

# #10MARS JELIS

Quart d'heure de lecture national

GUIDE PRATIQUE  
DE L'ÉVÉNEMENT  
PROPOSÉ PAR LE CNL

La France lit !

Un quart d'heure  
de lecture national  
le vendredi 10 mars 2023

**PAGE 2**

Edito de Régine Hatchondo, Présidente du CNL

**PAGE 3 — 4**

À quoi sert la lecture dans notre quotidien ?

**PAGE 5**

Les nombreux bienfaits de la lecture sur notre santé

**PAGE 6**

Pourquoi un quart d'heure de lecture national ?

**PAGE 7 — 8**

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

**PAGE 9**

Les étapes en un coup d'œil

Par manque de temps, manque d'énergie, manque d'envie... combien sommes-nous à ne pas trouver de moments pour lire ?

**Et pourtant, nous savons tous combien la lecture est un bien précieux !** Jour après jour, elle 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 notre emploi du temps toujours trop chargé, 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.

Avec le «Quart d'heure de lecture national», nous voulons rappeler ensemble l'importance de la lecture. Ecoles, entreprises publiques et privées, professionnels du livres, passionnés ou simples curieux de romans, de polars, de bande-dessinées, de manga... Nous vous invitons tous à vous arrêter 15 minutes pour prendre le temps d'ouvrir un livre.

À travers cet élan national en faveur de la lecture, nous voulons sensibiliser l'ensemble des Français aux bienfaits de la lecture, et partager ensemble ce plaisir intime. 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.

Après le succès de la première édition, qui avait rassemblé près de 2000 structures partenaires, nul doute que cette deuxième édition saura elle aussi fédérer des milliers d'entre nous autour de cet enjeu collectif.

Je forme le vœu que ce court guide pratique vous donne toutes les informations utiles pour vous associer au quart d'heure de lecture national du vendredi 10 mars 2023. Il constitue également un outil pour pérenniser cette initiative tout au long de l'année.

**Nous ne pouvons pas tous lire très longtemps tous les jours. Mais 15 minutes ? Ensemble, faisons des Français un «peuple de lecteurs» !**

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

## 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)

## Pourquoi lire

Pour célébrer ses 70 ans, la maison d'édition allemande Suhrkamp a demandé à ses auteurs ce qui les pousse à lire. *Premier Parallèle* en a choisi treize (et autant de bonnes raisons), pour le recueil français.

### **Lire agrandit les capacités de compréhension du monde, de sa diversité et de sa complexité**

Lire sépare et relie. C'est d'abord une séparation concrète : la lecture suppose la rupture de toute communication verbale, elle isole de l'entourage. C'est aussi une séparation mentale : lire, c'est être téléporté dans un univers nouveau [...]. Lire, c'est être momentanément séparé de soi et laisser un être de fiction, ou le « je » de l'écrivain, occuper pleinement notre espace intérieur, nous entraîner vers son destin, nous émouvoir. [...] C'est accepter aussi d'être dérangé, bousculé et, au final, transformé. Mais, dans le même mouvement, lire rapproche des autres [...]. Lire agrandit les capacités de compréhension du monde, de sa diversité et de sa complexité. En français, lire et lier comportent les mêmes lettres. »

**Annie Ernaux,**  
« Séparer, relier »

# Les nombreux bienfaits de la lecture sur notre santé

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.

Dès les premières années, la lecture est au cœur de l'éveil de l'enfant en favorisant son développement cérébral et psychique. La lecture contribue également largement au développement du vocabulaire. La maîtrise de la langue orale, mais aussi écrite, est essentielle. 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. Ce vocabulaire est indispensable pour communiquer avec les autres, se faire comprendre, mieux formuler sa pensée : en ce sens la lecture permet de mieux se comprendre soi mais aussi d'être mieux compris et entendu.

Par ailleurs, la pratique de la lecture est bonne pour la santé. Parce qu'elle favorise la concentration et l'attention, et nous coupe de toutes autres distractions, 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. 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 !

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, et nous apprend à prendre place en tant qu'individu et en tant que citoyen présent et actif.

En 2019, l'Education nationale a généralisé le dispositif « quart d'heure de lecture » dans toutes les écoles. De réels effets ont été constatés à la suite de sa mise en place : au niveau collectif, cette pratique adoptée offre un temps de silence apprécié par tous, suscite l'enthousiasme et renforce le sentiment d'appartenance à une communauté. Ce temps culturel partagé permet également à chacun, une fois le temps de lecture passé, de reprendre son travail dans un état d'esprit plus serein, plus posé et concentré.

Quinze minutes de lecture au quotidien sont suffisantes pour bénéficier de tous les bienfaits de la lecture. En un an, un quart d'heure de lecture par jour nous fait parcourir 1,4 million de mots. Autant d'occasions d'enrichir son vocabulaire, de se détendre, de se faire plaisir, de s'évader, de s'étonner et de continuer chaque jour à apprendre.

# Pourquoi un quart d'heure de lecture national ?

Que nous soyons ou non lecteurs occasionnels, habituels ou inconditionnels, le quart d'heure de lecture a pour but de remettre la lecture au cœur de notre quotidien, en nous donnant envie de lire 15 minutes par jour ou plus !

En mobilisant les écoles, les entreprises, les administrations et en manifestant notre attachement collectif aux livres, cette opération nationale symbolique a pour objectif de sensibiliser l'ensemble des partenaires à l'importance de la lecture, et d'encourager toutes les organisations, publiques et privées, à mettre en place, en leur sein, des projets réguliers autour du livre et de la lecture.

## Une première édition réussie

En 2022, la première édition du Quart d'heure de lecture national a remporté un grand succès, avec près de 2 000 structures qui se sont référencées à travers toute la France sur la cartographie nationale de l'événement.

Parmi les structures référencées, au-delà de la mobilisation massive des écoles et établissements scolaires, 116 associations, 65 collectivités et administrations, 115 bibliothèques, médiathèques et réseaux de médiathèques, 172 entreprises dont AXA Solutions partenaires et la FNAC, mais aussi des Centres sociaux et des EHPAD ont participé à ce quart d'heure de lecture.

Les professionnels de la chaîne du livre se sont largement emparés de cette initiative à l'exemple de l'École des loisirs avec des lectures à voix haute en présence du député Gilles Le Gendre, des Editions Calmann-Lévy avec 15 minutes de lecture à voix haute en ligne par Pierre Lemaître, de la librairie Mollat qui a invité les Bordelais et Bordelaises à lire dans le tramway grâce à un partenariat avec la société de transport TBM ou encore de la librairie Martelle qui a proposé une lecture de « Comme un roman » de Daniel Pennac.

Le Grand-Est avec 277 structures participantes a été la région la plus mobilisée devant la région Auvergne-Rhône-Alpes (255 structures) et la région Ile-de-France (183 structures). Les territoires d'Outre-mer ont également participé au Quart d'heure de lecture avec des opérations en Martinique, à La Réunion, en Guyane, en Nouvelle-Calédonie, en Guadeloupe et à Wallis et Futuna. Partout en France, de nombreux « quart d'heure de lecture » ont été consacrés à la lecture d'ouvrages d'auteurs ukrainiens en signe de soutien, à l'instar de l'équipe du Livre sur la Place à Nancy qui a lu les mots d'Andreï Kourkov, tirés de son dernier ouvrage *Les abeilles grises* paru aux éditions Liana Levi.

Le succès rencontré par l'initiative du CNL a été possible grâce à la mobilisation de nombreux partenaires et personnalités. Tout d'abord, les parrains et marraines de la grande cause nationale, Mohammed Mbougar Sarr, Etienne Klein, Maylis de Kerangal,

Emmanuel Guibert, Susie Morgenstern, Djaili Amadou Amal, ont témoigné sur les réseaux sociaux de leur participation pour inviter la population française à les rejoindre.

Cet appel à lire a été amplifié avec la participation de nombreuses personnalités publiques, membres du gouvernement, parlementaires et partenaires sociaux. Parmi eux, la CFDT, la CFE-CGC, la CFTC et le Mouvement des Entreprises de France (Medef) ont décidé de s'associer à l'événement #10marsjelis en relayant cette initiative auprès de leurs adhérents.

SNCF Gares&Connexions a diffusé des annonces dans une trentaine de gares pour inciter les voyageurs à lire.

Les médias publics, et notamment France Télévisions, partenaire officiel de l'événement, se sont fortement mobilisés pour donner un maximum d'écho à cet « appel à lire ». Francetv&vous et le Club Fans de Culture ont largement relayé cet appel par des articles dédiés et un concours de lecture à voix haute proposé à leurs publics, à destination des jeunes lecteurs de 7 à 12 ans. Des spots et des publications sur les réseaux sociaux du groupe sont venus compléter ce dispositif.

En plus des entreprises, administrations, écoles, associations, bibliothèques, quartiers, places, parcs et villages, le quart d'heure de lecture s'est également invité sur les réseaux sociaux. Le mot-dièse #10marsjelis a réuni une campagne qui a trouvé une belle résonance institutionnelle et une bonne appropriation par le grand public.

Fort de cette belle expérience, le CNL a décidé de pérenniser ce rendez-vous qui va bien au-delà d'une dizaine de minutes de lecture, car comme l'a écrit Daniel Pennac : « Le temps de lire, comme le temps d'aimer, dilate le temps de vivre. »

Cette année, le CNL donne à nouveau rendez-vous le 10 mars à 10h (cet horaire est bien sûr indicatif, le quart d'heure de lecture doit s'adapter aux contraintes de chacun) pour un temps de lecture national, avec l'idée que de plus en plus de personnes et de structures puissent participer, et développer des projets pérennes autour du livre et de la lecture : mise en place de clubs de lecture, de moments de convivialité autour de boîtes à lire, invitation à des auteurs... des formats très simples peuvent être instaurés.

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

Le vendredi 10 mars 2023, tous les Français ouvriront un livre pendant quinze minutes ou plus. Cet événement est à la fois une célébration nationale et une invitation à rendre pérenne cette pratique régulière de la lecture. Il est possible de participer au quart d'heure de lecture national en étant seul, en ouvrant tout simplement un livre le 10 mars 2023 à 10 heures, mais si vous souhaitez mettre en place un temps collectif, voici quelques conseils utiles pour assurer le bon déroulement de cet événement :

## 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 structures et 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.

La communication autour de La France lit! 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 2023, il est souhaitable de réfléchir à l'endroit où le temps de lecture se fera ainsi qu'au livre choisi pour cet événement. 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 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.

## 2 - Partager ce temps privilégié tous ensemble ou garder l'intimité du temps pour soi :

Le vendredi 10 mars, 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, autour d'un moment convivial.

## 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 La France lit! est important: la prolongation de l'expérience est souvent souhaitée par les salariés ou membres de la communauté et suscite une forte adhésion!

## 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 #quartdheurelecture 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



2 - Trouvez le lieu et sélectionnez des lectures en prenant appui (ou non) sur notre sélection



3 - Informez les participants en leur donnant rendez-vous



4 - Pour être visibles : entreprises, administrations, écoles, associations : **référenciez 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 : apportez une lecture, interrompez votre activité...lisez!

# Ils sont partenaires

## LA CROIX

### La Croix

La Croix, média catholique d'information politique et générale, offre au quotidien une lecture de l'actualité constructive et ouverte. Lieu de réflexion, de conviction, de dialogue et de débat, La Croix traite des grands événements de l'actualité, des évolutions de la société et du monde afin de proposer à ses lecteurs une boussole et des clés de compréhension dans un monde qui se complexifie. Journal indépendant, son identité chrétienne l'encourage à tenir sa place dans l'ensemble des médias français et lui permet d'affirmer sa spécificité.

### Le Point

### Le Point

Texte en attendant la réponse de notre contact Le Point, qui dans ses rangs compte de nombreux écrivains, aime les livres, et le prouve. Il en a fait, et continue à le faire, un rendez-vous essentiel du magazine. En mettant chaque semaine en lumière les titres qui feront l'événement, dans tous les genres (romans, essais, bandes dessinées, polar), et sous tous les supports disponibles (print, numérique, vidéos, réseaux sociaux.) Évidemment, nous les traitons au sein de la rubrique culture (2<sup>ème</sup> rubrique du magazine en pagination), mais aussi à travers toutes les sections du journal et son univers numérique. Mais si Le Point est un acteur incontournable de la vie des livres, c'est aussi parce qu'il mobilise sa rédaction sur tous les événements nationaux qui accompagnent la vie du livre.



### France Médias Monde

Le groupe **France Médias Monde** réunit France 24, la chaîne d'information continue (en français, en anglais, en arabe et en espagnol); RFI, la radio mondiale (en français et 16 autres langues) et Monte Carlo Doualiya, la radio en langue arabe. Les trois médias émettent à l'échelle du monde, en 21 langues. Les journalistes du groupe et son réseau de correspondants offrent aux auditeurs, téléspectateurs et internautes une information ouverte sur le monde et sur la diversité des cultures et des points de vue, à travers des journaux d'information, des reportages, des magazines et des débats. 66 nationalités sont représentées parmi les salariés. Chaque semaine, RFI, France 24 et Monte Carlo Doualiya rassemblent 244,2 millions de contacts (moyenne 2021). Les trois médias du groupe rassemblent 95 millions d'abonnés sur Facebook, Twitter, YouTube et Instagram et ont enregistré plus de 2,2 milliards de vidéos vues et démarrages audio en 2021. France Médias Monde est la société mère de CFI, l'agence française de coopération médias, et est l'un des actionnaires de la chaîne francophone généraliste TV5MONDE. [francemediasmonde.com](http://francemediasmonde.com)

**RFI** est une radio française d'actualité, diffusée mondialement en français et en 16 autres langues\*, via 152 relais FM, en ondes courtes, sur une trentaine de satellites à destination des cinq continents, sur Internet et applications connectées, et compte plus de 1950 radios partenaires qui reprennent ses programmes. Grâce à l'expertise de ses rédactions basées à Paris et de son réseau de 400 correspondants, RFI propose à ses auditeurs des rendez-vous d'information et des magazines offrant les clés de compréhension du monde. La radio mondiale réunit 61,4 millions d'auditeurs mesurés chaque semaine et ses environnements numériques enregistrent 21,2 millions de visites chaque mois (moyenne 2021) ainsi que 29,4 millions d'abonnés sur Facebook, Twitter et Instagram. RFI est la première radio française d'actualité sur Facebook. [rfi.fr](http://rfi.fr)

\*anglais, chinois, créole haïtien, espagnol, fulfulde, haoussa, khmer, kiswahili, mandenkan, persan, portugais, brésilien, roumain, russe, ukrainien, vietnamien

## france•tv

### France Télévisions

Premier partenaire audiovisuel du livre, France Télévisions développe une politique en faveur du livre, de la lecture et de la langue française.

France Télévisions est le seul groupe audiovisuel à proposer à ses téléspectateurs un accès à la culture et à la création littéraire avec des émissions, des fictions et séries adaptées d'œuvres littéraires contemporaines et patrimoniales, des magazines et des chroniques dédiés tout au long de la journée et de la semaine sur ses antennes : La Grande Librairie, La P'tite Librairie, Si on lisait à voix haute... et récemment, sa soirée événementielle Le livre favori des Français. Le groupe renforce cette programmation par de nombreux partenariats avec des manifestations littéraires régionales et nationales, et par le biais de ses prix littéraires, tous décernés par ses publics.

Très naturellement, France Télévisions s'associe au Centre National du Livre pour fêter la lecture et donner le goût de lire à l'occasion de la seconde édition du Quart d'heure de lecture national, le 10 mars prochain !

**France 24**, ce sont quatre chaînes mondiales d'information continue (en français, en anglais, en arabe et en espagnol), émettant 24h/24 et 7j/7 dans 481,4 millions de foyers sur les 5 continents. France 24 rassemble 97,8 millions de téléspectateurs mesurés. La rédaction de France 24 propose une approche française du monde et s'appuie sur un réseau de 160 correspondants couvrant la quasi-totalité des pays du globe. La chaîne est distribuée par câble, satellite, sur la TNT dans certains pays, sur l'ADSL, les mobiles, tablettes et téléviseurs connectés ainsi que sur YouTube dans ses quatre versions linguistiques. Les environnements numériques de France 24, également déclinés en quatre langues, enregistrent chaque mois 23,2 millions de visites et 132,8 millions de vidéos vues (moyenne 2021) ainsi que 59,9 millions d'abonnés sur Facebook, Twitter et Instagram. France 24 est le premier média français sur Facebook et YouTube. [france24.com](http://france24.com)

**Monde Monte Carlo Doualiya** est une radio française en langue arabe, diffusée depuis Paris au Proche et Moyen-Orient, ainsi qu'en Mauritanie, à Djibouti, et au Soudan en FM, par satellite et via des radios partenaires. Elle propose des rendez-vous d'information et des magazines, avec une large place accordée à la culture, privilégiant le direct, la convivialité et l'interactivité. Sa rédaction et son réseau de correspondants sur les cinq continents offrent une couverture mondiale de l'actualité à 10,4 millions d'auditeurs mesurés chaque semaine. Monte Carlo Doualiya s'affirme comme la radio de la liberté et de l'universalisme à destination de toutes les générations. La chaîne est aussi accessible sur son site Internet, l'un des plus moderne dans l'univers des sites en langue arabe, ses applications mobiles, ainsi que sur diverses offres câble et satellite. Les environnements numériques de MCD enregistrent 1,9 million de visites chaque mois (moyenne 2021) ainsi que 4,6 millions d'abonnés sur Facebook, Twitter et Instagram. [mc-doualiya.com](http://mc-doualiya.com)

# Des questions ? Des conseils ?



Écrivez-nous

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

#10marsjelis

concept.iceberg.fr

[centrenationaldulivre.fr](http://centrenationaldulivre.fr)

Rendez-vous sur

