La bibliothérapie, une nouvelle rubrique du site Mongénéraliste

La bibliothérapie, qu'est-ce que c'est ?

« La bibliothérapie est l'utilisation d'un ensemble de lectures sélectionnées en tant qu'outil thérapeutique en médecine et en psychiatrie. Et un moyen de résoudre des problèmes personnels par l'intermédiaire d'une lecture dirigée. » (définition du dictionnaire Webster international, 1961)

La bibliothérapie est une pratique qui existe depuis plus d'un siècle mais qui reste encore peu pratiquée en Europe. Via la recommandation de certains ouvrages, il s'agit d'accompagner les personnes en leur fournissant des outils pour qu'elles puissent prendre soin d'elles-mêmes. La bibliothérapie peut venir compléter la prise en charge en permettant au patient de s'informer, de réfléchir et donc de participer plus activement à son traitement.

Sur le site Mongénéraliste, vous trouverez désormais des conseils de lecture sous l'onglet « [Outils patients](#) », rubrique Bibliothérapie. Les ouvrages présentés ont été sélectionnés pour les patient.es par des médecins du Comité éditorial de la Revue de Médecine Générale, une publication mensuelle de la Société Scientifique de Médecine Générale. Allaitement, urgences pédiatriques, troubles bipolaires et réflexion sur la fin de vie sont les thèmes abordés dans une première série de livres recommandés. A découvrir sans attendre. Bonne lecture !