



IUJD INSTITUT
UNIVERSITAIRE
JEUNES EN DIFFICULTÉ

BULLE D'INFO

Numéro 34
Avril 2026

Ces bulletins d'information ont pour but d'apporter un éclairage sur certaines situations ou problématiques qui touchent la jeunesse en difficulté.

L'institut universitaire Jeunes en difficulté regroupe un ensemble de chercheurs et de professionnels qui contribuent au développement de connaissances et de pratiques sur la jeunesse en difficulté du Québec. Ses travaux portent sur les questions de maltraitance, de troubles de comportement, de délinquance, d'intégration sociale, ainsi que sur les pratiques professionnelles des acteurs qui oeuvrent auprès des jeunes et des familles en difficulté.

Rédaction
Sarah Côté Auger
Clémence Pentecote
Marie-Pierre Joly

La bibliothérapie avec les jeunes ayant vécu des traumatismes: quelques conseils pratiques

Ce bulletin thématique est le second d'une série qui aborde l'utilisation de la bibliothérapie avec les jeunes qui ont vécu des expériences d'adversité significatives. Il présente plusieurs conseils pratiques afin d'optimiser les retombées de cette méthode d'intervention.

Pour soutenir les adultes dans les conversations délicates et sensibles avec les jeunes qu'ils accompagnent, la bibliothérapie offre une piste d'intervention clinique prometteuse. Pour en maximiser les retombées, il est essentiel de tenir compte de certains facteurs, afin de préparer soigneusement l'intervention. Prenez connaissance de ces quelques conseils essentiels avant de vous lancer.

Conseil no.1 Choisir soigneusement le matériel narratif

Il est recommandé d'opter pour des récits dont les personnages sont attrayants et bien construits et, dont l'intrigue est soutenue par des illustrations stimulantes et ludiques (Heath et al., 2005).

Plusieurs contes ou histoires, même sans avoir une vocation thérapeutique initiale, peuvent être utilisés comme outils de bibliothérapie. L'efficacité du matériel reposera sur sa qualité et sa pertinence pour le jeune. Les livres et histoires utilisés dans ce contexte sont plus qu'un simple divertissement. Ils doivent aussi favoriser le développement de compétences d'adaptation, nourrir l'espoir et soutenir le cheminement émotionnel du lecteur (Heath et al., 2005).



Un choix inadéquat de lecture peut entraîner un désengagement de la part de l'enfant ou pire, raviver des émotions douloureuses (Lenzi et al., 2025).



iujd.ca

Suivez-nous via nos réseaux sociaux
et/ou inscrivez-vous à notre infolettre

Québec

Conseil no.2 Tenir compte de la qualité du lien pour déterminer quel adulte en fera la lecture

L'efficacité de la bibliothérapie repose non seulement sur le choix du matériel littéraire, mais aussi sur la qualité du lien qui unit le jeune à l'adulte qui l'accompagne.

Celui-ci doit être en mesure d'évaluer la disponibilité du jeune à s'engager dans le processus. Il doit aussi bien connaître son vécu afin de pouvoir le soutenir dans l'exploration du récit et de ses émotions (Berns, 2003–2004; Pardeck et Pardeck, 1997). Autrement dit, il doit connaître suffisamment le ou la jeune pour soutenir son exploration, faire des liens entre les éléments de l'histoire et son quotidien, et l'apaiser, au besoin.



Conseil no.3 Bien se préparer

L'adulte doit impérativement bien connaître l'histoire avant d'en faire la lecture afin de pouvoir en évaluer la pertinence et en faire l'adaptation au besoin (Malchiodi et Ginns-Gruenberg, 2008).

Peut-être faudra-t-il simplifier certains passages ou encore diviser la lecture en plusieurs séquences. Cette préparation permet également d'anticiper les éléments susceptibles de provoquer une réaction émotionnelle du jeune par rapport à certains thèmes. Il est aussi primordial de choisir le lieu avec soin afin que le jeune se sente bien et de prévoir suffisamment de temps pour ne pas être interrompu.

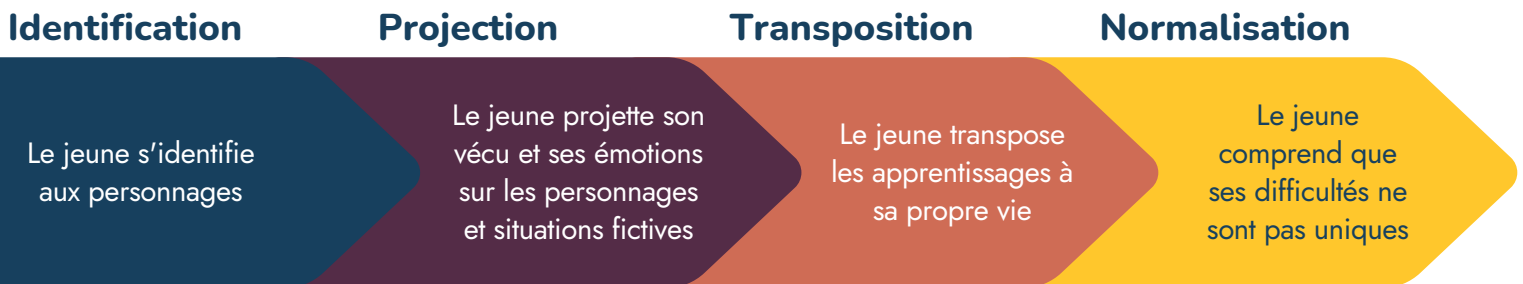
Conseil no.4 Adapter le rythme et les objectifs cliniques au jeune

Certains jeunes, en raison de leur âge ou de leur vécu, peuvent avoir des difficultés de langage (expression verbale et vocabulaire) ou de l'attention.

Pour cette raison, ils pourraient avoir davantage de difficultés à se projeter sur des personnages et à transposer les apprentissages de l'histoire à leur propre situation (Abdul Aziz, Wan Mohd Saman et Shaifuddin, 2025). Dans ce contexte, il peut être judicieux de se concentrer d'abord sur l'identification de l'enfant à des personnages qui lui ressemble et qui partagent son vécu.

Rappelez-vous qu'il n'est pas nécessaire d'aborder directement la situation personnelle de l'enfant et de faire des liens clairs entre le récit et son histoire. Le fait de discuter des personnages et des contenus symboliques peut faire émerger en douceur les récits personnels et des souvenirs. Dans ce contexte, il est essentiel que l'adulte adopte une posture sensible qui respecte le rythme du jeune sans jamais pousser aux dévoilements (Malchiodi et Ginns-Gruenberg, 2008). L'accompagnement offert par l'adulte pourra ensuite permettre, toujours en respectant le rythme du jeune, de cheminer vers les stades plus complexes du processus, soit la normalisation et la transposition du récit.

Rappel des étapes d'une intervention de bibliothérapie. (Voir bulletin 1)



(Betzalel et Shechtman, 2010; De Vries et al., 2017; Heath et al., 2005)

Que faire en cas de confidences ou de dévoilement ?

Pendant la lecture, des confidences pourraient survenir à propos d'abus ou de situations difficiles. Comment réagir ?

- Demeurez calme devant le jeune.
 - Écoutez-le ouvertement et ne le jugez pas.
 - Montrez-vous rassurant.
 - Dites-lui qu'il a pris la bonne décision en vous parlant de ses difficultés.
 - Faites-lui comprendre que vous le croyez.
 - Ne lui promettez pas que vous garderez son secret.
 - N'interrogez pas indûment l'enfant et laissez-lui la chance de parler librement. Des questions suggestives pourraient l'influencer.
 - Notez dès que possible les paroles de l'enfant
 - Si la situation l'exige, signalez-la aux autorités, afin d'assurer la protection de l'enfant ou de l'adolescent (protection de la jeunesse, police, etc.).
- (inspiré de Marie-Vincent (s.d.).



Conseil no.5 Soutenir activement la réflexion

Les jeunes ayant vécu des traumatismes peuvent être déconnectés de leurs émotions et avoir de la difficulté à s'identifier à des personnages (Heath et al., 2005).

Pendant la lecture, l'adulte peut ainsi jouer un rôle de soutien réflexif en utilisant des questions ciblées pour encourager l'enfant ou l'adolescent à explorer les émotions et les thèmes du récit. Ces questions peuvent porter sur les personnages (p. ex. quel personnage serais-tu?), les actions (p. ex. pourquoi penses-tu qu'il agit ainsi?) ou les émotions alternatives à l'histoire (p. ex. que ferais-tu de différent ?)

favorisant une réflexion sur ses propres perceptions et émotions (Berns, 2003–2004; De Vries et al., 2017).

En parallèle à la lecture, des activités complémentaires ludiques peuvent être proposées afin de favoriser l'intégration du récit et de susciter la réflexion (p. ex. dessin, fabrication de marionnettes, création de collages, jeux de rôles ou mise en scène (Heath et al., 2005; Pardeck et Pardeck, 1997). Ces activités permettent également de nourrir le lien avec l'adulte et de garder des traces concrètes du cheminement de l'enfant ou de l'adolescent (Heath et al., 2005).

Conseil no.6 Valider les émotions et soutenir la régulation

Pendant la lecture et la discussion, prenez également le temps d'observer : les émotions pourraient s'exprimer de multiples façons : excitation, fuite, mutisme, agressivité, refus de participer, agitation, etc. Soyez à l'affût et tentez de décoder ce que les réactions du jeune révèlent sur son état.

Pour soutenir le moment de la lecture et les discussions, pensez à des stratégies de régulation ou d'apaisement pour soutenir le jeune pendant ou après l'activité. Si des émotions difficiles émergent, il pourrait apprécier d'avoir sa peluche préférée sous la main ou de pouvoir manipuler des objets sensoriels, par exemple. Choisissez également un moment où vous sentez que vous serez disponible pour apaiser le jeune : votre calme sera son ancrage si les sujets abordés sont difficiles pour lui.

Conseil no.7 Ayez du plaisir!

Lorsque vous êtes bien préparé, osez vous lancer!

Nul besoin d'être parfait : le plus important est d'être dans une posture d'écoute, de se sentir prêt à accueillir l'enfant ou l'adolescent.e si des émotions plus difficiles sont au rendez-vous et, surtout, de partager un moment agréable ensemble.

Avec les plus jeunes, n'hésitez pas à relire l'histoire si on vous en fait la demande. Cela aide les enfants à mieux intégrer les éléments et contribue à développer le plaisir de la lecture. Permettez-vous de suspendre la lecture et laissez place aux réactions spontanées devant les illustrations. Prenez le temps de discuter des éléments de l'histoire.

Conclusion

La bibliothérapie demeure, à ce jour, sous-utilisée dans l'accompagnement des enfants et des adolescent.e-s ayant vécu des événements traumatiques. Cela s'explique notamment par un manque de connaissances et de sensibilisation des professionnel.le-s quant à ses fondements, à ses bienfaits et au choix approprié des ouvrages pouvant être utilisés (Heath et al., 2005). Néanmoins, cette stratégie d'intervention apparaît prometteuse pour offrir un accompagnement sensible et adapté aux réalités des jeunes en difficulté et présente un potentiel d'intervention qui demeure encore à explorer.

Références

- Abdul Aziz, R., Wan Mohd Saman, W. S., et Shaifuddin, N. (2025). Bibliotherapy features in children's literature: a systematic literature review. *Journal of Information and Knowledge Management (JIKM)*, 15(1), 109-120.
- Berns, C. (2003-2004). Bibliotherapy: Using books to help bereaved children. *Journal of Death and Dying*, 48(4), 321-336.
- De Vries, D., Brennan, Z., Lankin, M., Morse, R., Rix, B., et Beck, T. (2017). Healing with books: A literature review of bibliotherapy used with children and youth who have experienced trauma. *Therapeutic Recreation Journal*, 51(1), 48-77.
- Heath, M. A., Sheen, D., Leavy, D., Young, E., et Money, K. (2005). Bibliotherapy: A resource to facilitate emotional healing and growth. *School Psychology International*, 26(5), 563-580.
- Lenzi, L., Adlard, J., Pangrazi, G. R., Bashir, S., Bousfield, E., et Thompson, A. (2025). Bibliotherapy for adverse childhood experience: A systematic review. *Advances in Integrative Medicine*, 12 (4), 1-7.
- Malchiodi, C. A., et Ginns-Gruenberg, D. (2008). Trauma, loss, and bibliotherapy: The healing power of stories. Dans C. A. Malchiodi (dir.), *Creative interventions with traumatized children* (pp. 167-185). Guilford Press.
- Pardeck, J. T., et Pardeck, J. A. (1997). Recommended books for helping youth children deal with social and development problems. *Early Child Development and Care*, 136(1), 57-63.