



« Dans la lecture solitaire,  
l'homme qui se cherche lui-même  
à quelque chance de se trouver. »

G. Duhamel

# Lire seul

## Matériel

- ▶ un ou plusieurs livres Montessori ;
- ▶ le goût de la lecture, une once de curiosité ou l'envie de s'évader..

## Capacités minimales nécessaires

- SENSORIELLES** : voir, toucher
- MOTRICES** : Tenir, tourner des pages
- COGNITIVES** : Lire

Si les livres Montessori sont initialement conçus dans leur format pour être lus en groupe, ils peuvent bien entendu être proposés à une personne qui apprécie la tranquillité des moments de lecture ou à un grand lecteur pour qui le format des livres traditionnels ne convient plus. Après tout, dans nos vies, la lecture est essentiellement un plaisir solitaire et un voyage personnel. Alors, pourquoi ne pas permettre ces instants à ceux qui les apprécient ?

## Déroulé

Préparez un à deux livres Montessori, de préférence en lien avec les goûts et intérêts de la personne.

- 1 Invitez la personne à vous donner son avis sur des livres que vous avez écrits.
- 2 Montrez-lui les livres et demandez-lui lequel elle aimerait lire.
- 3 Invitez-la à ouvrir le livre à la première page, en la guidant si nécessaire.
- 4 Pointez du doigt la première ligne et invitez-là à lire. Au besoin, lisez vous-même

la première page avant de l'inviter à lire la suivante.

- 5 À la fin de la page, invitez-là à tourner la page.
- 6 Laissez-la continuer à lire seul. N'hésitez pas à rester près d'elle si elle vous le demande.
- 7 À la fin de la lecture, demandez-lui si elle a apprécié cette lecture et si elle souhaiterait lire d'autres livres comme celui-ci maintenant ou une prochaine fois.

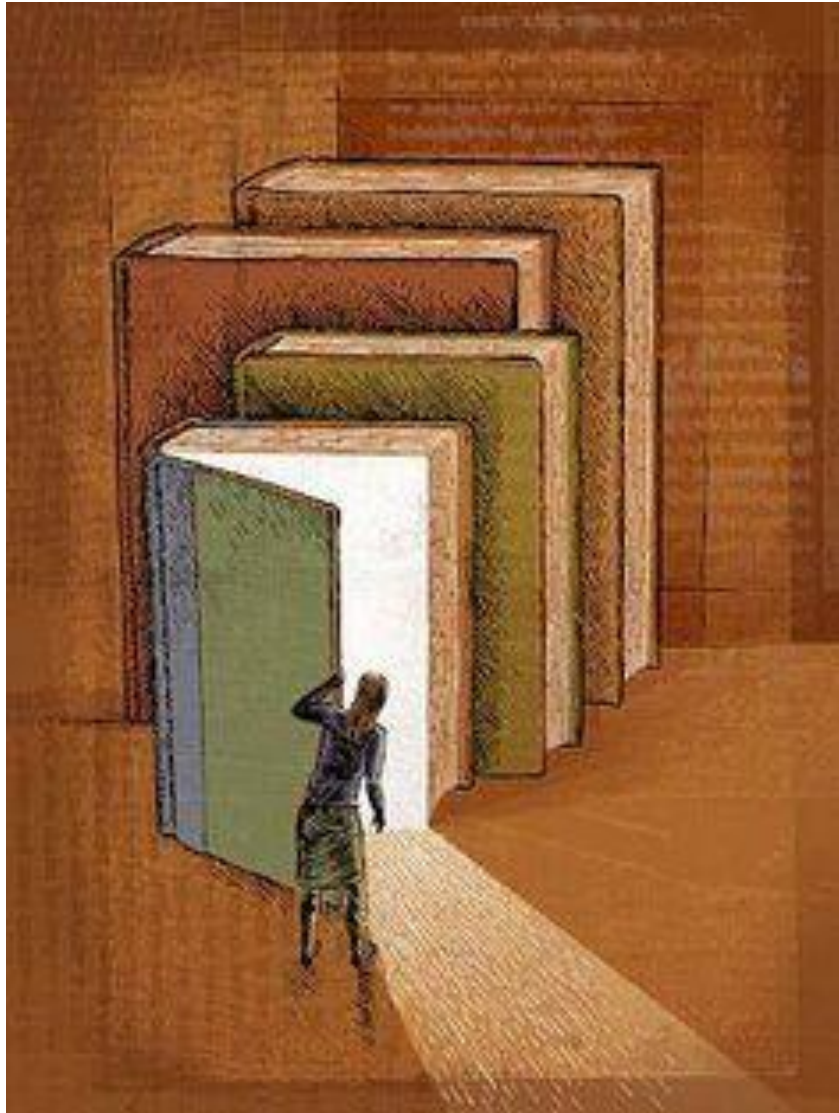
## Quelques variations...

**PLUS SIMPLE :**  
Lisez la première page en permettant à la personne de suivre sur le texte en même temps. Invitez-la à lire la page suivante. Selon les besoins et souhaits de la personne, vous pouvez réaliser cette activité en duo, en alternant la lecture de chaque page. Vous pouvez également faire la lecture à la personne si elle ne voit plus ou si elle a des difficultés de lecture.

**PLUS COMPLEXE :**  
Proposer à la personne de faire la lecture à des personnes qui ne savent pas ou plus lire. Cela permettra à ces personnes de se rencontrer et d'apprendre à se connaître.

**ET POURQUOI PAS ?**  
Créez un petit coin lecture, avec un ou plusieurs fauteuils confortables, une table ou une étagère bien éclairée sur laquelle sont posés des livres Montessori et un affichage invitant à la lecture (par exemple : « Livres à emprunter. Servez-vous »). Si possible, posez les livres en tas séparés pour que chaque couverture puisse être vue et identifiée.

# LE TEMPS DE LIRE







« Le temps de lire, comme le temps d'aimer, dilate le temps de vivre »

D. PENNAC

Lire c'est s'évader, c'est rêver, c'est oublier le temps qui passe...

Lire est un automatisme acquis, pour la plupart d'entre nous, à l'école et qui nous accompagne tout au long de la vie.

C'est une capacité qui s'inscrit durablement en mémoire procédurale et qui peut être réveillée l'aide d'un support de lecture adapté, tant dans la forme que dans le contenu.

Cette activité, à consommer sans modération, a bien des effets positifs !

Tournez la page



« La question n'est pas de savoir si j'ai  
le temps de lire ou pas, mais si je  
m'offre ou non le bonheur d'être  
lecteur »

D. PENNAC

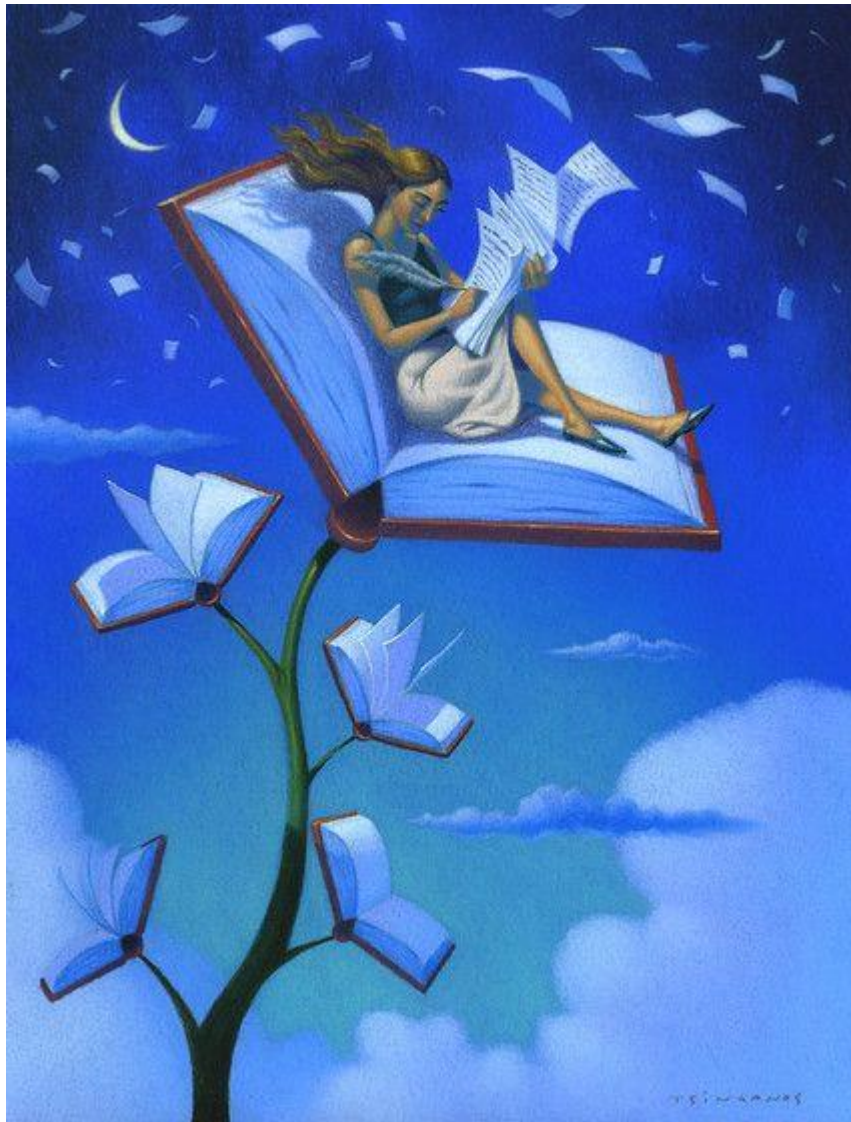
## **Lire stimule le cerveau**

Plusieurs études indiquent que la stimulation mentale peut ralentir l'évolution de la maladie d'Alzheimer et de la démence.

La raison est simple : garder son cerveau actif l'empêche de perdre ses capacités. Comme tous les autres muscles du corps, le cerveau a besoin d'entraînement pour rester vigoureux et en bonne santé.

La règle « on s'en sert ou on le perd » s'applique parfaitement en ce qui concerne notre cerveau.

Tournez la page



## **Lire diminue le stress**

Que ça soit du stress lié aux soucis liés du quotidien, peu importe, la lecture diminue notre état d'anxiété.

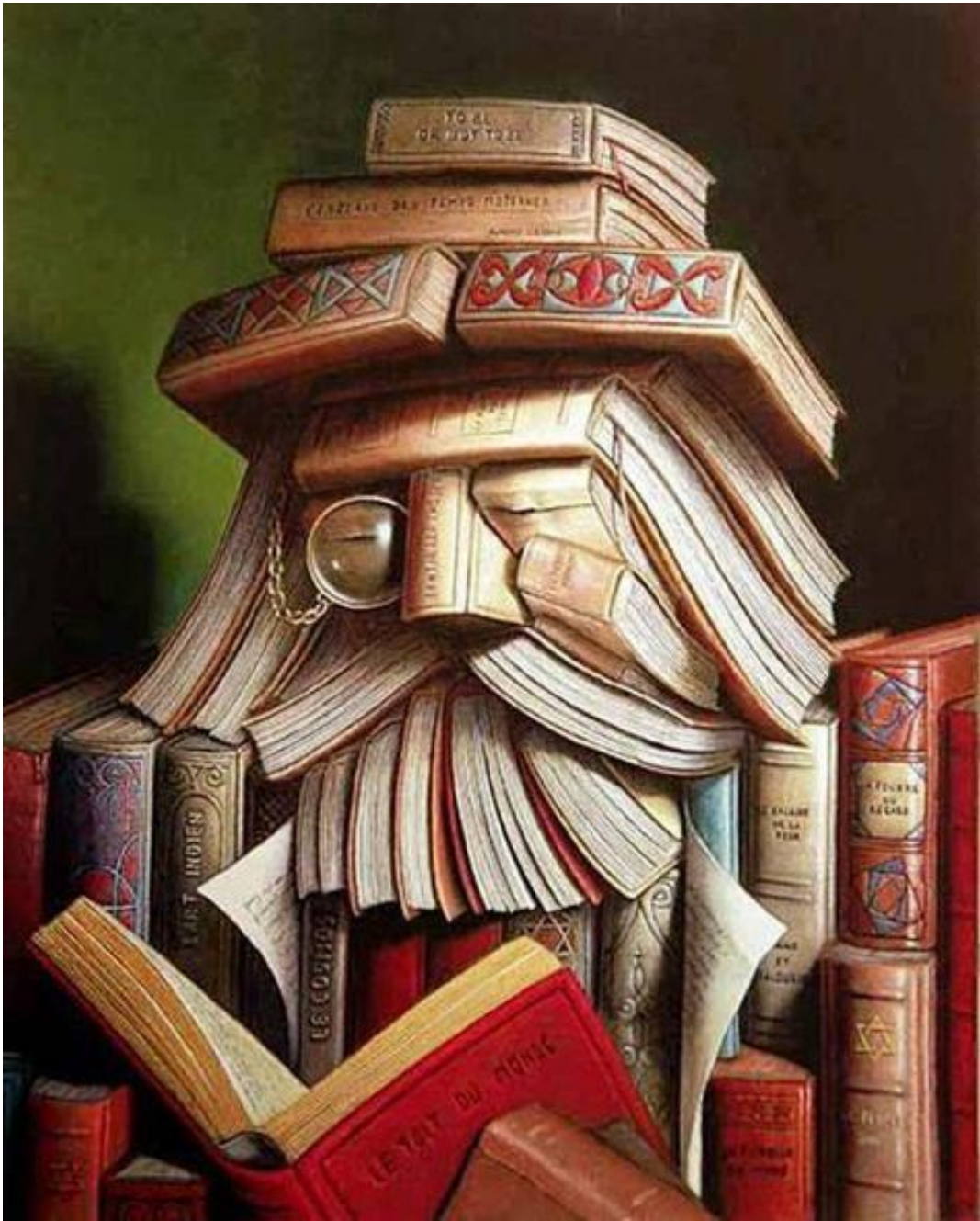
Un roman peut tout simplement nous transporter dans une autre dimension.

Un article intéressant peut nous distraire.

La lecture a la capacité d'alléger notre anxiété et de nous détendre complètement.

Tournez la page





## **Lire améliore les connaissances**

Quand on lit, on remplit notre cerveau avec des nouvelles informations — et on ne sait jamais quand on elles nous seront utiles.

Plus on a de connaissances, mieux on est équipé pour affronter des nouveaux défis. Voici pour vous matière à réflexion.

Si vous êtes amené à tout perdre dans votre vie — votre emploi, vos biens, et même votre santé — souvenez-vous qu'on ne pourra jamais vous retirer votre savoir et vos connaissances.

Tournez la page



## **Lire accroît le vocabulaire**

C'est un bienfait étroitement lié à la connaissance : plus on lit, plus on découvre de nouveaux mots, et plus il y a de chances de les employer dans le langage quotidien.

S'exprimer de manière éloquente et précise est un précieux atout professionnel.

Être capable de communiquer en ayant confiance en soi est un excellent moyen d'améliorer son estime de soi.

Tournez la page







## **Lire améliore la mémoire**

Pour bien comprendre un livre, on doit se rappeler d'une multitude d'informations : les personnages, leur passé, leurs intentions, leur vécu, puis les nuances, et toutes les actions secondaires qui s'entremêlent à l'action principale. Ça représente beaucoup d'informations à retenir.

La lecture, en formant de nouvelles mémoires, va augmenter nos capacités de rétention de mémoires et a un effet régulateur sur notre humeur. Plutôt pas mal, non ? La lecture quotidienne a de nombreux bienfaits.

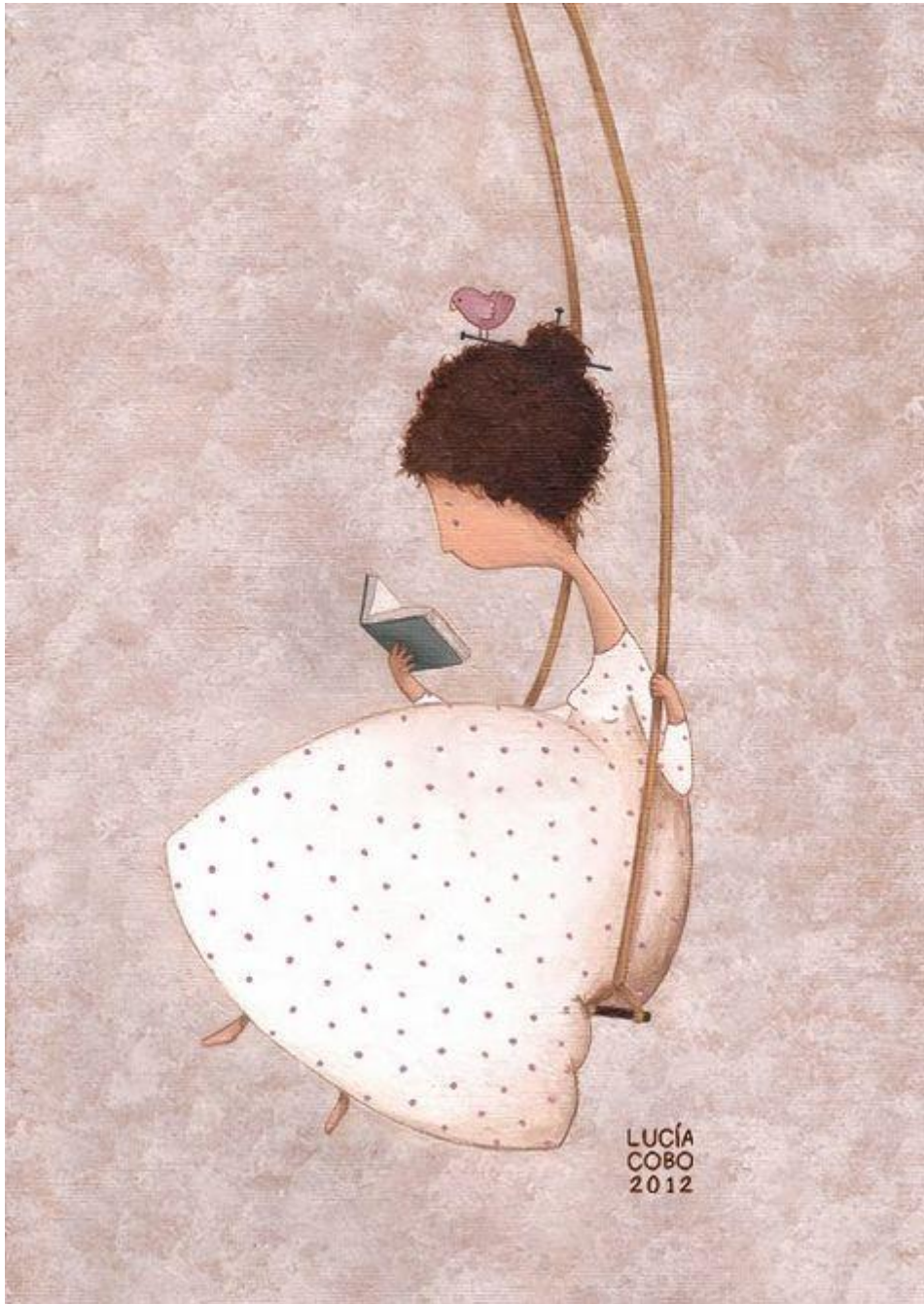
Tournez la page



## **Lire développe les capacités d'analyse**

Est-ce qu'il vous est déjà arrivé de lire un bon p'tit roman policier et de deviner qui était l'assassin avant même la fin du livre ? Si c'est le cas, vous avez synthétisé tous les détails fournis pour faire un vrai travail de détective. Cette capacité d'analyse des détails est également bénéfique pour critiquer l'action d'un livre : on peut juger s'il est bien écrit, si les personnages sont bien développés, si l'intrigue se déroule de manière fluide, etc. Si un jour vous devez échanger votre avis sur un livre avec une autre personne, cette capacité d'analyse va vous permettre d'exprimer votre avis de manière claire.

Tournez la page



## **Lire améliore l'attention et la concentration**

Quand on lit un livre, toute notre attention est dirigée vers l'intrigue de l'ouvrage. C'est comme si le reste du monde se dissolvait et qu'on pouvait plonger complètement dans les détails du récit.

Lorsque le contenu du livre, de l'article ou du récit qui est lu nous intéresse, il mobilise toute notre attention et nos émotions et développe ainsi nos capacités de concentration.

Tournez la page





## **Lire améliore la rédaction**

Mieux écrire va de pair avec enrichir son vocabulaire. La lecture d'œuvres publiées et bien écrites va avoir un effet notoire sur votre propre style de rédaction.

Observer la cadence, la fluidité, et le style d'autres auteurs va inévitablement influencer votre propre manière d'écrire. De la même façon que les musiciens ont une influence sur la musique de leurs confrères, et que les peintres s'inspirent de la technique des maîtres, les écrivains créent des récits en s'inspirant du travail d'autres auteurs.

Tournez la page



## **Lire tranquillise l'esprit**

À la base, la lecture est synonyme de relaxation. Mais au-delà de cette qualité reconnue, la thématique d'un livre peut aussi nous apporter la tranquillité d'esprit et une paix intérieure considérable.

En effet, la lecture de textes spirituels peut faire baisser la tension artérielle et suscite un sentiment de calme. De plus, il a été démontré que les livres de développement personnel peuvent aider les personnes qui souffrent de certains troubles de l'humeur et de formes légères de maladies mentales.

Tournez la page

Et vous, aimez-vous lire ?

Que préférez-vous lire ? Le journal,  
des romans, des textes religieux ?

Avez-vous une œuvre préférée ?

Avez-vous aimé lire ce livret ?



Grand merci pour votre participation !

