

# #10MARSJELIS

Le quart d'heure de lecture national



## GUIDE PRATIQUE DE L'ÉVÉNEMENT

# SOMMAIRE

## #10marsjelis

### **PAGE 1**

La lecture, « grande cause nationale » 2021-2022 : célébrons la lecture !

### **PAGE 2**

À quoi sert la lecture dans notre quotidien ?

### **PAGE 4**

Les nombreux bienfaits de la lecture sur notre santé

### **PAGE 6**

Pourquoi un quart d'heure de lecture national ?

### **PAGE 7**

Comment mettre en œuvre concrètement l'événement #10marsjelis, quart d'heure de lecture national ?

### **PAGE 9**

Les étapes en un coup d'oeil

# La lecture, « grande cause nationale » 2021-2022 : célébrons la lecture !

À l'occasion d'un déplacement dans l'Aisne et la Somme le 17 juin dernier, le Président de la République a déclaré la lecture « grande cause nationale » et a appelé à la mobilisation de tous les acteurs du développement de la lecture. Dans ce cadre, le Centre national du livre (CNL) a engagé un programme ambitieux d'actions nationales afin de promouvoir le livre et la lecture auprès de toute la population.

De l'été 2021 à l'été 2022, l'année sera rythmée par de nombreuses manifestations nationales, en lien avec l'ensemble des acteurs du développement de la lecture, avec comme priorité de promouvoir et de partager le plaisir de lire. Pour créer un véritable « peuple de lecteurs », de nombreuses rencontres et masterclasses d'auteurs sont organisées pour remettre la lecture au cœur de la vie des Français, notamment ceux qui en sont le plus éloignés. Cette année sera donc celle de la mobilisation pour la lecture et de la sensibilisation des citoyens au livre.

Dans ce cadre et afin de mettre en avant les bénéfices indéniables qu'apporte la lecture dans notre quotidien, le CNL en partenariat avec l'association *Silence, On Lit!* invite tous les Français à participer à un événement inédit : un quart d'heure de lecture simultanée sur tout le territoire, le jeudi 10 mars à 10 heures. Ce jour-là, la France lit !

Ce court guide pratique a vocation à donner quelques clés aux familles, écoles, entreprises et administrations pour s'associer au quart d'heure de lecture qui aura lieu le jeudi 10 mars. Il constitue également un outil pour pérenniser cette initiative tout au long de l'année.

# À quoi sert la lecture dans notre quotidien ?

*Le temps de lire, comme le temps d'aimer, dilate le temps de vivre.*



*« Où trouver le temps de lire ? Grave problème. Qui n'en est pas un. Dès que se pose la question du temps de lire, c'est que l'envie n'y est pas. Car à y regarder de près, personne n'a jamais le temps de lire. Ni les petits, ni les ados, ni les grands. La vie est une entrave perpétuelle à la lecture.*

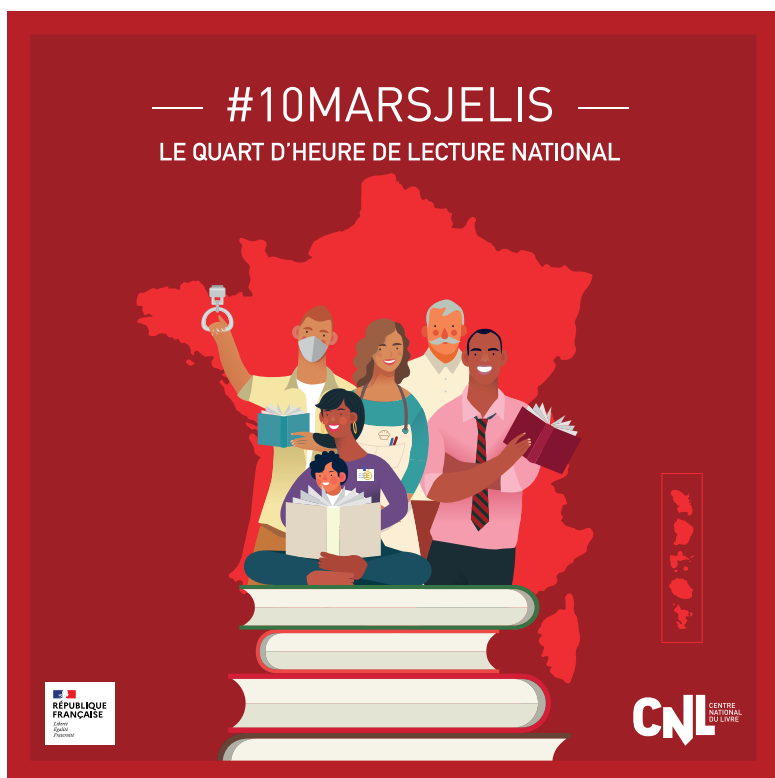
*- Lire ? Je voudrais bien, mais le boulot, les enfants, la maison, je n'ai plus le temps...*

*- Comme je vous envie d'avoir le temps de lire !*

*Et pourquoi celle-ci, qui travaille, fait des courses, élève des enfants, conduit sa voiture, aime trois hommes, fréquente le dentiste, déménage la semaine prochaine, trouve-t-elle le temps de lire, et ce chaste rentier célibataire, non ?*

*Le temps de lire est toujours du temps volé. (Tout comme le temps d'écrire, d'ailleurs, ou le temps d'aimer.) Volé à quoi ? Disons, au devoir de vivre. C'est sans doute la raison pour laquelle le métro – symbole rassis dudit devoir – se trouve être la plus grande bibliothèque du monde. Le temps de lire, comme le temps d'aimer, dilate le temps de vivre. »*

Daniel PENNAC, *Comme un roman* (1992)



*Ensemble,  
faisons  
de la France  
un « peuple  
de lecteurs » !*

**Régine Hatchondo,**  
Présidente du Centre national  
du livre

Depuis le début de la crise sanitaire, les Français ont tenu à réaffirmer leur attachement au livre, en se rendant en nombre dans les librairies, déclarées « commerces essentiels ». Pourtant, malgré cet engouement, combien sommes-nous à ne pas trouver assez de temps pour lire ?

**Et pourtant, nous savons tous combien la lecture est un bien précieux !** Jour après jour, elle nous fait mieux habiter notre langue, et participe à former une société de citoyens libres et éclairés.

Mais par-dessus tout, la lecture nous apporte une joie à nulle autre égale, nous ouvre des horizons insoupçonnés, nous apprend à mieux comprendre le monde qui nous entoure. Et, parce qu'elle constitue un temps à soi, un temps volé à nos emplois du temps toujours trop chargés, aux écrans de plus en plus présents, la lecture nous redonne du pouvoir sur nos vies. En un mot, la lecture est un bonheur qui jamais ne s'épuise.

Cet élan national en faveur de la lecture a donc pour but de redonner le goût de la pratique quotidienne de la lecture, en collaboration avec l'ensemble des associations de promotion du développement du livre et de la lecture. Que la pratique de la lecture soit collective ou individuelle, silencieuse ou à voix haute, il est urgent de permettre à tous de trouver ou retrouver le plaisir de lire, quel que soit le moment de la journée.

**Nous ne pouvons pas tous lire très longtemps tous les jours. Mais 15 minutes ?** Un quart d'heure de lecture quotidien nous apporte déjà tant de bénéfices, pour notre bien-être, pour continuer à apprendre, pour s'évader !

# Les nombreux bienfaits de la lecture sur notre santé

— #10MARSJELIS —



Les multiples bienfaits de la lecture ne sont plus à prouver et ont fait l'objet d'études scientifiques bien fournies. Ils touchent à de nombreux domaines : celui de la santé, du développement cérébral, de la connaissance, de l'expression écrite et orale. À tout âge, la lecture est donc une pratique bénéfique et salutaire !

La lecture permet l'éveil de l'enfant en favorisant le développement cérébral et psychique dès le plus jeune âge. Elle est également une formidable école d'apprentissage de l'empathie et du rapport aux autres. En ayant accès aux pensées et sentiments de personnages variés, la lecture facilite l'apprentissage des rapports sociaux. La lecture nous fait donc sans cesse rencontrer l'autre.

La lecture contribue au développement du vocabulaire. La maîtrise de la langue orale, mais aussi écrite, est essentielle. Elle permet d'avoir une pensée claire et d'être mieux compris, entendu et reconnu pour pouvoir prendre sa place en tant qu'individu et en tant que citoyen présent et actif. Plus le lecteur est jeune, plus il accumule un vaste champ de mots de vocabulaire et développe un très bon niveau de langue : une étude menée par l'Université de Berkeley (Californie) estime que la littérature jeunesse expose l'enfant à 50% de mots en plus qu'une émission télévisée. Communiquer avec les autres, réfléchir par soi-même, trouver sa place, s'informer, transmettre un savoir : tout cela, la lecture nous l'offre.

Par ailleurs, la pratique de la lecture est bonne pour la santé. Elle agit sur la réduction de l'anxiété : David LEWIS, neuropsychologue et chercheur à l'Université du Sussex, estime que la lecture permet de réduire le stress plus efficacement que n'importe quelle autre activité. Elle permettrait une baisse du stress de 68% contre 61% pour la musique et 58% pour une tasse de thé ! Une lecture de quelques minutes seulement ferait baisser la tension musculaire et le rythme cardiaque presque immédiatement. La lecture améliore grandement la qualité du sommeil.

Elle améliore aussi la concentration et l'attention : en captivant le lecteur, elle le coupe de toutes les autres distractions.

De manière plus générale, selon la revue scientifique *Proceedings of the National Academy of Sciences*, la lecture stimule le cerveau et aide à réduire la détérioration cognitive de 32%. Elle permet également de réduire de 2.5% le risque de développer certaines maladies neurodégénératives comme la maladie d'Alzheimer. En cela, la lecture préserve la mémoire et augmente la longévité !





# Comment mettre en œuvre concrètement l'événement #10marsjelis, quart d'heure de lecture national ?



Le jeudi 10 mars 2022 à 10 heures, tous les Français seront en train de lire. L'événement #10marsjelis est à la fois une célébration nationale de la lecture et un ballon d'essai d'une pratique qui pourrait être généralisée. Pour assurer le bon déroulement de cet événement national, voici quelques conseils utiles et étapes à mettre en place collectivement :

## 1 - Informer et associer à l'événement au préalable :

Cette célébration de la lecture doit être partagée avec le plus grand nombre. Les destinataires de cet événement sont les habitants de tout le territoire

français. Les acteurs du CNL et du monde du livre s'associeront pour être le premier relais d'information de cet événement et pour jouer un rôle actif dans sa préparation, à travers des conseils de lecture notamment. La participation des entreprises, privées ou publiques, est encouragée pour généraliser en leur sein cet événement qui peut d'ailleurs constituer un facteur notable d'amélioration de la performance et du bien-être au travail.

**Référez votre quart d'heure de lecture sur : [www.centrenationaldulivre.fr/quartdheurelecture](http://www.centrenationaldulivre.fr/quartdheurelecture)**

Le guide et des informations sur le quart d'heure de lecture sont également disponibles sur : **[www.silenceonlit.com](http://www.silenceonlit.com)**

La communication autour de #10marsjelis est importante pour sensibiliser à toute forme de pratique de la lecture et pour présenter l'événement à la communauté. La communication peut rappeler les bienfaits scientifiquement prouvés de la pratique de la lecture et les endroits où il est possible de se procurer des livres.

- Les bibliothèques et médiathèques sont des sources d'information, de conseil, de prêt et constituent des lieux d'accueil des lecteurs.
- Les librairies tiennent également ce rôle d'information et de conseil.
- Les boîtes à livres réparties partout sur le territoire peuvent permettre de se procurer un livre gratuitement en y déposant un autre livre.
- L'ensemble des acteurs associatifs qui œuvrent au développement du livre et de la lecture mettent également des livres à disposition.
- Enfin, des plateformes ou sites peuvent offrir l'accès à des textes de littérature.

## 2 - Lever l'ensemble des obstacles matériels qui pourraient empêcher le dispositif de se mettre en œuvre :

Quelques jours avant le 10 mars 2022 à 10 heures, il est souhaitable de réfléchir à l'endroit où le temps de lecture se fera ainsi qu'au livre choisi pour cet événement. Dans l'idéal, il s'agit d'une lecture qui se prolonge sur plusieurs jours. Les fictions sont favorisées (romans, nouvelles, contes, BD, poésie, etc) mais les ouvrages documentaires sont tout aussi pertinents en ce temps de lecture. Dans tous les cas, il s'agit d'inciter les usagers à se munir d'ouvrages qu'ils prennent plaisir à retrouver lors de ce rendez-vous.



La plage horaire de 15 minutes à 10 heures doit être fixée à l'avance pour éviter la programmation de réunions et rendez-vous et ainsi permettre à tous les membres de la communauté d'en profiter.

## 3 - Partager ce temps privilégié tous ensemble :

Le jeudi 10 mars à 10 heures, le principe est d'arrêter son activité et de mettre de côté les appareils électroniques (sauf si la lecture s'effectue sur un de ceux-ci) afin de s'emparer du livre choisi. Plus tard dans la journée, il est intéressant de réfléchir à ce moment de pause et de partager le fruit de cette réflexion avec les autres membres de la communauté.

## 4 - Pérenniser ce temps de pause bénéfique à tous :

Il est ensuite possible de généraliser ce temps de lecture à plusieurs jours de la semaine et d'agencer des espaces pour inciter les membres de l'entreprise à s'emparer de cette pratique. Recueillir les retours de l'événement #10marsjelis! est important.

Si vous souhaitez mettre en place le quart d'heure lecture de manière pérenne dans votre structure, vous pouvez également bénéficier d'un accompagnement par l'association *Silence, On Lit!*

**Renseignements sur [www.silenceonlit.com](http://www.silenceonlit.com)**

## 5 - Partager ce moment à une plus grande échelle :

Vous pouvez partager sur les réseaux sociaux Facebook, Instagram, Twitter et LinkedIn ce moment particulier de votre journée en ajoutant le #10marsjelis et en identifiant le CNL :



- @CNL – Centre national du livre sur Facebook ;
- @le\_cnl sur Instagram ;
- @LeCNL sur Twitter ;
- @Centre national du livre sur LinkedIn.

#10marsjelis

#quartdheurelecture

# Comment participer !

## Les étapes en un coup d'œil !



**1** - Réservez la date : le 10 mars à 10h



**2** - Trouvez le lieu et sélectionnez des lectures



**3** - Informez les participants en leur donnant rendez-vous



**4** - Pour être visibles : entreprises, administrations, écoles, associations : **référez votre participation en quelques clics sur [www.centrenationaldulivre.fr](http://www.centrenationaldulivre.fr)**



**5** - Partagez votre quart d'heure de lecture sur vos réseaux sociaux **#10marsjelis**



**6** - Le 10 mars à 10h : apportez une lecture, interrompez votre activité...lisez !

# Des questions ? Des conseils ?



Écrivez-nous

[lecturegrandecause@centrenationaldulivre.fr](mailto:lecturegrandecause@centrenationaldulivre.fr)

## #10marsjelis

un événement proposé par  
le CNL en partenariat avec  
l'Association *Silence, On Lit!*

