



# Empruntez un livre vivant !

Bibliothèque Vivante  
"Tout reste possible"



**Samedi 15 mars 2025**

**Place Clemenceau**

**De 14h30 à 17h**

Sur inscription par mail : [al.garrigues@agglo-pau.fr](mailto:al.garrigues@agglo-pau.fr)

# Qu'est-ce qu'une bibliothèque vivante ?

La bibliothèque vivante fonctionne exactement de la même façon qu'une bibliothèque classique : les lecteurs viennent y emprunter un livre pour une durée limitée.

Mais il y a une différence.

Les Livres de la bibliothèque vivante sont des êtres humains et, entre eux et leurs lecteurs, un dialogue peut s'installer.

Dans le cadre de Mars Attaque cette bibliothèque est consacrée à la question du handicap.

Vous pensez déjà tout savoir sur le sujet ? Au contraire, vous avez du mal à vous représenter la vie des personnes en situation de handicap ? Vous ne vous sentez pas tellement concernés ? Ou vous êtes plein d'empathie ? Le handicap vous fait peur ?

La bibliothèque vivante "Tout reste possible" est l'occasion de confronter vos préjugés sur le sujet, d'évoquer ces questions avec des personnes qui le vivent au quotidien, de rencontrer des gens qui, sans doute, vous ressemblent plus que vous ne le pensez !

Rendez-vous le 15 mars 2025, Place Clemenceau à Pau, de 14h30 à 17h, autour d'un café.

# Comment ça fonctionne ?

SEULS LES LECTEURS AYANT ACCEPTE LES REGLES CI-DESSOUS  
PEUVENT EMPRUNTER UN LIVRE

- Les livres vivants sont empruntables uniquement sur réservation préalable par mail ([al.garrigues@agglo-pau.fr](mailto:al.garrigues@agglo-pau.fr)) ou sur place
- Vous empruntez un seul livre à la fois mais vous pouvez emprunter plusieurs livres à la suite
- La durée de prêt est de 20 mn
- Le livre doit être rendu dans l'état physique et mental où il a été emprunté. Il est interdit de le déchirer ou d'en corner les pages ou de le blesser de quelque manière que ce soit
- Le livre vivant peut faire une pause dans son récit si besoin
- Le livre a le droit de ne pas répondre à une question ou de mettre fin à la conversation s'il estime avoir été traité de manière incorrecte
- Bien que certaines personnes aiment bouquiner dans des lieux intimes, nos livres sont consultables uniquement sur place
- Les photos, vidéos et enregistrements audio sont soumis à autorisation préalable

Bonne lecture !

# Les livres à consulter



## **Quand les gènes et l'Amour s'emmêlent**

Un soir... Un coup de fil pas comme les autres : celui du Département Adoption !!! 📞 "Un petit Arthur et son petit truc en plus attendent

impatiemment son papa, sa maman et ses frères et soeurs à l'accueil... d'une nouvelle VIE ensemble ! " Ça y est, nous y sommes, le 20 mai 2019 c'est officiel la famille va s'agrandir. Nous filons vers la rencontre le coeur grand ouvert ! Ce soir nous serons 8 à bord, prêts à aimer toujours plus, et tous différents, comme lui !

***Une maman avec un petit truc en plus***



## **Résilience et préjugés**

Dans un monde où les préjugés battent encore les opportunités, un jeune homme polyhandicapé refuse de laisser son avenir être dicté par les doutes

des autres. Malgré les regards sceptiques et les commentaires décourageants, il forge son propre chemin, déterminé à créer sa propre entreprise. Résilience et Préjugés est un récit inspirant qui rappelle que chaque obstacle peut être transformé en tremplin vers la réussite. **Olivier**



## **La petite histoire de l'autisme**

Un récapitulatif de l'histoire de l'autisme raconté par un autiste. Découvrez ses origines, les avancées dans ce domaine ainsi que les termes

employés (anciens et nouveaux), les stéréotypes en général et les structures. **Thomas**



## Histoire d'un caméléon qui se découvre

Oyé, oyé ! Mesdames et Messieurs, venez découvrir l'histoire d'une jeune personne autiste diagnostiquée à ses 28 ans et la façon dont elle s'est débrouillée afin de tenter de s'intégrer à la société autour d'elle depuis son enfance ! **Irène**

### À la recherche du diagnostic perdu

Longtemps je me suis couchée de bonne heure...

Je me disais que je devais être née fatiguée, que ça allait me réparer... Mais non, rien n'y faisait.

J'ai vite commencé à chercher : dans les livres (que je dévorais), dans d'autres langues (que je mémorisais), dans plusieurs pays (où je m'installais) ...

J'ai étudié, étudié, étudié, changé sept fois de métier...consulté, consulté, consulté, toujours je demandais : « Et moi Dr, qu'est-ce que j'ai ? » ... Je ne peux pas dire que les réponses m'éclairaient ! Plus de 30 ans à tout retourner...et puis l'été dernier on a trouvé ! Saurez-vous deviner ce qu'il en était ? Tout ce chemin parcouru, était-ce du temps perdu ? Ou le tortueux sentier qui menait au temps retrouvé ? **MC**



### Demain, le noir

Je vais vous parler de Claire. Alertée par une gêne visuelle, elle consulte plusieurs ophtalmos et apprend qu'à court terme elle va perdre la vue.

Que faire ? Quel avenir ? Se résigner ? Sombrier ? Certainement pas ! Vous pensez lire un roman noir ? Je vais au contraire vous raconter une histoire d'espoir ! **Régine**



## **Je vis bien sans la vue**

Je suis aveugle depuis plus de 40 ans. Pour pouvoir être le plus autonome dans ma vie au quotidien j'ai dû suivre des formations pour m'adapter au manque de ce sens qui nous semble indispensable : me déplacer, travailler, lire et écrire en Braille, communiquer par téléphone, par courriel, faire mes courses, la cuisine, le sport, tenir ma maison, sans oublier les activités manuelles artistiques. Bien sûr cela n'a pas été sans difficultés et au prix d'efforts et de persévérance. Quelques galères, je n'ai pas lâché, aujourd'hui, ma vie est belle. Je serais heureux de partager mon expérience avec vous. **Serge**

## **Si on lisait différemment ?**

Joe a la passion de la lecture, qui est son plaisir quotidien. Mais peu à peu, de manière plus ou moins brutale, sa vue diminue et le ciel s'assombrit. C'est l'angoisse, le drame...



C'est alors qu'elle redécouvre un autre sens : l'Ouïe ! Et les mots sont là, ils la bercent. La lecture vient à elle, sous une forme différente. Tournez les pages, vous verrez que tout est possible. Ecoutez-la : elle vous racontera. **Joe**

## **A cœur ouvert ou la richesse du don de soi**

Quoi de plus agréable que de lire à voix haute pour les déficients visuels, qui, en plus de l'amour de la lecture, permet d'échanger, de commenter, de diverger, de goûter (dans les deux sens du terme), de rire, de partager des anecdotes et du vécu. Tant d'autres choses à découvrir de soi et des autres. C'est toute une histoire... **Françoise**





## **Contre vents et marées**

Mon fils est atteint d'une maladie psychique.

Voilà 18 ans que je l'accompagne en territoire inconnu. Sur notre chemin : un tsunami, des tempêtes, des moments de calme... Et aussi des rencontres qui nous permettent de garder le cap. C'est ce voyage que je me propose de vous raconter. **Maité**

## **GEM la vie !**

Un Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM) est une structure associative destinée à soutenir les personnes en situation de fragilité psychique. Ces groupes reposent sur le principe de la pair-aidance en offrant un espace de convivialité, d'échange et d'activités permettant aux participants de rompre l'isolement, de développer leur autonomie, et de retrouver une place dans la société. Je suis bénévole au sein de 2 d'entre eux, vice-présidente du GEM Emploi Pau, et je me propose de partager mon expérience avec vous. **Stéphanie**



## **Concilier troubles psychiques et travail**

Retour sur une expérience vécue : celle d'une jeune femme, trentenaire, qui a un travail et une vie personnelle. Survient une rupture, puis une dépression et une crise psychique très profonde.

Comment s'en est-elle sortie ? Quelles conséquences sur sa vie professionnelle ? Pour le savoir, rendez-vous avec **Dominique !**



### **Cap ou pas cap ? La Féminine avec un handicap !**

Isabelle, 56 ans, est une grande prématurée atteinte d'un handicap moteur cérébral appelé le syndrome de Little qui ne l'a pourtant pas empêchée de se construire une vie, une carrière et une famille. Il a pourtant fallu relever quelques défis. Le prochain ?

Elle se l'est fixé elle-même : faire la Féminine en marchant sur 6 km avec ce déambulateur dont elle ne voulait pourtant pas ! Soutenue par ses proches et son super kiné, la machine est lancée. Elle s'entraîne depuis juillet 2023. **Isabelle**



### **Et si je n'étais plus le mouton noir ?**

C'est la question que je me pose. Depuis plus de 40 ans je me construis avec le handicap. J'ai souffert ? Oui. J'ai été discriminé ? Oui. Ça a été difficile ? Oui... Mais mon cerveau n'a fait qu'enregistrer ces souvenirs sans que je ne puisse plus en ressentir la douleur. Je n'élué pas les gouffres qu'il reste à combler pour que valides et handi puissent vivre en harmonie, mais je suis heureux de ma vie comme chacun peut l'être de la sienne, avec ses manques mais surtout ses joies. Serais-je plus heureux sans mon handicap ? Je ne sais pas ... je pense même le contraire ... je suis le petit mouton noir pour beaucoup, celui qu'on n'attend pas là. Je vois le regard et les comportements qui me jugent incapable, j'en fais ma force.

**Franck**