les points de notre communauté de communes (office de tourisme, le siège, les musées), et on a mis dans tout ce qui était commerce, les commerces de proximité. Les affiches et les flyers.

*Adeline* : La question ne correspond peut-être pas, mais si vous aviez dû refaire ce genre de journée, quelles améliorations vous auriez pu envisager ?

*Julie* : La première aurait été de mettre un calendrier et de s'y tenir, pour le déroulé lors de la préparation. Au niveau de la journée, on aurait investi les trois autres lieux je pense.

*Adeline* : Cela ne correspond peut-être pas parce qu'il y a eu le refus, est-ce que vous avez des idées de nouvelles animations en lien avec le bien-être, ou alors qui ne sont pas en lien avec le bien-être parce que vous ne pouvez pas, mais cela vous a peut-être donné des nouvelles idées pour innover peut-être ?

*Julie* : Comme je vous ai dit, à Rocroi elle a eu son animation du bien-être, après au niveau du réseau, on fait l'animation en commun « et si on jouait », là c'est un tournoi de Switch avec Mario Kart. On a commencé à faire au musée de la métallurgie avec nous, les collègues des médiathèques et des ludothèques. Il est parti sur Renwez il y a quinze jours. Les animations que l'on fait en réseau pour l'instant, c'est une grosse animation qui va de point en point. Ce que l'on fait tous ensemble, c'est généralement la nuit de la lecture, plus ou moins à la même date.

*Adeline* : D'accord. On arrive sur la fin de l'entretien, est-ce que vous avez quelque chose à ajouter, peut-être un élément dont on n'a pas parlé et qu'il vous semblerait intéressant d'évoquer ?

*Julie* : Au niveau des animations [*hésite*], là je ne vois pas mais je pourrais vous envoyer un mail si jamais on a une idée. Parce que là c'est vraiment au niveau des animations et du bien-être ?

*Adeline* : Oui, c'est uniquement l'action culturelle bien-être, c'est cela.

*Julie* : D'accord, je ne vois rien à ajouter. Pour moi c'est porteur, c'est un moment de partage, c'est important dans les bibliothèques. Si vous voulez, il y a une autre bibliothèque dans les Ardennes qui l'a fait aussi, je pourrais vous donner son contact si cela vous intéresse.

*Adeline* : D'accord. Oui pourquoi pas. Je vais juste conclure, il est 11h01, l'entretien est terminé, merci beaucoup pour votre participation.

## Entretien n°4 – Sandrine Claudon (L'Orangerie, Lunéville)

*Adeline* : Nous sommes le 16 avril 2024, il est 11h25, nous sommes en présence de Sandrine Claudon et Adeline Ségalen pour cet entretien téléphonique sur le thème de l'action culturelle bien-être en bibliothèque. Cela va se dérouler en trois parties : tout d'abord sur vous et votre bibliothèque, ensuite une deuxième partie sur l'action culturelle bien-être et enfin plus sur la pratique. Tout d'abord, pourriez-vous vous présenter vous, votre bibliothèque et vos missions et les missions globales de l'établissement ?

*Sandrine* : Sandrine Claudon, directrice de la médiathèque de Lunéville et responsable du réseau des bibliothèques et médiathèques du Lunévillois. L'Orangerie, médiathèque à Lunéville, est implantée sur un territoire de 18 000 habitants mais elle rayonne également sur l'ensemble du territoire de la communauté de commune du territoire de Lunéville à Baccarat. L'Orangerie est une médiathèque communautaire. Autour de Lunéville, nous trouvons des communes et des villages entre 150 et 200 habitants. Les trois axes stratégiques pour la médiathèque de l'Orangerie : la jeunesse, puisque sur le territoire le diagnostic lecture et écriture est plutôt alarmant, de même que pour les adultes nous rencontrons des situations d'illettrisme ; les publics éloignés de la lecture ; lutter contre la fracture numérique, puisque nous sommes sur un territoire où il y a encore des zones blanches. La médiathèque de Lunéville contient au sein de son projet d'établissement un accès à la médiathèque pour tous les publics.

*Adeline* : Quel est votre rapport au bien-être en bibliothèque, la vision que vous en avez ?

*Sandrine* : Le bien-être en bibliothèque, pour moi, rejoint l'idée que la bibliothèque est un lieu de vie, c'est un lieu de vivre ensemble. Effectivement, on peut lutter contre l'isolement de certaines personnes aussi. La médiathèque est un lieu où l'on peut venir discuter avec les bibliothécaires, rencontrer d'autres usagers et également s'épanouir, s'émanciper en tant qu'individu et trouver des collections qui peuvent répondre à la notion de bien-être. L'équipe a décidé de participer chaque année à la journée mondiale du bien-être, car nous avons un salon du bien-être, sur Lunéville. On y propose toujours des actions en lien avec nos collections : une sieste littéraire, une sieste musicale, du yoga littéraire, du yoga du rire et des ateliers bibliocréatifs pour les enfants. Les ateliers bibliocréatifs rejoignent le mouvement qui se développe de plus en plus en médiathèque, qui s'appelle la bibliothérapie. Ce n'est pas nouveau pour nous bibliothécaires, parce que les livres, les CDs ou les films qui font du bien font partie de nos pratiques quotidiennes. Nous renseignons quotidiennement des centaines d'habitants. On a toujours de la demande qui survient : « j'ai envie de regarder un film qui me fait rire », « j'ai envie de lire un roman dans lequel je n'ai pas envie de me prendre la tête, pas une écriture très ardue, quelque chose de très simple qui me donne de la bonne humeur ». Et c'est aussi la santé, pour moi la notion de bien-être regroupe aussi la santé : sur le territoire nous avons un contrat local de santé et nous travaillons aussi en lien avec l'hôpital de Lunéville, sur des actions de type maladie d'Alzheimer, l'alimentation, le sport, la santé, ... Pour moi le bien-être c'est aussi être en bonne santé, trouver des collections à la médiathèque qui peuvent nous guider dans cette voie et rencontrer quelques fois des professionnels sur des thématiques diverses et variées.

*Adeline* : Le partenariat avec l'hôpital consiste en quoi précisément ?



*Sandrine* : L'hôpital dispose d'un service de santé sexuelle. Chaque année, ils organisent la semaine de la santé sexuelle et nous accueillons des ateliers de discussion menés par les personnels de l'hôpital, autour de comment parler de sexualité avec les enfants, des cafés sexos avec les adolescents, c'est-à-dire aborder la sexualité avec ce public. L'hôpital organise aussi chaque année une journée de sensibilisation au diabète et nous accueillons quelquefois un petit forum à la médiathèque avec des panneaux d'exposition et la possibilité de rencontrer des professionnels.

*Adeline* : D'accord. C'est très intéressant parce que je n'ai pas du tout eu ce genre de cas de figure dans les autres entretiens que j'ai eus. C'est vrai que j'ai lu plusieurs exemples plus à l'étranger de partenariats avec des établissements de santé, mais j'avais l'impression qu'en France, cela ne se faisait pas du tout presque.

*Sandrine* : Oui, sur le territoire effectivement, on dispose de beaucoup d'acteurs, qu'ils soient institutionnels ou associatifs. Il y a une association France Alzheimer qui vient de s'installer sur Lunéville par exemple, puisque l'hôpital dispose d'un service « mémoire ». Ils reçoivent des personnes qui rencontrent des problématiques avec les processus cognitifs. Nous avons déjà eu une conférence par exemple sur la mémoire, à la médiathèque. Le bien-être c'est être dans un bon état d'esprit, on œuvre pour la tranquillité sociale aussi, mais c'est aussi prendre soin de soi, au niveau mental mais aussi physiologique. Prendre soin de son corps et de sa tête.

*Adeline* : Vous y avez déjà un peu répondu mais peut-être qu'il y a certaines animations bien-être que vous n'avez peut-être pas évoquées, à moins que vous ayez déjà tout dit ?

*Sandrine* : On se réinvente chaque année, on essaye à chaque fois de ne pas proposer les mêmes animations. C'est souvent une sieste musicale, une sieste littéraire, du yoga littéraire. On a une association sur Lunéville de yoga du rire, puisque le rire fait du bien. Et les ateliers bibliocréatifs pour les jeunes, qui se font en trois étapes : une lecture d'albums sur une thématique, un instant de relaxation avec de la musique, un atelier de création (peinture, dessin). A chaque fois, un thème est choisi, le dernier que j'ai en mémoire c'est la liberté, qu'est-ce que la liberté, qu'est-ce que le bonheur ?

*Adeline* : Pour la journée du bien-être, cela fait plusieurs années que vous faites cela ?

*Sandrine* : C'est la deuxième année, ça va être la deuxième année.

*Adeline* : Concernant ces animations, comment se sont-elles déroulées et pour quels types de publics ?

*Sandrine* : Ce sont les bibliothécaires qui ont fait appel à leurs envies et à leurs compétences. Par exemple, une sieste littéraire, c'est la responsable du pôle adulte qui a choisi des textes et qui a investi une salle d'animation, a créé une petite ambiance, un décor : des fauteuils où, excusez-moi l'expression, on peut un peu « s'affaler », les rideaux sont tirés, il y a des petites lumières et la bibliothécaire s'installe pour lire des textes. La sieste musicale, c'est la responsable du pôle musique, qui a proposé une sélection musicale : nous avons des gros coussins de sieste donc on s'allonge dessus, dans une salle d'animation, on crée un décor avec de la lumière tamisée, on fait le noir et on écoute de la musique pour se détendre. Le yoga du rire, c'est l'association qui propose des ateliers : souvent on forme un cercle avec des chaises dans une salle d'animation et l'animatrice provoque

plusieurs situations, provoque le rire, puisqu'il est prouvé scientifiquement que le rire fait du bien.

*Adeline* : C'était pour quels types de publics ces animations ?

*Sandrine* : Alors la sieste littéraire, la sieste musicale, le yoga littéraire pour adultes et les enfants uniquement les ateliers bibliocréatifs.

*Adeline* : Est-ce que vous essayez de développer l'intergénérationnel ?

*Sandrine* : Alors l'intergénérationnel, on ne le propose pas sur ce temps fort, parce qu'en fait on le propose sur notre temps fort qui s'appelle la « semaine bleue », sur Lunéville au mois d'octobre, où là effectivement on a créé des animations intergénérationnelles. Mais pour le moment ce n'est pas une piste qu'on a explorée mais peut-être qu'on l'explorera, les collègues font appel à leur créativité.

*Adeline* : Pour les cas où c'est le personnel de la bibliothèque qui met en œuvre ces animations, est-ce que les personnes ont reçu des formations pour cela où c'est juste leurs compétences personnelles ?

*Sandrine* : Non, ce sont leurs compétences personnelles. Mais, pour la sieste littéraire : toute l'équipe a été formée à la lecture à voix haute. La sieste musicale, effectivement, la responsable du pôle musique a suivi des formations dans le cadre de sa carrière pour animer des temps autour de la musique. Les ateliers bibliocréatifs pour les enfants, idem, c'est une formation dispensée par un organisme, de la bibliothérapie en fait.

*Adeline* : C'est à travers cette formation-là que vous avez entendu parler de la bibliothérapie ?

*Sandrine* : La bibliothérapie, ma collègue responsable de l'équipe jeunesse y a été sensibilisée, lors d'une formation par une intervenante, sur la bibliothérapie et la création d'ateliers bibliocréatifs. Parce qu'en fait la bibliothérapie existe en médiathèque depuis le début, on nous demande souvent des documents qui font du bien, c'est notre rôle de médiateur autour des collections, et depuis plusieurs années effectivement, la bibliothérapie s'est orientée, est devenue une discipline et on peut s'y former et mener des animations.

*Adeline* : C'est un axe que ça vous intéresse de développer ?

*Sandrine* : Oui tout à fait, la bibliothérapie, effectivement. On crée aussi des fonds éphémères, en fonction de nos animations : c'est-à-dire que l'on a du mobilier qui nous sert à valoriser des collections sur une période donnée. On a par exemple une sélection de romans *feel good*, puisqu'il y a toute une vague éditoriale par rapport au roman *feel good*, ce sont des livres que l'on signale par une petite gommette, imprimée depuis Word. On a des axes comme cela. Idem pour les albums autour des émotions pour les enfants, par exemple, comment gérer ses émotions. On a créé un petit fonds particulier, voilà.

*Adeline* : Carrément un fonds spécial ?

*Sandrine* : Oui, on a un fonds effectivement, développé bibliothérapie. Alors attention c'est une tablette, il y a juste une trentaine d'ouvrages : comment gérer ses émotions, comment se faire du bien, etc.

*Adeline* : D'accord. C'est intéressant puisque vous êtes la première à carrément parler de ce terme de « bibliothérapie », j'ai l'impression que pour le moment ce n'est pas encore très très développé non plus.

*Sandrine* : Je pense que c'est lié aussi à l'environnement territorial dans lequel est situé la médiathèque. Nous sommes dans un environnement territorial très complexe à Lunéville, un taux de chômage très important, des difficultés scolaires voire des décrochages scolaires. Donc dans notre action quotidienne, nous devons désacraliser la lecture, la médiathèque. La médiathèque a été entièrement refaite en 2018, les espaces sont chaleureux (un mélange de bois et de couleur blanche), les espaces sont ouverts, il y a des assises pour différents publics (pour les petits, pour les seniors, pour les ados qui adorent s'affaler). On a été très attentif aussi dans l'aménagement intérieur de la médiathèque au bien-être. Là, je suis en train de voir avec la responsable jeunesse, c'est un projet que l'on a pour 2025, pour créer un espace multisensoriel pour les enfants.

*Adeline* : D'accord, c'est super intéressant.

*Sandrine* : Vous regarderez sur internet, si vous tapez sur Google « espace multisensoriel en médiathèque ». Cela se développe de plus en plus, ce sont des outils, des lampes particulières, des tubes avec de l'eau et des poissons, vous voyez ? Quelque chose qui invite au bien-être mais qui développe les sens. Avec mes équipes, il nous importe énormément que nos usagers se sentent bien à la médiathèque. Cela passe par l'ambiance architecturale, par le mobilier, par les collections et aussi par les animations que l'on propose.

*Adeline* : Si l'on revient aux animations bien-être, pourquoi avoir choisi ce genre d'animations et selon vous quels sont les intérêts, les apports et les enjeux ?

*Sandrine* : Même si les médiathèques sont de plus en plus des lieux de vie, on parle de tiers lieux aussi, il faut quand-même que l'on reste au cœur de nos missions. Et nos missions, c'est l'éveil, la lecture et l'éveil culturel en lien avec nos collections. En fait, si on a proposé par exemple du yoga littéraire, une sieste littéraire ou une sieste musicale ou des ateliers bibliocréatifs autour d'albums, c'est parce que les collections restent quand-même au cœur de notre action. On doit valoriser au quotidien ces collections. On décline toujours nos actions en fonction de nos collections. Les collections viennent toujours en appui des animations.

*Adeline* : Pour le yoga du rire, c'est aussi en lien avec les collections ?

*Sandrine* : Oui parce qu'on a un fonds humour.

*Adeline* : Est-ce vous avez eu des retours de participants à ce genre d'animation, et quel genre de retours ?

*Sandrine* : Les retours sont très positifs, « c'était super, c'était un moment pour moi », « quel moment de détente », c'est très apprécié par nos publics.

*Adeline* : Est-ce que vous pensez que d'autres bibliothèques devraient prendre exemple sur ce type d'actions ?

*Sandrine* : Je pense que le bien-être de nos usagers doit être au cœur du projet d'établissement. Et comme je vous l'indiquais, il passe par différentes choses. Il passe aussi par l'accueil des bibliothécaires. Je sensibilise beaucoup mes agents au fait que nous devons toujours être à l'écoute et disponibles, sans jugement. Cela passe aussi par une politique d'accueil, le bien-être à la bibliothèque. Si l'on est mal accueilli, on n'est pas bien. Il faut être bien accueilli, il faut avoir une médiathèque

lumineuse, que la lumière elle rentre. On a acheté des plantes, il y a des plantes vertes partout. On a essayé de créer des petites zones où l'on est un petit peu à l'écart. On a acheté, je vous l'ai dit, différents types de mobilier et puis toute l'année effectivement, on propose des collections qui peuvent faire du bien, que ce soit des bandes dessinées, de la musique, des films, pour que les habitants passent un bon moment, se divertissent, se détendent. Essayer de désacraliser cette image des médiathèques temples du savoir, une médiathèque aujourd'hui, sur un territoire c'est un lieu de vie.

*Adeline* : Si l'on passe à la troisième partie de l'entretien, plus en pratique : quelles ont été les plus grandes réussites de ces animations bien-être ?

*Sandrine* : La plus grande réussite ? Elle a été d'abord pour les agents qui se sont lancés dans ce type d'animation, je tiens à le dire, parce qu'il faut quelques fois sortir de sa zone de confort, il faut oser. Des fois ce n'est pas parfait alors on expérimente et puis on réajuste, et la fois d'après on fait encore mieux. Pour les usagers ? Des usagers qui reviennent, qui ont noué des contacts avec les bibliothécaires, et le bouche à oreille fonctionne, il y a de plus en plus de monde qui s'inscrit à la médiathèque. Aujourd'hui, nous sommes fiers de dire que l'on a une fréquentation très importante, et les élus en sont ravis.

*Adeline* : Au niveau des difficultés, si vous en avez rencontrées ?

*Sandrine* : On n'a pas rencontré de difficultés par rapport au bien-être à la bibliothèque, parce que toute l'équipe en est convaincue et on a construit vraiment le projet d'établissement pour que cela se passe bien. Je ne dis pas que l'on n'a pas eu des difficultés, des petits écueils, dans la réalisation d'une animation, dans son contenu, dans sa forme. Mais globalement, on n'a pas rencontré de difficultés, que ce soit au niveau des élus, des agents ou des usagers.

*Adeline* : C'est ce que j'allais vous dire, au niveau de la tutelle il n'y a eu aucun frein par rapport à cela ?

*Sandrine* : Ah aucun, aucun. On est aussi sur un territoire où la médiathèque est dans une ville de 20 000 habitants et autour ce ne sont que des villages entre 150 et 200 habitants. Donc la médiathèque c'est le seul lieu culturel à 50 kilomètres autour de nous, vous voyez ce que je veux dire ? Donc effectivement, la médiathèque, je le répète, est un lieu de vie, un établissement culturel mais c'est aussi un lieu de formation, professionnelle et aussi numérique. Je pense que cela dépend aussi du territoire sur lequel on est implanté. Il faut aussi que le public réagisse à ce type d'actions, il faut qu'il réponde présent et nous il a répondu présent.

*Adeline* : Cela dépend peut-être aussi du genre d'animation mené, puisque là c'est vrai que vous vous êtes vraiment en lien avec les collections, donc on ne peut pas trop vous reprocher de ne pas être dans vos missions.

*Sandrine* : Toujours, on va être toujours dans nos missions. On n'est pas complètement un tiers lieu, au sens où l'on ne propose pas des animations qui ne rentrent pas dans nos missions. Je ne pense pas, l'avenir nous le dira, qu'un jour nous allons programmer du yoga par exemple. Parce que je trouve que là on sort de nos missions, mais du yoga littéraire on est en plein dedans.

*Adeline* : D'accord. C'est intéressant comme point de vue, puisque cela diffère de ce que j'ai eu avant.

*Sandrine* : Il ne faut pas oublier que l'on est une médiathèque, quand-même, et qu'il faut que l'on reste dans nos missions. Mais la médiathèque c'est aussi un lieu social, on participe à la tranquillité sociale dans le territoire. C'est-à-dire que si l'on développe le vivre ensemble, le bien-être, la population va se sentir bien et le climat dans l'agglomération sera meilleur.

*Adeline* : Oui c'est sûr, ça y participe.

*Sandrine* : La médiathèque participe à la tranquillité sociale puisque vous savez dans une médiathèque vous avez tous les types de publics qui se croisent : des seniors, des actifs, des retraités, des adolescents. Alors des fois on a des adolescents qui se retrouvent face à des seniors parce que les espaces sont complètement ouverts, et tout cela fait que l'on est un peu un microcosme de la société. C'est-à-dire que tout le monde apprend à vivre ensemble : les ados ne doivent pas faire de bruits parce que les seniors sont en train de lire la presse, vous voyez ce que je veux dire ? Et cela s'autorégule sans que les bibliothécaires soient forcément obligés d'intervenir. Alors, attention je ne vous dis pas que la médiathèque est le lieu idéal, il arrive que cela frictionne, on est bien d'accord [rires].

*Adeline* : Oui c'est sûr. On n'a pas encore trop parlé du réseau, mais si vous pouviez revenir rapidement sur son fonctionnement.

*Sandrine* : On a sept bibliothèques associatives installées justement dans les petites communes, qui nous ont rejoint pour constituer un réseau. C'est-à-dire que l'on a une seule carte pour l'ensemble des petites bibliothèques et des grandes médiathèques, puisqu'il y a une deuxième médiathèque communautaire à l'autre bout du territoire, à Baccarat. Donc deux médiathèques communautaires, Lunéville/Baccarat et sept bibliothèques associatives, tenues par des associations et principalement des bénévoles. Il y a une carte unique avec laquelle on peut emprunter des documents dans n'importe quel médiathèque. On a informatisé tous les lieux, donc on a un catalogue unique de références documentaires présentes dans les neuf bibliothèques et médiathèques. Tous les mois, on sort un programme culturel ensemble, chaque bibliothèque propose des animations et on édite un programme mensuel pour animer culturellement le territoire, puisque la communauté de communes c'est 43 000 habitants et 43 communes.

*Adeline* : Est-ce que vous diriez que le fait de travailler en réseau, cela a plutôt des avantages ou des inconvénients ?

*Sandrine* : C'est une vraie richesse, puisque l'on crée une synergie, on fait des brainstorming ensemble, on a créé une émulsion. Cela aide à la créativité, et crée une dynamique de territoire, parce que depuis la constitution du réseau en 2018, les usagers n'hésitent pas à se balader d'établissement en établissement en fonction de la programmation. Si l'on fait un temps fort bien-être et qu'on le propose sur l'ensemble du réseau, il y aura des animations déclinées sur l'ensemble du réseau. Si on rencontre des problèmes de mobilité par exemple, on habite une commune à 25 kilomètres de Lunéville et l'on ne peut pas se déplacer parce qu'on n'a pas de moyen de locomotion par exemple, ce n'est pas grave puisque la petite bibliothèque qui sera installée de la commune va certainement proposer une animation aussi. Cela nous permet en terme de maillage territorial d'être présent en terme de lecture publique pour tous les habitants.

*Adeline* : C'est déjà arrivé que vous fassiez des animations bien-être un peu partout dans le réseau par exemple ?

*Sandrine* : On en a fait à Baccarat et à Lunéville, et oui notre souhait est de développer ces actions sur l'ensemble du réseau. Depuis deux ans maintenant, nous avons une coordinatrice du réseau des bibliothèques et des médiathèques, qui impulse une dynamique pour que l'on travaille tous ensemble sur les temps forts.

*Adeline* : Pour ces animations bien-être, quelles améliorations envisagez-vous pour l'avenir ?

*Sandrine* : C'est de nouvelles animations, c'est-à-dire arriver à se renouveler, à ne pas tout le temps proposer la même chose. Peut-être faire appel à des intervenants, parce que jusqu'à maintenant, on l'a fait avec les compétences internes.

*Adeline* : Quelles idées de nouvelles animations, par exemple ?

*Sandrine* : Des idées de nouvelles animations, en bien-être ? Pourquoi pas des massages littéraires ? On se fait masser et en même temps on écoute de la musique ou des textes.

*Adeline* : C'est drôle l'intérêt des collections, c'est vrai que l'on peut les mettre partout.

*Sandrine* : Dans la médiathèque, c'est la culture qui doit faire du bien.

*Adeline* : Je pense que c'est tout, est-ce que vous avez quelque chose à ajouter, un élément dont on n'a pas parlé et qu'il vous semblerait intéressant d'évoquer ?

*Sandrine* : J'ai vu que l'on développait de plus en plus en médiathèque des lampes de luminothérapie. C'est des lampes que l'on met au-dessus d'un fauteuil et cela permet de se sentir mieux pendant les périodes hivernales. Je vais vous retrouver cela, je cherche en même temps. Par exemple, à Valenciennes, ils prêtent des lampes de luminothérapie. Et sinon vous pouvez créer une sorte de petit salon à la médiathèque, avec des lampes de luminothérapie. C'est un axe aussi, vous voyez espaces multisensoriel pour les enfants, lampes de luminothérapie, inventer de nouvelles actions, massages littéraires, etc. Voilà ce vers quoi on voudrait se diriger.

*Adeline* : L'idée c'est vraiment le bien-être sous tous ses angles.

*Sandrine* : Oui c'est ça.

*Adeline* : Je vais juste conclure. Il est 11h56, l'entretien est terminé, merci beaucoup pour votre participation.

## Entretien n°5 – Muriel Barral (José Cabanis, Toulouse)

*Adeline* : Nous sommes le 23 avril 2024, il est 10h05, nous sommes en présence de Muriel Barral et Adeline Ségalen pour cet entretien téléphonique sur le thème de l'action culturelle bien-être en bibliothèque. Cela va se dérouler en trois parties : tout d'abord, sur vous et votre médiathèque, ensuite plus sur l'action culturelle bien-être et en dernière partie plus sur la pratique de ces animations. Tout d'abord, est-ce que vous pourriez vous présenter, vous, votre médiathèque, vos missions et les missions globales de l'établissement ?

*Muriel* : D'accord. Je m'appelle Muriel Barral, je travaille en tant que chargée de programmation et d'action culturelle pour le réseau des bibliothèques de Toulouse, c'est-à-dire 22 bibliothèques et médiathèques du réseau toulousain. Dans ce réseau, il y a une médiathèque principale, la plus grande, qui s'appelle la médiathèque José Cabanis, là où se situent mon bureau et les bureaux des services transversaux qui travaillent pour tout le réseau des bibliothèques. Ma mission c'est de programmer des actions culturelles pour toutes les bibliothèques de Toulouse, c'est-à-dire des spectacles, des conférences, des rencontres, des expositions, des ateliers... Toutes sortes d'animations pour faire vivre les bibliothèques.

*Adeline* : D'accord. Et au niveau des missions de l'établissement, s'il y a des points que vous cherchez à développer particulièrement ?

*Muriel* : Alors au niveau des missions de l'établissement, là nous sommes en train de ré-écrire la charte de l'établissement. Sinon, l'idée c'est de promouvoir le livre et la lecture auprès de tous les toulousains, de faire vivre le réseau des bibliothèques et du livre de Toulouse, de proposer des lieux accueillants où l'on peut se sentir bien justement, autour du bien-être. Je n'ai pas sous les yeux les missions de l'établissement mais en tout cas, je peux vous parler plus en détails des missions de l'action culturelle. Nous, c'est animer le réseau des bibliothèques, c'est aussi promouvoir les fonds, les collections à travers les animations. Sortir des documents, chaque fois que l'on fait une animation, pour les mettre en avant et présenter aussi les services qui sont dans notre bibliothèque. C'est vrai que l'on travaille en collaboration chaque fois avec les bibliothécaires, pour qu'ils puissent mettre en avant les documents sur une certaine thématique, sur un auteur si on le reçoit... Cela permet de faire vivre l'objet livre différemment. C'est faire venir d'autres publics dans les bibliothèques, pour faire connaître les lieux et les rendre attractifs.

*Adeline* : D'accord. C'est quoi votre rapport au bien-être en bibliothèque, la vision que vous en avez ?

*Muriel* : C'est-à-dire ?

*Adeline* : Pour vous, qu'est-ce que c'est le bien-être en bibliothèque, en quoi ça a sa place, comment vous voyez cela ?

*Muriel* : Par rapport à l'usager en fait, qui fréquente le lieu, c'est ça ?

*Adeline* : Oui, c'est ça.

*Muriel* : Le bien-être en bibliothèque, c'est déjà se sentir légitime d'aller dans le lieu, moi j'insiste vraiment sur la notion d'accueil, notamment pour l'enfance et la petite enfance, c'est essentiel. L'idée que l'on se sente légitime, chez soi et que lors du premier accueil on explique bien le fonctionnement des lieux, en ayant toutes les



cartes en main pour y être bien et savoir comment il fonctionne. C'est proposer des espaces accueillants où tout le monde peut cohabiter, se sentir libre de faire ce que l'on a envie dans le lieu : venir pour emprunter les documents, pour travailler, pour consulter, ou pour une animation. Être bien reçu et se sentir libre. Pareil pour une animation, se sentir légitime de venir voir un spectacle, une conférence donc la vulgariser et la rendre assez attractive pour que la personne se dise que c'est aussi pour elle. Ce n'est pas qu'un lieu de savoir, c'est aussi un lieu de partage et de rencontre entre les gens. Que les gens se sentent légitimes de venir à ces animations là, qu'ils s'y sentent bien et qu'ils se sentent légitimes de poser des questions et d'éveiller leur curiosité, ça je pense que c'est un signe de bien-être. Puisqu'ils seront ressortis de la rencontre et de ce moment-là avec plus de connaissances, des envies de revenir, c'est encore un autre levier.

*Adeline* : D'accord. A présent, plus sur l'action culturelle bien-être, quelles sont les animations bien-être qui ont eu lieu à la médiathèque ?

*Muriel* : Il faut que vous me redéfinissiez la notion d'action culturelle bien-être parce que je ne suis pas sûre de bien comprendre ce que c'est. Nous ne partons pas de cette dénomination-là. Qu'est-ce qui est une action culturelle bien-être, qu'est-ce qui n'en est pas, c'est un peu flou pour moi ?

*Adeline* : Toutes les animations qui vont être mises en place et pour lesquelles vous dites que c'est pour le bien-être, dans le cas de la nuit de la lecture, où s'il y en a eu en dehors de ça.

*Muriel* : Mais c'est quoi le bien-être ? C'est vraiment estampillé bien-être dans le sens par exemple du yoga, de la relaxation, etc. Ou c'est bien-être dans le sens où c'est une animation donc cela apporte du bien-être à l'utilisateur ?

*Adeline* : C'est plus dans le sens yoga ou alors cela peut très bien être du tricot mais que vous définissez comme pouvant ...

*Muriel* : [interrompt] Alors nous on ne le définit pas comme cela, c'est pour cela que pour moi c'est un peu déstabilisant. Si on propose un atelier tricot, on ne va pas forcément dire atelier bien-être. Vous, j'imagine que pour votre mémoire vous avez défini les ateliers bien-être ?

*Adeline* : En fait, cela dépend l'approche que les bibliothèques en ont. Certains peuvent définir le tricot comme pouvant faire se sentir mieux, mais d'autres vont juste proposer cela comme ça. C'est dans le sens où la bibliothèque définit cela comme une animation bien-être.

*Muriel* : Mais par exemple, un atelier d'écriture, cela peut être un atelier bien-être, dans le sens où les gens écrivent et cela leur fait du bien ?

*Adeline* : Oui oui, mais c'est surtout le yoga et tout cela, quoi ...

*Muriel* : D'accord, OK. Alors nous, on propose souvent des ateliers relaxation pour les étudiants en période d'examens, régulièrement. Il y a aussi des ateliers de révision, mais aussi relaxation, comment se détresser avant les examens, etc. J'imagine que cela rentre dans la case atelier bien-être, pour un public spécifique des étudiants et dans un cadre spécifique avant les examens. Après, en début d'année on a fait souvent atelier yoga et puis marche, relaxation avec une personne toulousaine qui a écrit des ouvrages sur le sujet. Peut-être trois ans d'affilée, ici à la médiathèque José Cabanis, ces ateliers-là. Cela marche très très bien. Un atelier pratique yoga et puis un atelier marche, découverte du quartier avec des petites réflexions, des petites pensées positives, etc. On a fait cela, c'était pour le tout

public, qui voulait s'inscrivait et effectivement ça marche très bien. Faut dire que toutes nos animations sont gratuites, donc par rapport à d'autres associations qui pourraient le proposer de manière payante, il y a ce levier de la gratuité qui est très attractif. La dernière nuit de la lecture, qui était sur la thématique du corps, on a voulu proposer tout un espace bien-être à la médiathèque José Cabanis, à l'espace sciences et société, un pôle au premier étage qui rassemble tous les ouvrages autour justement du bien-être, de la relaxation, sophrologie, yoga, sylvothérapie, etc. On voulait mettre ces ouvrages-là en avant. Dans ce pôle-là, on a fait appel à Alix Sattler qui est une prof de yoga, sophro, sylvothérapeute, qui a plein de cordes à son arc et elle est venue toute la soirée proposer des ateliers bien-être, dans son sens pratique. Elle a proposé de la sophrologie, du yoga, des mudras, etc. On a fait je crois [six] ateliers chaque 45 minutes, c'était pour une quinzaine de personnes, les gens s'inscrivaient, il y avait toute cette pratique-là avec Alix, qui était super. On avait aménagé l'espace autour. Après on avait aménagé un espace de relaxation, où là on a passé des CDs audio relaxants, une ambiance lumineuse, musicale dans une salle. On avait mis des coloriations mandalas à disposition dans un autre espace. Et on avait mis les livres en avant, voilà, dans cet espace là. C'était vraiment dédié au bien-être. Mais c'était exceptionnel parce que c'était dans le cadre d'un événement, de la nuit de la lecture, autour du corps, donc c'est ça qui nous avait aiguillé pour le faire. C'est vrai que si l'on devait réfléchir à est-ce que l'on ferait cette pratique-là de façon permanente et régulière dans les bibliothèques, je pense que l'on ne ferait pas parce que ce serait se substituer à d'autres associations, d'autres pratiques qui ne nous incombent pas. C'est vrai que l'on peut le faire sporadiquement, exceptionnellement pour mettre des livres en avant ou inviter par exemple une personne qui a écrit un livre autour du bien-être, mais étant donné qu'il y a beaucoup d'associations, d'écoles de yoga qui proposent ces ateliers-là régulièrement, nous on ne pourrait pas proposer gratuitement ces ateliers-là, cela ferait un peu de la concurrence déloyale par rapport aux autres structures qui le proposent. Nous en tout cas c'est notre réflexion de dire, on ne propose pas des ateliers réguliers de pratique. On peut proposer d'autres ateliers réguliers, d'écriture, de Do It Yourself etc. mais pas des choses où l'on se substitue à d'autres structures. Qui sont moins dans le cœur de notre métier aussi.

*Adeline* : Vous m'avez dit que c'était souvent pour tout type de public ?

*Muriel* : Oui.

*Adeline* : Et vous avez fait des animations pour les enfants ou pas du tout ?

*Muriel* : Alors, pour les enfants, là c'est vrai que pour la nuit de la lecture je crois que c'était à partir de 10 ans, le yoga aussi. Tout ça parce que c'est une durée assez longue donc il faut aussi cette notion de concentration. Pour les enfants, non, on va faire plutôt des ateliers parents-enfants, d'éveil musical, de pratique, plutôt écriture ou dessin mais pas trop bien-être. Pour moi c'est aussi du bien-être donc c'est ça qui est délicat, mais pas en tout cas de bien-être dans un sens où vous l'entendez vraiment yoga, détente, sophrologie, etc. C'est une autre forme de bien-être.

*Adeline* : Dans le cadre des animations bien-être, vous n'essayez pas de développer le côté intergénérationnel particulièrement ?

*Muriel* : [hésite] Dans le cadre de nos animations, pour les enfants on fait pas mal de choses parents-enfants, cela marche assez bien, des ateliers de dessin, de pratique, etc. Mais sinon on ne fait pas trop d'ateliers de bien-être intergénérationnel en tout cas.

*Adeline* : D'accord. Pourquoi avoir choisi ce genre d'animations bien-être pour votre bibliothèque, selon vous quels sont les intérêts, les apports et les enjeux ?

*Muriel* : Du coup je vous ai décrit les trois pratiques que l'on avait eu autour du bien-être. Quand c'est pour les révisions, on a beaucoup d'étudiants qui viennent travailler dans les bibliothèques, et pour le coup ils viennent travailler mais ils ne sont pas forcément inscrits donc c'est une manière de leur apporter un service et de les fidéliser un peu plus. Pour les ateliers de rentrée, le yoga que l'on a pu faire, c'est une manière de faire venir de nouvelles personnes dans les bibliothèques, et qu'elles voient que cela peut être des lieux pour se ressourcer mentalement, etc. Et dans le cadre de la nuit de la lecture, là c'était plutôt de l'événementiel mais c'est vrai que ça nous a permis de toucher un public par ce biais-là, qui pratique le bien-être et qui ne vient pas forcément dans les bibliothèques. De découvrir des espaces d'une autre façon, de découvrir des livres comme je vous le disais, que l'on va faire sortir des fonds sur ce thème-là.

*Adeline* : L'intérêt c'était surtout aussi de valoriser ces fonds-là ?

*Muriel*: Oui.

*Adeline* : Pour ces animations, du coup, c'était tout le temps un intervenant extérieur ?

*Muriel*: [hésite] Alors pour les étudiants, je ne sais plus, pour les étudiants il me semble que ce sont les bibliothécaires qui le font, et sinon oui c'était des intervenants extérieurs.

*Adeline* : Et dans le cas où c'était des bibliothécaires, ils ont été formés pour ou c'est des compétences personnelles ?

*Muriel* : C'est des compétences personnelles.

*Adeline* : Est-ce que vous avez des retours de participants, et quels genre de retours ?

*Muriel* : Alors, pour la nuit de la lecture, j'en ai eu pas mal. Les gens étaient ravis, c'était vraiment une bonne expérience. Pour le yoga de la rentrée aussi, les gens qui l'ont fait étaient ravis. Pour les étudiants je n'ai pas eu de retours.

*Adeline* : Est-ce que vous pensez que d'autres bibliothèques devraient prendre exemple sur ce type d'animations ?

*Muriel* : Je ne sais pas, j'ai du mal à juger. Les contraintes qu'il y a pour accueillir un atelier bien-être de pratique, il faut aussi qu'il y ait une salle avec de la place pour pouvoir pratiquer. Cela dépend des bibliothèques, est-ce qu'elles peuvent proposer cet espace-là au public, il faut des conditions qui s'y prêtent. En tout cas, on ne peut pas faire des ateliers pratique dans un espace ouvert, bruyant, etc. Après, c'est toujours bien, ou plutôt comme son nom l'indique des ateliers qui apportent des choses positives, du bien-être, des moments assez positifs, que ce soit pour celui qui le pratique que pour celui qui le propose. Dans l'idée c'est plutôt bien de proposer cela, notamment pour les bibliothèques qui sont dans des tiers lieux, où il y a ce genre de pratiques. Des bibliothèques qui font plus qu'être des bibliothèques où l'on vient et où l'on emprunte des livres, etc. Cela peut être bien de le lier avec les fonds de livres etc. Mais voilà comme je le disais est-ce que c'est vraiment l'activité principale des bibliothèques de proposer ce genre d'ateliers régulièrement, moi je ne pense pas. Voilà, quand vous avez un lien avec un auteur, un livre, une actualité, oui. De là à faire des ateliers réguliers de bien-être dans les

bibliothèques, nous on ne le ferait pas. Mais si c'est pour une actualité, oui je trouve que c'est bien de le proposer.

*Adeline* : Pour ce qui est plus de la partie pratique, selon vous quelles ont été les plus grandes réussites de ces animations-là ?

*Muriel* : C'est-à-dire ?

*Adeline* : Je ne sais pas, si vous avez été fière d'avoir pu mettre en place quelque chose qui a été difficile, ou d'avoir réussi à amener un certain type de public, n'importe.

*Muriel* : Alors, comment dire. Moi je n'en retire pas de fierté. Je veux dire cela s'est très bien passé, c'était génial de l'avoir proposé dans le cadre de la nuit de la lecture par exemple autour du corps, je trouvais que cela faisait sens d'avoir des parties bien-être autour du corps. Ce n'était pas plus difficile que cela de les mettre en place, cela s'y prêtait donc on était contents de le proposer.

*Adeline* : Est-ce que vous avez rencontré des difficultés, parmi le personnel, les usagers, ou même la tutelle peut-être ?

*Muriel* : Non, aucune difficulté avec le personnel, les usagers ou la tutelle. Par contre, la seule contrainte c'était pour la pratique, le fait qu'il faut qu'il y ait un espace qui soit coupé du bruit, un peu à l'écart et en même temps visible pour que les gens voient que cela se passe ici. C'est vrai qu'il y a eu des perturbations un peu sonores sur la nuit de la lecture, pour un ou deux ateliers, quand il y avait une autre activité en bas qui faisait beaucoup de bruit, un spectacle avec un fonds sonore élevé. Il faut être vigilant sur ce point-là pour ces ateliers.

*Adeline* : Vous n'avez pas eu de plaintes des usagers ?

*Muriel* : [rires] Non, non.

*Adeline* : Est-ce que le fait de travailler en réseau, vous diriez que c'est plutôt un avantage ou un inconvénient pour la mise en place de ce genre d'animations ?

*Muriel* : Alors, travailler en réseau, oui c'est un avantage pour beaucoup de temps forts et de projets que l'on met en place, après pour ces événements-là autour du bien-être, on n'a pas travaillé en réseau, donc je ne peux pas répondre.

*Adeline* : D'accord. Il n'y a pas eu d'animations bien-être dans les autres médiathèques ?

*Muriel* : Peut-être que les bibliothécaires le font exceptionnellement, mais je n'ai plus en tête, c'est plutôt des choses de proximité. En tout cas il n'y a pas une bibliothèque qui le fait régulièrement.

*Adeline* : D'accord. Si vous deviez réorganiser une journée comme la nuit de la lecture, axée autour du bien-être, quelles améliorations vous envisagez pour l'avenir, autour du bien-être ?

*Muriel* : [hésite] Ce serait cela, des ateliers de pratique, peut-être inviter un auteur qui a écrit un livre autour du bien-être pour parler de son approche, présenter les différentes pratiques aussi, voilà. Après on pourrait faire un partenariat avec une école de yoga ou d'autres disciplines qu'il y a autour des bibliothèques. Cela pourrait être cela.

*Adeline* : Vous avez peut-être des idées de nouvelles animations à mettre en place ?

*Muriel* : Non, pour l'instant, on n'a pas creusé cette piste-là, on sait que cela marcherait mais comme je vous le disais ce n'est pas notre priorité de programmation.

*Adeline* : On arrive à la fin, est-ce que vous avez quelque chose à ajouter, peut-être un élément dont on n'a pas parlé ?

*Muriel* : Non, pas plus.

*Adeline* : Ou votre point de vue sur ces questions-là ?

*Muriel* : Non, non, moi j'ai tout dit par rapport à notre façon de programmer, etc.

*Adeline* : Je vais juste conclure. Il est 10h30, l'entretien est terminé, merci beaucoup pour votre participation.

## Entretien n°6 – Alix Sattler (Toulouse)

*Adeline* : Nous sommes le 02 mai 2024, il est 14h04, nous sommes en présence d'Alix Sattler et Adeline Ségalen pour cet entretien téléphonique sur le thème de l'action culturelle bien-être en bibliothèque. Cela va se dérouler en trois parties : tout d'abord, sur vous, votre parcours, ensuite plus sur l'action culturelle bien-être et enfin, plus en pratique. Est-ce que vous pourriez vous présenter vous, votre parcours, votre métier et peut-être vos missions si vous le souhaitez.

*Alix* : D'accord. Donc moi je suis Alix Sattler. Je suis au départ professeure de danse contemporaine, j'ai une formation d'anatomie du mouvement et j'ai fait une formation yoga aussi, il y a très longtemps à Montréal. Je suis allée étudier à Montréal et à New York, Manhattan. Ensuite, j'ai récemment, enfin il y a 15 ans, parce que j'ai 60 ans donc mon parcours est long, fait une formation en sophrologie Caycédienne, de l'école du Docteur Caycedo. Très vite, un diplôme universitaire en deux ans, à l'université Jean Jaurès à Toulouse, en art thérapie. Voilà ce que je peux dire. Je fais de la formation, moi-même, je suis des formations continues avec Blandine Calais-Germain sur l'anatomie du mouvement et je continue à me former régulièrement sur tout ce qui est mouvement somatique, le corps, le bien-être, la respiration, les muscles, les articulations, la méditation, voilà.

*Adeline* : D'accord. Et concrètement, au quotidien, votre métier consiste en quoi ?

*Alix* : Alors, comment est-ce que je travaille ? Je travaille au sein d'une association, donc je suis auto-entrepreneure. J'ai ma propre clientèle en cabinet aussi, mais surtout en groupe. Je travaille sur des cours de yoga, flow-yoga, sophro-danse, sophrologie, en groupe et j'anime des ateliers créatifs et des sorties en forêt en sylvothérapie, en bain de forêt, bien-être en forêt.

*Adeline* : Vous répondez ce que vous voulez à cette question, mais, c'est quoi votre rapport au bien-être en bibliothèque, la vision que vous en avez ?

*Alix* : Par rapport à la bibliothèque, cela a été une première expérience lorsque j'ai été demandée pour animer des ateliers pendant toute une journée à la médiathèque de Toulouse. Je pense que c'est intéressant, d'abord parce que c'est un très beau pôle de ressources, moi-même je vais très souvent chercher des ouvrages pour continuer à me former, j'en conseille à mes élèves, cela circule. Et puisqu'il y a cette matière de pôle de ressources avec tous ces ouvrages, c'est intéressant de donner l'accès pratique, d'abord parce que ce sont des bâtiments municipaux ouverts à tous et qu'il y a de l'espace et que cet espace est confortable et qu'il est assez approprié. Moi j'ai fait des cercles de 20 personnes, avec des chaises, j'ai amené mes propres tapis et c'était très approprié. On a poussé quelques bibliothèques sur les côtés. On a fait des expositions de livres qui concernaient mes ateliers. C'était très positif.

*Adeline* : D'accord. Vous m'avez dit que vous conseillez certains livres à vos patients, est-ce que vous diriez que vous pratiquez la bibliothérapie, ou est-ce que vous en avez peut-être déjà entendu parler ?

*Alix* : Ah, non.

*Adeline* : En fait, c'est une manière de soigner par les livres. Et donc parfois, cela peut être certains médecins, certains psychiatres, qui conseillent des livres de développement personnel ou sur un thème précis, pour permettre que les patients

ailent mieux. Et c'est aussi pratiqué en bibliothèque, certains bibliothécaires axent vraiment là-dessus.

*Alix* : Très bien. Oui je ne connaissais pas ce terme, mais je l'applique. Oui absolument, je pense que je fais partie de cela, tout à fait.

*Adeline* : Et sur les animations que vous avez réalisées à Toulouse, est-ce que vous pourriez revenir un petit peu là-dessus, sur qu'est-ce que vous avez pratiqué ?

*Alix* : Donc, par rapport au public, ce qui était intéressant, c'était de voir pour un large public au niveau des âges et de mélanger l'intergénérationnel à partir de 12 ans je crois. Ce qui m'a plu c'est qu'il y a eu des tas de petites jeunes qui n'avaient jamais fait cela, 12-13, 16-17, 22-28, parfois des personnes qui ne viennent pas forcément dans mes cours. Donc cela c'était intéressant. Il y avait des personnes par curiosité. D'autres professionnels aussi qui sont venus voir comment cela se passait. Assez peu d'échanges après parce que c'était assez rapide. Par contre, tout le monde pouvait s'exprimer en marquant des mots ou des dessins, donc j'ai eu de bons retours. Comment j'ai organisé cela ? J'ai fait des ateliers, j'ai proposé avec la responsable de l'action culturelle, on a travaillé ensemble et on a décidé de faire des ateliers de pas plus d'une demi-heure, pour en faire profiter le plus grand nombre, mais aussi au niveau de l'attention dans un lieu qui n'est pas complètement fermé, sur un public qu'on ne connaît pas. Voilà. Je suis restée sur quelque chose de léger bien sûr, et pas forcément très thérapeutique, dans le sens où c'était plutôt loisir, et initiation. J'ai fait un atelier sur la respiration, du yoga, un atelier sur les respirations en sophro. Vous avez le programme, j'imagine ?

*Adeline* : Oui oui, mais vous pouvez...

*Alix* : Alors, de tête comme cela, j'ai fait un atelier sur les mantras, donc la voix, les mots. Les mudras, qu'est-ce qu'on fait avec ses mains, quelles sont les symboliques ? Cela ça a bien parlé, il y avait des gens qui n'avaient jamais fait cela, qui sont venus en famille, des petites familles qui étaient très contentes de découvrir cela, qui m'ont dit « oh on va appliquer quelques outils que vous nous avez montrés, pour le bien-être à la maison, quand il y a des conflits ou des situations tendues, des respirations ou des *Om*, des choses comme cela ». J'avais apporté des instruments acoustiques aussi, qui ont plu, qui ont donné envie, ce désir d'instrument un peu méditatif. On a fait un atelier sur l'ancrage aussi, sur l'équilibre, sur les sensations de notre relation Terre-Ciel, donc c'était un peu plus axé sur les mouvements du Qi-gong. Bien sûr, on a pas fait les Asanas, les personnes étaient en tenue de ville, et puis je ne connais pas leurs problématiques corporelles et autres. On est restés sur des choses très légères, voilà.

*Adeline* : Oui, pour convenir au plus grand nombre aussi ?

*Alix* : Absolument, en ne prenant absolument aucun risque. Cela demande une bonne connaissance des compétences pour intervenir en médiathèque comme cela. Je pense qu'une jeune professeure ce serait un peu compliqué j'imagine. Cela ne se fait pas à la légère quoi. J'ai dû gérer quelques problèmes, pas des problèmes, mais des personnes qui ne voulaient pas partir, qui revenaient. Normalement, on avait décidé, un atelier par personne pour ne pas que ce soit toujours les mêmes personnes qui restent toute la journée.

*Adeline* : D'accord, oui, c'est ce que j'allais vous demander.

*Alix* : J'ai demandé à ce qu'il y ait des systèmes de tickets. Parce que je connais bien, j'ai fait cela un petit peu ailleurs et je connais bien, c'est pas grave mais il y a des gens qui vont squatter toute la journée quoi. Donc il faut gérer cela. Ce que j'ai



appris c'est qu'il ne faut pas non plus tenir absolument à ce que l'on avait prévu, il faut s'adapter et lâcher un peu. Au début, je n'ai pas lâché, la première heure, j'étais très stricte et après je me suis dit c'est pas grave, on est *cool* quoi. On a dépassé le nombre, il y a des enfants de moins de 12 ans qui sont venus, voilà quoi. Plus la journée passait, plus on était sur quelque chose de plus ouvert. On a mis le cadre au début, qui était très important, et après il faut savoir adapter quoi.

*Adeline* : Oui c'est cela, d'accord. Et du coup, vous m'avez dit qu'il y avait eu des rayonnages qui étaient déplacés, vous avez construit un peu un décor ?

*Alix* : Oui, j'avais amené beaucoup de tissus, donc j'ai recouvert toutes les chaises de tissu, voilà. Les rayonnages ce n'était pas forcément facile. Au niveau des lumières, j'ai apporté mes lumières aussi, il y a eu des petits spots d'installé, super travail d'équipe.

*Adeline* : D'accord, et c'était sur un assez grand espace, où ?

*Alix* : Oui, c'était quand même assez grand. Vous connaissez, vous êtes de Toulouse ou pas ?

*Adeline* : Non pas du tout.

*Alix* : Vous êtes où ?

*Adeline* : Je fais mes études sur Angers, mais j'habite à côté de Brest.

*Alix* : Oui, l'espace était assez grand. Pour faire un grand cercle de vingt personnes en rayon de tapis étalés, vous voyez. En fait, on avait fermé une porte, normalement c'est un espace qui circule. La deuxième porte, on filtrait les gens. C'était un espèce de grand sas. C'est très important oui, voilà nous à Toulouse on est très gâtés, c'est énorme le bâtiment. Il y avait une toute petite salle, mais qui n'aurait pas suffi.

*Adeline* : D'accord. Et cela permettait quand même d'avoir une ambiance propice ?

*Alix* : Oui oui, parce que cela ne circulait pas, cela ne rentrait que par une porte. L'éclairage, les tissus créent une atmosphère comme vous dites, puis l'étalage du livre. Voilà.

*Adeline* : Est-ce que vous avez été surprise de réaliser ce genre d'animation en bibliothèque ?

*Alix* : Non. D'ailleurs, j'attendais que cela se procure, je me demandais pourquoi, quand il y avait des journées bien-être, avec tout ce qu'ils avaient en rayon sur ce sujet, je me demandais même pourquoi on n'avait pas fait cela avant. Non, non pas du tout. En plus, moi mes cours se passent dans les centres culturels de la mairie, à côté des halls d'exposition, en-dessous de la bibliothèque, au-dessus d'un atelier peinture. Après cela dépend, je connais des thérapeutes, des professionnels du bien-être, mais c'est ma vision des choses quoi.

*Adeline* : Oui, oui. Non mais c'est très intéressant. Et pour vous quel est l'intérêt et les apports que cela peut avoir d'apporter ce genre d'animation en bibliothèque ?

*Alix* : Surtout en premier lieu, c'est de faire découvrir ces pratiques à des personnes qui n'oseraient pas. D'abord parce que c'est gratuit, alors que souvent les pratiques dans les cabinets ou autres, ce n'est pas abordable pour tout le

monde. Moi, en milieu culturel, ça l'est mais ce n'est pas forcément connu par tous. Donc, c'est faire connaître ces pratiques auxquelles les gens peuvent s'adonner gratuitement chez eux après. C'est leur proposer des outils, où avec un *bouquin* ils peuvent aussi après respirer, faire des mantras, s'amuser à créer avec des couleurs, du papier, ouvrir sa créativité. C'est leur donner des pistes pour être autonome et de manière gratuite. Et toucher un public qui ne viendrait pas dans des salles spécifiques au bien-être. Voilà, c'est surtout cela. Après moi aussi, me faire connaître un petit peu, après je n'ai pas trop besoin, cela n'a pas eu d'impact en fait.

*Adeline* : Vous n'avez pas eu de retombées ensuite, des patients qui sont venus vous voir ?

*Alix* : Pas tant, après j'ai beaucoup de cours qui sont complets déjà, donc on verra l'année prochaine. Mais pas tant, là j'ai fait deux émissions sur France 3 et j'ai eu plus de retours par exemple. Pas tant, non, et pourtant j'ai eu des messages écrits, mais sur place, après j'ai donné mon mail mais il n'y a pas de retour spécifique, non.

*Adeline* : Et, vous avez peut-être déjà un peu répondu, mais est-ce que vous pensez que d'autres bibliothèques devraient prendre exemple sur ces actions ?

*Alix* : Tout à fait, oui. Tout à fait, et cependant, attention à l'espace qu'ils peuvent offrir, ne pas vouloir faire à tout prix alors que l'espace n'est pas approprié. Parce que d'abord, cela met en difficultés la professionnelle qui vient et puis cela donne des ateliers qui ne sont pas réussis. Donc, dans la mesure où on peut créer un espace intime.

*Adeline* : Peut-être limiter le nombre de personnes aussi ?

*Alix* : Absolument.

*Adeline* : Vous pensez que jusqu'à combien de personnes cela peut être gérable pour vous par exemple ?

*Alix* : Oui, moi je n'aurais pas pensé 20, je pensais beaucoup moins, je pensais faire des petits groupes de 10. C'était à la demande de la bibliothèque, ils m'ont dit 20. Parce qu'évidemment, il y avait énormément de monde et puis c'était tout de suite complet, j'ai demandé que ce soit sur inscription en bas. Moi je ne gérais pas, ils venaient avec des tickets, mais en un quart d'heure tout était plein. 10 c'est l'idéal, 15 ça va encore, 20 ça fait beaucoup, au-delà ce n'est pas possible.

*Adeline* : Là ça a été quand-même ?

*Alix* : C'était bien oui, même parfois plus. Si la professionnelle qui vient a l'habitude ça gère quoi. En plus, j'avais quand-même toujours une à deux bibliothécaires avec moi, à la porte. Cela c'est important. J'ai eu une personne aveugle, il a fallu aider, une personne en situation de handicap, etc. Il faut être accompagnée par l'équipe.

*Adeline* : D'accord. Et est-ce que par exemple vous avez dû adapter peut-être vos animations pour ces publics spécifiques ?

*Alix* : Non, j'aurais bien voulu être prévenue mais cela on ne peut pas. Moi j'ai l'habitude, c'est pareil, bien sûr j'ai adapté, mais cela n'a pas posé de problèmes.

*Adeline* : La troisième partie, plus sur la pratique : quelles ont été vos plus grandes réussites sur cette animation ?

*Alix* : Plus grande réussite ? Que les gens aient été contents, elles ont même pu à la fin, sur les séances de 21h, 21h30, j'ai même pu accepter des personnes qui voulaient rester une deuxième fois. Toucher des jeunes en fin de soirée, en soirée tard, je trouve que c'était bien, qui venaient ici avant de sortir en ville. C'était bien parce que souvent dans ce genre de trucs on accueille un peu les retraités, qui font tous les trucs gratuits dans la ville. Toulouse c'est un peu comme ça, souvent on retrouve un peu les mêmes têtes. Donc, c'est l'important de le faire en nocturne, moi cela m'a plu.

*Adeline* : Et du coup vous avez eu quand-même un public assez varié au total.

*Alix* : Voilà, c'est cela. C'est vrai que cela m'aurait moins plu si j'avais fait 10h-16h, à l'heure du thé avec les seniors quoi. Et d'un autre côté, de le faire en journée, les petites familles aussi, cela j'ai beaucoup aimé. Tout ce qui était familial et jeune, cela m'a beaucoup plu quoi, j'ai l'impression que l'impact a été fort.

*Adeline* : Oui, c'est ça qui est intéressant. Et, est-ce que vous avez rencontré des difficultés ?

*Alix* : Non, non. Il a fallu que je trouve des tapis, mais j'ai eu beaucoup de chance. J'en ai eus. Autrement je n'ai pas eu de difficultés. J'ai beaucoup aimé qu'on m'ait fait confiance et qu'on m'ait laissé carte blanche. Après la personne à l'action culturelle connaît mon travail, sait comment je travaille. Peut-être cela vous pouvez le mettre, qu'on peut peut-être pas demander une intervenante dont on ne connaît pas le travail. Je suis toujours étonnée en lycée ou en lycée professionnel quand on me fait intervenir et qu'on ne me connaît pas avant. Moi je demande au responsable de venir à mes cours avant. Voilà. Là je pense que la réussite c'était aussi que la personne connaissait ma manière d'animer quoi.

*Adeline* : Je sais que quand je l'avais interrogée, elle m'avait dit que cela avait été parfois difficile puisque dans les étages en-dessous, il y avait eu des spectacles parfois un peu bruyants.

*Alix* : Ah oui. En fait, on s'en est bien accommodés. J'ai dû faire une coupure d'une demi-heure, de toute façon il fallait bien que je coupe aussi. J'ai fait une coupure d'une demi-heure où on n'a pas fait, pendant que cela criait en bas. Il y a eu des spectacles où cela applaudissait, cela criait un peu, mais on en a pris parti. Moi je n'ai pas fait ce retour négatif, puisqu'on en a pris parti. Voilà, sur la joie, l'expressivité de la joie, j'ai adapté. Elle avait bien travaillé aussi, cela s'est bien passé parce que cela a été bien travaillé en amont.

*Adeline* : C'est bien que ce soit possible de s'adapter à chaque fois.

*Alix* : Voilà, après comme je vous le dit, l'espace était quand-même formidable quoi.

*Adeline* : C'était une journée rémunérée pour vous ?

*Alix* : Oui.

*Adeline* : Je sais que j'ai eu un exemple de bibliothèque vers le Nord [de la France] où ils ont fait une journée bien-être sur trois bibliothèques dans un réseau, et tous les intervenants étaient bénévoles. Est-ce que vous accepteriez par exemple de faire une intervention bénévolement ?

*Alix* : Moi non. Je pense que des débutantes qui veulent se faire connaître, j'imagine que oui mais moi non. Moi c'est mon métier. Je ferais du bénévolat, pour une association, de femmes en difficultés ou dans un foyer, dans les quartiers difficiles, oui. Mais je ne vais pas travailler bénévolement pour une bibliothèque, il ne faut pas exagérer.

*Adeline* : D'accord. Non mais je voulais simplement avoir votre point de vue là-dessus.

*Alix* : Oui, tout à fait. Mais dites-le fermement. Il faut arrêter cela. [*rires*] Tout travail doit être rémunéré. Sauf si c'est social, si cela a une autre portée.

*Adeline* : Oui. Qu'est-ce que la bibliothèque permet en plus ou en moins par rapport à d'autres animations que vous avez pu réaliser dans d'autres lieux ?

*Alix* : Les livres autour de nous, moi j'aime bien la présence des livres. L'ambiance, le fait que même il y ait eu d'autres choses autour, j'aimais bien. Que les gens puissent passer d'un spectacle à un atelier puis après descendre faire autre chose. Le mélange, le mélange des disciplines. Voilà. L'aspect festif en fait aussi, de ne pas s'enfermer dans le bien-être quoi.

*Adeline* : D'avoir un peu une approche peut-être différente.

*Alix* : Voilà c'est ça. D'ouvrir cette notion de bien-être à quelque chose d'un peu plus ludique.

*Adeline* : D'accord. Si vous aviez quelque chose à améliorer dans cette journée-là, qu'est-ce que ce serait ?

*Alix* : Plusieurs jours peut-être ? C'était trop dense dans le temps.

*Adeline* : Oui, c'est vrai que quand j'ai vu la programmation, je me suis dit, vous étiez toute seule à animer cela doit faire assez condensé.

*Alix* : Oui, après j'aurais pu faire intervenir des collègues. Mais j'avais tellement de choses à transmettre que je l'ai fait moi. Oui, améliorer, un petit peu plus qu'une journée. Et puis peut-être un rendez-vous par mois, un rendez-vous par trimestre. Ils le font dans les musées, vous le savez ?

*Adeline* : Non.

*Alix* : A Toulouse, au musée des abattoirs, il y a des cours de yoga. Au musée, je ne sais plus lequel, il y a des cours de Qi Gong. Cela m'amuse de vous répondre, parce que moi j'avais fait mon mémoire de maîtrise à l'époque, Deug-Licence-Maîtrise, c'est comme un master, en animation sociale et culturelle, j'avais fait cela sur les musées, justement. Donc là, oui pourquoi pas faire des rendez-vous peut-être mensuels ou tous les deux mois.

*Adeline* : C'est vrai que dans certaines bibliothèques ils le font mais c'est très rare, c'est vraiment beaucoup plus sur des journées du bien-être. Par exemple la médiathèque de Martigues, la dame qui est à l'action culturelle est vraiment hyper passionnée par cela, donc elle est engagée là dedans.

*Alix* : Oui, j'imagine que cela dépend de la direction, des aspirations de la direction j'imagine. Tout à fait.

*Adeline* : Est-ce que vous souhaitez renouveler l'expérience ailleurs, ou à nouveau à José Cabanis ?

*Alix* : Oui, les deux. Moi j'aime bien, je prends beaucoup de plaisir à cela. Cela me sort de ma routine, de mes élèves qui me suivent depuis longtemps, bien sûr.

*Adeline* : Et une question qui me vient comme cela, qu'est-ce que vous diriez que cela vous a apporté à vous par exemple ?

*Alix* : Le contact, avec d'autres personnes qui ne viennent pas que pour moi, et qui viennent pour découvrir. La transmission de mes compétences. Le plaisir, c'est tellement agréable parce que ce que l'on propose fait tellement de bien de manière assez rapide et efficace, sur des outils simples, que c'est très valorisant pour la personne qui l'anime parce que les retours sont très agréables quoi.

*Adeline* : Oui, vous n'avez eu que des retours positifs ?

*Alix* : Oui. J'ai une personne je crois qui a fait une blague. J'accompagne en musique à un moment donné, qu'est-ce que j'ai dit, je ne sais pas, il a dû faire une blague parce que je ressemblais à Anne Roumanoff je ne sais pas quoi. Ce n'était pas méchant, c'était plutôt une petite boutade. Non, je pense que les gens qui ne sont pas contents ne disent rien aussi.

*Adeline* : Oui. Cela dépend [*rires*].

*Alix* : J'imagine que quelqu'un qui n'a pas été content, peut-être s'exprime en bas, en disant : « pourquoi vous faites des inscriptions au dernier moment ? ». Je ne sais pas, qu'est-ce qu'il y a eu d'autre. Peut-être que par ailleurs, moi je n'ai pas assisté au débriefing avec l'équipe.

*Adeline* : Non, sur votre cas je ne sais pas du tout, je demandais juste comme cela. Je sais que dans d'autres médiathèques, il y a certaines personnes qui n'ont même pas assisté à une animation et qui s'offusquent que la bibliothèque propose des animations bien-être ou des choses comme cela.

*Alix* : Ah oui. Il faut faire attention comment c'est proposé. Il y a toujours des personnes qui sont très hostiles, qui croient que c'est des sectes, ou du bouddhisme, des choses comme cela. Il faut peut-être multiplier, ne pas faire que un atelier, par exemple le mot *mantras* tout cela. Moi je ne l'avais pas dit, j'ai dit la voix et le pouvoir des mots. Je n'ai pas utilisé trop de sens clé. Il faut rester complètement neutre par rapport à tout cela, c'est très très important. Il ne faut pas que les incantations deviennent des prières bouddhistes quoi, il faut faire très attention, oui.

*Adeline* : On arrive sur la fin de l'entretien, est-ce que vous avez quelque chose à ajouter, un élément dont on n'a pas parlé qu'il vous semble intéressant d'évoquer ?

*Alix* : Non, je crois que j'ai un petit peu tout dit. J'ai profité un peu du matériel là-bas, il y avait des petits coussins pour les enfants, la bibliothèque a du matériel souvent. Enfin les grosses médiathèques, j'imagine que les médiathèques de quartier cela aurait été plus compliqué mais cette grosse médiathèque a pas mal de matériel. Voilà.

*Adeline* : Oui, d'accord. Je vais juste conclure. L'entretien est terminé, il est 14h34, l'entretien est terminé, merci beaucoup pour votre participation.

## Entretien n°7 – Anne-Sophie Lancelle (Locminé)

*Adeline* : Nous sommes le 26 avril 2024, il est 15h08, nous sommes en présence d'Anne-Sophie Lancelle et Adeline Ségalen pour cet entretien sur le thème de l'action culturelle bien-être en bibliothèque de lecture publique. Cela va se dérouler en trois parties : sur vous et votre médiathèque, ensuite plus sur l'action culturelle bien-être, et enfin plus sur la pratique. Est-ce que vous pouvez commencer par vous présenter vous, votre médiathèque et votre mission et les missions de votre établissement ?

*Anne-Sophie* : Anne-Sophie Lancelle, je travaille ici à la médiathèque donc sur une équipe de trois personnes, je suis en charge du secteur adulte, pour tout ce qui est achat et gestion des livres et des revues et des animations. Pour les animations, j'ai une grosse partie de mon travail sur l'organisation d'animations. La médiathèque elle a je crois 23 ans cette année, c'est une médiathèque qui est assez conséquente en surface, on a 600m<sup>2</sup> et on dessert un public, pas seulement sur Locminé mais aussi les habitants du territoire, même si il y a un beau maillage de médiathèques, on dessert aussi pas mal de personnes hors de Locminé. Redites-moi la question ?

*Adeline* : Vous, mais vous avez répondu, vos missions et les missions de votre établissement, mais votre réponse me convient. Ensuite, quel est votre rapport au bien-être en bibliothèque, la vision que vous en avez ?

*Anne-Sophie* : Là, sur cette animation en particulier, parce que là c'était une animation un peu ciblée, l'idée est venue parce que l'on est dans l'année des JO. C'était les mois d'hiver, donc on avait envie d'activités un peu *cocooning*, on est plutôt enfermé chez soi. C'était au départ cela, le fil conducteur de l'année des JO, autour du corps, le thème de l'année sur d'autres manifestations comme la nuit de la lecture ou partir en livres. Cette période-là, on l'a posée à ce moment-là puisque c'était autour de la nuit de la lecture, même si l'on n'a pas fait d'animation spécifique ce jour-là, mais le thème est parti de là. Ne pas rester dans l'idée uniquement du sport, puisqu'il faut trouver des idées des fois en médiathèque, il faut connecter les deux. C'était une idée que j'avais, j'avais envie de faire cela, voilà pour le côté animations.

*Adeline* : Vous n'êtes pas en réseau, il ne me semble pas ?

*Anne-Sophie* : En réseau, si. On est en réseau avec deux autres médiathèques : Plumelin et Moustoir-Ac, qui sont vraiment les deux communes alentour. C'était pas une action commune, on fait d'autres actions communes dans l'année mais ce ne sera pas celle-là.

*Adeline* : Plus sur l'action culturelle bien-être, quelles ont été les animations bien-être qui ont eu lieu à la bibliothèque, que ce soit sur cette action précise ou même en dehors s'il y en a eu ?

*Anne-Sophie* : Cela a duré un bon mois, puisque l'on était revenus de congés. On était ouverts pour une fois la deuxième semaine des vacances de Noël. On avait commencé par un après-midi tricot-thé, c'était le premier d'une série de trois que l'on a continué jusqu'à début avril parce qu'il y a eu des annulations. On s'est dit que l'on allait mettre cette animation, même si c'est sur un moyen terme après, on va l'intégrer dans cette animation bien-être. Par contre on a fait choux blancs parce que c'était les vacances donc les gens étaient partis, donc on ne fera plus d'animations sur les vacances de Noël. C'était particulier parce que d'habitude on

ferme sur la deuxième semaine des vacances et là c'était décalé cette année, on s'est dit on va faire quelque chose. Bon, cela n'a pas marché. C'était la première animation. Ensuite, [*réfléchit*], on a eu l'atelier cosm'éthique, avec une association qui n'est pas tout prêt de Locminé mais avec laquelle on avait déjà travaillé. C'est une association qui cultive et qui fabrique des tisanes, et cette personne fait aussi des animations, des ateliers cosmétiques, tout ce qui est dans la mode *Do It Yourself*, apprendre à faire soi-même. Là, le thème c'était plutôt les cosmétiques, réalisation d'un baume à lèvres, une lotion micellaire, des choses comme cela. Il y avait trois-quatre produits et on avait une douzaine de personnes, c'était complet. Souvent douze personnes c'est le maximum que l'on accepte par rapport au lieu et aussi par rapport à l'intervenant. On avait un atelier do-in, c'est-à-dire relaxation, auto-massage, un peu dans le thème médecine chinoise, voilà. Avec une intervenante qui travaille sur Locminé, qui est naturopathe, et je ne sais plus quel autre qualificatif. Donc là c'est pareil on a rempli, on a même dû refuser du monde, par manque de place et quinze personnes c'est déjà pas mal pour ce genre d'ateliers. Un bel engouement sur cet atelier aussi. On a terminé, c'était ma collègue qui avait complété l'animation par un concert avec un groupe qui s'appelle Tatcha, qui est sur le Morbihan pareil je crois, qui fait de la musique, je cherche les instruments. Quelque chose avec *drum* dedans, vous avez regardé un petit peu avant ?

*Adeline* : Oui, je ne l'ai pas sous les yeux mais j'avais vu.

*Anne-Sophie* : Faut que je vous retrouve, je regarde en même temps, je n'ai plus les termes. *Handpan music*, voilà. Ce sont des instruments en métal un peu, cela fait de la musique très très douce en fait. Ils associent des *handpan* et de la flûte en fait, c'est très sympa, assez relaxant comme musique, cela a bien fonctionné. Je n'ai plus les effectifs en tête. C'est un peu genre musique du monde.

*Adeline* : Cela aussi était mis en place dans but de bien-être ?

*Anne-Sophie* : Dans ce cadre-là, je ne sais pas si c'est apparu dans la programmation parce qu'on a dû le programmer un petit peu tard mais on l'a fait entrer dans la programmation après je pense. Voilà donc c'était toute l'animation que l'on avait prévue.

*Adeline* : Est-ce qu'il y en a eu en dehors du mois du bien-être ?

*Anne-Sophie* : Non, on arrivait vraiment à la fin, on était le 3 février donc. Le mois du bien-être pouvait durer un peu plus que juste le mois de janvier, mais on a été juste sur cette période-là, après on est passés à autre chose, sur une autre thématique.

*Adeline* : Vous m'avez dit que le tricot-thé il y avait eu plusieurs séances ?

*Anne-Sophie* : Le tricot-thé on l'a programmé effectivement sur plusieurs séances. On a eu trois séances, on a eu une annulation entre deux donc en fait le dernier tricot-thé a eu lieu en avril.

*Adeline* : Les autres c'était une seule fois ?

*Anne-Sophie* : Les autres c'était une seule fois, c'était vraiment le mois du bien-être et puis le tricot-thé a été intégré dans cette première édition, on commençait les tricot-thé justement pour le mois du bien-être, c'est la seule animation qui s'est poursuivie sur trois mois, les autres c'était vraiment dans le cadre du mois du bien-être.



*Adeline* : Ces animations-là étaient pour quels publics ?

*Anne-Sophie* : Le concert c'est tout public, donc on a pu avoir aussi des familles qui venaient, atelier cosmétique on acceptait des adolescents, il faudrait que je retrouve les chiffres je ne sais plus si on en a eu, adolescents et adultes. Le do-in c'était que les adultes. Le tricot, sur celui-ci on n'a eu personne, mais les séances suivantes on a des personnes de tous âges, aussi bien des trentenaires que des retraités. Les séances suivantes ont bien fonctionné et on va les recommencer, je pense en octobre prochain. Souvent on fait ce genre d'animations pour nous en période les plus propices, donc on arrête en mai parce qu'il y a beaucoup de vacances qui se profilent, juin c'est pareil, les gens ne sont plus tellement disponibles. On va recommencer cela plutôt à partir d'octobre prochain je pense, pour tout l'automne et l'hiver en fait.

*Adeline* : Est-ce que par exemple le tricot était développé dans un but un peu intergénérationnel ?

*Anne-Sophie* : Cela se peut parce qu'effectivement cela peut être ouvert aux débutants mais on demandait aux gens d'avoir un petit peu de savoir-faire derrière, plus dans le but d'un échange plutôt qu'intergénérationnel. C'est plutôt un échange de pratique, de détente effectivement, cela *tchatte* pas mal pendant ce genre d'animations.

*Adeline* : D'accord. Pourquoi avez-vous choisi ce genre d'animations pour votre bibliothèque, selon vous quels sont les enjeux, les intérêts et les apports de celles-ci ?

*Anne-Sophie* : C'est vrai que rechercher des animations avec des acteurs locaux je trouve cela important, cela les fait se faire connaître aussi, c'est intéressant pour eux aussi d'une part. Cela fait plusieurs années que je fais ce type d'animations, là cela rentrait dans le cadre du mois du bien-être donc on a fait quelque chose de très ciblé, mais cela m'était déjà arrivé de faire des ateliers cosmétiques, cuisine, de plantes, d'huiles essentielles. On a déjà fait. Mais ce sont des choses que l'on fait une fois par an, une fois tous les deux ans. Les publics que l'on attire sur ces animations, ils peuvent être aussi bien des abonnés, mais on se rend compte que l'on a aussi beaucoup de gens qui viennent de l'extérieur. Sur certaines animations, ils viennent de loin, cela dépend des sujets mais c'est vrai que sur ce type d'ateliers, on est sûrs de faire venir les gens en fait. Parfois malheureusement plus que sur une thématique plus littéraire on va dire. Pour moi, c'est toujours ouvrir la médiathèque à des thématiques différentes. J'ai toujours été dans cet esprit-là en fait, d'avoir les deux propositions en fait, le côté littéraire oui, mais aussi il y a le côté où on est des bibliothèques qui accueillent tout type de publics, c'est très très grand public ici. C'est aussi pour maintenir un lien, élargir le public si possible.

*Adeline* : D'accord, oui. Et ces animations bien-être n'ont pas été uniquement développées pour mettre en avant les collections ?

*Anne-Sophie* : Alors pas forcément, on en parle des collections, moi je sors les livres quand les gens sont là, sur le tricot ou sur la cosmétique ce sont des livres que l'on a donc je les sors pour les personnes qui sont aux ateliers et on fait comme d'habitude des tables de présentation. Sur la thématique du bien-être on avait plein de livres, on met toujours en lien avec les collections oui bien-sûr.

*Adeline* : Vous ne pensez pas que vous pourriez faire une animation sans parler des collections, juste pour la découverte pour les publics ?

*Anne-Sophie* : Cela arrive que l'on ait des ateliers sans aucun lien avec les collections. Là, la thématique s'y prêtait bien puisqu'on a un bon fonds bien-être à la médiathèque. Ce n'est pas toujours le cas. Après on peut se faire aider aussi par la médiathèque départementale, sur les fonds on n'a pas toujours forcément ce qui colle au sujet. Souvent on fait appel au département pour compléter ces présentations-là, cela oui on le fait.

*Adeline* : Je vous pose la question parce que je sais qu'il y a d'autres bibliothécaires qui m'ont dit qu'ils s'autorisaient à développer des animations bien-être que parce qu'ils arrivaient à le mettre en lien avec les collections et que sinon pour eux ce n'était pas dans les missions.

*Anne-Sophie* : Oui, non, je pense qu'il ne faut pas s'interdire trop de choses. Oui effectivement, de fait ce sont des secteurs qui fonctionnent assez bien en médiathèque. On a un fonds, tout ce qui est médecine, *Do It Yourself*, faire soi-même des produits, cela fait des années que c'est un petit peu à la mode. On a quand-même un petit peu de fonds derrière.

*Adeline* : Pour ces animations, c'était toujours des intervenants extérieurs ?

*Anne-Sophie* : Sur celles-ci, oui. Après on travaille le tricot, c'est une intervenante qui est sur Locminé, qui a déjà une activité, avec laquelle on travaille depuis aussi quelques années, elle est plus spécialisée dans le crochet. Elle fait partie d'une association locale qui fait couture, tricot et crochet, c'est quelqu'un que l'on fait intervenir assez souvent, que je connaissais déjà. Les autres personnes sont sur le territoire, comme je vous ai dit tout à l'heure. Sur cette animation il n'y avait pas d'intervention de notre part, effectivement. Cela peut arriver, cela m'arrive de faire des petites choses mais de moins on moins, on a plus trop le temps. Je faisais avant, des ateliers que l'on fait nous-mêmes, cela peut être dans les loisirs créatifs, autour du papier. Mais de plus en plus on va sur des intervenants extérieurs, par manque de temps, cela prend trop de préparation de notre côté. On n'a pas de bénévoles ici à Locminé. Il y a des médiathèques qui peuvent s'appuyer sur des bénévoles qui ont des connaissances, etc, mais nous on n'a pas de bénévoles sur la commune, qui viennent à nous sur des thématiques qui pourraient nous intéresser, mais chez nous cela ne fonctionne pas.

*Adeline* : Les intervenants sont payés ou c'est bénévole ?

*Anne-Sophie* : Ils sont rémunérés, tout à fait. C'est dans le cadre d'un budget animation que l'on renouvelle tous les ans.

*Adeline* : Est-ce que vous avez eu des retours de participants sur ces animations, et quel genre de retours ?

*Anne-Sophie* : Alors, en général le retour se fait tout de suite quand on leur demande, en échangeant. Souvent on a des bons retours puis si c'est des gens qui sont abonnés, ils vont nous en reparler derrière. On s'en rend compte quand cela fonctionne quand les gens en redemandent : « quand est-ce que vous refaites une animation comme cela ? ». Ne serait-ce que le nombre d'inscriptions, c'est bon signe. Je participe des fois aux ateliers, je vois comment sont les gens, ils sont motivés, ils sont intéressés pour moi. Sur ceux qu'on a fait là, je dis toujours mis à part le tricot, on avait un public assez nombreux quand-même et des ateliers complets, pour moi c'était un très bon retour.

*Adeline* : Est-ce que vous pensez que des bibliothèques devraient prendre exemple sur ce type d'actions ?

*Anne-Sophie* : Ah, je ne suis pas un exemple. Mais après je pense que cela se fait un peu de plus en plus ce genre d'animations. On est pas seuls à proposer ce genre de choses.

*Adeline* : Oui, c'est vrai que sur des animations un peu séparées cela se fait, mais sur des mois du bien-être, des journées bien-être c'est plus rare.

*Anne-Sophie* : C'est plus rare. D'accord. Si, je pense que cela ferait du bien à tout le monde, même nous cela nous fait plaisir de monter ce genre d'animations, cela change un peu.

*Adeline* : Pour la troisième partie, plus sur la pratique : selon vous quelles ont été les plus grandes réussites ?

*Anne-Sophie* : Sur le mois du bien-être ?

*Adeline* : Oui, c'est cela.

*Anne-Sophie* : Toujours ce dont on a déjà parlé : les retours des gens, les ateliers qui étaient complets. Pour moi c'était cela déjà, une belle reconnaissance et un bon retour, et un thème qui les a intéressés. Puisqu'on voit bien que des fois on peut proposer des animations qui vont beaucoup moins fonctionner. C'est vrai que nous on est super satisfaits quand on voit que les gens sont présents déjà. Les retours de nos élus, disant que c'était une belle programmation aussi, qu'ils trouvaient cela intéressant.

*Adeline* : Est-ce que vous avez rencontré des difficultés ?

*Anne-Sophie* : Alors, des difficultés, [réfléchit] le tricot-thé c'était un coup d'épée dans l'eau puisqu'on n'avait personne, donc mauvaise programmation sur la date. Non, pour le reste, pas spécialement.

*Adeline* : D'accord. Est-ce que vous pensez que peut-être le fait de travailler en réseau pourrait être un avantage pour ce type d'animations, à l'avenir si vous veniez à en organiser d'autres par exemple ?

*Anne-Sophie* : Ce sera la deuxième année cette année, on fait vraiment une collaboration sur des animations avec le réseau. Nous, la thématique que l'on va avoir cette année ce sera les jeux, on est encore dans les JOs, mais c'est le jeu plutôt au sens plus large. Donc pourquoi pas une thématique comme cela une prochaine année, moi je ne suis pas prête à refaire tout ce qu'on a fait là quand-même cette année. Mais oui bien-sûr cela nous apporte une plus grande visibilité je pense, sur le territoire. L'an dernier, sur le réseau, on avait fait le Japon, avec des animations dans les trois médiathèques. On avait partagé des expositions, sur les coûts, cela permet d'alléger les frais, sur les frais de transport, on a un budget commun aussi pour ces animations-là, en plus de notre budget pour chaque médiathèque, cela permet de mettre quelque chose encore plus en valeur. Pour faire plus de choses, puisque le budget est là, et c'est important quand-même d'avoir un bon budget, pour pouvoir proposer des animations avec des intervenants extérieurs.

*Adeline* : D'accord. En lien avec l'action culturelle bien-être, est-ce que vous auriez des améliorations à apporter pour l'avenir ?

*Anne-Sophie* : Sur ce qu'on a fait là ?

*Adeline* : Oui, ou quelque chose que vous changeriez, si vous deviez refaire quelque chose comme cela.

*Anne-Sophie* : Je n'ai pas d'idée là.

*Adeline* : Après, vu que vous n'avez pas rencontré de difficultés, il n'y a peut-être pas d'améliorations à apporter non plus.

*Anne-Sophie* : Non, j'étais assez satisfaite c'est vrai. Qu'est-ce qu'on avait voulu faire en plus, que l'on n'a pas réussi. Ce qu'on aurait pu faire, c'était le lien avec l'écriture qu'il n'y a pas là, je voulais faire un atelier d'écriture sur la thématique. Cela ne s'est pas fait parce que la personne n'était pas disponible. Sinon je crois que c'est ce que j'avais prévu au départ, à la place du concert et c'est le concert qui est venu compléter l'animation. Et l'idée c'était d'avoir l'atelier d'écriture à cette période-là. Malheureusement cela ne s'est pas fait, voilà. Le lien avec la médiathèque, il est bien fait là, [rires], pour ceux que cela choque pour le reste.

*Adeline* : Est-ce que vous avez des idées de nouvelles animations en lien avec le bien-être que vous pourriez faire à l'avenir ?

*Anne-Sophie* : Oh la la, il y a plein de choses à faire je pense. A brûle pourpoint ce n'est pas évident. On pourra peut-être reparler de l'atelier d'écriture, moi cela m'aurait bien plu d'en faire. Je n'ai pas d'autres idées comme cela, qui me viennent tout de suite là.

*Adeline* : Pas de soucis. On arrive à la fin, est-ce que vous avez quelque chose à ajouter, un élément dont on n'a pas parlé, qu'il vous semble intéressant d'évoquer ?

*Anne-Sophie* : Je réfléchis, on aurait pu si j'avais le temps, cela fait partie des partenariats que j'essaie de développer aussi, être avec les partenaires du territoire. Il m'arrive d'aller faire aussi des actions, mais là par manque de temps je ne le fais plus, mais je vais m'y remettre, on n'appelle pas cela maison de retraite ni foyer logement, mais résidence autonomie, faire des actions en direction des personnes âgées cela aurait été pas mal aussi. Parce que c'est vrai qu'au final, le public qu'on avait c'était plus ou famille ou adultes, mais pas retraités, enfin, quelques retraités mais pas des personnes en perte d'autonomie je veux dire. Moi j'essaie de faire des actions, auparavant je faisais des lectures à la résidence, mais par manque de temps j'ai un peu laissé tomber. Puis je vais y retourner pour des animations, mais plus ciblées, pas tous les mois, des choses qui prennent trop de temps. C'est un peu comme partout c'est compliqué, on a envie de faire plein de choses, mais concrètement ce n'est pas toujours évident en gestion de temps, de préparation.

*Adeline* : Si vous n'avez rien d'autre à ajouter, je vais faire ma petite phrase de conclusion.

*Anne-Sophie* : Non, non, voilà, c'était pour ouvrir, sur ce que l'on aurait pu faire et que l'on n'a pas eu le temps de faire, entre autres. Mais oui, je pense qu'il y aurait plein de choses, plein d'idées à trouver, plein d'autres.

*Adeline* : Je vais juste conclure. Il est 15h35, l'entretien est terminé, merci beaucoup pour votre participation.

## Entretien n°8 – Florence Goudot (Arcade, Morez)

*Adeline* : Nous sommes le 28 mai 2024, il est 9h13, nous sommes en présence de Florence Goudot et Adeline Ségalen pour cet entretien téléphonique sur le thème de l'action culturelle bien-être. Cela va se dérouler en trois parties : tout d'abord sur vous, votre médiathèque, ensuite plus sur l'action culturelle bien-être et en dernière partie plus sur la pratique. Tout d'abord, est-ce que vous pouvez vous présenter vous, votre bibliothèque, vos missions et celles de l'établissement ?

*Florence* : Nous sommes trois médiathèques intercommunales, regroupant six communes. Il y a un établissement à Morez, à Morbier et à Longchaumois. Nous sommes cinq bibliothécaires salariées, dont quatre bibliothécaires en codirection. Nous avons donc, en plus de nos missions de bibliothécaires, des tâches plus administratives et budgétaires. En tant que bibliothécaires, nous nous occupons toutes d'un fonds au sein des trois médiathèques. Je gère tout particulièrement le fonds BD, mangas, ado, adulte et jeunesse. Mes autres collègues vont s'occuper des fonds documentaire, littérature générale, albums, cinéma et musique. Mais chacune de nous peut collaborer à l'enrichissement de chaque fonds. Les médiathèques sont des espaces publics, ouverts à tous, aux heures d'ouverture, et l'abonnement permet d'emporter des documents à la maison. Voilà dans les grandes lignes le fonctionnement de la médiathèque. En parallèle nous mettons en place des animations régulières, ponctuelles et des animations sur une thématique choisie sur un semestre. Cette année nous avons choisi « sport et bien-être à la médiathèque ». Nous accueillons aussi des classes, comprenant toutes les écoles des communes de la com com, de la maternelle à la primaire. Le but de la médiathèque reste de promouvoir la lecture, le cinéma, la musique et la culture au sens large, dès le plus jeune âge. La médiathèque est devenue au fil des années un tiers lieu où les gens aiment s'installer, discuter, jouer, étudier, sans forcément lire ou emprunter.

*Adeline* : Quel est votre rapport au bien-être en bibliothèque, la vision que vous en avez ?

*Florence* : L'an dernier nous avons mis en place une thématique « polar », policier, sur une année complète. Cette année, avec le déroulement des JO, on s'est dit que nous allions en toute logique partir sur la thématique du sport, en élargissant aussi à celle du bien-être, l'une n'allant pas sans l'autre. Et puis on s'est rendu compte dans notre quotidien professionnel et personnel que les gens avaient besoin de ça, que notre public usager nous demandait des documents en rapport avec le bien-être, notamment de la lecture dite « *feel good* » ainsi que du cinéma et de la musique qui font du bien au moral. Dès le début de cette année, nous avons mis en place des petits ateliers « siestes musicales » qu'on espère garder je pense comme animations régulières. Nous proposons aux personnes une demi-heure de sieste à la pause de midi, avec une playlist que nous créons nous-mêmes sur un sujet musical. Je pense que c'est vraiment une demande du public de vouloir se faire du bien dans le contexte actuel, même pour nous d'ailleurs, professionnelles et de trouver des moments de sérénité. Après je peux vous expliquer plus en détails les ateliers mis en place. En général, les animations s'adressent autant à un public adulte qu'à un public jeune, afin de toucher un maximum de personnes. On s'efforce de programmer des animations gratuites et la médiathèque a un budget alloué au niveau des animations, de façon à ce que les gens n'aient rien à payer. Au niveau du bien-être, nous avons mis en place des ateliers de sport doux, comme des initiations au yoga, au Qi gong, aux pilates. Ensuite, nous avons programmé des ateliers découverte sur les huiles essentielles, avec par exemple la fabrication d'un baume à lèvres ou la découverte de leurs

bienfaits par un voyage olfactif. Ces ateliers permettent d’emmener les gens ailleurs, tout en faisant le lien avec des documentaires de notre fonds, proposés en table thématique. Une des missions aussi d’une médiathèque est de se mettre au goût du jour, d’innover et d’être dans la mouvance pour répondre à une demande du public qui évolue constamment. Il faut aussi dépoussiérer un petit peu cette image que les gens ont d’une médiathèque ou d’une bibliothèque, qui ne s’adresse qu’à un public de lecteurs. Nos animations s’adressent à toutes les personnes inscrites ou pas, basées sur des initiations qui ne demandent aucune connaissance ou aucun savoir sur le sujet. On s’est rendus compte aussi que les gens, dû au contexte actuel, pouvaient par exemple ressentir de l’anxiété, avoir des problèmes de sommeil, des problèmes de stress dus au travail, etc. On a mis en place des ateliers avec une bénévole, connaisseuse dans ce domaine. En général les ateliers programmés à la médiathèque sont proposés par des lecteurs bénévoles, que nous contactons et qui ont des compétences dans un domaine particulier. Là, pour cet atelier de gestion du stress et du sommeil, c’est une lectrice, ancienne gendarme qui nous a proposé une découverte sur les TOP, les techniques d’optimisation du potentiel. Elle a effectivement travaillé avec des gendarmes amenés à se retrouver dans des situations délicates et de stress intense sur le terrain. Elle a passé un diplôme, transposé les TOP en atelier pour les gens en difficultés dans leur quotidien, ce qui a donné les ateliers proposés à la médiathèque sur la gestion de l’anxiété et les troubles du sommeil. Ce sont souvent des bénévoles avec une pratique personnelle, qui proposent leurs savoirs et leurs connaissances sur un sujet type, et là en l’occurrence le bien-être. Sinon, nous travaillons beaucoup aussi en partenariat avec des acteurs locaux, par exemple avec la Rempichotte qui propose des jeux de société en location. Donc on a mis à disposition des jeux de société pour les enfants et les adultes, des puzzles collectifs, des coloriages collectifs. Les gens jouent moins chez eux mais hors contexte, c’est différent ils prennent le temps. Et les jeux détendent. Nous avons aussi programmé des soirées dédiées aux jeux. C’est aussi un moyen d’échange et de partage pour tous les âges. Voilà. Autrement, toutes les animations travaux pratiques, c’est pareil, ce sont des ateliers mis en place par des bénévoles qui se proposent ou que nous contactons. C’est par exemple des ateliers créatifs avec du papier et la création de cartes pop-up, plein de choses diverses et variées. Ces ateliers s’adressent en général aux plus jeunes mais il y a aussi des adultes qui peuvent s’inscrire. Et en dehors des ateliers pratiques, nous avons mis en place des rencontres sur la thématique du bien-être. Vu que notre région est une région où l’on pratique le ski et le biathlon, nous avons des biathlètes locaux qui ont gagné pas mal de médailles. On a demandé à Anaïs Bescond, biathlète professionnelle et médaillée olympique, si elle voulait partager un moment pour nous parler des bienfaits du sport physique et mental. Tout ce que le sport pouvait apporter comme équilibre émotionnel. On a proposé aux gens une rencontre en soirée avec elle avec des questions qui pouvaient tourner sur la pratique sportive en général. Et puis nous avons programmé aussi une rencontre avec une auteure qui s’appelle Rachel Lamy, qui a fait le tour du monde et qui a écrit un livre sur les alternatives à la non-violence et sur la résilience. On l’a invitée pour qu’elle puisse nous parler des pays qu’elle a pu traverser, qui étaient en conflit ou qui vivaient des choses très compliquées et comment il était possible de trouver des outils pour se sentir mieux dans un contexte de guerre ou traumatique. On a donc programmé deux rencontres, avec une sportive et une auteure. En dehors de cela, nous programmons des expositions, donc c’est vraiment riche, divers et varié, sur le thème du bien-être et du sport. Voilà en gros notre semestre de janvier à juin. Puis en dehors de cela, au niveau de la médiathèque nous sélectionnons des livres, des films, des documents dont le sujet fait du bien au moral tout simplement. Nous avons aussi les ressources numériques en ligne. Ce sont des ressources qui sont gratuites pour les personnes abonnées et qui permettent d’avoir accès à de l’autoformation, notamment à des cours de sport et de bien-être comme le yoga, le pilates, etc. Du coup, nous avons proposé une séance d’initiation aux pilates via



ces ressources numériques, que les abonnés n'utilisent pas forcément avec leur abonnement. On essaye de tout lier de façon à avoir une ligne d'animations claire pour que les gens s'y intéressent surtout. On a vraiment remarqué que les gens en avaient besoin, que le contexte faisait qu'ils étaient en demande de propositions qui font du bien.

*Adeline* : D'accord. Et quand vous avez ce genre de programmation chargée, est-ce que vous gardez en même temps des animations plus classiques, des contes ou des choses comme cela ?

*Florence* : Oui. Oui on essaye de garder tout ça. Donc nous avons les bébés lecteurs. Ce sont des lectures pour les enfants de 0 à 5 ans, 0 à 3 ans, sur une thématique, qui peut être par exemple le printemps, la poule, des histoires liées entre elles par un fil conducteur. On a les Mia raconte, pour les enfants un peu plus grands à partir de cinq ans, avec la même organisation. Après nous avons le ciné goûter, où on propose la diffusion d'un film empruntable à la médiathèque, un film d'animation avec à la fin de la séance un goûter. Ça ce sont des choses qui vont être programmées régulièrement dans l'année. On a aussi les veillées lecture. Les lecteurs viennent présenter leurs coups de cœur, des lecteurs inscrits ou pas. C'est programmé à une date en soirée à partir de 18h30, avec un petit apéro dînatoire en même temps. On a l'atelier laine où les gens viennent tricoter pendant deux heures à la médiathèque, échanger autour de la laine ou du crochet leurs astuces. Je crois que c'est à peu près tout. Ces animations doivent s'adresser à tous les âges, des tout-petits jusqu'aux adultes. Et puis ces fameuses siestes musicales que nous pensons garder et qui sont bien sympas et appréciées. Il n'y a pas besoin d'être inscrit, les gens viennent et se reposent en écoutant de la musique : on installe de quoi s'allonger avec des plaids ou s'asseoir confortablement, on ferme les stores, on écoute, on se détend et on s'endort.

*Adeline* : D'accord, et par exemple, pour les ateliers autour de la laine, est-ce que vous développez cela en promouvant un peu le fait que ça peut faire se sentir bien ou c'est juste pour un moment de rencontre ?

*Florence* : C'est un moment de rencontre, mais par la suite, comme ça marchait bien, ma collègue de Longchaumois a proposé un partenariat à la maison de retraite locale et aux personnes âgées plus ou moins isolées ou seules chez elles. Pour Noël, elles ont créé un sapin en crochet, en laine, en patchwork. Cela leur permet de se rencontrer, de sortir de chez elles ou d'une structure, donc du coup ça leur procure du plaisir et ça leur fait du bien. C'est très motivant et gratifiant pour elles. Cet atelier rassemble aussi les générations parce qu'il peut y avoir des enfants qui participent, donc c'est chouette. Le mélange de générations est plutôt pas mal. D'ailleurs on fait partie d'un dispositif qui a été mis en place par la ville de Morez [réfléchi], je ne vais pas retrouver le nom, c'est un dispositif intergénérationnel qui regroupe les personnes de plus de 60 ans et les enfants et les ados. Cela permet de développer les partenariats avec la population et les structures culturelles locales, que ce soit la médiathèque, le musée de la lunette, etc. Le but est de mettre en place des animations pour regrouper les générations, et les faire interagir ensemble. Il faut donc trouver une idée d'animation qui s'adresse à eux.

*Adeline* : Pour ce qui est des animations bien-être, comment se sont-elles déroulées, à quelle fréquence et pour quels types de publics ?

*Florence* : Alors on s'est rendus compte qu'on avait bien chargé notre année parce que chaque animation a été mise en place à chaque fois dans les trois médiathèques. Ce ne sont pas les mêmes publics au niveau de Morez, Longchaumois et de Morbier. Ce sont des publics qui peuvent être différents, Morez



a une population plus difficile à capter, plus en difficulté et moins aisée. On a voulu proposer toutes ces animations bien-être à tous les publics, ce qui suppose de le faire dans les trois médiathèques. Une animation bien-être programmée a donc lieu trois fois, parfois dans le même mois. Tous les mois il y avait une animation ou un atelier de programmé sur le thème du bien-être et du sport.

*Adeline* : Donc plusieurs fois par mois à chaque fois, dans les différents lieux ?

*Florence* : Oui, plusieurs fois par mois à chaque fois. En général sur une durée d'une heure, sur inscription puisqu'il y avait une histoire d'espace à gérer aussi au niveau des médiathèques. Il fallait qu'on puisse connaître le nombre de personnes qui allaient participer et nous avons demandé aux gens de s'inscrire, même si l'atelier était gratuit. Ou en tout cas pris en charge par la médiathèque, dans le cas de l'intervention d'un professionnel. Ça peut tout de suite être un obstacle, dès qu'un atelier est payant, les gens ont tendance à ne pas forcément s'inscrire. Après pour certaines personnes, les ateliers ont été une véritable découverte, sur une pratique qu'ils ne connaissaient pas du tout et dont ils avaient entendu parler, que ce soit le yoga, le pilates ou les huiles essentielles. À chaque fois ça a été une belle découverte, il n'y a rien qui n'ait pas marché. Ce n'est pas forcément les mêmes personnes qui ont participé, et ces ateliers ont touché des personnes différentes. On a même rencontré des gens qui ne venaient jamais à la médiathèque, des visages qu'on ne connaissait pas du tout. Le but d'une programmation, c'est de communiquer un maximum sur nos animations. On a un gros travail au niveau de la création des affiches, de notre communication sur notre site, sur notre page Facebook et Instagram. Il faut absolument que les gens soient informés. C'est un gros boulot, parce que nous mettons en place de supers ateliers bien-être, et sans une bonne communication, ça peut être un flop complet. Et donc notre com a marché puisqu'il y a eu des personnes qu'on n'avait jamais vues et qui ont fait le déplacement pour participer. C'est vraiment une thématique qui fonctionne je pense, le bien-être, le corps, c'est vraiment quelque chose qui reste universel et qui touche tout le monde ou chacun personnellement.

*Adeline* : Vous parliez de l'intergénérationnel, est-ce que vous avez mis l'accent sur ça, essayé de développer ça, dans ces animations bien-être ?

*Florence* : Alors les différents ateliers étaient pour la plupart tout public, on va dire à partir de 11-12 ans sans âge limite. Il y a eu des ateliers où se sont retrouvés des ados avec leurs parents ou alors avec leurs grands-parents, parce que les ateliers proposés s'adressaient à un large public. Les ateliers créatifs, ont touché autant les adultes que les enfants, même sur l'initiation au yoga d'ailleurs. Donc oui c'est arrivé, après c'est vrai que la plupart des ateliers gym douce ont touché essentiellement les adultes, mais c'est arrivé qu'on ait des jeunes ados qui y participent.

*Adeline* : Et il y a eu des animations qui étaient soit réservées aux enfants, soit aussi pour les enfants plus jeunes ?

*Florence* : Oui, notamment les ateliers créatifs, comme cela, certains étaient réservés aux enfants, et puis ensuite découverte du yoga aussi, spécifique aux enfants.

*Adeline* : Pourquoi avoir choisi ce genre d'animations pour votre bibliothèque, selon vous quels sont les intérêts, les enjeux, tout cela ?

*Florence* : Proposer quelque chose de différent, à chaque fois nous essayons de proposer une thématique qui n'est pas forcément liée à la mission première de la

médiathèque, c'est-à-dire promouvoir la lecture. Nous essayons chaque année d'évoluer et de nous développer différemment et nous sentions que cette thématique du bien-être allait attirer du public, véritablement. On est amenés tout le temps à se renouveler, donc il faut essayer de trouver des idées qui permettent de faire découvrir à la fois les lieux, nos fonds et nos actions. Et tout cela pour tous les publics sans devoir forcément s'inscrire. Après je ne pourrai pas vous en dire plus sur le fait que cette thématique du bien-être et du sport ait attiré autant le public. Il y a l'engouement peut-être pour les jeux olympiques, le sport en général. Entre la gym douce, le bien-être aussi dans l'alimentation, le sport, on a essayé de mettre en place des animations pour toucher un maximum de personnes.

*Adeline* : Oui, d'accord. Et est-ce que vous avez participé à la nuit de la lecture

*Florence* : [hésite] Non. Cette année nous n'avons pas participé à la nuit de la lecture. L'an dernier nous l'avons fait, en partenariat avec le musée dans le cadre de notre thématique sur le polar. Nous avons créé un *escape game*, programmé un soir qui débutait à la médiathèque de Morez et qui finissait au musée avec un trésor à trouver. Mais cette année, non, on n'a pas participé.

*Adeline* : D'accord, je demande cela parce que comme c'était le corps cette année, il y a beaucoup qui ont fait des journées bien-être.

*Florence* : Oui, c'était le corps en plus. Mais non, on n'a pas participé. [rires]

*Adeline* : Cela se comprend c'est sûr. Du coup pour les siestes musicales, c'était vous qui animiez ?

*Florence* : Oui, en fait chaque atelier proposé, à tour de rôle on propose, les ateliers sont mis en place en commun par notre équipe mais il y a toujours une ou deux bibliothécaires qui participe, qui suit l'atelier. Les siestes musicales sont mises en place par deux de mes collègues, notamment celle qui s'occupe du fonds musique. Voilà. Moi, j'ai pris en charge l'initiation aux pilates, pour faire découvrir les ressources numériques en ligne, avec une initiation à laquelle je participe parce qu'à côté de mon travail je pratique un peu de pilates donc du coup je peux en parler aussi. Donc, voilà. Je propose la séance parce que je la connais aussi. Tout est vraiment préparé, ce n'est pas des choses qu'on propose comme cela. C'est préparé, discuté, il y a beaucoup de travail derrière ces animations.

*Adeline* : Pour les pilates, c'est vos compétences personnelles, mais est-ce que par exemple pour la sieste musicale c'est en lien avec une formation que le personnel a pu recevoir ou quelque chose comme cela ?

*Florence* : Oui, on a des formations au sein de la médiathèque. Notamment sur la musique, sur ce qu'on peut proposer. Oui effectivement, on a des formations de base, sur des thématiques qui peuvent nous intéresser, notamment chaque année. Suivant la thématique annuelle qu'on peut choisir, on va s'inscrire sur des formations qui peuvent être en lien, notamment cette année sur la musique. Oui. Ce qui permet aussi de trouver, on a les ressources, le fonds de la médiathèque mais il y a aussi moyen de trouver d'autres ressources, les logiciels aussi qui permettent de travailler cette playlist, la créer. Parce qu'on ne met pas un CD juste comme cela, on va créer une vraie playlist, il faut pouvoir la couper, prendre des morceaux intéressants, et puis hormis le fonds de ce qu'on peut trouver à la médiathèque, où est-ce qu'on va trouver ce dont on a besoin en matière de musique, qui soit libre, légale de diffusion, tout cela.

*Adeline* : Oui. Et quand ce n'est pas le personnel de la bibliothèque, vous m'avez dit que c'était des fois des bénévoles, des fois des professionnels ?

*Florence* : Oui des bénévoles en majorité. Hormis Anaïs Bescond, sportive professionnelle, qui effectivement nous a demandé une participation pour son intervention, ce qui est complètement logique. Elle venait en tant que pro. La médiathèque qui a un budget d'animation, pas énorme, a pris en charge son intervention, qui est restée gratuite par compte pour le public. La médiathèque compte environ 1200 abonnés, c'est-à-dire personnes inscrites, après on a d'autres personnes qui viennent et qui ne sont pas abonnées. On finit par créer des liens avec les lecteurs et les non-lecteurs, qui fait que du coup, c'est nous qui prenons aussi contact avec eux pour leur demander si effectivement ils seraient intéressés pour mettre en place un atelier d'initiation sur les choses qu'ils aiment pratiquer personnellement. Mais oui c'est des bénévoles en général qui interviennent, des locaux pour la plupart en fait, et qui souhaitent faire partager leurs pratiques au sein de la médiathèque.

*Adeline* : Du coup, il n'y a eu qu'Anaïs Bescond qui a été rémunérée ?

*Florence* : Oui, il n'y a qu'Anaïs Bescond qui a été rémunérée. L'autrice Rachel Lamy, nous a demandé un défraiement moindre, c'est-à-dire un plateau repas avant la soirée et ses frais de déplacement. Voilà, elle est venue après gratuitement parler de son livre, et de son tour du monde.

*Adeline* : Cela n'a pas posé de problèmes aux autres, que ce soit des animations bénévoles ?

*Florence* : Non pas du tout. Non parce que nous avons demandé aux bénévoles s'ils souhaitaient une participation de la part de la médiathèque. Nous en avons parlé en équipe, à savoir si effectivement on pouvait prendre en charge l'atelier ou l'initiation programmés. Voilà, mais pas du tout. Non, au contraire, cela ne leur a absolument pas posé de problèmes de faire découvrir gratuitement leur pratique. En général, ce sont souvent des bénévoles qui gèrent des clubs sportifs locaux, par exemple l'initiation au yoga. Là effectivement les gens s'inscrivent pour participer aux cours ce qui est différent.

*Adeline* : D'accord. Mais du coup la plupart du temps, ces personnes qui sont bénévoles, sont aussi plus bénévoles dans des associations plus que d'en faire leur métier ?

*Florence* : Voilà, c'est cela. En général c'est pour la plupart des retraités, enfin je m'entends, des seniors, de plus de 60 ans. Enfin, pas que, il y a des enseignants aussi. Sandra qui a proposé les TOP, les techniques d'optimisation du potentiel, est salariée dans ce domaine. En fait c'est vraiment une idée de partage et d'échange, je dirais presque de l'empathie. Ces bénévoles apprécient leur pratique et souhaitent la faire découvrir pour partager cette sensation de bien-être autour d'eux aussi. On a envie de partager sur ce thème du bien-être, de la médecine douce ou alors du sport doux. Ce qui fait que ces gens-là n'ont pas souhaité de rémunération du tout.

*Adeline* : OK. Mais par exemple s'il y avait eu une personne qui avait demandé, vous auriez eu le budget pour quoi ?

*Florence* : Oui, nous aurions eu le budget parce que la prestation reste ponctuelle, courte et le coût moindre. Seuls les accueils d'auteurs programmés à la médiathèque, qui peuvent parfois habiter loin et qu'il faut héberger aussi, peuvent avoir un coût plus important. Ou un spectacle de professionnels aussi.

*Adeline* : Est-ce que vous avez eu des retours de participants à ce genre d'animations, et quel genre de retours ?

*Florence* : On a eu des retours très positifs, déjà visuellement par le sourire des gens qui sortent d'une initiation ou d'un atelier. Ce sont aussi des gens contents par la prestation mais aussi par le fait de rencontrer d'autres personnes, qui ne se connaissent pas et qui pourtant habitent la même ville. En général c'est que du positif. Et du coup les gens qui sont venus participer à un atelier ont pris le programme et ont regardé ensuite ce qu'on mettait en place sur le semestre. C'est des gens qui sont venus donc plusieurs fois à différents ateliers. Une personne nous a dit que notre programmation était construite, en touchant à des domaines différents que ce soit les loisirs créatifs, le sport doux, la découverte des huiles essentielles, la gestion du stress, les rencontres, tout avait une logique et tout était lié et bien ficelé en fait. Cela fait plaisir, c'est une bonne retombée sur notre travail.

*Adeline* : Et est-ce que vous pensez que d'autres bibliothèques devraient prendre exemple sur vos actions ?

*Florence* : Cela se fait. On s'est rendus compte que le musée, le musée de la Lunette à Morez qui est juste en face, a mis en place des ateliers d'initiation au yoga, alors que ce n'est pas sa mission première en tant que musée. Les autres médiathèques aussi mettent des animations sur la thématique du bien-être de plus en plus et ça bien avant cette année marquée par l'organisation des Jeux Olympiques. Peut-être est-ce dû au contexte, je ne sais pas.

*Adeline* : Oui, je pense que la plupart c'était en lien avec les Jeux Olympiques ou alors la nuit de la lecture où le thème était aussi en lien.

*Florence* : Oui, je pense aussi, ou la nuit de la lecture aussi oui effectivement. Mais c'est une thématique qui devient commune à beaucoup de médiathèques ou de structures culturelles.

*Adeline* : Oui, mais c'est vrai qu'il n'y a pas tant que cela de médiathèques qui le développent, en aussi grande quantité que vous.

*Florence* : Oui oui peut-être. Après la médiathèque Arcade, peut-être à la différence des autres médiathèques emploie cinq salariées. De nombreuses médiathèques ou bibliothèques n'ont pas de budget et sont maintenues ouvertes grâce aux bénévoles qui y travaillent. Faire vivre une bibliothèque sans fonds c'est compliqué. Les animations ne sont peut-être pas primordiales. C'est vrai qu'on a la chance de travailler sur un territoire qui financièrement nous soutient. Nous avons trois médiathèques sur un petit territoire au final, avec un budget qui est certain au niveau des acquisitions, et un petit budget existant au niveau des animations. Et on nous a toujours soutenus au niveau des animations. C'est ce qui fait vivre aussi le lieu. Sans budget, il y a toujours le système D mais le budget d'animation est intrinsèque je pense à ce que la médiathèque continue à vivre et à attirer du public.

*Adeline* : Oui, c'est sûr. Et plus sur la partie pratique, concernant ces animations, selon vous, quelles ont été les plus grandes réussites ?

*Florence* : Sur les animations, les plus grandes réussites ? [*hésite*] Je pense que c'est la pratique du sport, l'initiation au sport, à la gym douce, c'est ce qui a rencontré le plus de succès. L'utilisation et la découverte des huiles essentielles, un peu moins je pense. C'est intéressant à découvrir mais si l'on veut utiliser les huiles essentielles cela a un coût parce que ce sont des produits qui ne sont pas donnés, et puis il faut vraiment s'y connaître. Tout ce qui est sport doux a généré du monde.

*Adeline* : Et comment c'était mis en place, il y avait un espace assez grand ?

*Florence* : Oui, chaque médiathèque avait un espace dédié. Il a fallu faire de la manutention, pousser un peu les meubles, prévoir des tableaux d'inscription pour limiter les places justement. Là où on a été limités c'était effectivement par l'espace. On a été obligés de renouveler des ateliers qui n'étaient pas prévus au programme, parce que des personnes étaient intéressées mais les inscriptions étaient complètes. On a rajouté des dates sur certaines animations. Donc cela prouve que ça a bien marché en soi, puisqu'on ne l'avait pas programmé. Ça aurait été dommage de laisser des gens en plan, surtout des gens qu'on n'avait jamais vus à la médiathèque. Donc on s'est consulté pour proposer de nouvelles dates. La gym douce c'était un franc succès.

*Adeline* : Si jamais il y en a eu, quelles sont les difficultés que vous avez pu rencontrer ?

*Florence* : Les difficultés, je pense à tout ce qui est préparation en amont, des horaires qui débordent de nos horaires de travail habituels. Ces ateliers avaient lieu en fin de journée, pour toucher plus de personnes, les actifs notamment. Nous les programmions en général aux heures de fermetures, donc quand on a fini le travail et bien en fait on ne l'a pas fini. Je pense que c'est cela, préparer la com aussi, aménager les espaces puis être présents en dehors des heures de travail.

*Adeline* : Vous n'avez pas eu de difficultés au niveau du public, ou de la tutelle ?

*Florence* : Non. Après nous avons eu différents niveaux sur certains ateliers, même si c'était des ateliers d'initiation et de découverte. Surtout pour les personnes d'un certain âge, mais qui n'ont pas tous les mêmes capacités physiques, qui peuvent avoir des douleurs aussi, qui sont moins rapides ou à l'aise que les autres, etc. Donc il a fallu adapter et s'adapter, ce qui était très bien. Mais il n'y a pas eu de difficultés en soi, il a juste fallu adapter en temps réel les ateliers de gym douce.

*Adeline* : Et cela n'a pas été trop compliqué de s'adapter ?

*Florence* : Non, cela n'a pas été trop compliqué non. C'est là où l'on voit qu'il y a des bénévoles qui maîtrisent très bien leur sujet, qui ont l'habitude du public. Pour moi, ça a été la même chose pour l'initiation aux pilates. Il faut s'adapter selon les personnes qu'on a en face, c'est vraiment un moment de partage, d'échange et de plaisir surtout. Faire découvrir une pratique et en retirer du plaisir avant tout. C'est une forme de bien-être aussi.

*Adeline* : Au niveau des bénévoles, la plupart sont des usagers de la médiathèque ?

*Florence* : Oui, la plupart, la majorité même.

*Adeline* : OK. Concernant le réseau, est-ce que vous diriez que c'est un avantage ou un inconvénient, qu'est-ce que cela vous apporte pour mettre en place ce genre d'animations ?

*Florence* : On touche plus de personnes parce qu'on est en réseau. Une médiathèque ne doit pas se référer qu'au noyau central de sa ville. C'est une chance d'être en réseau et de toucher un plus large public. On a vraiment des publics qui sont différents selon les villages de la communauté de communes et des villes extérieures.

*Adeline* : Si à l'avenir vous deviez mettre en place de nouvelles animations bien-être, à quelles améliorations vous pourriez penser ?

*Florence* : [hésite] Des améliorations ? La sieste musicale par exemple on ne l'a proposée qu'à la médiathèque de Morez, peut-être la proposer sur les autres médiathèques pourquoi pas. Après quelles améliorations, alors là je ne sais pas encore. A voir en équipe quand nous ferons le point sur le semestre.

*Adeline* : Après s'il n'y a pas eu de difficultés il n'y a peut-être pas forcément de choses à améliorer. Je sais que parfois s'il y a vraiment un problème au niveau de l'organisation, on voit tout de suite ce qu'il faut améliorer mais s'il n'y en a pas. Est-ce qu'il y a des usagers qui ont voyagé entre les différents sites de la médiathèque ?

*Florence* : Oui. On a eu pour le même atelier, proposé par la même bénévole dans les trois médiathèques, des personnes qui sentaient le besoin d'y retourner à chaque fois en fait. Notamment pour les techniques d'optimisation du potentiel ou comment gérer son stress, ses angoisses, son sommeil. On a des usagers, qui ne sont pas du tout lecteurs, qui se sont inscrits trois fois de suite, même si l'atelier était le même. Ils sentaient le besoin de le refaire même si c'était la même prestation. On sent derrière cette idée de bien-être un réel besoin de se sentir bien ou de trouver des solutions par le biais d'ateliers d'initiations gratuites à de nouvelles pratiques.

*Adeline* : OK. Et vous n'avez pas mis, là c'est différent parce que c'est sur plusieurs mois, mais vous n'avez pas mis la priorité aux personnes qui n'avaient jamais participé ou des choses comme cela ?

*Florence* : Si, on a quand-même priorisé les personnes nouvelles aux ateliers, mais je pense qu'au final on aurait quand-même trouvé la solution de rajouter une date si les ateliers avaient été pleins. Comme nous avons fait pour l'atelier pilates où l'on s'est retrouvés à refuser des personnes à cause de l'espace qui n'était pas assez grand. On a rajouté des dates.

*Adeline* : D'accord. Par exemple est-ce que ce gros projet sur plusieurs mois vous a donné des idées de nouvelles animations bien-être à faire dans le futur ?

*Florence* : L'an dernier on avait vu ça en grand, trop grand, on était partis sur un an d'animations. C'était trop pour nous et pour le public qui s'épuise aussi et se lasse. Cela s'essouffle en fin d'année. C'est pour cela que cette année on a proposé une programmation sur un semestre, de janvier à juin. L'an prochain on va garder cette temporalité, sur la thématique du voyage, une thématique légère aussi. Et puis le renouvellement du concept des siestes musicales créé dans ce cadre du bien-être et du sport, c'est une animation qui devrait devenir régulière. A voir aussi en équipe.

*Adeline* : D'accord. Et si cela devait vous inspirer de nouvelles animations, ce serait quoi par exemple ?

*Florence* : Là comme cela je ne sais pas. L'animation qu'on n'a jamais mis en place mais qui peut être une idée, c'est des animations ou des ateliers de danses, qui peuvent exister et qui font partie du bien-être et de l'épanouissement corporel. Après nous avons pensé aussi à des animations comme des ateliers philo, psycho, plus sur la santé mentale et psychique. Mais on n'a pas encore réfléchi à comment mettre cela en place.

*Adeline* : OK. C'est intéressant. On arrive sur la fin de l'entretien, est-ce que vous avez quelque chose à ajouter, peut-être un élément dont on a pas parlé, qu'il vous semble intéressant d'évoquer ?

*Florence* : Non, je ne crois pas. En tout cas l'intérêt de mettre en place ce genre d'événements c'est vraiment de toucher tous les publics, et de faire aussi découvrir les lieux autrement, et donner un accès à la culture aux gens. C'est vraiment le leitmotiv en fait. Créer une émulsion et créer du plaisir, du bien-être, c'est cela le but. Et puis nous-mêmes professionnels, c'est de ressentir aussi du plaisir à créer et proposer toute cette programmation car c'est du travail. Il faut aussi que ce soit très motivant pour les années à venir, en se disant : ça marche, c'est bien, on s'y retrouve en tant que professionnels et le public est au rendez-vous. Il faut que tout le monde s'y retrouve en fait. Après nous un bilan à établir auprès des élus et de notre com com, et effectivement une thématique comme cela qui marche cela ne peut être que bénéfique pour notre service et la structure.

*Adeline* : Oui, c'est sûr. Je vais juste conclure. Il est 10h03. L'entretien est terminé. Merci beaucoup pour votre participation.



## Grille d'entretien bibliothécaire

Nous sommes le .../.../..., il est ...h..., nous sommes en présence .... .. et ... .. (*moi-même*) pour cet entretien téléphonique sur le thème de l'action culturelle bien-être en bibliothèque.

Le personnel et sa bibliothèque	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Présentez-vous et votre bibliothèque, vos missions et les missions globales de l'établissement</li> <li>• Votre rapport au bien-être en bibliothèque / votre vision</li> <li>• (<i>Si réseau</i>), son fonctionnement</li> </ul>
L'action culturelle bien-être	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quelles sont les animations bien-être qui ont eu lieu à la bibliothèque ? (+ en dehors de la nuit de la lecture?)</li> <li>• Comment se sont-elles déroulées, à quelle fréquence, pour quels publics ? (+ développement de l'intergénérationnel ?)</li> <li>• Pourquoi avoir choisi ce genre d'animations pour votre bibliothèque ? Les intérêts-apports-enjeux</li> <li>• Intervenant extérieur ou personnel de la bibliothèque, (<i>si bibliothèque</i>), formation pour ? / (<i>si extérieur</i>) rémunérés ?</li> <li>• Avez-vous eu des retours de participant.e.s, quels sont-ils ?</li> <li>• Pensez-vous que des bibliothèques devraient prendre exemple sur vos actions ?</li> </ul>
En pratique	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quelles ont été les plus grandes réussites ?</li> <li>• Quelles ont été les difficultés rencontrées ?</li> <li>• (<i>Si réseau</i>), avantages-inconvénients-apports pour les animations ?</li> <li>• Quelles améliorations pour l'avenir ?</li> <li>• Des idées de nouvelles animations ?</li> </ul>

- Avez-vous quelque chose à ajouter ? Un élément dont on n'a pas parlé et qu'il vous semble intéressant d'évoquer ?

- Il est ...h..., l'entretien est terminé, merci beaucoup pour votre participation.

- Comment vous vous êtes senti.e, des difficultés à répondre aux questions ?

## Grille d'entretien intervenant

Nous sommes le .../.../..., il est ...h..., nous sommes en présence .... .. et ... .. (*moi-même*) pour cet entretien téléphonique sur le thème de l'action culturelle bien-être en bibliothèque.

L'intervenant et son parcours	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Présentez-vous et votre parcours/métier et ses missions</li> <li>• Votre rapport au bien-être en bibliothèque / votre vision</li> </ul>
L'action culturelle bien-être	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quelles sont les animations bien-être que vous avez réalisées en bibliothèque et où ?</li> <li>• Comment se sont-elles déroulées, pour quels publics ?</li> <li>• Avez-vous été surpris.e de réaliser ce genre d'animation en bibliothèque ? Les intérêts-apports-enjeux</li> <li>• Avez-vous eu des retours de participant.e.s, quels sont-ils ?</li> <li>• Des retombées dans votre quotidien, des patients qui viennent vous voir ensuite ?</li> <li>• Pensez-vous que d'autres bibliothèques devraient prendre exemple sur ces actions ?</li> </ul>
En pratique	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quelles ont été les plus grandes réussites ?</li> <li>• Quelles ont été les difficultés rencontrées ?</li> <li>• (<i>si bénévole</i>) Le fait que ce soit une animation bénévole a-t-il changé quelque chose ? Avez-vous hésité à accepter ? (<i>si rémunéré</i>) Accepteriez-vous de faire une intervention bénévolement ?</li> <li>• Qu'est-ce que la bibliothèque permet en + ou en - par rapport à d'autres animations que vous pouvez réaliser ?</li> <li>• Quelles améliorations pour l'avenir ? Souhaitez-vous renouveler l'expérience ailleurs ?</li> </ul>

- Avez-vous quelque chose à ajouter ? Un élément dont on n'a pas parlé et qu'il vous semble intéressant d'évoquer ?

- Il est ...h..., l'entretien est terminé, merci beaucoup pour votre participation.

- Comment vous vous êtes senti.e, des difficultés à répondre aux questions ?



## TABLE DES ILLUSTRATIONS

Figure 1: Les différents paliers de la satisfaction des besoins. Source : <a href="https://www.scribbr.fr/methodologie/pyramide-de-maslow/">https://www.scribbr.fr/methodologie/pyramide-de-maslow/</a> .....	113
Figure 2: La satisfaction des besoins en bibliothèque. In JACQUET, Amandine. « 1. L'importance de l'accueil dans les priorités de la bibliothèque », <i>Se former à l'accueil : éthique et pratique</i> . MIRIBEL, Marielle de (dir), Paris : Editions du Cercle de la Librairie, 2012, p.30.....	113
Figure 3: Typologie artisanale du bien-être territorial. In MENNETEAU, Fabrice. La bibliothèque outil de bien-être territorial. <i>Bibliothèque(s)</i> , ABF, N°98-99, 2019, p.46.....	115
Figure 4: Le triangle de l'accueil. In MIRIBEL, Marielle de. « 6. Le triangle de l'accueil », <i>Accueillir les publics. Comprendre et agir</i> . Bibliothèques. Paris: Éditions du Cercle de la Librairie, 2013, p.70.....	116
Figure 5: Schéma des indicateurs de satisfaction sur les axes du triangle. In MIRIBEL, Marielle de. « 6. Le triangle de l'accueil », <i>Accueillir les publics. Comprendre et agir</i> . Bibliothèques. Paris: Éditions du Cercle de la Librairie, 2013, p.76.....	116
Figure 6: Arbre des pratiques contemplatives. In PYATI, Ajit Kumar. « Public Libraries as Contemplative Spaces: A Framework for Action and Research ». <i>Journal of the Australian Library and Information Association</i> . Vol. 68, N°4, 2019, p.360.....	117
Figure 7: Cartographie des médiathèques contactées, réalisée par l'autrice de ce mémoire via Google Maps.....	119



## TABLE DES TABLEAUX

Tableau 1: Ouvrage N°1 : La magie du rangement.....	111
Tableau 2: Ouvrages N°2&3 : Le charme discret de l'intestin : tout sur un organe mal aimé / Un rien peut tout changer.....	111
Tableau 3: Ouvrage N°4 : Les quatre accords toltèques : la voie de la liberté personnelle.....	111
Tableau 4: Ouvrages N°5&6 : Les antisèches du bonheur / Toujours plus, +=+.....	111
Tableau 5: Ouvrages N°7&8 : Vivez mieux et plus longtemps / Méditer jour après jour.....	112
Tableau 6: Ouvrages N°9&10 : L'art subtil de s'en foutre / Miracle Morning....	112





## TABLE DES MATIÈRES

Avertissement.....	3
Engagement de non plagiat.....	5
Remerciements.....	7
Liste des abréviations.....	9
Sommaire.....	11
État de l'art.....	13
Introduction.....	15
I – Aux origines du bien-être en bibliothèque : des collections aux bâtiments.....	19
A – Le bien-être, qu'est-ce que c'est ?.....	19
a – Définition et lien avec la bibliothèque.....	19
b – Les collections.....	21
c – Les limites et les difficultés.....	24
B – À l'étranger, un temps d'avance sur la France.....	25
a – Le troisième lieu et les tendances qui se dessinent.....	25
b – L'exemple de DOK à Delft aux Pays-Bas.....	26
c – L'exemple de Hjørring au Danemark.....	28
d – Idea Stores et Meditation Room.....	28
C – Les Bibliothèques Universitaires, source d'inspiration.....	30
a – Les espaces de détente et de convivialité.....	30
b – Le zoning.....	31
c – Des services innovants pour la santé mentale.....	32
II – Le bien-être physique.....	35
A – L'aménagement.....	35
a – L'acoustique.....	35
b – La lumière.....	36
c – La qualité de l'air et les matériaux.....	38
d – La couleur.....	39
B – Le confort et les espaces.....	40
a – Le mobilier.....	40
b – Les espaces de détente.....	41
c – La disposition des espaces.....	43
d – Les besoins physiologiques.....	44
C – La bibliothèque « troisième lieu ».....	45
a – Boire et manger.....	46
b – La convivialité.....	47
c – « Comme à la maison ».....	48

III – Le bien-être mental et global, les nouveaux enjeux et préoccupations.....	51
A – Le rôle social des bibliothèques.....	51
a – L'accueil.....	51
b – La place de la bibliothèque dans la société et la sociabilisation.....	55
c – La communauté.....	58
B – L'action culturelle.....	59
a – La variété des propositions.....	59
b – L'intergénérationnel.....	62
c – La journée internationale du bien-être.....	63
C – Les nouvelles tendances.....	64
a – Bibliothérapie.....	64
b – La bibliothèque comme lieu de contemplation.....	65
c – La participation du public.....	66
d – Le marketing sensoriel.....	67
Conclusion.....	69
Bibliographie.....	71
Généralités.....	73
Monographie.....	73
Article de revue.....	73
Texte officiel.....	73
Dictionnaire.....	73
Article de blog.....	73
Sitographie.....	73
Aménagement en France et à l'étranger.....	74
Monographie.....	74
Article de revue.....	74
Article de blog.....	74
Mémoire DCB.....	74
Contribution dans une monographie.....	74
Vidéo.....	76
Sitographie.....	77
Rôle social et accueil.....	77
Contribution dans une monographie.....	77
Article de revue.....	78
Article de blog.....	78
Vidéo.....	79
Bien-être en bibliothéconomie.....	79
Monographie.....	79
Chapitre de monographie.....	79
Mémoire de Master/DCB.....	79

Article de revue.....	79
Publication scientifique.....	80
Article de blog.....	80
Le bien-être : en pratique.....	80
Article de revue.....	80
Sitographie.....	81
Recension des actions dans la presse locale et sur les réseaux sociaux.....	82
Catalogues de bibliothèques et médiathèques en ligne.....	82
Étude de cas.....	83
Introduction.....	85
Analyse.....	89
Place du bien-être & ses spécificités.....	89
Variété des programmations.....	91
Lieux et animations.....	94
Le réseau.....	96
Les publics.....	99
Spécificités et exemplarité.....	102
Difficultés.....	104
Conclusion.....	107
Annexes.....	109
Annexe 1 : Statistiques des collections.....	111
Annexe 2 : Pyramide de Maslow.....	113
Annexe 3 : Marge de progression.....	115
Annexe 4 : Pratiques contemplatives.....	117
Annexe 5 : Entretiens.....	119
Liste des enregistrements, par ordre chronologique :.....	120
Entretien n°1 – Claire Carré (Louis Aragon, Martigues).....	121
Entretien n°2 – Agnès Parra (Martigues).....	127
Entretien n°3 – Julie Lelieux (Vallée et Plateau d’Ardenne).....	135
Entretien n°4 – Sandrine Claudon (L’Orangerie, Lunéville).....	140
Entretien n°5 – Muriel Barral (José Cabanis, Toulouse).....	147
Entretien n°6 – Alix Sattler (Toulouse).....	153
Entretien n°7 – Anne-Sophie Lancelle (Locminé).....	160
Entretien n°8 – Florence Goudot (Arcade, Morez).....	166
Grille d’entretien bibliothécaire.....	176
Grille d’entretien intervenant.....	177
Table des illustrations.....	179
Table des tableaux.....	181
Table des matières.....	183
Résumé.....	187

Abstract.....	187
---------------	-----

## RÉSUMÉ

### **Le bien-être en bibliothèque de lecture publique**

Ce mémoire tente de montrer quelles sont les possibilités pour les usagers des bibliothèques publiques en France de nos jours en terme de bien-être. Il s'agira de revenir sur les origines du bien-être en bibliothèque avec ses collections, son arrivée à l'étranger, dans les troisièmes lieux mais aussi à travers l'exemple des bibliothèques universitaires. Dans un second temps, nous verrons les différentes propositions faites en France autour du bien-être physique, l'amélioration du confort des usagers et la réponse aux besoins physiologiques notamment. Enfin, nous aborderons les thèmes plus récents du bien-être mental et global, à travers le soin apporté à l'accueil, l'action culturelle et les nouvelles réflexions existantes. Notre étude de cas s'intéresse ensuite à l'action culturelle bien-être, qui semble originale et complexe à mettre en place dans un lieu à l'origine tourné vers la culture et le livre, à travers différentes médiathèques très investies pour proposer une offre d'animations bien-être variée à ses usagers. Ce travail traitera aussi des spécificités liées au bien-être, des difficultés posées et des manques qui persistent en France.

**Mots-clefs : Bien-être, bibliothèque, lecture publique, développement personnel, bien-être physique, bien-être mental, bien-être global, aménagement, confort, troisième lieu, accueil, action culturelle**

## ABSTRACT

### **Well-being in public reading library**

This dissertation attempts to show what the possibilities are for users of public libraries in France today in terms of well-being. The aim is to look back at the origins of well-being in libraries with its collections, its arrival abroad, in third places but also through the example of university libraries. Secondly, we will see the different proposals made in France around physical well-being, improving user comfort and responding to physiological needs in particular. Finally, we will address the more recent themes of mental and overall well-being, through the care given to reception, cultural action and new existing reflections. Our case study then focuses on well-being cultural action, which seems original and complex to implement in a place originally focused on culture and books, through different multimedia libraries very invested in a varied offering for well-being activities to its users. This work will also deal with specific features linked to well-being, the challenges posed and the shortcomings which persist in France.

**Key words : Well-being, library, public reading, self-help, physical well-being, mental well-being, overall well-being, layout, comfort, third place, welcome, reception, cultural action**