



Livret de bibliothérapie

autour de la pièce *Portrait de Rita*
de Laurène Marx, présentée
au Théâtre national de Strasbourg
du 20 au 30 janvier 2026


Littératures, éthique
& arts | Lethica

Les

Instituts thématiques interdisciplinaires

de

l'Université de Strasbourg

 &  &

Inserm

Gutenberg
LIBRAIRIE

Préambule

Vous venez de voir une pièce difficile, qui fait état de violences systémiques qui structurent notre société : le racisme institutionnalisé, les violences policières, les violences conjugales et sexuelles. Aborder ces sujets n'est pas anodin, cela peut faire écho à des vécus personnels, générer de l'anxiété, de la colère, de la tristesse...

Ce livret est à envisager comme une proposition d'accompagnement pour traverser ces états émotionnels qui peuvent être d'une intensité forte. Il ne s'agit certainement pas de tenter d'atténuer les effets produits par la pièce, ni de chercher à procurer un apaisement face à une colère légitime, en réaction à une injustice et une violence extrême. Cette colère n'a pas à être atténuée ou apaisée.

C'est justement dans cette colère que prend naissance la démarche bibliothérapeutique. L'idée est de créer un espace dans lequel les mots, les pensées, les voix de différent-es auteur-rices peuvent circuler. La lecture permet, dans ce cadre, de poser des mots pour vivre cette colère de manière collective.

Si la bibliothérapie a parfois été utilisée par différent-es thérapeutes dans un contexte clinique, elle est à comprendre ici dans son acception plus générale. Nous définirions ainsi la bibliothérapie comme l'idée que, dans un certain contexte, la lecture de textes peut participer à un processus thérapeutique. Cela ne signifie évidemment pas que les livres se substituent à une prise en charge médicale ou psychothérapeutique, mais plutôt que ceux-ci, dans certaines conditions, aident à traverser une épreuve en mettant des mots sur une expérience, en ouvrant la réflexion,

ou simplement en offrant un témoignage dans lequel il est possible de se reconnaître plus ou moins parfaitement. Le décalage, à ce titre, peut parfois être plus fructueux que la coïncidence parfaite.

La sélection d'ouvrages proposée dans ce livret n'a pas vocation à soigner, à réparer, ni à décrire les effets que les livres auront sur vous : il s'agit d'une liste d'outils potentiels, à utiliser, ou non. La liste bibliothérapeutique que nous proposons se conçoit ainsi comme une sorte de trousse de première nécessité, à tenir serrée dans son sac ou dans sa poche, et où chacun trouvera ce qu'il cherche, qui un miroir, qui un baume, qui une paire de lunettes d'appoint.

Paul Rocher

Que fait la police ? et comment s'en passer

[La fabrique éditions, 2022]

Un essai à lire pour comprendre les mécanismes derrière les situations représentées par la pièce. Paul Rocher propose ici un essai sourcé, documenté, qui s'appuie sur des chiffres et des faits sociologiques. Il permet de comprendre les dysfonctionnements inhérents au système policier et montre comment la violence policière relève d'un système organisé, dont les effets se répètent.

Une lecture qui peut permettre de légitimer la colère ressentie et d'accompagner le temps d'après la représentation lorsque le besoin de comprendre, d'identifier et de nommer les structures de domination en place se fait sentir.



Chloé Delaume

Ils appellent ça l'amour

[Seuil, 2025]

Lire un témoignage réel est parfois trop difficile, tant le vécu qui y est relaté est violent. Dans ce cas, il peut être plus aisé de passer par la fiction. Ce roman qui raconte l'emprise d'un conjoint violent laisse apparaître des mécanismes dans lesquels le-la lecteur·rice pourra se reconnaître.

Cette lecture peut accompagner le temps d'après la pièce, lorsque certaines scènes font écho à un vécu personnel et que l'on cherche une manière détournée, moins frontale, de continuer à penser et ressentir.



Djamila Ribeiro

Petit manuel antiraciste et féministe

[Anacaona, 2020]

Un ouvrage court, bien pensé, qui donne des outils pour penser la domination raciste et patriarcale comme un système oppresseur. À lire pour prendre conscience de ses privilèges.

Cette lecture peut accompagner le temps d'après la pièce, lorsque l'émotion suscitée appelle le besoin de se mettre en mouvement, de comprendre ce que l'on peut faire, à la fois sur le plan individuel et collectif.



Éléonore Lépinard et Sarah Mazouz

Pour l'intersectionnalité

[Anamosa, 2021]

Pour comprendre comment les différentes oppressions se croisent et s'alimentent mutuellement. Ce livre explique comment le racisme, le sexisme et les inégalités sociales ne se contentent pas de s'additionner mais s'entremêlent au sein même des expériences vécues.

Dans une démarche de bibliothérapie, c'est une lecture qui peut permettre de mettre de l'ordre dans des émotions ou des incompréhensions suscitées par la pièce. Cet ouvrage peut être un outil pour faire le pont entre des situations individuelles et des mécanismes sociaux plus larges.



Emma Clit

Un autre regard Trucs en vrac pour voir les choses autrement

[J'ai lu, 2018]

Une bande dessinée accessible aux adolescent·es à partir de 15 ans, mais que les plus grand·es pourront apprécier tout autant !

Une succession de courtes histoires qui déconstruisent de nombreux clichés, à lire en famille ou à faire circuler : un très bon moyen d'engager la discussion avec les plus jeunes.

Certaines histoires abordent le sujet des violences policières comme « La merveilleuse histoire de Mohamed » ou encore « Un banlieusard parmi tant d'autres », écrite à partir de l'histoire d'Adama Traoré.



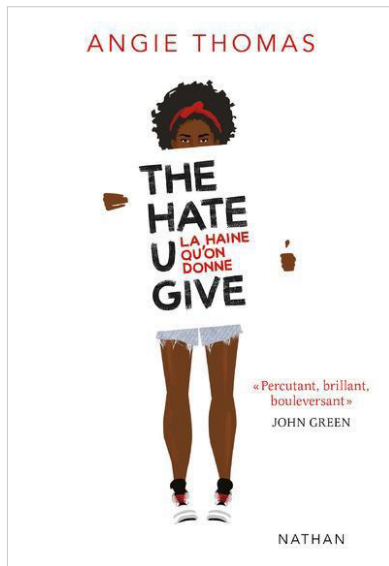
Angie Thomas

La haine qu'on donne

[Pocket Jeunesse, 2022]

Un roman à mettre dans les mains de jeunes lecteur·rices, conseillé à partir de 13 ans. Il raconte comment Starr, une adolescente noire, partage sa vie entre son quartier populaire et un lycée situé dans un milieu social très différent. Un soir, elle sera témoin du meurtre de son ami d'enfance, tué par un policier.

Une lecture qui peut permettre d'engager le dialogue avec des adolescent·es et de combler un sentiment d'impuissance qui peut être ressenti en sortant de la salle de spectacle.



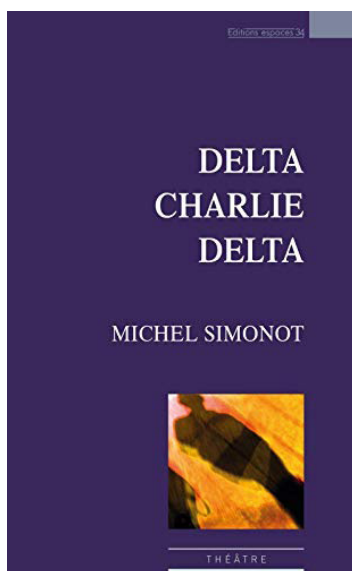
Michel Simonot

Delta Charlie Delta

[Espaces 34, 2016]

Delta Charlie Delta retrace l'histoire tragique de trois enfants qui fuyaient la police, un soir d'octobre 2005 à Clichy-sous-Bois. Dans cette œuvre, Michel Simonot inscrit la culpabilité individuelle et collective dans une dimension humaine, éthique, politique, au-delà des faits et des mots entendus ou prononcés au tribunal.

Cette pièce de théâtre offre un espace pour penser l'entremêlement du deuil, de la colère et de l'injustice, il redonne une dimension humaine à des histoires de vies souvent réduites à des faits divers déshumanisants.



Sarah Ghelam

Où sont les personnages d'enfants non blancs en littérature jeunesse ?

[On ne compte pas pour du beurre, 2024]

Un ouvrage à mettre dans toutes les mains mais en particulier celles des parents et des enseignant-es : un excellent moyen de questionner les livres que l'on propose aux enfants.

Cet essai analyse un corpus composé de pas moins de 400 albums de littérature jeunesse et examine la place et la représentation des enfants non blancs. Sarah Ghelam montre comment l'absence, l'invisibilisation ou la représentation stéréotypée participent à la construction d'une pensée modelée par un système oppresseur, et ce dès le plus jeune âge.



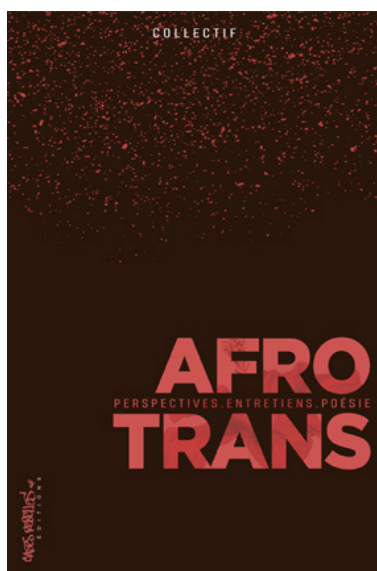
Michaëla Danjé

Afro trans

[Cases Rebelles, 2021]

Un livre qui offre un espace à des voix trop souvent réduites au silence. Cet ouvrage collectif donne la parole exclusivement à des personnes trans noires. À travers ces témoignages, ce sont des expériences situées, singulières et souvent absentes des discours médiatiques qui sont données à lire.

Un texte qui rappelle l'importance des récits de vie pour comprendre les violences systémiques.



Fatou S.

Fragments

[Terrasses éditions, 2021]

Un ouvrage hybride, mélangeant plusieurs genres littéraires. À la croisée de l'essai, de la poésie et du théâtre, l'autrice fait émerger un dialogue entre ses expériences personnelles et son engagement politique. Sous sa plume, l'écriture devient le moyen de faire circuler la parole dans une œuvre cathartique qui accueille la violence plutôt que de tenter de l'apaiser par l'écriture.



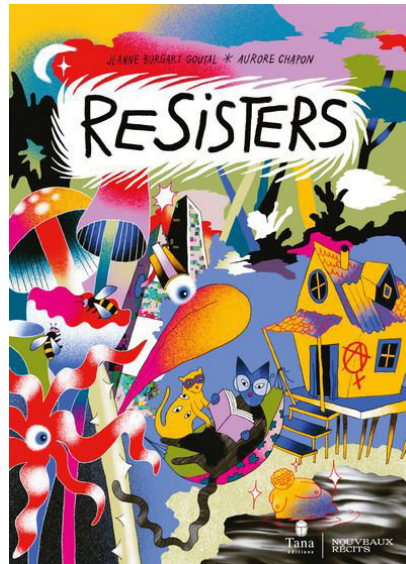
Jeanne Burgart Goutal
et Aurore Chapon

ReSisters

[Tana Éditions, 2021]

Un roman graphique dont l'histoire se déroule en 2030, dans un monde où les ressources s'amointrissent et où les libertés individuelles sont entravées. À travers plusieurs personnages menant des vies ordinaires, le récit conduit aux ReSisters, une communauté fonctionnant à l'opposé du système patriarcal, néocolonial et capitaliste en place.

Une lecture qui permet de déplacer le regard vers des horizons d'émancipation.

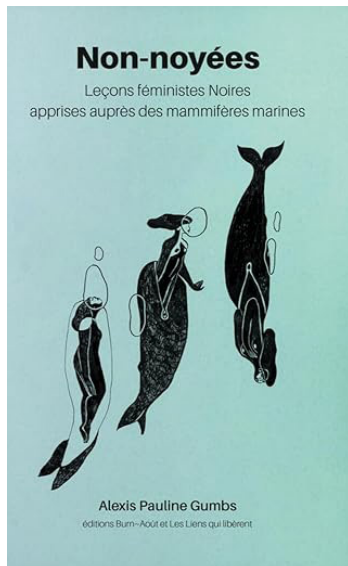


Alexis Pauline Gumbs

Non-noyées : Leçons féministes Noires apprises auprès des mammifères marines

[Les Liens qui libèrent, 2024]

Une lecture à envisager comme une médiation par le texte, une capsule de douceur à s'offrir pour respirer et se ressourcer. Un texte idéal pour accompagner le temps très proche de la représentation de la pièce, lorsque les émotions sont encore vives.



Sarah Gourreau, Alix Gourreau
et Louise Dejour-Chobodická

Shakespeareer : la querelle

[Gorge Bleue, 2020]

Une pièce de théâtre qui raconte l'histoire de deux femmes attendant leur premier enfant. Leur relation est dépeinte dans un contexte politique tendu où les protagonistes devront faire face à la violence raciste, sexiste et lesbophobe.

À lire si l'on est à la recherche d'une histoire dans laquelle le dénouement est heureux : imaginer une fin joyeuse peut aussi être un geste de résistance.



Elsa Dorlin

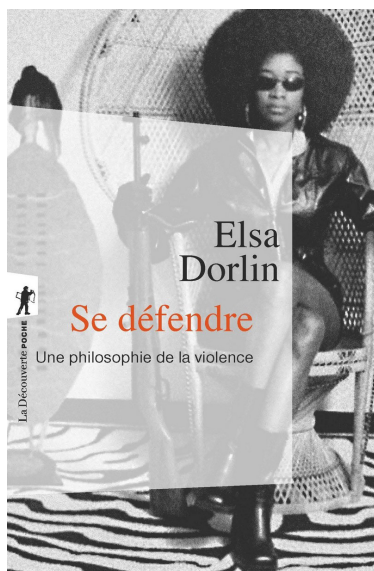
Se défendre : une philosophie de la violence

[La Découverte, 2019]

Dans cet essai, Elsa Dorlin retrace une histoire des corps qui ont été empêchés de se défendre à travers les différentes époques de l'histoire. Une lecture qui déplace la question de la violence en recentrant le regard sur le système qui la produit.

Un texte qui entre en résonance avec la pièce en mettant en lumière les rapports de domination en donnant des mots pour penser son indignation et sa colère.

À lire pour se rappeler que la vraie violence est institutionnelle et que face à elle, la défense est totalement légitime.



Laurie Agusti

Rouge signal

[Éditions 2042, 2025]

Une bande dessinée qui met en scène la façon dont les discours masculinistes très présents en ligne peuvent se frayer un chemin au sein des relations. Un ouvrage qui permet de comprendre ces mécanismes pernecieux et qui peut devenir un outil de prévention : à faire circuler pour engager le dialogue et éveiller une vigilance collective.



La sélection d'ouvrages présentée dans ce livret est loin d'être exhaustive. Afin de pouvoir vous donner accès à un catalogue plus étendu, nous vous proposons de consulter en ligne une liste qui pourra être augmentée au fil du temps.



Ce livret a été pensé pour accompagner les spectateur·rices de la pièce *Portrait de Rita* de Laurène Marx à la sortie de la salle.

Lire, c'est choisir : choisir d'ouvrir un livre, de le parcourir rapidement ou de s'y plonger longuement ; choisir de lire d'une traite ou d'y revenir plus tard, seul·e ou à plusieurs. L'objet livre permet de donner une forme matérielle à ces temps de réflexion : il circule, se transmet, se repose sur une table, attend, réapparaît.

La sélection d'ouvrages rassemblés dans ce livret permet de prolonger le moment de la représentation. Les textes, les récits, les voix et les expériences qu'ils portent sont invités à circuler à leur tour, pour entrer en résonance avec ce qui a été éprouvé en assistant à la pièce et pour vous accompagner une fois la représentation achevée.

Essais, fictions, poèmes, bandes dessinées... les textes présentés constituent une liste non exhaustive d'œuvres littéraires qui ont été choisies pour leur capacité à continuer à faire vivre les questionnements amorcés par la pièce.

Ce livret n'indique nullement ce qu'il faudrait penser ou bien quelle serait la réaction adéquate. Il propose des livres comme on offre des chemins possibles : à parcourir entièrement, à emprunter par fragments, ou à laisser de côté.