



ÇA VOUS DIRAIT D'ÉCOUTER UN LIVRE VIVANT ?

Bilan 2026

ALLIANCE POUR
LA SANTÉ MENTALE



Santé
mentale
France

BILAN DE La Quinzaine des bibliothèques vivantes : 2ème édition !



**ÇA VOUS DIRAIT
D'ÉCOUTER UN
LIVRE VIVANT ?**

+ 4 villes

14

Villes

83

livres vivants

73

bibliothécaires

342

lecteur·ices





Des bibliothèques pas comme les autres

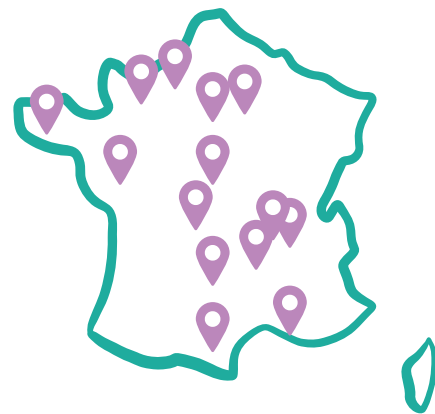
Inspirée d'un concept danois né dans les années 2000, la bibliothèque vivante propose une approche incarnée où les « livres » sont des personnes. À travers des rencontres humaines et authentiques, le principe est que chaque livre vivant partage un chapitre de sa vie avec un·e « lecteur·rice », lors d'un échange d'une vingtaine de minutes. Une façon concrète de faire tomber les préjugés, de provoquer la rencontre, et d'ouvrir le dialogue.

14 villes en France du 10 juin au 2 juillet

Narbonne, Montreuil, Marseille, Lyon, Le-Chesnay-Rocquencourt, Carquefou, Limoges, Figeac, Villeurbanne, Quimper, Clermont-Ferrand, Caen, Bourges et Saint-Étienne-du-Rouvray.

2026, UNE DEUXIÈME ÉDITION RÉUSSIE !

Entre fidélisations et lancements



Des chiffres encourageants

Malgré les fortes chaleurs qui ont touché le territoire au moment de la Quinzaine, le nombre de personnes impliquées dans l'organisation des bibliothèques vivantes est en hausse **83 livres** et **73 bibliothécaires** contre 59 et 42 l'an dernier. Ce sont donc plus de 150 personnes qui ont donné de leur temps pour que cet événement puisse exister, et permettre à plus de **342 lecteurs·ices** d'expérimenter une rencontre unique.

Des fidèles et des nouveaux !

Cette Quinzaine a permis à 5 équipes d'organiser leur première bibliothèque vivante. Après cette expérience, toutes ont exprimé le souhait de continuer ces actions. Les 10 autres mènent des bibliothèques vivantes régulièrement et 5 d'entre elles étaient déjà présentes lors de l'édition 2025 !

Jardins, places publiques, cafés, associations, bibliothèques, etc. les partenaires ont été nombreux.

Pour des actions indépendantes ou intégrées dans des festivals !





**« C'est une vraie aventure humaine et
on sent qu'il y a du travail avant,
pendant et après. »**

Lecteur·ice

Développer la force et l'intelligence collective : tous·tes ensemble contre les préjugés

Au delà de la mise en avant des témoignages de personnes directement concernées par une problématique de santé mentale, le concept des bibliothèques vivantes permet la rencontre de personnes issues de différents environnements. Des professionnel·les du soin, des personnes concernées, des aidant·es ou encore des proches se rassemblent autour d'un objectif commun : organiser une action pour lutter contre la stigmatisation. Parce que derrière les quelques heures où les lecteur·ices empruntent des livres, il y a des ateliers de préparation réguliers, un travail de recul sur son vécu, une réflexion sur la mise en mot, la lisibilité, la réception du texte, ainsi que toute la phase de préparation et d'organisation pour le jour J.

**« On va continuer à faire tomber
certains préjugés qui ont la vie
dure. Je suis content que notre
travail porte ses fruits. »**

Livre vivant



« On sent qu'on apporte quelque chose aux gens. »

Livre vivant



« Pouvoir lire mon livre sans être jugée, et au contraire voir l'intérêt que les lecteurs portent à la discussion qui suit la lecture me fait tellement de bien. »

Livre vivant



« Cela me fait du bien d'en parler et de moins « tabouïser » la maladie psychique, qui fait peur. »

Livre vivant

« Les textes étaient vraiment magnifiques, il y a eu beaucoup d'émotions, des pleurs, beaucoup d'échos chez les lecteurs. »

Bibliothécaire





**« Mettre un visage sur
un trouble permet de
l'incarner, de se
demander ce que ça
fait vivre. »**

Lecteur.ice

**« On a tous les mêmes
questionnements et c'est en se parlant
et en prenant le temps d'écouter qu'on
apprend et qu'on lâche prise. »**

Lecteur.ice



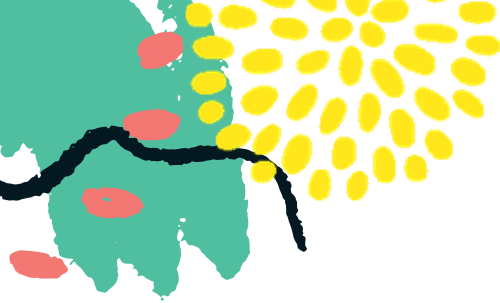
**« J'ai trouvé qu'on
avait grandi
ensemble avec ce
temps d'échange. »**

Lecteur.ice

**« J'avais peur de ce que j'allais découvrir.
Et finalement, je me rends compte que ce
sont avant tout des êtres humains, pas juste
des malades. »**

Lecteur.ice





« C'est comme si on créait chacun un espace pour soi et l'autre. »

Lecteur.ice

« C'est comme une porte qui s'ouvre entre les livres et les écoutants. »

Le cadre privilégié créé par la bibliothèque vivante permet d'entrer plus facilement dans l'intimité de l'autre et favorise la rencontre. La plupart des lecteur·ices ressortent enrichi·es de ce moment suspendu dans leur quotidien. Un instant où on parle à un·e inconnu·e avec parfois moins de filtres qu'avec nos ami·es. Une intimité partagée qui permet au lecteur·ices « *de ressentir, de rire à travers les témoignages, d'avoir une autre facette, d'avoir accès à ce qu'ils vivent et qu'on n' imagine pas* ». C'est ce dévoilement, cette invitation à entrer dans une page de vie, qui permet bien souvent de comprendre la réalité d'autrui et de mettre de côté nos préjugés.

« Heureux de rencontrer quelqu'un que je n'aurais jamais rencontré autrement ! »

Lecteur.ice

« On a créé un lien éphémère, mais un lien quand même. »

Lecteur.ice



Un témoignage précieux et impressionnant : des livres vivants et ouverts

Les lecteur·ices sont impressionné·es du recul des livres vivants sur leur histoire, de la connaissance et de l'analyse de leur parcours ainsi que de leur capacité à les synthétiser et les mettre en mots. Ce qui les épate avant tout, c'est le moment où le témoignage se transmet, le *« courage de se raconter face à des inconnus »*, *« une véritable sagesse »*.

« Sincérité », « naturel », « sans tabou » sont autant de mots utilisés par les lecteur·ices pour décrire leurs expériences des bibliothèques vivantes. L'accès à un témoignage brut est reconnu comme précieux et beaucoup de lecteur·ices se sentent privilégié·es après une lecture.

Le courage et la sincérité des livres vivants ouvre un espace où il est possible de discuter de sujets tabous ou difficiles : automutilation, suicide, crises, violences, etc. Les aborder est essentiel pour pouvoir les comprendre et apporter du soutien, une écoute, ou simplement une présence aux personnes qui les traversent.

« Je suis impressionnée par la capacité des personnes à exprimer de manière limpide leur parcours, en sachant qu'il a contenu des événements douloureux. »

Lecteur.ice

« Je suis touché et honoré d'avoir pu recueillir et écouter son témoignage. »

Lecteur.ice



ET POUR LA SUITE ? Un futur réseau des organisateur·ices de bibliothèques vivantes ?



**ÇA VOUS DIRAIT
D'ÉCOUTER UN
LIVRE VIVANT ?**

Et si un espace de partage autour des bibliothèques vivantes voyait le jour ? C'est l'idée que ZEST a contribué à impulser, aux côtés des acteurs engagés dans le déploiement des bibliothèques vivantes. Il aurait pour mission de fédérer au-delà de la Quinzaine toutes les structures qui souhaitent mettre ou mettent déjà en place des bibliothèques vivantes. Il permettrait de faciliter le partage de pratiques à travers des temps d'échanges et d'intervision réguliers, des partages d'expériences et de bonnes pratiques. Il pourrait également rassembler des témoignages, ressources et informations accessibles à tous et toutes, ainsi qu'une cartographie des structures organisatrices de bibliothèques vivantes.

**Et si la Quinzaine devenait le
temps fort régulier de ce
réseau ?**





En attendant l'année prochaine

De très nombreuses bibliothèques vivantes sont organisées partout en France dans le cadre des Semaines d'information sur la santé mentale (SISM).



Retrouvez la Quinzaine des bibliothèques vivantes dans la presse nationale et locale !



