

mgen[★]

GRUPE vyv

Institut MGEN La Verrière

Santé Mentale

Comprendre la maladie

Pour les patients et leur entourage

Dossier documentaire réalisé par
Diane CLAIR, Fanette MARTIN et Aurore CARTIER

Mai 2021

 Bibliothèque

3

Généralités

Vie quotidienne, famille, etc.

10

Troubles de l'humeur

Dépression, bipolarité, etc.

18

Troubles anxieux

Phobies, TOC, etc.

24

Troubles de la personnalité

26

Psychose, Schizophrénie

32

Addictions

Alcoolisme, toxicomanie, etc.

37

Troubles du comportement alimentaire

41

Deuil

44

Traumatisme

47

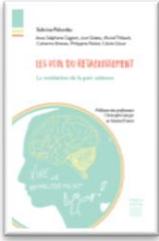
Santé mentale et Covid-19

50

Pour en savoir plus

Sites internet, information, accompagnement

Les voix du rétablissement : la médiation de la pair-aidance



Palumbo, Sabrina ; Paris : Frison-Roche, 2021.

[#santementale](#) [#pair-aidant](#) [#rétablissement](#) [#stigmatisation](#)

Résumé : Faire entendre sa voix. Sept auteurs qui ont (eu) un long parcours en psychiatrie ont décidé de se faire entendre. Ils peuvent se sentir stigmatisés mais ils ont choisi une autre voie, celle du rétablissement. Chacun à sa façon, y compris et surtout en suivant une formation et en devenant pair-aidant(e). Leur histoire est hautement symbolique et elle n'a qu'un seul but, entraîner l'autre dans une communauté nourrie de récits et d'expériences partagées pour un rétablissement identique. Tel est le message d'optimisme porté par ces nombreux témoignages.

Se rétablir en santé mentale : fondements et pratiques du rétablissement par la pair-aidance

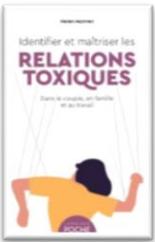


Pelletier, Jean-François ; Issy-les-Moulineaux : Elsevier-Masson, 2021.

[#santementale](#) [#rétablissement](#) [#pair-aidant](#)

Résumé : Le rétablissement en santé mentale est un processus de changement continu par lequel les personnes ayant vécu un problème psychique améliorent leur santé et leur bien-être et mènent une vie autonome. Si le rétablissement est propre à chaque individu, il est possible, collectivement, de réunir les conditions nécessaires qui facilitent et encouragent le rétablissement en tant que trajectoire d'émancipation. Le savoir expérientiel des usagers comme source de connaissances du rétablissement est à la base de cet ouvrage qui accorde une place privilégiée aux pairs-aidants comme partenaires de co-apprentissage.

Identifier et maîtriser les relations toxiques : dans le couple, en famille et au travail



Monnet, Helen ; Paris : Larousse Poche, 2021.

[#psychologie](#) [#relationinterpersonnelle](#) [#développementpersonnel](#)

Résumé : Si la plupart des relations humaines nous sont bénéfiques, d'autres s'avèrent préjudiciables à notre équilibre psychologique. Certes, s'il n'est pas toujours facile de définir une relation « toxique », on peut, cependant, avancer qu'elle repose sur un déséquilibre de l'échange entre soi et l'autre. On donne de soi, mais on ne reçoit que peu en retour, voire rien. Alors comment repérer ces relations complexes et troubles ? Comment en comprendre les enjeux, et surtout... comment parvenir à se libérer de leur emprise ? Grâce à la lecture de cet ouvrage subtil, enrichi de témoignages et de conseils pratiques, vous apprendrez à : cerner les

relations malsaines et ceux qui les instaurent ; vous défaire de ces liens néfastes ou à y faire face ; reconquérir votre autonomie et votre liberté en faisant de ces mauvaises expériences votre force ; saisir les spécificités des relations personnelles et professionnelles, pour n'être plus démun(e) face aux pièges qu'elles tendent.

Tantôt victime, tantôt bourreau : décidez les mécanismes des relations toxiques



Tenenbaum, Sylvie ; Paris : Larousse, 2021.

[#psychologie](#) [#relationinterpersonnelle](#) [#développementpersonnel](#)

Résumé : « C'est un pervers, un sociopathe, un manipulateur... ! » Lorsque nous sommes mal dans une relation, nous avons vite fait de jouer la partition de la victime et faisons porter à l'autre la responsabilité de nos difficultés relationnelles. Or, la toxicité d'une relation n'est pas l'apanage des pervers ou autres psychopathes mais naît de situations qui se reproduisent, encore et encore, avec des incompréhensions mutuelles, et chaque interlocuteur, ni bourreau ni victime, peut devenir toxique pour l'autre. Sylvie Tenenbaum fournit des outils pour repérer nos erreurs de communication et sortir des impasses relationnelles.

Entretenir ma vitalité d'aidant



Brillon, Pascale ; Montréal : Les éditions de l'homme, 2021.

#aidant #épuisement

Résumé : Entretenir ma vitalité d'aidant vous invite à faire un bilan complet de ce rôle qui occupe une si grande place dans votre vie. L'auteure y propose des pistes de réflexion pour mieux cerner les facteurs contribuant à votre détresse, mais également des stratégies pour prévenir ou lutter contre les réactions de fatigue de compassion et de trauma vicariant. Quelle posture d'intervention favoriser pour maintenir notre vitalité ? Comment entretenir un bon réseau de soutien ? Quels auto-soins privilégier au quotidien ou suite à une situation bouleversante vécue au travail ?

Je suis une personne pas une maladie ! La maladie mentale : l'espoir d'un mieux-être



Vigneault, Luc ; Paris : Performance, 2019.

#santémentale #rétablissement #stigmatisation

Résumé : Les personnes atteintes d'une maladie mentale, dont on disait auparavant qu'elles étaient irrécupérables, peuvent maintenant mener une vie pleinement épanouie. C'est pour donner espoir à ceux qui se croient condamnés à vie, ainsi qu'à leurs proches et aux spécialistes qui les soignent que nous prenons la parole aujourd'hui. Inspiré par l'engagement et la détermination de l'auteur Luc Vigneault, pair aidant en santé mentale, notre collectif d'auteurs vous propose un modèle illustrant le parcours du rétablissement à partir du témoignage de personnes atteintes soutenues par des professionnels passionnés et animés d'une même folie :

faire du rétablissement la pierre angulaire du traitement et du soutien des personnes qui doivent composer avec un trouble mental. [...]

Pop & psy : comment la pop culture nous aide à comprendre les troubles psychiques



Blanc, Jean-Victor ; Paris : Plon, 2019.

#psychiatrie #culturepop #stigmatisation

Résumé : La représentation des troubles mentaux est généralement erronée et paradoxale. D'un côté, ils exercent une fascination, des tabloïds aux nombreuses oeuvres mettant en scène des troubles psychiques ; de l'autre, ils font peur, et leurs approches artistiques, souvent terrifiantes, sont prises pour argent comptant. Fréquemment abordée, la maladie mentale reste pourtant mal comprise. Se rase-t-on forcément la tête comme Britney Spears lorsqu'on est bipolaire ? La schizophrénie ressemble-t-elle à un dédoublement de la personnalité façon Black Swan ? Une série Netflix peut-elle déclencher des suicides ? Si je prends des antidépresseurs, vais-je me

retrouver dans Requiem for a Dream ? Répondre à ces questions en mixant culture pop et psychiatrie, tel est le pari du Dr Jean-Victor Blanc dans ce livre à la fois sérieux, scientifique et divertissant. [...]



Cap sur le rétablissement - Exiger l'excellence dans les soins en santé mentale



Vigneault, Luc ; Paris : Performance, 2019.

#rétablissement #santémentale

Résumé : Luc Vigneault est une pièce d'homme et un homme tout d'une pièce ! Depuis les confins de la maladie et de l'exclusion sociale jusqu'à sa réinsertion et son rétablissement, il a fait de la déstigmatisation à l'égard des personnes atteintes d'un trouble de santé mentale la cause première de sa vie. Son engagement est clair, toujours dans le respect le plus profond de tous : exigez l'excellence dans les soins en santé mentale. Après le succès que lui a valu le livre Je suis une personne pas une maladie, Luc nous revient avec ce nouveau collectif d'auteurs entouré de spécialistes, de cliniciens experts, de chercheurs, de personnes atteintes et de

proches. Il relate sa vie de manière touchante et intime tout en exposant les ingrédients qui suscitent l'espoir et contribuent à mettre plein cap sur le rétablissement. [...]

Aidants, ces invisibles



Rossinot, Héléne ; Paris : L'Observatoire, 2019.

#aidant #invisible #épuisement

Résumé : En France, près de 11 millions de personnes prennent chaque jour soin d'un proche âgé, malade ou handicapé. Qui sont ces « aidants » ? Peut-être vous, votre conjoint, l'un de vos parents, l'un de vos enfants ; des femmes et des hommes, actifs ou retraités, adolescents, voire tous petits, qui ne sont reconnus ni par la loi ni par la société, et qui mettent souvent leur travail, leur scolarité, parfois leur santé en danger en ne comptant ni leur temps ni leurs efforts dans l'accompagnement de leurs proches.

Où les patients m'emmènent



Lewkowicz, Georges, Détune, Dominique ; Paris : Velvet, 2019.

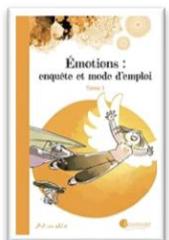
[#psychiatre](#) [#patient](#) [#témoignage](#)

616.89 LEV

Résumé : Il fut un temps où Georges Lewkowicz aspirait à être un pianiste de bar, qui distrairait les clientes et les clients entre deux bières, deux cigarettes. Comme sur le clavier d'un Steinway dans un palace, il a su jouer des émotions sans jamais se hausser du col en écrivant ses confidences de psychiatre, qui portent sur trente-cinq années de carrière. Des fragments, des récits de relations particulières élémentaires, parfois des pensées qui, simplement, déambulent, ont ainsi été rassemblés dans une cinquantaine de chapitres enrichis d'oeuvres de street art - une expression libre comme peut l'être la parole des patients dans le cabinet de Georges

Lewkowicz. Ici, la spontanéité de l'art urbain fait écho au récit. Pour autant, aux côtés de Georges, nous ne brusquons pas les pensées des patients ni ne déchirons le voile d'alcôves intimes. Mieux : nous entrons dans la peau de Georges Lewkowicz, pour qui être médecin psychiatre fut bien davantage qu'un métier.

Emotions : enquête et mode d'emploi



Art-mella ; Paris : Pourpenser, 2019.

[#émotion](#) [#développementpersonnel](#)

Résumé : Art-mella est une jeune femme qui aime chercher des réponses aux questions qu'elle se pose. Pendant quelques années, Art-mella est allée à la rencontre de spécialistes des émotions, s'est documentée, a lu et a participé à de nombreux stages. Le succès de sa première BD, Friandises philosophiques, lui a donné envie d'utiliser ce format pour partager ce qu'elle avait appris au cours de cette longue et passionnante enquête. Au cours de l'écriture, Art-mella s'est rendu compte qu'un tome ne suffirait pas à donner l'ensemble des clés. Mais déjà, vous avez avec ces premières planches de quoi mener votre propre enquête intérieure.

Rire et guérir : comment se débarrasser de ses angoisses, de ses phobies, de ses complexes, de ses dépresses et des casse-pieds



André, Christophe, Muzo ; Paris : Points, 2018.

[#psychologie](#) [#développementpersonnel](#)

Résumé : Vous doutez de vous-même ? Un simple rhume et vous pensez que votre fin est proche ? Votre patron est narcissique ? Vous ne supportez pas les chiens ? Les pigeons ? Vous étouffez dès que vous êtes coincé à la caisse d'un grand magasin ? Votre époux est paranoïaque ? Alors, ce livre vous fera le plus grand bien ! Conçu comme un véritable kit de survie contre la morosité ambiante, les dépresses et les personnalités toxiques, les textes de Christophe André alliés aux dessins de Muzo apportent réponses claires et solutions pratiques, sur un ton aussi sérieux que léger.

Quand nos émotions nous rendent fous : un nouveau regard sur les folies humaines



Jeammet, Philippe, Brizard, Caroline ; Paris : O. Jacob, 2017.

[#émotion](#) [#santéméntale](#)

616.89 JEA

Résumé : Nous pouvons tous, à un moment ou à un autre, être submergés par nos émotions. Ces débordements, s'ils sont souvent passagers, ne sont jamais anodins : ils nous font du mal, nous coupent des autres, nous enferment. Ils peuvent aussi nous emmener loin, très loin, parfois jusqu'à la folie. Et on en arrive à détruire ou à se détruire pour exister. Ce que montre Philippe Jeammet dans ce livre, c'est que tout cela est réversible. [...]

Emotions : quand c'est plus fort que moi : peur, colère, tristesse : comment faire face



Aimelet, Aurore ; Paris : Leduc.s, 2017.

[#émotions](#) [#développementpersonnel](#)

Résumé : Ah ! Qu'il serait doux de parvenir à « gérer » vos émotions... De canaliser ce trop-plein de sentiments quand il déborde. De ne plus vous effondrer à la moindre contrariété, monter dans les tours quand la frustration surgit. Oui, la vie serait belle... si vous n'étiez pas si émotif. Fausse bonne idée ! L'émotion est un signal d'alarme. Et mieux vaut essayer d'appivoiser ce qui se passe dans le corps et dans la tête plutôt que de tenter désespérément de l'éviter, le contrôler ou encore se raisonner. Ce livre, qui s'appuie sur les dernières recherches en neurosciences, invite à une nouvelle lecture de l'émotion.

Soutenir une personne atteinte d'une maladie psychique

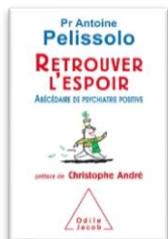


Wallenhorst, Thomas ; Paris : Chronique Sociale, 2017.

[#entourage](#) [#psychiatrie](#) [#accompagnement](#)

Résumé : Sur le plan mondial, environ 30% de la population générale sont affectés, à un moment de leur vie, par une maladie psychique ou, comme on le dit maintenant, par un trouble. Les membres de la famille et d'autres aidants de l'entourage proche se posent toujours les mêmes questions : quels sont les troubles ? Comment évoluent-ils ? Peuvent-ils guérir, et comment ? Que pouvons-nous faire ? Que devons-nous dire et ne pas dire ? [...] Cet ouvrage est un outil pour les familles et les aidants, ainsi que pour les professionnels concernés. Ils trouveront les éléments pour renforcer leur accompagnement sans s'épuiser.

Retrouver l'espoir : abécédaire de psychiatrie positive



Pelissolo, Antoine ; Paris : Odile Jacob, 2016.

[#psychiatrie](#) [#santémentale](#) [#développementpersonnel](#)

Résumé : Mieux soigner sans se focaliser uniquement sur la maladie ou sur ses seuls symptômes. Mieux soigner en s'intéressant à l'histoire de la personne et à toutes ses dimensions psychologiques et physiques. Mieux soigner en faisant appel à ses ressources intérieures pour affronter la maladie, s'en sortir et éviter les rechutes. La psychiatrie parfaite n'existe pas encore, mais nous pouvons faire le choix d'une psychiatrie positive afin de mieux soigner. La psychiatrie positive, c'est une nouvelle compréhension des souffrances psychiques et une approche ouverte, optimiste, du soin.

Stigmatisation : les troubles mentaux en milieu de travail et dans les médias de masse



Dorvil, Henri, Kirouac, Laurie, Dupuis, Gilles ; Québec : Presses de l'Université du Québec, 2016.

[#stigmatisation](#) [#troublesmentaux](#) [#travail](#)

Résumé : La stigmatisation liée aux attitudes négatives, stéréotypes et préjugés à l'égard de la maladie mentale est l'un des principaux obstacles auxquels se heurtent les personnes aux prises avec un trouble mental. Cette stigmatisation est si présente et ses effets, si dévastateurs, que plusieurs la décrivent comme plus difficile à vivre que les symptômes eux-mêmes de la maladie. Cet ouvrage porte un éclairage sur la stigmatisation vécue par les travailleurs temporairement invalides en raison d'un diagnostic de trouble mental courant. Au XXI^e siècle, le milieu de travail

semble de plus en plus nuisible à la santé psychique d'un nombre croissant de travailleurs incapables de rencontrer l'exigence du "toujours plus". Stress, anxiété, épuisement professionnel, harcèlement, perte de sens les affectent quotidiennement et peuvent même conduire au suicide. Après un tour d'horizon de la littérature sur les troubles mentaux en milieu de travail, les auteurs analysent en profondeur les mécanismes sociaux derrière le phénomène de stigmatisation. Plusieurs mesures statistiques ainsi que des extraits d'entretiens faits auprès de travailleurs ayant été en arrêt de travail en raison d'un trouble mental sont présentés afin d'illustrer leur analyse. Pour témoigner du contexte dans lequel prennent place les expériences de stigmatisation en lien avec les troubles mentaux, les auteurs traitent enfin des représentations sociales de la maladie mentale véhiculées dans les médias.

Les livres prennent soin de nous : pour une bibliothérapie créative



Detambel, Régine, Arles : Actes Sud, 2015.

[#bibliothérapie](#) [#santémentale](#)

Résumé : Les livres nous soignent. Tandis que fleurissent les salons de « développement personnel » et les premières thèses de médecine sur le pouvoir des livres, Régine Detambel, écrivain et kinésithérapeute de formation, s'est donné pour tâche de montrer que la littérature comme remède doit se défier tout autant du pouvoir médical que des lieux communs du bien-être de masse.

158.1 DET

Première séance : 20 raisons d'entreprendre (ou non) une psychothérapie



Neuburger, Robert ; Paris : Pocket, 2014.

[#psychothérapie](#) [#psychiatre](#) [#santémentale](#)

Résumé : Reprise des entretiens avec le psychiatre et psychanalyste R. Neuburger parus dans Psychologie magazine. Ces entrevues avec des femmes, des hommes ou des couples ont pour but de déterminer si leur problématique requiert ou non le recours à une psychothérapie.

616.891 NEU

Fables psychiatriques



Cunningham, Darryl ; Bussy-Saint-Georges : Ed. ça et là, 2013.

[#psychiatrie](#) [#hospitalisation](#) [#stigmatisation](#)



Résumé : « Fables psychiatriques » s'appuie sur l'expérience d'aide-soignant de Darryl Cunningham dans un service psychiatrique pour donner une image raisonnée du monde de la maladie mentale. Dans chaque chapitre, l'auteur explore un problème de santé mentale différent (troubles bi-polaires, dépressions, schizophrénie, etc ...), en décrivant l'expérience de la maladie mentale, tant du point de vue des malades que de leurs amis, de leurs parents et des soignants. Cunningham montre aussi comment la perception de la maladie mentale dans la société engendre une stigmatisation et une discrimination infondées, comme le mythe selon

lequel les personnes schizophrènes sont plus susceptibles de commettre des crimes que les non-schizophrènes. Souffrant lui-même de dépression chronique, il démystifie habilement ces troubles, qu'une proportion importante de la population de nos sociétés vit au quotidien (selon l'OMS, le trouble mental serait la cause la plus importante d'invalidité de par le monde, et on estime qu'environ 15% de la population française souffre de troubles mentaux).

Dire non sans culpabiliser



Breitman, Patti, Hatch, Connie ; Montréal : Editions de l'Homme, 2013.

[#développementpersonnel](#) [#motivation](#) [#affirmationdesoi](#)



Résumé : Vous êtes sans cesse sollicité et avez de la difficulté à refuser ? Vous vous sentez coincé entre les exigences de vos proches, les rendez-vous inopportuns, les incessantes demandes d'argent, les tâches professionnelles irréalistes et n'avez plus l'énergie ni le temps nécessaires pour vous ressourcer ? Découvrez dans ce livre des principes simples qui peuvent faire du mot « non » le terme le plus positif de votre vocabulaire. Vous y repérerez les expressions justes qui vous permettront de faire part d'un refus sans blesser votre entourage, et ce, pour bon nombre de situations quotidiennes. Apprendre à décliner sans culpabiliser c'est faire un pas vers vos propres

priorités et privilégier ce qui vous tient à cœur. Renouez avec la possibilité de faire ce qui vous galvanise et consacrez plus de temps à ceux qui vous sont chers : dites « oui » à la satisfaction de profiter de la vie. Ces techniques vous permettront d'améliorer la qualité de vos relations avec les gens qui vous entourent.

Je me libère



Fanget, Frédéric ; Paris : Odile Jacob, 2013.

[#affirmationdesoi](#) [#anxiété](#) [#psychothérapie](#)

Résumé : « J'ai besoin qu'on m'aime, je ne dois pas décevoir... Tu dois faire toujours mieux, faire plaisir aux autres... On doit réussir, mériter sa place, être conforme... ». Il y a en nous une voix intérieure qui nous parle sans cesse et qui alimente notre anxiété. Source de nos difficultés, elle porte aussi nos valeurs : altruisme, envie de bien faire, sens de l'effort, désir de réussite, de perfection... Comment résoudre cette ambivalence entre ces exigences personnelles qui parfois nous font avancer et parfois nous oppressent ? Comment gérer cette voix critique intérieure qui dicte nos comportements ? Comment s'en libérer ? En s'appuyant sur son

expérience de psychothérapeute, Frédéric Fanget propose, pour la première fois en psychologie, une solution apaisante pour mieux comprendre, mieux gérer cette apparente contradiction et enfin s'en libérer. Une nouvelle façon de penser sa vie.

Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même



Bourbeau, Lise ; Paris : Pocket, 2013.

[#développementpersonnel](#) [#affirmationdesoi](#) [#épanouissement](#)

Résumé : Le rejet, l'abandon, l'humiliation, la trahison et l'injustice : cinq blessures fondamentales à l'origine de nos maux qu'ils soient physiques, émotionnels ou mentaux. Lise Bourbeau, grâce à une description très détaillée de ces blessures, nous mène vers la voie de la guérison. Car de la compréhension de ces mécanismes dépend le véritable épanouissement, celui qui nous conduit à être enfin nous-même. Un guide simple et pratique pour transformer tous nos petits problèmes quotidiens en tremplin pour grandir.

L'indispensable : guide à l'intention des membres de l'entourage d'une personne atteinte de maladie mentale



Unafam, FFAPAMM, 2012.

#entourage #famille #santementale

Résumé : Ce guide à l'intention de l'entourage d'une personne atteinte de maladie mentale est issu de la collaboration de La Fédération des familles et amis de la personne atteinte de maladie mentale (FFAPAMM) et l'Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques (UNAFAM).

Disponible en ligne : <https://www.f2rsmpsy.fr/fichs/10821.pdf>



Affirmez-vous ! : Pour mieux vivre avec les autres

Fangeat, Frédéric ; Paris : O. Jacob, 2011.

#développementpersonnel #affirmationdesoi



Résumé : Comment prendre la parole dans une soirée amicale ou dans une réunion de travail ? Comment faire face, avec fermeté et sérénité, aux nouvelles formes de manipulation ? Comment dire non à un proche un peu envahissant ou à un collègue abusif ? Comment sortir satisfait d'une négociation avec son patron ? Comment répondre aux reproches de son conjoint ou de son supérieur hiérarchique ? Un guide clair et complet pour, enfin, trouver sa place au milieu des autres, sans excès de passivité ni regain d'agressivité !



La stigmatisation en psychiatrie et en santé mentale

Giordana, Jean-Yves ; Paris : Masson, 2010.

#psychiatrie #santementale #stigmatisation

Résumé : La stigmatisation dans le champ de la psychiatrie et de la santé mentale repose, à la fois, sur la méconnaissance, l'ignorance des principaux aspects des maladies psychiques et sur une forme de construction sociale au sujet des troubles psychiques qui prend appui sur l'identification, chez une personne, d'une marque distinctive à laquelle est attribué un caractère socialement honteux, en même temps qu'elle confère à la personne une identité sociale. Des croyances d'ordre culturel, dont les médias font écho, génèrent la peur de ces maladies pour le groupe social avec, en corollaire, un fort sentiment de dévalorisation pour ceux qui en sont atteints. Ils peuvent devenir la cible d'attitudes négatives, les préjugés à l'encontre des malades psychiques faisant référence à des notions de violence, de dangerosité, d'inadaptation, d'incurabilité, d'absence de motivation, voire de paresse. La stigmatisation peut engendrer la discrimination et le déni des droits légitimes, et constitue un obstacle majeur à leur réinsertion et à leur accès aux soins. Ainsi se perpétue un cercle vicieux qui alimente la souffrance et isole davantage les personnes malades, sans parler des effets délétères sur les relations familiales et sociales, sur l'emploi, le logement, l'insertion sociale, l'estime de soi, la confiance en soi. Comment faire évoluer la perception du grand public ? Des actions d'information, de sensibilisation et d'éducation doivent être renouvelées auprès des élus, des décideurs, des prestataires de service, sans oublier les médias, qui ont un grand pouvoir de renforcer ou de minimiser le phénomène d'exclusion. Cette lutte doit adopter des approches multisectorielles en y associant le monde scolaire, le système pénal ou juridique, le pôle emploi, les services de logement ou encore l'aide sociale afin d'améliorer l'humanité des rapports avec les usagers des services de santé mentale et renforcer la protection de leurs droits fondamentaux.



Guérir des maux de la vie

Gavard, Marie-Claude ; Chatou : Carnot, 2004.

#développementpersonnel #angoisse #stress



Résumé : Dans cette nouvelle édition, le Dr M.-C. Gavard nous propose des clefs, des solutions face à ces maux de la vie tels que : le manque de confiance en soi, la jalousie, la colère, l'égoïsme... Elle nous permet de décoder le sens de nos blocages, de nos angoisses ou de nos colères face aux autres et de comprendre les leurs. Avec les explications et les exercices simples de ce livre, nous découvrons que nous pouvons : modifier nos comportements, améliorer nos relations, limiter les tensions et le stress, diminuer les incompréhensions, les conflits et les disputes, réduire les risques de dépression, l'identifier dès les premiers symptômes, décider de l'utilité ou non d'une psychothérapie, réveiller nos potentialités endormies, vivre mieux.



Guérir... mais de quoi ? : les psys face au doute

Sidoun, Paul ; Paris : Autrement, 2004.

[#psychiatrie](#) [#société](#)

 616.89 SID

Résumé : Apprendre à dire non, ne plus avoir peur, grandir dans le divorce, faire perdre la tête à son mari au lit, ou même guérir sans même préciser de quoi, comme une sorte de slogan passe-partout... Depuis des années, et plus encore aujourd'hui, le "parler psy" inonde la société. Pas une démarche humaine qui ne devienne maîtrisable, pas un destin qui ne soit compréhensible, pas une inhibition dont on ne doive s'affranchir. Spirale assourdissante. Pourtant, dans cette ère de suprématie du dit sur le tu, les enfants du divorce continuent à

souffrir, les mères seules à battre tous les records de dépression, et les besoins de services en santé mentale à être en constante inflation. Alors, il est grand temps de dévoiler l'incongruité de ce que nous avons fait pour nos patients dans les dernières années. Oui, l'incongruité, la fatuité, l'irresponsabilité, la désorientation morale et même le mercantilisme et l'abus de pouvoir. La scientificité dont le monde psy continue à se targuer a été un des plus gigantesques leurre du XXe siècle. En brandissant cette scientificité comme un sauf-conduit, il a fabriqué une barbarie sans nom, se croyant affranchi de toute considération morale. Qui, dans le monde psy, ose aujourd'hui poser ces questions de l'aura, du mystère, du sacré, de l'idéal ? Pour une fois, j'aimerais poser ces questions et ressusciter leur intérêt.



Les jardiniers de la folie

Zarifian, Edouard ; Paris : O. Jacob, 2000.

[#psychiatrie](#) [#société](#) [#psychanalyse](#)

 616.8 ZAR

Résumé : La folie... Un mot qui fait peur. Un mot que les psychiatres et les psychanalystes ont rayé de leur vocabulaire, mais qui reste toujours présent, traduisant la confusion, l'angoisse de tout un chacun devant ce qui est désormais désigné comme la maladie mentale. Qu'est-ce que la folie ? Qui est fou ? Qui ne l'est pas ? C'est à ces questions fondamentales que répond Edouard Zarifian, dans un livre qui ne recule pas devant la polémique lorsqu'il s'agit de débusquer les idéologies et les mystifications qui, trop souvent, obscurcissent le débat dans le

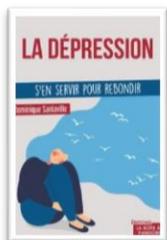
domaine de la recherche psychiatrique. A beaucoup, il apportera réconfort et soulagement.

TROUBLES DE L'HUMEUR

(Dépression, bipolarité, etc.)

Documentaires

La dépression - S'en servir pour rebondir



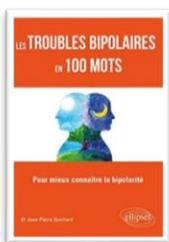
Sanlaville, Dominique ; Paris : La Boîte de Pandore, 2021.

[#bipolarité](#) [#quotidien](#) [#mélancolie](#)

Résumé : Que n'a-t-on pas écrit sur les idées noires, le spleen, la déprime ? Il faudrait prendre des montagnes de pilules pour s'en débarrasser, car dans ce monde qui ne valorise que la démonstration du bonheur, il ne convient pas de s'adonner à la mélancolie. Pourtant, de tous temps, elle a été associée à la création, à l'introspection, elle a permis à des génies - écrivains, artistes, chercheurs - de donner le meilleur d'eux-mêmes. A l'inverse de ce monde qui aime l'extériorité tapageuse, voici la réhabilitation de la mélancolie, celle qui permet de se dépasser, de se réinventer et de revenir plus fort.e. Dominique Sanlaville, ancien infirmier à la retraite, a

exercé pendant plus de quarante ans en service de psychiatrie et ensuite en addicto-logie au CHU de Saint-Etienne. Il est l'auteur de plusieurs ouvrages relatifs à la psychiatrie, dont " Retrouver le sens du soin en psychiatrie" et " Psychiatrie : hôpital, prison, rue, malades men- taux la double peine", parus aux éditions Chronique Sociale, et chroniqueur pour l'association Soins Infirmiers en Suisse et pour le réseau documentaire Ascodocpsy en France.

Les troubles bipolaires en 100 mots - Pour mieux connaître la bipolarité



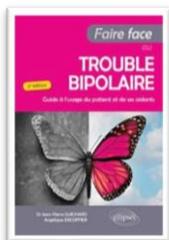
Guichard, Jean-Pierre ; Paris : Ellipses, 2019.

[#bipolarité](#) [#humeur](#) [#compréhension](#)

Résumé : En éclairant les multiples facettes de la bipolarité — affection caractérisée par des variations anormales et récurrentes de l'humeur, avec une alternance de "hauts" et de "bas" — , cet ouvrage vise à faciliter le diagnostic, réputé difficile, de cette maladie, celui-ci n'étant généralement posé qu'avec retard, à savoir en moyenne 8 à 10 ans après l'apparition des premiers symptômes. S'inscrivant dans le cadre d'une approche "psycho-éducative", il se propose d'aider la personne affectée de trouble bipolaire à mettre des mots sur ses maux et leurs remèdes, afin de favoriser chez elle la prise de conscience, la compréhension et

l'acceptation de sa pathologie, ainsi que l'"observance" des traitements. Offrant, en outre, au fil de ses cents articles, une synthèse des connaissances actuelles sur les troubles bipolaires, ce lexique devrait se révéler un outil indispensable, tant pour les patients et leurs proches que les professionnels de santé.

Faire face au trouble bipolaire - Guide à l'usage du patient et de ses aidants



Excoffier, Angélique, Guichard, Jean-Pierre ; Paris : Ellipses, 2019.

[#bipolarité](#) [#patient](#) [#aidants](#)

Résumé : Ce guide (psychoéducatif) a pour objectif d'aider les personnes souffrant de trouble bipolaire à contrôler l'évolution de leur pathologie, en leur apprenant comment empêcher les " montées " et les " descentes ", intempestives et récurrentes, de l'humeur qui la caractérisent. Pour ce faire, il vise à permettre au patient de mieux comprendre et connaître son trouble – au point d'en devenir un " expert " – et de développer des compétences quant à la gestion des changements d'humeur et la prévention des récurrences (en utilisant des outils spécifiques et des stratégies personnalisées). Complémentaire des traitements pharmacologiques

(indispensables), dont elle entend favoriser l'observance, cette approche est susceptible de transformer l'existence des patients, en réduisant le nombre, la durée et l'intensité des récurrences de leur maladie et en améliorant notablement leur qualité de vie. Destiné au patient bipolaire, ce guide l'est également à ses aidants (proches, membres d'associations d'entraide, soignants), désireux de l'accompagner, de manière plus appropriée et efficace, dans son parcours de soins.

Idées reçues sur les troubles bipolaires



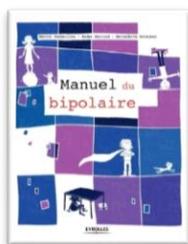
Haustgen, Thierry ; Paris : Cavalier Bleu, 2019.

#bipolarité #maladie #thérapie

Résumé : Depuis une trentaine d'année, les troubles bipolaires ont fait leur apparition dans les classifications des pathologies mentales. Cette maladie à l'évolution déroutante, qui alterne normalité apparente et phases aiguës d'excitation et de dépression, a suscité de nombreuses recherches. Plus fréquente qu'on ne le croyait, elle reste encore pourtant largement méconnue. Destiné à un large public, aux patients, à leurs proches ainsi qu'aux soignants, cet ouvrage fait le point sur les connaissances et les incertitudes actuelles. Au travers d'une analyse précise des caractéristiques cliniques et des facteurs de risque, Thierry Haustgen détaille les différentes formes

de troubles bipolaires et les thérapeutiques adaptées.

Le manuel du bipolaire



Desseilles, Martin, Perroud, Nader, Grosjean, Bernadette ; Paris : Eyrolles, 2017.

#bipolarité #maniacodépression

Résumé : Le trouble bipolaire projette un individu dans une alternance de phases dépressives et exaltées. Il y a ceux qui créent et sont portés par une euphorie à déplacer les montagnes. Ceux qui sont terrassés par le vide et la tristesse. Ceux qui parlent tout le temps et sont hyperactifs, insensibles au sommeil. Puis qui ne parlent plus du tout et ne bougent plus du tout. Ceux qui abusent de drogues, d'achats, de risques. Ceux qui travaillent tout le temps. Ceux qui ne savent plus travailler. Ceux qui se retrouvent seuls car leurs proches les ont quittés. La bipolarité toucherait 2,6% de la population adulte. Quels sont ses symptômes ? Existe-t-il un

test fiable ? Que faire face à la maladie ? Comment aider un proche bipolaire ?

Les troubles bipolaires en clair



Wallenhorst, Thomas ; Paris : Ellipses, 2016.

#bipolarité #psychologie #culpabilité

Résumé : Le regard des chercheurs sur la maladie bipolaire a changé. Pendant la première partie du vingtième siècle celle-ci était considérée comme la conséquence d'anomalies organiques. Le rôle de facteurs psychologiques et d'événements environnementaux responsables de divers stress est maintenant mieux compris. L'ensemble de ces facteurs réagissant entre eux, cette maladie est maintenant vue comme une réalité bio-psychosociale. Soumises à la difficulté de réconcilier les extrêmes, les personnes bipolaires ont du mal à se vivre dans la nuance. Le traitement propose d'associer les médicaments, la psychothérapie et

la psycho-éducation : les trois démarches se complètent. La psycho-éducation offre aux personnes concernées une meilleure connaissance du trouble pour se prendre en main, anticiper les crises futures et mettre des stratégies personnalisées en place pour gérer les situations difficiles. Les membres de la famille et l'entourage proche méritent une attention particulière car ils supportent et subissent en première ligne les excès des comportements bipolaires, ce qui provoque souvent chez eux incompréhension, culpabilité, rejet : il est primordial qu'ils puissent se former sur les troubles bipolaires et les stratégies de gestion des difficultés rencontrées.

Devenir expert de son trouble bipolaire



Bellivier, Frank, Llorca, Pierre-Michel ; Paris : Tempo Medical International Editions, 2016.

#bipolarité #gestion #médecin

Résumé : Face à une maladie chronique, la contribution du patient à sa propre prise en charge, avec l'aide de son entourage, est une condition essentielle de l'efficacité optimale du traitement et du maintien de sa qualité de vie. Pour le patient, acquérir les savoirs et les compétences utiles à la gestion personnelle de sa maladie, la comprendre, apprendre à vivre avec, apprendre à gérer son traitement est un cheminement personnel qui se fait au fil du temps, au fil des événements vécus, au fil des problèmes rencontrés et résolus avec l'aide de ses médecins. Dans cette perspective, le Manuel du patient et de sa famille est un espace de

savoir et de réflexion partagé avec ses médecins. Il propose au patient d'aborder la maladie et son traitement de quatre manières : les mots et les mécanismes, les événements possibles, la stratégie médicale au long cours, l'action personnelle dans la vie quotidienne. Le Manuel du patient ne remplace pas les savoir-faire acquis à partir des expériences personnelles, mais il les approfondit ; il ne remplace pas la participation à un programme d'"éducation thérapeutique", mais il peut l'accompagner. Le Manuel ne remplace pas les entretiens avec son médecin, mais il les prépare, c'est un outil de l'"alliance thérapeutique" passé avec son médecin.

Savoir pour guérir : les troubles bipolaires

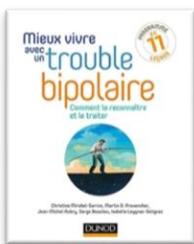


Geoffroy, Pierre Alexis ; Paris : Mona édition, 2016.

[#bipolarité](#) [#thérapie](#) [#patient](#)

Résumé : Ces vingt dernières années ont été marquées par des évolutions importantes dans le domaine des troubles bipolaires. Le repérage et les outils thérapeutiques médicamenteux et non médicamenteux se sont considérablement améliorés. L'implication du patient dans l'élaboration de ce programme thérapeutique est un élément déterminant pour sa bonne conduite. Ceci nécessite qu'il se "forme" à sa maladie et aux outils qui permettent de la stabiliser. L'ouvrage du Dr Pierre Alexis Geoffroy s'inscrit dans cette démarche visant à mettre à la disposition des patients et de leurs proches, les explications nécessaires à la compréhension du modèle médical appliqué aux troubles bipolaires. Ce parti pris vise également à modifier les représentations de la maladie et de ses traitements. Conçu autour des questions qui reviennent le plus souvent au cours des consultations, voilà, une boîte à outils qui permettra de mieux comprendre et donc de mieux agir.

Mieux vivre avec un trouble bipolaire - Comment le reconnaître et le traiter



Mirabel-Sarron, Christine, Provencher, Martin D, Aubry, Jean-Michel, Beaulieu, Serge, Leygnac-Solignac, Isabelle ; Paris : Dunod, 2016.

[#bipolarité](#) [#humeur](#) [#famille](#)

Résumé : Triste, d'une humeur sombre, avec des difficultés à accomplir les tâches du quotidien... Vous suspectez chez vous une dépression. Et pourtant il vous arrive d'être tellement gai(e), de contact facile et d'une énergie débordante ! Et à d'autres moments votre état se stabilise, vous redevenez "normal(e)". Vous souffrez d'un trouble bipolaire. Parce que ces montagnes russes vous épuisent et rendent votre vie très difficile, vous avez décidé de vous prendre en main. Cet ouvrage va vous y aider. Sa lecture va vous permettre de mieux comprendre ce que vous subissez - comme un à deux pour cent de la population mondiale - et de trouver les ressources pour y faire face. Votre famille, vos amis trouveront des réponses à beaucoup de leurs questions et de l'aide pour mieux vous comprendre et mieux vous aider. Les cinq auteurs, tous experts dans le domaine, apportent des descriptions claires et illustrées de nombreux exemples.

Les troubles bipolaires



Guichard, Jean-Pierre ; Paris : Ellipses, 2014.

[#bipolarité](#) [#pathologie](#) [#thérapie](#)

Résumé : Les troubles bipolaires touchent 4,4 % de la population, soit près de trois millions de personnes en France. En dépit de sa fréquence, cette pathologie n'est diagnostiquée que tardivement, en moyenne 8 à 10 ans après l'apparition de ses premiers signes. Or, ce retard de diagnostic est lourd de conséquences pour les patients et leur entourage et contribue à l'aggravation du pronostic de la maladie. Comblé ce retard représente donc, sans aucun doute, à l'heure actuelle, la priorité des priorités. Le second domaine où, d'urgence, des progrès sont à accomplir, concerne l'amélioration des prises en charge visant à prévenir les récurrences du trouble et qui devraient comporter, outre le traitement pharmacologique, des interventions psychosociales, dont la psychoéducation. Cet ouvrage s'adresse aux thérapeutes – médecins, psychiatres, psychologues, infirmiers... – qui souhaitent approfondir leurs connaissances concernant les troubles bipolaires et leurs traitements, et, en même temps, incorporer la démarche psychoéducative à leur pratique clinique. Il est destiné tout autant aux patients affectés de troubles bipolaires, qui aspirent à devenir des « experts » de leur maladie, cela afin de mieux gérer celle-ci et de retrouver par là le contrôle de leur vie, ainsi qu'aux membres de l'entourage dont la préoccupation est de les aider à atteindre de tels objectifs.

Mon humeur enfin stable ! - Votre stratégie personnalisée

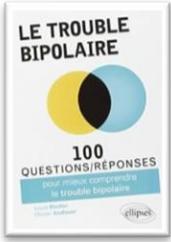


Gindre, Claire, Sorbara, Frédéric ; Paris : PUF, 2012.

[#bipolarité](#) [#humeur](#) [#guide](#)

Résumé : J'en ai assez de passer de "Superman" à "Super mal". Ressentir, vouloir, décider, aimer : tout dépend de l'humeur ! Lunatique, soupe au lait, ou réel trouble bipolaire ? Votre humeur s'éclaircit et s'assombrit au gré des saisons. Lorsqu'elle se dérègle, c'est toute la vie qui est affectée. Spécialisés dans les troubles de l'humeur, nous vous proposons de vous accompagner vers un mieux-être pour un mieux vivre. Ce guide, destiné à tous, vous aidera à mieux comprendre et réguler votre humeur. Stabilisez vos émotions à l'aide d'outils concrets : auto-évaluations, tests, courbes d'humeur... Vous avez "des hauts et des bas", vous vous posez des questions : ce Psychoguide a été écrit pour vous !"

100 questions/réponses sur le trouble bipolaire



Bindler, Louis, Andlauer, Olivier, Paris : Ellipses, 2012.

[#bipolarité](#) [#questions](#) [#réponses](#)

Résumé : Pourquoi cent questions sur le trouble bipolaire ? - L'objet de cet ouvrage est d'aborder, à partir de questions simples, les différents aspects cliniques et thérapeutiques des troubles bipolaires, mais aussi l'image qu'ils génèrent dans l'opinion publique. Pour ce faire, des patients souffrant de ces troubles, des membres de leur entourage (famille et personnel soignant) et des médecins ont proposé des thématiques pour lesquelles des explications leur Paraissaient nécessaires. Cent questions ont été retenues au sein du verbatim ainsi constitué, mais nous aurions pu certainement en recueillir beaucoup d'autres. Tant de questionnement

signifie simplement que l'on est face à un phénomène tout sauf anodin : une maladie potentiellement grave. Etymologiquement, les termes " maladie " et " malade " proviennent du latin male habitus signifiant " qui est en mauvais état ". Dans cette perspective, une maladie est une altération de fonctions ou de la santé d'un être vivant, une " condition anormale du corps ou de l'esprit d'un être humain qui cause de l'inconfort ou du dysfonctionnement ". Les troubles bipolaires, par leurs conséquences cliniques, psychologiques et sociales répondent à cette définition et notre propos sera donc d'en souligner le caractère pathologique réel. Ainsi, mieux comprendre cette pathologie peut aider à mieux la traiter et permet de donner des réponses simples et concrètes aux personnes concernées par les troubles bipolaires.

J'apprends à gérer ma cyclothymie



Hantouche, Elie, Majdalani, Caline, Blain, Régis ; Paris : Josette Lyon, 2012.

[#bipolarité](#) [#cyclothymie](#)

Résumé : La méthode est expliquée point par point, facilitant la mise en pratique. Pour cette deuxième édition, l'auteur a ajouté de nombreux exercices et consacre une partie importante à la gestion émotionnelle avec nombreux cas cliniques et mise en pratique de techniques libératrices. La méthode est présentée par un psychiatre de renom.

La maladie bipolaire : expliquée aux souffrants, aux parents et aux proches



Giachetti, Raphaël, Vialard, Dominique, Henry, Chantal ;

Paris : O. Jacob, 2012.

[#bipolarité](#) [#maniacodépression](#)

Résumé : On disait hier "maladie maniaco-dépressive". On parle aujourd'hui de "troubles bipolaires". Mais d'hier à aujourd'hui, la souffrance demeure et trop de vies sont encore abîmées par cette maladie, surtout si elle n'est pas diagnostiquée tôt ou correctement traitée. Vous trouverez dans ce livre au ton amical toutes les données scientifiques et pratiques nécessaires pour comprendre le trouble bipolaire, le vôtre ou celui d'un proche, et, surtout, pour faire que ce trouble n'empêche pas une vie heureuse et féconde.

 616.89 GIA

Je guéris mes complexes et mes déprimes



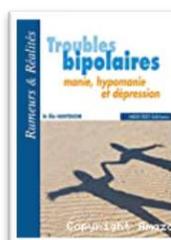
André, Christophe, Muzo ; Paris : Points, 2010.

[#dépression](#) [#développementpersonnel](#)

Résumé : Si vos phrases préférées sont : "Si seulement j'avais osé", "Ça y est, cette fois c'est sûr, j'ai un cancer" ou encore "Le dimanche soir, j'ai toujours le cafard", ce livre est fait pour vous. Petits complexes, manque de confiance en soi, coups de blues et autres angoisses peuvent nous gâcher la vie. Les solutions proposées ici vous aideront à retrouver le moral. Ce manuel souriant de psychologie propose une approche pédagogique et dédramatisée de nos petites et grandes faiblesses.

 158.1 AND

Troubles bipolaires : manie, hypomanie et dépression



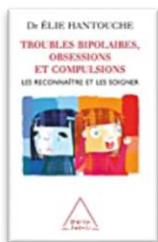
Hantouche, Elie ; Paris : Médi-Text, 2008.

[#bipolarité](#) [#maniacodépression](#) [#qualitédevie](#)

Résumé : Du fait de leur complexité liant épisodes de manie, d'hypomanie et de dépression, les troubles bipolaires sont, dans de très nombreux cas, mal ou non reconnus, d'où une prise en charge inadaptée et une altération de la qualité de vie des personnes qui en souffrent et de leur entourage. Afin d'améliorer cet état de fait, le Dr Elie Hantouche a souhaité partager sa longue expérience et permettre à tous de mieux reconnaître et de mieux comprendre les manifestations et l'évolution de cette maladie, afin de permettre aux personnes bipolaires de bénéficier d'une meilleure prise en charge et d'un mieux-être.

 616.89 HAN

Troubles bipolaires, obsessions et compulsions : les reconnaître et les soigner



Hantouche, Élie ; Paris : O. Jacob, DL 2006.

#bipolarité #maniacodépression #diagnostic

Résumé : Dépression, manie, cyclothymie, troubles obsessionnels compulsifs (TOC), avec leurs obsessions persistantes et leurs comportements répétitifs : plus de quarante troubles sont actuellement traités par les antidépresseurs. Mais parfois, crises et délires persistent et un autre diagnostic s'impose : cyclothymie et TOC vont de pair. Comment ne pas perdre plusieurs années à trouver une solution adaptée ? Que faire pour soulager les malades désemparés ?

 616.89 HAN

Maniaco-dépressif - L'histoire de Pierre

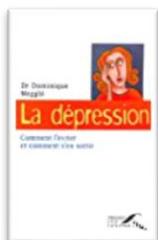


Hardy-Baylé, Marie-Christine, Hardy, Patrick ; Paris : Odile Jacob, 2005.

#bipolarité #maniacodépression #

Résumé : A quels signes reconnaît-on un état maniaco-dépressif? Les causes de la maladie sont-elles génétiques ou biologiques? Les événements survenus au cours de la vie ou la personnalité peuvent-ils également servir de facteurs déclenchants? Comment évolue la maniaco-dépression? Comment le conjoint doit-il se comporter en phase dépressive, puis pendant l'état maniaque? Quand faut-il procéder à une hospitalisation sans consentement? La maniaco-dépression est une réalité relativement méconnue. Puisse le cas exemplaire de Pierre contribuer à mieux faire comprendre cette maladie psychiatrique qui touche plus d'un Français sur cent.

La dépression : comment l'éviter, comment s'en sortir



Megglé, Dominique ; Paris : Presses de la Renaissance, 2002.

#dépression #viequotidienne #thérapie

Résumé : Qu'elle nous touche personnellement ou au travers de proches, sous la forme d'une crise aiguë ou d'un mal-être larvé, la dépression fait partie de notre quotidien. Rompant avec les discours fatalistes, le Dr Dominique Megglé porte un regard inédit sur ce qui constitue une véritable épidémie. Il montre les limites des différentes théories biologiques et psychologiques, souvent trop déterministes, et développe une approche humaniste du traitement de la dépression. Plus que les théories, c'est l'expérience vécue du dépressif qui est importante à ses yeux : la thérapie doit être centrée sur la souffrance du patient, ses blessures intimes, uniques pour chaque cas. Mais, au lieu de l'y enfermer, elle doit l'aider à retrouver le goût de vivre par la (re) découverte approfondie de ses ressources personnelles, de sa liberté et du sens de sa vie. [...]

 616.852 MEG

Romans / Témoignages

Dans ma tête de bipolaire



Lejeune, François, Lambot, Juliette ; Paris : Eyrolles, 2019.

#bipolarité #témoignage #

Résumé : Dominer le soleil, le vent, les nuages... Devenir le roi de la nuit, emporter dans son sillage amis et amantes dans une fête sans fin et sans sommeil... Depuis l'enfance, François a de l'énergie à revendre, un appétit d'expériences qui ne connaît pas de limites. Il désire et vit tout intensément. Trop, sans doute. A 20 ans, alors qu'il passe les examens d'une école hôtelière, son comportement exalte le conduit à l'hôpital psychiatrique. Quelques années plus tard, une seconde crise frappe, le faisant choir d'un état euphorique à un lit de sainte-anne. Le diagnostic s'impose : François est bipolaire. De traitements en rechutes, il n'aura de cesse de lutter contre

une maladie qui vous soulève très haut, avant de vous emmener très bas. Une maladie qui le dévaste, lui et ses proches. Une maladie qu'il va surmonter... Il faut s'accepter, avec ses zones d'ombres et de lumière, nous dit ce récit passionnant, pour comprendre qui l'on est vraiment et avoir la force de tout reconstruire. La bipolarité est un trouble de l'humeur qui engendre des périodes maniaques et des phases dépressives sévères. Le témoignage de François Lejeune (négociant en vin) est écrit par Juliette Lambot (journaliste).

HP, chambre 217



Ulian, Line ; Saint-Estève : les Presses littéraires, 2016.

[#dépression](#) [#hospitalisation](#)

Perchés mais libres aussi. Perchés sur la voie de la guérison, perchés sur la branche supportée par les autres, par leurs tendres mots, leur soutien, leurs réconforts, perchés sur les cils des yeux des fous, sur leurs maux aussi, perchés sur la toile soigneusement et finement tissée par les soignants, perchés sur les épaules de nos êtres chers, perchés à bout de bras de l'espoir. Perchés pour mieux s'envoler." Avec cet écrit vrai et intime, Line Ulian dénoue les fils de sa dépression. Elle nous raconte sans tabou mais avec pudeur ses quatre semaines d'hospitalisation à l'HP comme elle nomme le Centre Hospitalier. Chambre 217.



Le temps des montagnes russes - Manuel de survie du bipolaire



Caselles, Alexandre ; Paris : Edilivre, 2016.

[#bipolarité](#) [#témoignage](#)

Résumé : Être atteint de trouble bipolaire ou vivre avec une personne atteinte de trouble bipolaire... Rien n'est simple pour personne dans un parcours de vie rythmé par les hauts et les bas. La psychothérapie a fait bien des progrès, les traitements également. Ce livre est le témoignage d'un bipolaire qui nous livre ses difficultés passées et sa stabilisation d'aujourd'hui. Par une vision de la vie sans détours et sans les voiles de l'ignorance, par la méditation et une hygiène de vie saine, le salut est possible. La maladie se dompte en même temps que l'on dompte son esprit. Le cheminement vers l'équanimité est ici exposé

avec des mots simples, des exemples concrets. Une histoire de vie parlante qui pourra aider les malades à côtoyer la stabilité et permettra à leurs proches de mieux appréhender la maladie.

Vivre avec des hauts et des bas : un psy et un patient racontent



Gay, Christian, Générmont, Jean-Alain, Paris : Fayard, 2014.

[#bipolarité](#) [#maniacodépression](#) [#viequotidienne](#) [#thérapie](#)

Résumé : Votre humeur fluctue, et c'est normal. Mais si ces oscillations se succèdent au point de vous empêcher de vivre, vous êtes peut-être atteint de ce qu'on nomme un "trouble bipolaire". Cette maladie, appelée autrefois maniaque-dépression, touche des millions de personnes qui l'ignorent parfois, avec des conséquences graves. Écrit à deux voix, ce livre entrecroise le récit de la profonde souffrance du patient, et la réponse médicale qui fait comprendre les objectifs du traitement. Des conseils précieux pour vivre et vaincre la maladie au quotidien.



J'ai choisi la vie : être bipolaire et s'en sortir



Alvery, Marie, Gabert, Hélène ; Paris : Payot, 2013.

[#bipolarité](#) [#maniacodépression](#) [#femme](#) [#mère](#)

Résumé : "Une personne bipolaire est tour à tour, et parfois même simultanément, le clown qui rit, le clown qui pleure. Le funambule en équilibre au péril de sa vie. Pour certains, la performance se terminera en chute mortelle, pour les autres, il faut remettre sans cesse le cœur à l'ouvrage. Voilà avec quoi je dois lutter tous les jours", Hélène. "J'ai eu sept crises dans ma vie. Sept hospitalisations. J'ai été l'exaltée, la désinhibée, la hurlante. J'ai été la souffrante, la vidée d'elle-même, la désincarnée. J'ai été la regonflée, la libérée, la combative. J'aurais voulu une vie douce et sereine. Elle s'est imposée à moi fragile et puissante", Marie. Hélène et Marie sont

bipolaires. Malgré une existence douloureuse, elles sont épanouies, actives, mariées et chacune mère de deux enfants. Ce livre est le récit de leur combat. Un magnifique témoignage de courage et d'espoir.



Le journal d'une bipolaire



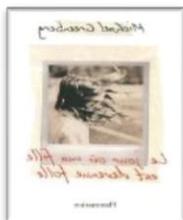
Guillon, Emilie, Guillon, Patrice, Samson, Sébastien ; Paris : La boîte à bulles, 2010.

[#bipolarité](#) [#adolescence](#) [#enfance](#)

Résumé : Lorsque Camille rentre de ses vacances au Canada, tout se précipite : son amoureux québécois (resté sur place) exerce sur elle une sorte de chantage affectif et l'arrivée des examens n'est pas de nature à la rassurer... S'ensuit une montée de stress qui va bouleverser à jamais sa vie ! Le journal d'une bipolaire est le récit autobiographique bouleversant d'une jeune femme en proie à des fluctuations anormales de son humeur, symptômes caractéristiques d'une bipolarité (ou troubles maniaque dépressifs). Un ouvrage qui n'est pas sans rappeler Dans la secte, un témoignage déjà scénarisé par Patrice Guillon qui

met cette fois en forme le récit sans fard de sa propre fille, Emilie. Un récit porté par les dessins vifs et expressifs de Sébastien Samson...

Le jour où ma fille est devenue folle



Mickael, Greenberg ; Paris : Flammarion, 2010.

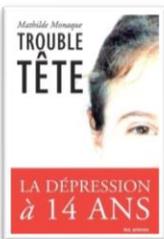
[#maniacodépression](#) [#famille](#) [#relationpère fille](#)



Résumé : « Le jour où ma fille est devenue folle » est l'implacable chronique de l'été durant lequel Sally, la fille de l'auteur, âgée de quinze ans, a connu sa première crise maniaco-dépressive, un événement qui a bouleversé sa vie et celle de toute sa famille. Dans un style simple et vibrant, Michael Greenberg brosse le portrait saisissant d'un esprit et d'un corps assiégés. Il décrit son combat quotidien, peuplé de personnages inoubliables. Il dit l'espoir placé dans les psychiatres, les infirmières et les thérapeutes. Il évoque le sentiment

d'impuissance, les appels à l'aide mais aussi les secousses et les révélations au sein de la famille. Il tente de comprendre la maladie qui ronge Sally, se documente sans relâche sur les troubles mentaux, allant jusqu'à prendre une pleine dose des médicaments qui lui sont prescrits. Un récit surprenant, déchirant, tout sauf sentimentale, d'un père qui tente désespérément de ramener sa fille à lui.

Trouble tête - Journal intime d'une dépression



Monaque, Mathilde ; Paris : Les Arènes, 2006.

[#dépression](#) [#adolescence](#) [#émotions](#)

Résumé : A 14 ans, Mathilde va mal. Diagnostic : dépression. En quittant l'hôpital, elle ne comprend toujours pas les raisons de cette souffrance, mais elle sait pourquoi elle doit vivre. Elle écrit ce récit lumineux et tendre pour nous dire qu'on peut s'en sortir. La dépression de l'adolescent n'a rien à voir avec celle de l'adulte. Elle n'entraîne pas de sentiment de culpabilité. C'est plutôt un séisme : un bouleversement des certitudes, la peur d'être soi, la crainte de ne pas aimer et de ne pas être aimé. Mathilde est une adolescente "surdouée".

Cela ne veut pas dire qu'elle est plus intelligente, mais qu'elle emmagasine davantage d'émotions et de perceptions que les autres. Ainsi Mathilde peut décrire, avec une sensibilité à vif et une écriture lucide, l'univers d'une jeune fille qui se fracasse contre la vie. Un document d'espoir.

Tomber sept fois, se relever huit



Labro, Philippe ; Paris : Albin Michel, 2003. - 235 p.

[#dépression](#) [#burnout](#)



Résumé : "Quelque chose a changé." Avec ces quatre mots, commence le nouveau récit de Philippe Labro. Ce "quelque chose" n'est autre que le début de la plongée dans une dépression nerveuse dont il a été victime entre septembre 1999 et mai 2001. L'histoire s'amorce dans ses bureaux de "patron" de RTL et se termine au festival de Cannes où il siège comme juré. Entre ces deux moments, le lecteur va suivre les "séquences du malheur" et les "séquences du bonheur" d'un homme qui "craque" au sommet de sa réussite, et qui va dire la vérité sur cette maladie qui touche, a touché, touchera un Français s

Bulles

Je vais mieux, merci : vaincre la dépression



Williams, Brent, Oztekin, Korkut ; Paris : Tchou, 2018.

[#dépression](#) [#viequotidienne](#)



Résumé : Brent Williams, avocat et réalisateur New-Zélandais, nous livre le stupéfiant récit de son voyage au cœur de la dépression, dans un roman graphique au dessin sensible et bouleversant. Il y décrit les étapes de ce long combat : entre le déni, la honte de s'avouer malade et la torpeur physique et mentale, le besoin d'une aide extérieure devient très vite vitale afin de se libérer de ses démons du quotidien. Ce témoignage accessible à tous, grâce aux aquarelles pénétrantes de Korkut Öztekin et sa valeur de guide pratique, nous fait découvrir la dépression au quotidien et les moyens de l'aborder avec sérénité, tout en initiant l'espoir d'un bien-être complet.

C'est comme ça que je disparaiss



Malle, Mirion ; Paris : La ville brûle, 2020.

#bipolarité

Résumé : Mirion Malle nous livre avec "C'est ainsi que je disparaiss" une tranche de vie douce-amère, très "nouvelle vague" dans la façon dont l'héroïne et les personnages qui gravitent autour d'elle donnent à voir leurs difficultés, leurs peines, leur relations amicales et amoureuses. Mirion Malle nous entraîne au plus près des personnages et de leurs émotions, et surtout au plus près du mal-être et de la dépression vécue par l'héroïne, Clara, dans laquelle nombre de jeunes adultes se reconnaîtront. Cette BD aborde en effet le sujet de la santé mentale et de la dépression.

Goupil ou face



Lubie, Lou, Leygnac-Solignac, Isabelle, Paris : Vraoum !, 2016.

#bipolarité #maniacodépression #jeuneadulte

Résumé : Lou est une jeune fille bien sous tout rapport. Jeune, jolie, elle conçoit des jeux-vidéos, a un amoureux, des amis, une famille aimante... Bref, tout pour ne pas sombrer dans la déprime la plus noire. Sauf que voilà, de temps en temps, entre des périodes d'intense activité, sans raison, elle tombe dans le pot au noir, et un animal insatiable la dévore... un petit renard ! Soit son tempérament cyclothymique, sous la forme d'un petit renard capricieux. Car Lou est cyclothymique et, avec elle, le lecteur va découvrir le monde haut en contraste des maladies bipolaires. Hyper documenté, cartoonésque et ludique, ce roman graphique emmènera le

lecteur découvrir ce qui se passe quand on a la tête envahie par ce petit renard hyperactif et boulimique, sur les traces autobiographiques de la jeune illustratrice.



Vivre avec la dépression - Comment vivre avec un dépressif



Johnstone, Matthew, Johnstone, Ainsley ; Paris : Editions du Dauphin, 2014.

#bipolarité

Résumé : Illustré, ce livre original s'adresse aux personnes qui vivent ou travaillent avec des personnes dépressives. Elles reconnaîtront là leurs traits et comportements dans le quotidien et surtout elles pourront être confortées sur la bonne attitude à adopter ou le mot juste à dire pour leur faire du bien. Représentée dans ce livre par un chien noir omniprésent, la dépression d'une personne proche dans notre vie privée ou notre travail, nécessite une attitude et une attention bien particulière. De manière simple et ludique, les auteurs nous présentent, au travers de différentes situations du

quotidien, le rôle capital de la personne qui vit près du dépressif pour l'aider à se rétablir. Les conseils y sont simples, et efficaces ! Pour les auteurs, la dépression est une maladie qui se soigne. Ils ont réussi cette épreuve avec honnêteté, diligence, compassion et autant d'humour que possible. Ils ont écrit ce livre ensemble, convaincus par leur expérience que la personne peut se débarrasser de cet état.

Chute libre : carnets du gouffre



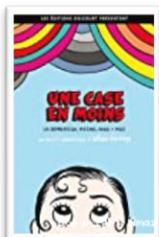
Mademoiselle Caroline, Paris : Delcourt, 2013.

#dépression #postpartum #femme #mère

Résumé : Caroline sombre dans la dépression après la naissance de son premier enfant. Elle est happée par cette maladie qui s'invite à trois reprises dans sa vie. Du protocole médicamenteux à la rechute, elle apporte un témoignage pour déculpabiliser ceux qui sont tombés dedans et donner des clés de compréhension à l'entourage... Des Carnets du gouffre troublants, mais aussi drôles et émouvants.



Une case en moins : la dépression, Michel-Ange et moi



Forney, Ellen, Auteur; Bernière, Vincent, Paris : Delcourt, 2013.

#bipolarité #maniacodépression #viequotidienne #thérapie

Résumé : À l'âge de 30 ans, Ellen Forney est diagnostiquée bipolaire chronique. Elle enchaîne des périodes d'euphorie créatrice avec de longs moments de dépression. Elle s'en sort. Une case en moins est le récit de cette guérison, entre les séances de psychothérapie et l'exercice de la bande dessinée comme forme originale de thérapie... Oui, il peut être salutaire de passer par la case BD.



TROUBLES ANXIEUX

(Phobies, TOC, etc.)

Documentaires

L'éco-anxiété - Vivre sereinement dans un monde abîmé



Alice Desbiolles ; Paris : Fayard, 2020.

[#anxiété](#) [#écologie](#) [#maldusiècle](#)

Résumé : La pandémie de coronavirus a surgi alors que les nouvelles inquiétantes sur l'état de notre planète émanent régulièrement des travaux des scientifiques. Angoisse, insomnie, découragement ou sentiment d'impuissance et de perte de sens... les troubles qui découlent de cette conscience d'un monde à l'avenir incertain et menacé sont autant de marqueurs de l'éco-anxiété, ou solastalgie. Ce concept novateur fait référence aux émotions et aux questionnements que provoque en nous la destruction chronique de notre environnement.

Alice Desbiolles, médecin de santé publique et épidémiologiste, propose de décrypter les

mécanismes psychologiques et socio-culturels qui sous-tendent l'éco-anxiété : quels en sont les ressorts et les manifestations ? Comment en sortir ? Invitation à repenser nos manières d'être, ce livre expose avec lucidité et sensibilité les moyens de vaincre la résignation qui nous guette. Il donne des clés pour passer de la déploration à l'action. Le défi est là : se rappeler que, face à la crise écologique, nous pouvons toujours prendre des décisions avisées.

Faire face aux attaques de panique et crises d'angoisse aiguës : les outils des thérapies cognitives et comportementales



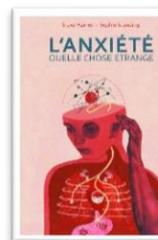
Welsh, Elena, Paris : DDB, 2020.

[#panique](#) [#angoisse](#) [#thérapie](#)

Résumé : Qu'est-ce qu'une attaque de panique ? Quel est son effet sur le cerveau et le corps ? Quelles sont les méthodes les plus efficaces pour y faire face ? Dans le domaine des troubles anxieux, les Thérapies Cognitives et Comportementales sont la méthode la plus éprouvée pour apaiser son esprit et retrouver confiance en soi, quand on en a le plus besoin. Ce guide vous permettra de diminuer l'impact et la fréquence des attaques de panique grâce à des exercices simples et utilisables dans tous les contextes, et des stratégies de relaxation, de pleine conscience et d'acceptation. Il vous donnera des conseils sur le sommeil, l'alimentation,

l'exercice physique et vous montrera comment vous exposer de façon progressive à ce qui déclenche vos peurs, pour les apprivoiser.

L'anxiété, quelle chose étrange



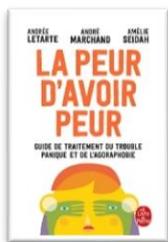
Haines, Steve, Standing, Sophie, Soubiran, Fanny ; Paris : Cà et là, 2019.

[#anxiété](#) [#guérison](#) [#émotion](#)

Résumé : Après La douleur quelle chose étrange publiée en octobre 2018, Steve Haines consacre un nouveau petit précis à un thème de santé. Il se penche ici sur l'anxiété, parfois considérée comme le nouveau mal du siècle. En trente-deux pages, Haines brosse un tableau synthétique de ce que l'on sait sur cette émotion désagréable ressentie par tout le monde (sauf par les psychopathes), à des degrés plus ou moins importants. Steve Haines présente les nombreux facteurs considérés comme des causes pouvant accroître l'état d'anxiété, il détaille les différentes manifestations de ce trouble, et présente des pistes

d'actions pour ceux qui en souffrent le plus ; les personnes pour lesquelles de nombreuses décisions du quotidien deviennent presque une question de vie ou de mort et provoquent des crises de panique. Comme dans le précédent volume, l'illustratrice anglaise Sophie Standing met en dessin le texte de Haines, avec un vrai travail stylistique et la volonté de rendre compréhensible les explications du scénariste mais aussi de trouver des astuces graphiques tout en utilisant une palette de couleurs et un style singulier, inhabituels dans le registre de la bande dessinée didactique. Le troisième et dernier volume de cette mini-série sur la santé, Le Trauma quelle chose étrange, paraîtra en mai 2019.

Soigner ses phobies ou ses TOC par l'intention paradoxale



Bayle, Benoît ; Paris : Ellipses, 2019.

[#phobies](#) [#TOC](#) #

Résumé : Les phobies, de toutes sortes, font volontiers sourire. Pourtant, 20 % de la population en souffrirait. Passant trop souvent inaperçues aux yeux de ceux qui en souffrent et des professionnels qui les négligent, elles entravent la vie quotidienne. Le trouble obsessionnel-compulsif est en apparence davantage pris en compte. Près d'un million de personnes sont touchées par cette maladie en France, et c'est l'une des dix pathologies reconnues préoccupantes pour le XXI^e siècle par l'OMS. Phobies et TOC ont en commun la peur et l'évitement. Certains médicaments les soulagent. Tous deux peuvent se soigner par des

méthodes psychothérapeutiques adaptées, ou encore par la méthode de l'intention paradoxale, encore peu connue en France. Le principe de l'intention paradoxale est simple : apprendre à souhaiter ce qui fait peur bloque puissamment l'angoisse, à condition d'être entièrement tourné vers ce désir paradoxal. Ce livre constitue un véritable parcours d'apprentissage pour vous soigner si vous souffrez de l'un de ces troubles. Les professionnels pourront également se plonger dans l'univers des paradoxes pour apprendre à soulager ces symptômes invalidants.

Le stress post-traumatique pour les nuls



Goulston, Mark, Cosar, Cyril (Adaptateur), Maniez, Annabelle (Traducteur), Martinez, Stéphane (Illustrateur) ; Paris : First, 2019.

[#stresposttraumatique](#) [#guérison](#) [#choc](#)

Résumé : Personne n'est à l'abri d'être confronté un jour à un événement traumatisant. Quelles que soient les circonstances d'un choc psychologique, que l'on soit témoin ou victime, il peut en découler un état de stress post-traumatique. L'hypervigilance, les comportements d'évitement et les pensées intrusives sont les principaux symptômes de ce trouble qui bouleverse l'existence. Cet ouvrage est destiné aux personnes en souffrance et à leur entourage. Il expose les mécanismes d'un SPT, présente les traitements efficaces et

donne des solutions concrètes pour combattre la peur, gérer le stress au quotidien et retrouver la joie de vivre. Découvrez : Les déclencheurs de traumatisme ; Les symptômes du stress post-traumatique ; Les différentes approches thérapeutiques ; Le rôle des médicaments ; Le chemin vers la guérison.

Vaincre son anxiété par soi-même ou Comment la surmonter au quotidien



Ducher, Jean-Luc ; Paris : Odile Jacob, 2018.

[#anxiété](#) [#quotidien](#) #

Résumé : "Ils ne mouraient pas tous mais tous étaient frappés", écrit La Fontaine dans sa fable Les Animaux malades de la peste. Jean-Luc Ducher nous explique la même chose à propos de l'anxiété, peste psychologique des temps modernes, en tout cas souffrance émotionnelle universelle. Rédigé de manière concrète et accessible, ce livre pratique deviendra votre guide pour mieux comprendre et surmonter votre anxiété, ou aider un proche." Christophe André Les réponses à toutes vos questions sur votre anxiété, qu'elle soit légère, gênante dans certaines situations, envahissante ou très perturbante dans votre vie.

Des techniques faciles à mettre en oeuvre pour rendre votre quotidien plus agréable à vivre.

La peur d'avoir peur - Guide de traitement du trouble panique et de l'agoraphobie



André Marchand, André Letarte, Amélie Seidah ; Paris : Livre de Poche, 2018.

[#peur](#) [#panique](#) [#agoraphobie](#)

Résumé : Les personnes atteintes de trouble panique et d'agoraphobie craignent d'être submergées par l'émotion et les sensations liées à la peur, redoutant même d'en mourir ou d'en garder de graves séquelles. Elles perdent une part de leur autonomie en évitant des situations et des endroits qu'elles ont associés au danger perçu. Cet ouvrage décrit ce que peuvent ressentir ces personnes et explique clairement pourquoi ce qu'elles vivent n'est pas dangereux. Il fournit des informations détaillées et des méthodes thérapeutiques éprouvées ou issues des plus récentes études dans le domaine.

Stop à l'anxiété sans médicaments



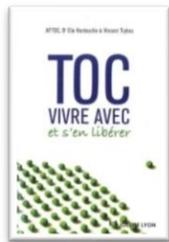
Palazzolo, Jérôme, Fournier, Marielle ; Paris : Leduc.s, 2017.

[#anxiété](#) [#médicaments](#) [#femme](#)

Résumé : De nombreuses personnes sont atteintes d'anxiété chronique, une affection qui empoisonne leur vie et celle de leur entourage. Parmi les anxieux, on compte une grande majorité de femmes (environ 1,5 à 2 femmes atteintes pour un homme) : mains moites, coeur qui bat à cent à l'heure, impression d'étouffer, étourdissement, voire sensation de mort imminente, l'anxiété peut gâcher la vie des femmes qui en sont victimes. Dans ce livre complet, Jérôme Palazzolo explique de façon très concrète ce qu'est l'anxiété au féminin et propose

des méthodes simples pour y faire face : Thérapie comportementale et cognitive (TCC) ; Relaxation ; Respiration ; Alimentation ; Exercice physique ; Thérapies complémentaires (mindfulness, hypnose). Loin des idées toutes faites, qui font des médicaments les seuls capables de vaincre l'anxiété, l'auteur nous propose des outils qui ont fait leur preuve pour vaincre ce mal grâce notamment à la TCC, une thérapie proactive qui met l'anxieux au coeur de sa "guérison".

TOC - Vivre avec et s'en libérer



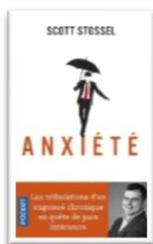
AFTOC, Hantouche, Elie, Trybou, Vincent ; Paris : Josette Lyon, 2017.

[#TOC](#) [#guérison](#) #

Résumé : Jean passe des heures dans la salle de bains. Frédéric vérifie et revérifie les fermetures des portes et des fenêtres. Christine a peur de faire du mal à ses enfants, elle cache tous les couteaux. Mélanie passe son temps à aligner, ranger au millimètre près. Que vous ayez des TOC (Troubles Obsessionnels Compulsifs) ou que vous soyez proche d'une personne atteinte de ces troubles, ce livre pratique va vous aider à comprendre facilement les causes de la maladie, son fonctionnement, et les traitements appropriés. Vous trouverez des techniques de thérapie pour faire face aux TOC, ainsi que des conseils précis destinés aux proches pour faciliter le quotidien.

Un livre référence écrit par des spécialistes.

Anxiété - Les tribulations d'un anxieux chronique en quête de paix intérieure

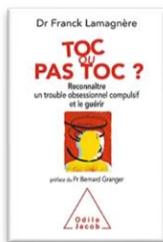


Stossel, Scott, Roche, Daniel (Traducteur) ; Paris : Pocket, 2017.

[#anxiété](#) [#angoisse](#) [#paix](#) #

Résumé : Vous êtes anxieux ? Ce n'est probablement pas grand-chose à côté de ce que vit Scott Stossel. Outre ses phobies de l'avion, du fromage, ou encore de s'exprimer en public, ce dernier est en proie à un malaise constant et à des crises de panique imprévisibles. Au gré du récit de son propre combat contre l'anxiété, il explore ce mal aujourd'hui encore décrié. De l'histoire à la littérature, de la pharmacologie aux neurosciences, en passant par les religions et la philosophie, Scott Stossel réalise la plus fascinante exploration de l'anxiété jamais écrite.

Toc ou pas toc ? - Reconnaître un trouble obsessionnel compulsif et le guérir



Lamagnère, Franck, Granger, Bernard (Préfacier) ; Paris : Odile Jacob, 2016.

[#TOC](#) [#guérison](#) #

Résumé : Tout le monde a des pensées gênantes, des peurs, des comportements obligatoires. Parfois ce sont des tocs, parfois non. Ce livre vous permettra de le savoir. Il existe toutes sortes de troubles obsessionnels compulsifs, pas seulement des laveurs et des vérificateurs. Vous découvrirez dans ce livre l'immense majorité des tocs - en particulier des tocs peu connus, comme les tocs religieux avec pensées blasphématoires, les tocs sexuels, les tocs "peur de faire du mal", "besoin de savoir" ou "besoin de se souvenir", les tocs "suis-je vraiment sûr de l'aimer ?", mais aussi les tocs de perfection, d'ordre, de symétrie et bien d'autres encore. Dans cet

ouvrage abondamment illustré, vous apprendrez à distinguer les tocs de pathologies proches qui leur ressemblent et à mieux faire la différence avec des phénomènes normaux qui n'ont rien d'inquiétant. Ce livre répondra à vos questions sur les troubles obsessionnels compulsifs, sur l'attitude à adopter avec un proche qui en est atteint. Il permettra aussi aux patients qui le souhaitent de s'en sortir seuls grâce aux techniques de thérapie comportementale et cognitive qui sont exposées de manière simple et claire. Par son exhaustivité, sa clarté et son actualité, le nouveau livre de référence pour les patients, leur famille, mais aussi les soignants. Franck Lamagnère est psychiatre à Paris. Enseignant à l'université Paris-Descartes et à l'Association française de thérapie comportementale et cognitive, il est spécialiste des tocs, des phobies et de l'anxiété sociale.

Savoir pour guérir - Les troubles obsessionnels compulsifs



Dantin, Lionel ; Paris : Mon édition SAS, 2015.

[#TOC](#) [#guérison](#) #

Résumé : Que sont les TOC ou « Troubles Obsessionnels Compulsifs » ? Quels en sont les symptômes ? D'où vient cette maladie ? Et surtout comment elle se soigne ? Guidé par une présentation compacte et aisée à parcourir, ce livre se propose de donner toutes les informations importantes sur cette pathologie. Le lecteur pourra y trouver tout ce qu'il est nécessaire de connaître sur ce trouble, depuis les hypothèses scientifiques les plus actuelles sur ses causes jusqu'aux différentes thérapies efficaces existantes, sans oublier les démarches auprès des spécialistes et les adresses utiles des associations de familles et de patients. Car il est

important de savoir et de comprendre pour guérir, ce nouveau livre de la collection Savoir pour guérir va tenter d'apporter les réponses d'un spécialiste à tous ceux qui se sentent concernés par le Trouble Obsessionnel Compulsif.

L'anxiété et les troubles anxieux



Soumaille, Suzy, Bondolfi, Guido, André, Christophe (Préfacer) ; Paris : Médecine & Hygiène, RMS, 2015.

[#anxiété](#) [#troubles](#) <#>

Résumé : A petites doses, l'anxiété est normale et même nécessaire. Elle nous protège contre les dangers et nous booste avant une échéance. Toutefois, quand elle se fait excessive, cette émotion devient nuisible. Anxiété généralisée, trouble panique, anxiété sociale, phobies, trouble obsessionnel compulsif : chez près d'une personne sur cinq, les troubles anxieux induisent une souffrance ainsi qu'une difficulté à fonctionner au quotidien. A force de se faire

du souci pour tout et pour rien, les angoissés accumulent les évitements et voient leur vie se rétrécir. Ils sont guettés par l'épuisement et la démoralisation, avec un risque élevé de basculer dans la dépression. Symptômes, causes, diagnostic, traitements efficaces et prévention des rechutes : connaître sa maladie est le premier pas pour sortir du cercle vicieux de l'anxiété. Ce livre accompagne les patients tout au long de leur parcours vers le retour au calme. Il constitue aussi un soutien pour leurs proches, souvent démunis face à des peurs qui les dépassent.

Ça n'a pas l'air d'aller du tout... où comment les crises de panique me sont tombées dessus et comment je m'en suis sortie



André, Christophe, Hagimont, Olivia ; Paris : Odile Jacob, 2012.

[#panique](#) [#crises](#) [#guérison](#)

Résumé : "Voilà, je vais vous raconter mon histoire avec le trouble panique, mes détresses, mes difficultés et tout mon cheminement vers l'amélioration et la guérison. Mon livre est un témoignage dont j'espère qu'il vous donnera de l'espoir et du courage, si vous traversez les mêmes difficultés que moi." O.H. Retrouvez aussi les conseils de Christophe André pour faire face aux attaques de panique, comprendre le mécanisme de la peur et connaître les thérapies qui permettent de guérir. Une histoire vraie, rafraîchissante et drôle, qui vous redonnera sourire et espoir.

Je dépasse mes peurs et mes angoisses



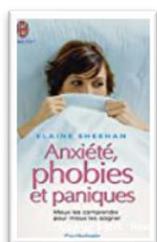
André, Christophe, Muzo ; Paris : Points, 2010.

[#peurs](#) [#angoisses](#) [#thérapie](#)

Résumé : Vous êtes du genre à ne pas fermer l'oeil de la nuit au moindre petit problème ? Vous avez peur de l'avion, du métro, des insectes ? Parler en public vous est impossible ? Vous avez la phobie des microbes et la manie du nettoyage ? Soucis, paniques, phobies : nous connaissons tous ces états d'anxiété. Et pour les surmonter, il suffit parfois de si peu... Malicieusement illustré par Muzo, ce manuel souriant de psychologie propose une approche pédagogique et dédramatisée de nos inquiétudes.

 152.4 AND

Anxiété, phobies et paniques : mieux les comprendre pour mieux les soigner



Sheehan, Elaine ; Paris : J'ai lu, 2003.

[#anxiété](#) [#phobie](#) [#viequotidienne](#) [#thérapie](#)

Résumé : Il existe environ 270 phobies connues à ce jour, et près d'une personne sur quatre est sujette à des accès de panique qui entravent le cours normal de son existence. A partir de quand cesse-t-on de parler d'anxiété ? Comment se caractérisent les crises de panique et les phobies ? Comment y faire face ? Ce guide clair et accessible répond à toutes nos questions à l'aide de nombreux exemples. Il nous donne des conseils faciles à mettre en œuvre, seul ou avec l'assistance d'un thérapeute, pour que ces crises n'affectent plus nos comportements au quotidien.

 616.89 SHE

Je ne peux pas m'arrêter de laver, vérifier, compter : mieux vivre avec un TOC



Sauteraud, Alain ; Paris : O. Jacob, 2002.

[#angoisse](#) [#TOC](#) [#viequotidienne](#) [#thérapie](#)

Résumé : Vous avez des pensées qui vous obsèdent ? Vous vous lavez exagérément les mains ? Vous vérifiez trop les portes ou l'électricité ? Vous ne pouvez pas jeter les vieux papiers ? Vous avez toujours peur de provoquer un accident ? Résister à ces pensées vous angoisse ? Si ces pensées, ces rituels et l'angoisse deviennent envahissants, alors vous êtes probablement atteint de TOC. Qu'est-ce qu'un TOC, ou trouble obsessionnel-compulsif ? Comment faire pour changer ? Quelles sont les psychothérapies efficaces ? Quels sont les médicaments qui marchent ? Comment se faire aider ? Que faire si un de vos proches souffre de TOC ?

 616.86 SAU

Surmontez vos peurs : vaincre le trouble panique et l'agoraphobie



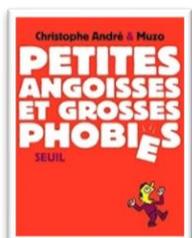
Emery, Jean-Luc ; Paris : O. Jacob, 2002.

#anxiété #angoisse #phobie #TCC

Résumé : Peur de rester coincé(e) dans l'ascenseur ? Phobie des transports en commun ? Crises d'angoisse ? De quoi avez-vous peur ? Faites votre propre diagnostic. Quels sont les mécanismes de la peur ? Comment ne plus vivre dans la peur ? Un programme simple, des exercices pratiques, pour faire face aux situations qui vous angoissent.

 616.891 EME

Petites angoisses et grosses phobies



André, Christophe ; Paris : Seuil, 2002.

#anxiété #phobies #quotidien

Résumé : Ce livre parle de toutes ces petites angoisses qui peuvent se transformer en grandes phobies : ne pas supporter les chiens, mais aussi les pigeons, avoir tendance à se laver les mains très souvent, avoir des superstitions absurdes...

La peur des autres : trac, timidité et phobie sociale



André, Christophe, Légeron, Patrick, Paris : O. Jacob, 1995.

#anxiété #angoisse #phobie #thérapie

Résumé : Pourquoi a-t-on peur des autres ? Comment expliquer le manque de confiance en soi ? Qu'est-ce qui nous fait perdre nos moyens face à quelqu'un ? Trac, timidité, inhibitions, phobies... Christophe André et Patrick Légeron décrivent toutes les formes que peut prendre l'anxiété en société et expliquent les mécanismes de ces peurs. Qu'est-ce qui est pathologique et qu'est-ce qui ne l'est pas ? Comment s'en sortir ? Dans quel cas aller consulter et pour quoi faire ?

 616.89 AND

Romans / Témoignages

Tout plutôt qu'être moi



Vizzini, Ned ; Paris : 10-18, 2017.

#anxiété #dépression #jeuneadulte

Résumé : Comme beaucoup d'adolescents de quinze ans, Craig est bien décidé à réussir sa vie. Pour son plus grand bonheur, il intègre l'une des plus prestigieuses prépas de New York, de celles qui font de vous un homme et assurent votre avenir. Seulement, au bout d'un an à peine, il ne mange plus, ne dort plus, n'arrive plus à se lever, pense sans arrêt à ses devoirs, ses exams et à la jolie copine de son meilleur ami. Pour résister, il ne trouve d'autre solution que de fumer de l'herbe en glandant pendant des heures. Pris dans une spirale d'anxiété, d'inquiétudes et de peurs qui l'accablent, Craig est paralysé. Comment en est-il arrivé là ?

 RE VIZ

Les optimistes meurent en premier



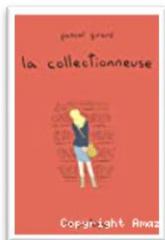
Nielsen, Susin ; Paris : Hélicium, 2017.

#anxiété #phobie #adolescence #handicap

Résumé : Depuis la tragédie qui a anéanti sa famille, Pétula, seize ans, a développé de nombreuses phobies ; et prétend qu'une prudence et une hygiène extrêmes lui permettront de parer à la moindre Catastrophe. Mais est-ce bien réaliste ?... Au lycée, contrainte et forcée, elle fait partie d'un atelier d'art-thérapie. Les adolescents "à problèmes" qui y assistent se supportent tout juste : Jusqu'à ce que Jacob, "l'homme bionique", fasse son apparition. Appareillé depuis qu'il a perdu son avant-bras, le jeune homme, grand cinéphile, est aussi moqueur qu'attentif aux autres. A ses côtés, Pétula se sent enfin revivre. Mais il se pourrait qu'il cache lui aussi un secret trop lourd à porter...

 RE NIE

La collectionneuse



Girard, Pascal ; Montréal : PASTÈQUE, 2014.

[#anxiété](#) [#phobie](#) [#adolescence](#) [#handicap](#)

Résumé : Voici le grand retour du dessinateur névrosé et maladroit ! Le pauvre Pascal vient de se faire larguer par sa blonde et squatte une chambre chez un couple d'amis. Indifférent au dessin, en manque de sérotonine, incapable de courir à cause d'une entorse lombaire, il retourne sur les chantiers comme apprenti-ferblantier. Bref, l'heure est au bilan. Pascal a beau faire des plans et vouloir atterrir sur ses pieds, une rencontre fortuite avec une cleptomane de livres transforme notre antihéros en Sherlock Holmes de fortune...



Max et Lili trouvent leur cousin angoissé



Saint-Mars, Dominique de, Bloch, Serge ; Coppet : Calligram, 2014.

[#angoisse](#) [#famille](#) [#vacances](#)

Résumé : Max et Lili sont ravis, leur cousin vient pour les vacances ! Mais il ne veut plus jouer, il a l'air fâché et même paniqué. Ils le trouvent bizarre... Est-ce que Victor les aime encore ?



Lili est harcelée à l'école



Saint-Mars, Dominique de, Bloch, Serge ; Coppet : Calligram, 2012.

[#harcèlement](#) [#anxiété](#) [#école](#)

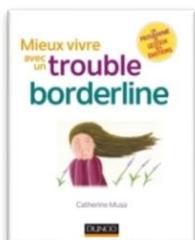
Résumé : Valentine et ses copines ont trouvé un nouveau " jeu " : casser Lili ! La ridiculiser, lui faire subir des brimades, dire du mal d'elle... Lili se retrouve seule, la peur au ventre. Elle ne voit même plus le regard préoccupé de Max... Va-t-elle s'en sortir ?



TROUBLES DE LA PERSONNALITE

Documentaires

Mieux vivre avec un trouble borderline



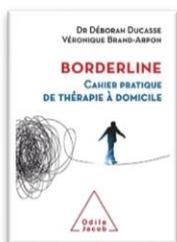
Musa, Catherine ; Paris : Dunod, 2019.

[#borderline](#) [#étatlimite](#)

Résumé : Être tout le temps à fleur de peau, ressentir un mal-être presque constant, un vide intérieur, craindre les autres et leur jugement, redouter de ne pas être aimé, d'être abandonné, ne pas se sentir aimable, rechercher à calmer ses angoisses par des comportements compulsifs, addictifs, parfois même violents, être susceptible, impulsif... Voici les principales caractéristiques de la personnalité borderline. Si vous vous êtes reconnu, ou si vous avez reconnu l'un de vos proches, la lecture de cet ouvrage va vous donner les clés pour mieux comprendre le trouble borderline, ses manifestations et ses origines, et les outils

pour changer ou aider l'autre à changer, grâce à un travail sur les émotions, les pensées, les comportements, la résolution de problèmes, l'amélioration de la communication... Cette nouvelle édition a été l'occasion de mettre les données à jour et d'ajouter des cas cliniques.

Borderline ; cahier pratique de thérapie à domicile



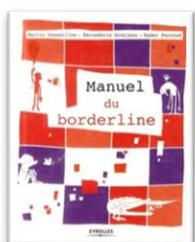
Ducasse, Deborah, Brand-Arpon, Véronique ; Paris : Odile Jacob, 2017.

[#borderline](#) [#viequotidienne](#)

Résumé : Etes-vous borderline ? Vos émotions sont toujours très intenses... Les relations avec les autres sont sources de souffrance dans votre vie... Etes-vous prêt à découvrir comment améliorer votre quotidien ? Ce livre est fait pour vous ! Grâce à lui, vous suivrez pas à pas, à domicile, un programme thérapeutique. Vous apprendrez les stratégies les plus efficaces permettant de réguler vos émotions, de diminuer votre impulsivité et d'améliorer vos relations avec les autres. Vous découvrirez aussi tout ce que nous savons aujourd'hui sur ce trouble. Ce livre constitue le premier guide pratique intégrant les éléments centraux des thérapies validées

dans le trouble borderline. Voici le livre qui va vous aider à dépasser les difficultés du quotidien et vivre une vie qui a du sens pour vous.

Le manuel du Borderline



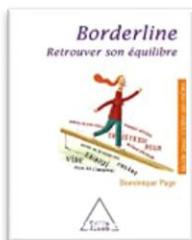
Desseilles, Martin ; Paris : Eyrolles, 2014.

[#borderline](#) [#étatlimite](#)

Résumé : Il y a ceux qui passent de l'angoisse profonde d'être abandonnés à un état dépressif incompréhensible pour l'entourage. Ceux qui se sentent en permanence envahis par le vide. Ceux qui alternent entre enthousiasme débordant et éclats de colère irrépessibles. Ceux qui abusent de la nourriture, de la drogue, des achats, des sensations fortes ou multiplient les rencontres. Ce qui ne savent pas qui ils sont. Le trouble des personnalités borderline affecte entre 2 et 4 % de la population et constitue un calvaire pour ceux qui en souffrent comme pour leurs proches. D'où viennent ces symptômes ? Comment fonctionnent-ils ? Comment

savoir que l'on est borderline ? Comment faire avec ce trouble ? Vers quelles solutions se tourner ? Le Manuel du borderline permet de comprendre les origines de ce trouble, présente les différents profils de personnalité borderline et les thérapies adaptées, et propose un ensemble d'exercices pour gérer ses émotions.

Borderline : retrouver son équilibre



Page, Dominique ; Paris : O. Jacob, 2006.

[#borderline](#) [#étatlimite](#)

 616.89 PAG

Résumé : Qu'est-ce que le trouble borderline ou trouble de personnalité état-limite ? Fluctuations d'humeur, ruptures relationnelles, émotions débordantes, parfois violentes... Ceux qui en souffrent vivent dans une grande instabilité et une grande souffrance. Pourquoi ces perturbations ? Comment retrouver son équilibre ? Ce guide propose une aide établie à partir de psychothérapies validées scientifiquement. A travers des exemples cliniques et des conseils pratiques, Dominique Page offre des outils pour mieux gérer ses émotions, travailler sur ses pensées, avoir une communication plus cohérente et plus sereine avec les autres. Ce

guide s'adresse aux personnes qui souffrent de trouble borderline, ainsi qu'à leur entourage qui y trouvera les connaissances nécessaires et des conseils pour les comprendre et les accompagner. [...]

Comment gérer les personnalités difficiles



Lelord, François ; André, Christophe ; Paris : O. Jacob, 2000.

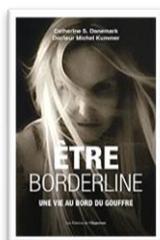
[#personnalité](#) [#viequotidienne](#)

 616.02 LEL

Résumé : L'anxieux qui vous harcèle, le paranoïaque qui prend tout comme une offense, l'obsessionnel qui se perd dans les détails au détriment de l'essentiel, le narcissique qui tire la couverture à lui, le dépressif qui vous accable de son inertie, le " type A " pour qui rien ne va jamais assez vite : tous perturbent votre vie quotidienne, au travail, à la maison, en famille... Deux psychiatres vous proposent de vous aider à mieux les comprendre pour mieux les gérer.

Romans / Témoignages

Être borderline - Une vie au bord du gouffre



Kummer, Michel, Danemark, Catherine ; Paris : Opportun, 2018.

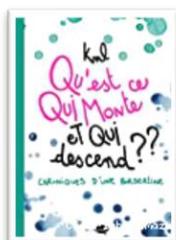
[#borderline](#) [#témoignage](#)

Résumé : Un témoignage puissant... - le trouble borderline touche 2% de la population (75% de femmes) - amis d'enfance, ils se retrouvent : l'un est psychiatre, l'autre borderline - un dialogue fort et éclairant. Borderline, un mot, un trouble psychologique qui concerne 2% de la population, plus particulièrement les femmes. Borderline, Catherine Danemark se raconte. Aidée par le Docteur Michel Kummer, elle livre sa vérité sur ses crises, ses excès, ses délires, ses envies... la vie d'une borderline n'est pas de tout repos. Ce témoignage rare et guidé apportera un éclairage nouveau à ceux qui sont confrontés à ce trouble psy très répandu et souvent mal

considéré.

Bulles

Qu'est-ce qui monte et qui descend ? : chroniques d'une borderline



KNL ; Paris : Marabout, 2018.

[#alcoolisme](#) [#dépendance](#) [#abstinence](#)

 BD KNL

Résumé : Les chroniques acidulées d'une borderline qui raconte ses séjours en hôpital psychiatrique ont été réalisées à l'aquarelle avec des couleurs pétillantes. KNL a résolument choisi l'humour pour décrire ses hauts et ses bas, l'absurdité des situations, les curiosités culinaires, les jeux, l'ennui, les questionnements et les récidives. KNL s'attache à des petits instants de vie qui prennent toute leur ampleur dans son cas, à elle... De sa narration intimiste, on ressort touché en plein cœur. Une belle leçon de vie et d'empathie.

Documentaires

J'entends des voix : mieux vivre avec ses voix et ses hallucinations auditives



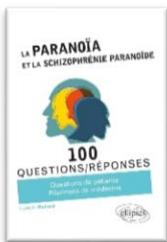
Langlois, Thomas ; Paris : O. Jacob, 2019.

[#schizophrénie](#) [#soutien](#) [#hallucinations](#)

 616.89 LAN

Résumé : « Beaucoup de personnes entendent des voix, et celles-ci peuvent être simplement étonnantes ou dérangementes, mais elles sont le plus souvent très stressantes. Si ce phénomène vous concerne, ou concerne l'un de vos proches, voici le livre le plus passionnant et le plus utile que vous pourrez trouver sur le sujet : clair, amical et plein de conseils concrets ». Christophe André, médecin psychiatre. Ce livre s'adresse aussi bien aux personnes qui entendent des voix, aux proches désireux de comprendre ce phénomène et améliorer leur soutien, qu'aux professionnels amenés à travailler auprès des personnes en difficulté psychologique qui sont en proie à des voix compliquées à surmonter.

La Paranoïa et la Schizophrénie paranoïde : 100 questions / réponses



Richard, Cyrielle ; Paris : Ellipses, 2019.

[#paranoïa](#) [#schizophrénie](#) [#compréhension](#)

Résumé : « Arrête de jouer ta parano ! » « À force de psychoter, je vais devenir complètement paranoïaque. » Peut-être avez-vous déjà entendu ces phrases, ou peut-être les avez-vous déjà employées vous-mêmes pour vous désigner ou pour qualifier une personne que vous trouviez un peu trop méfiante ou sur la défensive. Les termes « paranoïa » et, a fortiori, « parano », font partie du langage courant au point que la plupart des personnes les emploient en oubliant qu'ils désignent une pathologie mentale : la psychose paranoïaque. Afin de clarifier cette différence, cet ouvrage répond à un double objectif : Propose des clés de compréhension pour distinguer la « paranoïa ordinaire » de la pathologie, en abordant aussi la schizophrénie paranoïde et du trouble de la personnalité paranoïaque. Transmettre les données les plus actuelles afin d'offrir des pistes de réflexion pour les personnes en souffrance, pour leurs proches ainsi que pour les professionnels de santé.

Savoir pour guérir : la schizophrénie



Laprévotte, Vincent, Llorca, Pierre-Michel, Samalin, Ludovic ; Paris : Ellipses, 2019.

[#guérison](#) [#schizophrénie](#) [#maladie](#)

Résumé : La schizophrénie est l'une des maladies mentales les plus fréquentes. Le risque d'en être affecté concerne une personne sur cent et ses répercussions peuvent être d'autant plus graves que les premiers symptômes se font sentir dès la fin de l'adolescence, à un âge où la personne et la personnalité s'affirment et où l'on pose les premiers jalons de sa vie d'adulte. Ce nouveau livre de la collection Savoir pour guérir nous propose de faire le tour des connaissances médicales sur cette maladie afin d'apporter à toutes les personnes concernées ou intéressées les réponses recherchées. Savoir pour guérir, s'informer pour comprendre, réagir, agir, participer activement à sa prise en charge et trouver la voie vers des solutions. Tels sont les objectifs généraux de la collection et aussi ceux de ce dernier livre : Savoir pour Guérir, la schizophrénie.

La schizophrénie en clair



Amato, Thierry, Mages, Nicolas ; Paris : Ellipses, 2016.

[#schizophrénie](#) [#maladie](#) [#compréhension](#)

Résumé : La schizophrénie est une maladie fréquente qui touche particulièrement les jeunes de 20 à 30 ans. Pourtant, cette maladie reste méconnue du grand public, stigmatisée dans la société et souvent mal vécue par les patients comme par leur famille ou leurs amis. Les enjeux du traitement sont considérables puisqu'un traitement bien suivi peut permettre le retour à une vie « normale », tandis qu'un traitement mal suivi peut conduire à un handicap psychique et social sévère et croissant. Or, il est impossible de se soigner correctement sans comprendre ce qu'est la maladie dont on souffre, pourquoi elle est apparue, et quels sont les avantages et les

inconvenients des traitements proposés par les équipes de soin. Cet ouvrage destiné aux patients et à leurs proches a pour objectif d'améliorer les connaissances des usagers sur la schizophrénie, son origine et ses traitements. Il a également pour ambition d'aider les personnes concernées à mieux combattre leur maladie et à mieux vivre avec les problèmes qu'elle entraîne. Il aide aussi à rester optimiste, car, si la schizophrénie est parfois une maladie sévère, c'est également une maladie contre laquelle il existe des traitements efficaces.

Mieux vivre avec la schizophrénie



Rousselet, Anne-Victoire ; Paris : Dunod, 2014.

[#schizophrénie](#) [#quotidien](#) [#symptômes](#)

Résumé : Vous êtes atteints de schizophrénie comme près de 1 % de la population générale française ? Ce guide est rédigé pour vous et votre entourage. Il répond à toutes les questions que vous vous posez : • Comment puis-je me traiter ? • Qui dois-je consulter et pourquoi le faire ? • Comment dépasser mon anxiété et gérer mes symptômes ? • Comment retrouver l'envie et le plaisir d'agir ? Ce guide présente un programme pas à pas et une série d'objectifs à vous fixer afin que, progressivement, vous preniez le contrôle sur la maladie. Des quiz pour faire le point sur les idées fortes à retenir, des tableaux à compléter seul ou avec un

soignant, des schémas récapitulatifs et des exercices pratiques... une véritable boîte à outils est mise à votre disposition afin de vous aider à retrouver une vie stabilisée. Cette nouvelle édition est enrichie d'un avant-propos qui présente l'ouvrage et des mises à jour ont été intégrées.

Les voix de ma sœur [film documentaire]



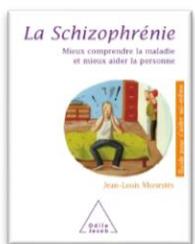
Philippin, Cécile, Philippin, Irène ; Romainville : Editions Sur le Palier, 2012.

[#schizophrénie](#) [#documentaire](#) [#DVD](#)

Résumé : Comment vivre avec une schizophrénie ? Comment en parler ? Comment gérer le lien avec les soignants, avec la famille, avec les autres ? En nous lançant dans ce projet en février 2011, nous étions avant tout conscientes de nos fragilités. Un premier film, un contexte psychiatrique difficile et surtout deux grandes inconnues : notre solidité à chacune et l'accueil que nous réserveraient les soignants. Nous avons heureusement aussi conscience de nos atouts : une grande proximité affective, nos situations de patiente et de parente qui facilitaient le contact avec l'hôpital, une forte détermination à questionner et à informer, et enfin

l'investissement et les conseils précieux de proches, réalisateurs et producteurs. Nous avons voulu faire de ce document un témoignage familial et un portrait, plutôt qu'un film « sur » la schizophrénie et c'est finalement la compréhension mutuelle et la bonne volonté de tous qui nous ont permis d'illustrer aussi fidèlement que possible ce que nous voulions montrer : la nécessité du soin médical et du traitement chimique mais dans le maintien d'une alliance thérapeutique solide et sincère autour des malades psychiques. [...]

La schizophrénie : mieux comprendre la maladie et mieux aider la personne



Monestès, Jean-Louis ; Paris : Odile Jacob, 2008.

[#schizophrénie](#) [#hallucinations](#) [#symptômes](#)

Résumé : Parce que nous avons du mal à la comprendre, nous nous sentons désemparés face à la schizophrénie. D'où viennent les hallucinations ? Pourquoi les personnes souffrant de schizophrénie se sentent-elles en danger ? Comment expliquer les idées étranges qu'elles peuvent avoir ? Et comment réagir à tous ces symptômes ? Des réponses existent aujourd'hui. Jean-Louis Monestès montre que les symptômes de la schizophrénie sont souvent des exagérations de phénomènes que chacun peut vivre. Il donne de nombreux conseils simples et efficaces, issus de la recherche scientifique et des thérapies comportementales et cognitives, pour agir au quotidien. Pour se sentir plus armé face à la schizophrénie. Et pour mieux vivre avec elle.

Les représentations sociales de la schizophrénie



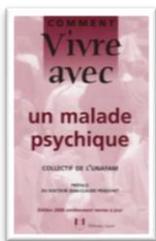
Kohl, Frantz-Samy ; Paris : Masson, 2006.

[#schizophrénie](#) [#stigmatisation](#) [#représentation](#) [#société](#)

Résumé : L'intérêt de l'étude des représentations sociales de la maladie mentale et de la schizophrénie est particulièrement actuel. Les connaissances sur cette pathologie et sa thérapeutique ont fait d'énormes progrès ces dernières années, mais il persiste encore au sein de la société un certain nombre d'idées reçues. L'objectif de cet ouvrage est de présenter une synthèse sur les représentations sociales (origines, facteurs, impacts, etc.) de la schizophrénie afin de lutter contre sa stigmatisation au sein de la société. Sont ainsi abordés le concept de représentation sociale en insistant sur le double ancrage individuel et collectif, puis la

représentation sociale de la maladie en général, les méthodes de recherches utilisées pour saisir leur contenu et leur organisation, ainsi que leur évolution. [...]

Comment vivre avec un malade psychique : le quotidien avec un adulte psychotique



Unafam ; Paris : Editions Lyon, 2006.

[#psychose](#) [#entourage](#) [#viequotidienne](#)

Résumé : C'est comme si le ciel nous tombait sur la tête " disent les familles quand elles apprennent qu'un de leurs proches est atteint d'une maladie psychique (psychose, troubles de l'humeur, névrose, dépression grave...). " Comment vivre... " avec cet enfant, ce conjoint, ce frère ou cette sœur si différents de nous, qui vit dans un monde peuplé de délires, ou se replie dans l'isolement, qui souffre et a besoin d'un suivi quotidien ? Malgré l'angoisse de la situation, il faut bien, la période de sidération passée, faire face, essayer d'atténuer la souffrance du malade, surveiller son traitement, gérer les crises aiguës, lui créer une installation indépendante,

le pousser à acquérir son autonomie, à construire ou reconstruire sa vie personnelle, affective, sociale, prévoir son avenir ; et aussi connaître tous les organismes susceptibles de répondre aux problèmes pratiques ou financiers en exploitant les ressources de la " partie non malade " de son être. Pour cela, une aide est nécessaire, car la charge, omni-présente, est lourde. Cette aide, l'UNAFAM l'apporte dans cet ouvrage, avec ses conseils concrets, ses solutions, ses exemples vécus, grâce à l'expérience des 13 500 familles qui " sont passées par là ".

Frères et sœurs face aux troubles psychotiques



Davtian, Hélène ; Unafam, 2006.

[#fratrie](#) [#famille](#) [#santéméntale](#)

Résumé : Ce livre est l'aboutissement d'une réflexion à laquelle de nombreux frères et soeurs de personnes malades ont pris part. Il s'appuie également sur les résultats d'une enquête auprès de nombreux frères et de soeurs. Même si ces derniers sont peu informés, ils connaissent intuitivement beaucoup de choses. Toutefois, ils restent souvent très isolés sans pouvoir vérifier et discuter des questions que leur pose la confrontation avec la maladie psychique.

Vivre avec la schizophrénie : guide pour patients, les familles et les soignants



Van Meer, Rigo ; Paris : Frison-Roche, 2004.

[#psychose](#) [#entourage](#) [#viequotidienne](#)

Résumé : La schizophrénie n'est pas une maladie rare. On estime que sur cent enfants qui naissent, un sera un jour atteint de cette affection. Le docteur Rigo van Meer a écrit un livre clair inspiré de sa longue expérience du traitement de patients schizophrènes. La famille, les amis et les soignants y trouveront une information adéquate sur la nature, l'évolution et la prise en charge de cette maladie. Il faut en souligner l'importance puisqu'elle permet par une simple vigilance et les liens établis avec les patients eux-mêmes, la famille et les soignants, d'anticiper les crises et donc de diminuer ou d'augmenter les doses de médicaments en fonction de l'état

du patient qui était trop souvent surdosé et le supportait mal. Cet ouvrage, dont cinq éditions sont parues aux Pays-Bas, fait justement le point sur les avancées les plus récentes concernant les médicaments. Il expose également ce qui doit être fait au minimum pour traiter, prévenir et accompagner le patient.

 616.89 VAN

Romans / Témoignages

Ensemble, on aboie en silence : récit



Gringe ; Paris : HarperCollins ; Wagram livres, 2020.

[#témoignage](#) [#schizophrénie](#) [#frères](#)

Résumé : "Il y avait cet énorme chêne près des toilettes des garçons, sur lequel je reproduisais les coups de pied retournés du Chevalier Lumière, pour envoyer un signal aux inconscients qui t'auraient cherché des noises. Il ne pouvait rien t'arriver. Tu avais un frère dans la cour des grands, qui maîtrisait en théorie les rudiments du karaté et qui veillait sur toi. En théorie. Dans la pratique, ta garde rapprochée laissait parfois à désirer". Deux frères. L'un, candide, l'autre, rageur. Leurs parents ont mis au monde la parfaite antithèse. Quand Thibault fonce, Guillaume calcule. Si Thibault tombe, Guillaume dissimule. Prise de risque contre principe de précaution.

L'amour du risque face à l'art de ne jamais perdre. En 2001, Thibault est diagnostiqué schizophrène. A cela, un Chevalier Lumière ne peut rien. Sa bascule, il fallait la raconter. Et aussi la culpabilité, les traitements, la honte, les visions, l'amour, les voyages, les rires, la musique et l'espoir. [...]

 616.89 GRI

Pierre ou l'ambivalence : une passion des contraires



Cado, Philippe ; Paris : Editions Unicité, 2020.

[#schizophrénie](#) [#amitié](#) [#témoignage](#)

Résumé : Voici un livre qui se joue des genres. On y trouvera en effet des parties philosophiques et littéraires à l'appui d'un propos d'ordre biographique. Des références à Kant alternent avec d'autres à Queneau. Le mélange des tons, léger, grave, comique, scolaire, est encore plus saisissant. Il n'en fallait pas moins pour présenter la vie et l'œuvre de Pierre perdu dans des choix binaires et tentant de résoudre ses contradictions dans des poèmes au rythme tout aussi binaire. Mais ce complexe d'ambivalence, dont est affecté Pierre, est surtout lié à sa quête tragique d'une impossible conciliation des contraires.

Des lumières sur le ciel Broché



Chenu, Bénédicte ; Paris : Leduc S., 2019.

[#schizophrénie](#) [#famille](#) [#fils](#)

Résumé : Dans cet ouvrage bouleversant, Bénédicte Chenu raconte le combat qu'elle mène avec son fils Charles, diagnostiqué avec une schizophrénie à l'âge de 17 ans, pour qu'il puisse vivre une vie apaisée et autonome. Très engagée dans la prise en charge des schizophrénies en France, elle a fondé, avec d'autres parents, l'association PromesseS, visant à soutenir et développer le programme de psycho-éducation Profamille. Elle a également contribué au lancement du collectif Schizophrénies, premier portail Internet d'information indépendant, qui oeuvre pour un changement de regard et de politique. Parce que l'on peut vivre avec une

schizophrénie, et même vivre une vie heureuse.

Demain j'étais folle



Lauveng, Arnhild ; Paris : Autrement, 2019.

[#schizophrénie](#) [#témoignage](#) [#médicament](#)

Résumé : C'est d'abord un brouillard, ses perceptions qui se troublent, le sentiment que son identité lui échappe. Puis la voix du Capitaine qui assiège sa conscience, assène des ordres, lui met des coups. Pourtant, en même temps qu'elle se fait battre, Arnhild Lauveng a bien conscience que la main qui la bat, c'est la sienne. Aujourd'hui guérie d'une schizophrénie pourtant réputée inguérissable, l'auteure partage son expérience. Dans un témoignage exceptionnel, elle raconte la perte du sentiment de soi, les hallucinations qui dévorent le quotidien, le repli et l'isolement, jusqu'à l'internement et la prise en charge médicale. Cette

parole rare et sensible dit la souffrance mais aussi l'humanité qui persiste toujours, à chaque instant - la personne qu'il ne faut jamais cesser de voir à côté de la maladie.

L'étrange univers du schizophrène



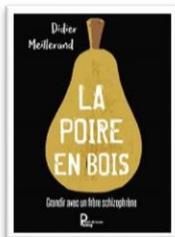
Chrizen, Sophie ; Paris, Les Chemins du Hasard, 2018.

[#schizophrénie](#) [#témoignage](#) [#psychiatrie](#)

Résumé : Sophie Chrizen est l'anagramme de schizophrénie. A la suivre attentivement pendant les vingt ans qu'elle a mis à guérir de sa schizophrénie, on n'aurait pu qu'être frappé par la relation extravagante qu'elle entretenait avec sa psychiatre. Ce personnage de roman, à la double personnalité, va se croire tour à tour la malade et la soignante. Ce dialogue avec cet autre moi, elle s'y investira à tel point qu'elle expliquera plus tard que c'est elle qui a analysé la psychiatre et que c'est ainsi qu'elle s'est guérie. On l'accompagnera dans son parcours sinueux. Elle y craindra lors d'une promenade en famille que ses parents ne la mène

à Auschwitz, elle avalera avec résignation et colère des pilules dont les effets secondaires s'avéreront désastreux et jettera un regard ironique sur ce voyage au bord de la folie.

La poire en bois : grandir avec un frère schizophrène



Meillerand, Didier ; Paris : Texte Vivant, 2017.

[#schizophrénie](#) [#famille](#) [#maladie](#)

Résumé : En France, 650 000 personnes souffrent de schizophrénie, 2 millions de personnes sont concernées ! La schizophrénie est une maladie qui bouleverse les relations familiales, dont les soeurs et frères sont souvent les premières victimes. "Même dans le cercle psycho pathogène de la famille, celui de la schizophrénie, on peut être dans l'impossibilité de faire autrement que de vivre. En refusant d'entrer dans le cercle, et en se servant de l'acuité née au contact de la maladie psychique, il est possible qu'une apparente faiblesse devienne une force". Didier Meillerand, en livrant son témoignage, souhaite que la souffrance des frères et soeurs des

personnes en situation de handicap psychique soit aussi entendue.

Histoire d'une schizophrénie : Jérémy, sa famille, la société



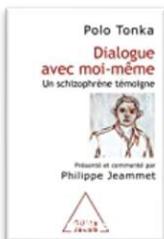
Poiré, Anne ; Paris : Frison-Roche, 2014.

[#schizophrénie](#) [#famille](#) [#témoignage](#)

 616.89 POI

Résumé : D'un côté, la vie d'un schizophrène qui parle et vit sous nos yeux avec ses états d'âme, ses silences, ses colères, son étrangeté, son détachement, ses bizarreries et de l'autre les commentaires d'un psychiatre pour corriger, atténuer et expliquer le pourquoi d'une affectivité ou d'un comportement perturbés et comment y remédier. Ce livre à deux voix est riche à cause de cette double approche qui permet d'entendre la singularité de Jérémy mais aussi et surtout de lui porter aide et assistance, tout en permettant à chaque famille de faire face à la complexité des situations. [...]

Dialogue avec moi-même : un schizophrène témoigne



Tonka, Polo, Jeammet, Philippe ; Paris : O. Jacob, 2013.

[#témoignage](#) [#schizophrénie](#) [#maladie](#)

 616.898 TON

Résumé : "Lorsque je croupissais chez moi, torturé et anéanti par une maladie dont si peu soupçonnent l'horreur et l'étrangeté, je me disais : un jour, j'écrirai un livre sur ce que j'ai traversé, pour dire au monde l'atrocité de cette guerre de l'intime. Par un bonheur que je m'explique encore mal, ce moment est enfin venu. Nous nous connaissons si peu, moi et moi-même. Comme une barrière qui nous aurait toujours séparés. L'un et l'autre, le noir et le blanc, l'angoisse et la paix. Je suis heureux que cette série d'entretiens puisse enfin nous rapprocher. Et je ne vous cacherai rien."

Une folle en liberté



Grimrud, Beate, Fouillet, Alex ; Arles (Bouches-du-Rhône) : Actes Sud, 2012.

[#schizophrénie](#) [#voix](#) [#roman](#)

 RE(d) GRI

Résumé : "Il y a toujours de la raison derrière la confusion, il suffit d'écouter..." explique ici Eli, dans son espoir de prendre le dessus sur son désordre mental. Depuis son enfance, en effet, quatre garçons ont investi son cerveau et, de leurs voix singulières, lui dictent son comportement, l'apaisent autant qu'ils l'égarerent, l'escortant dans les situations difficiles, l'accompagnant dans ses nombreux internements psychiatriques. Dans un ultime effort, entame un travail thérapeutique de longue haleine ponctué de rechutes, dont l'issue reste incertaine... [...]

Ma mère est schizophrène : schizophrénie et parentalité



Bayle, Benoit ; Paris : Erès, 2008.

[#schizophrénie](#) [#mère](#) [#parent](#) [#famille](#)

Résumé : Le titre de cet ouvrage est un appel, celui lancé par des enfants de mères schizophrènes, devenus adolescents ou adultes, dialoguant sur le net, à l'occasion de forums de discussions. « Ma mère est schizophrène » dit leur souffrance, mais aussi l'importance d'un soin pensé dès la grossesse et la naissance, dans la continuité, au fil du développement de l'enfant. En effet, la schizophrénie touche près de 1 % de la population, c'est dire l'importance de cette maladie éprouvante pour celles et ceux qui en supportent le joug quotidiennement. Pour soigner cette affection, les progrès thérapeutiques ont été considérables depuis la mise au point des

premiers médicaments neuroleptiques, voici près de cinquante ans. Mais les progrès scientifiques ne dispensent en rien du travail d'accompagnement et de soutien psychologique, social et éducatif, surtout lorsque l'enfant paraît et que la femme schizophrène devient mère... Les professionnels qui s'y attèlent ont alors à lutter contre l'essoufflement, oser accompagner par-delà les peurs, affermir le réseau de soin, se former, mener les actions thérapeutiques, sociales et parfois judiciaires, nécessaires, évaluer la pertinence des actions auprès des mères schizophrènes et de leurs enfants..., sous l'œil nu, précisément, des enfants eux-mêmes. Cet ouvrage rend compte de ce véritable travail d'orfèvre qu'ils doivent mettre en œuvre afin de préserver et l'enfant et la mère, d'une pathologie qui impose, sinon, ses effets dévastateurs et aliénants.

Psychotique



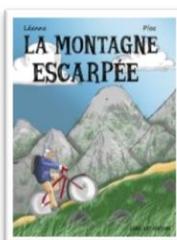
Mathis, Jacques, Dorange, Sylvain ; Paris : Boîte à bulles, 2019.

[#psychose](#) [#quotidien](#) [#témoignage](#)

Résumé : C'est sous le crayon de Sylvain Dorange que Jacques Mathis conte sa propre histoire, celle d'un homme mégalomane coincé dans un corps étriqué en comparaison de ses idées. Son enfance, passée dans une petite bourgade lugubre de Lorraine, s'est arrêté à 14 ans, l'année où il fait sa première vraie crise. Et puis les femmes, l'adolescence, le théâtre, la littérature ont eu raison de ses doutes. Jacques Mathis nous livre avec Psychotique un témoignage touchant et sincère de son quotidien, depuis la découverte de sa pathologie en passant par ses multiples passages en hôpitaux psychiatriques, ses séances chez la psy, ses

hauts et ses bas.

La montagne escarpée

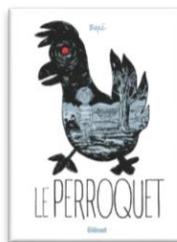


Leanne, Pioç ; Paris : Grrr...art Eds, 2017.

[#schizophrénie](#) [#témoignage](#) [#quotidien](#)

Résumé : « C'est une aventure intérieure, une découverte de soi, un périple en terres hostiles... » prévient la quatrième de couverture de la bande dessinée La Montagne escarpée dont l'héroïne principale est la psyché de Jason, sombre étudiant aux idées torturées, plongé dans le vortex d'un mal inconnu : la schizophrénie ! Jason livre un combat de tous les instants avec cette chose qui grouille et qu'il ne sait nommer. Il y a tour à tour espoir et découragement, désir de répit et descente aux Enfers. Qu'est-il arrivé à Jason ? Comment va-t-il s'extraire de ce cauchemar ?

Le Perroquet



Espé ; Grenoble : Glénat, 2017.

[#famille](#) [#maladie](#) [#vécu](#)

Résumé : Bastien a 8 ans. Et sa maman est malade. Souvent, elle fait ce que son papa et ses grands-parents appellent des « crises ». D'après les médecins, elle souffrirait de « troubles bipolaires à tendance schizophrénique ». c'est pour ça qu'il faut régulièrement l'emmenner à l'hôpital, dans des établissements spécialisés, pour prendre des médicaments. Bastien n'aime pas trop ça car quand elle revient, elle ne réagit plus à rien. elle n'a plus aucun sentiment. Plus aucune envie. S'inspirant de son propre vécu, Espé livre un récit aussi personnel qu'universel, celui d'un enfant perdu dans une réalité où l'imaginaire est le seul refuge ; dans

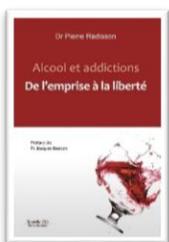
son regard, on ne lit qu'incompréhension et douleur face à la maladie de sa mère.

ADDICTIONS

(Alcoolisme, toxicomanie, etc.)

Documentaires

Alcool et addictions : de l'emprise à la liberté



Radisson, Pierre ; Paris : Nouvelle cité, 2020.

[#alcool](#) [#addiction](#) [#société](#)

Résumé : Depuis deux siècles, le recours aux produits ou comportements addictifs devient de plus en plus massif dans notre société. Les styles de vie n'engendrent pas toujours le bonheur attendu ; par des substances licites ou non, ou par des comportements répétés, on cherche à oublier l'objet de l'insatisfaction. À travers sa longue expérience de médecin alcoologue, ce praticien s'appuie sur sa connaissance de l'alcool, « mère de toutes les addictions », pour permettre un accueil, des conseils et une compréhension du processus de dépendance, et du chemin qui peut libérer la personne, en aidant aussi l'entourage, souvent démuné. Cet ouvrage,

très pratique, conduit sur une voie qui comprend trois étapes : l'indépendance vis-à-vis du produit, l'indépendance affective, le dépassement de l'ego. Par un travail du petit pas, c'est une vraie liberté qui est possible, en profitant de ses failles, en acceptant l'imperfection heureuse de notre vie.

Je maîtrise ma consommation d'alcool : savoir pour guérir



Gomet, Romain ; Paris : Ellipses, 2019.

[#alcool](#) [#maîtrise](#) [#guérison](#)

Résumé : Bien que l'alcool soit une boisson fréquemment consommée et extrêmement banalisée du fait de sa place privilégiée dans notre société et dans notre culture, ce produit n'en est pas moins toxique et responsable de bon nombre de dommages aussi bien médicaux que sociaux. Quelle est la frontière entre usage et mésusage ? Comment estimer sa consommation d'alcool ? Comment faire pour la maîtriser ? Ce nouveau livre de la collection « Savoir pour guérir » s'adresse à tous ceux qui pourraient s'interroger sur leur propre consommation d'alcool ou sur celle d'un de leur proche. Il se propose de faire non seulement

un point exhaustif sur le sujet de l'alcool et de ses consommations à risque et pathologiques, mais il espère également au travers d'exemples, d'exercices et de propositions de stratégies à personnaliser de mettre à la disposition du lecteur une boîte à outils simple à utiliser. Un livre pour comprendre cette pathologie. Un livre pour guider dans le chemin difficile du changement et de la maîtrise de sa consommation.

Vivre après l'alcool : clés pour devenir acteur de ses choix



Gomez, Henri ; Toulouse : Erès, 2018.

[#alcoolisme](#) [#abstinence](#) [#viequotidienne](#)

Résumé : Vivre après alcool fait partie de l'impensé du soin. En l'absence de changement de représentations, de façon de voir et d'agir, le retour de l'alcool est la règle, après un sevrage. Comment passer de la conscience douloureuse d'un manque à être à une vie épicurienne alliant, selon la formule, la responsabilité de ses plaisirs et le plaisir de ses responsabilités ? Les psychiatres, les psychologues et les psycho-praticiens sont souvent démunés face aux patients en difficulté avec des addictions. Après le sevrage, le problème de l'après reste entier. Comment aider le patient à se donner une bonne vie ? Les thérapies cognitivo-

comportementales, qui ont dominé ces dernières années l'offre d'accompagnement, manifestent leurs limites et l'espoir qu'elles avaient pu soulever dans l'optique des thérapies brèves tournées vers les solutions a fait long feu. Les changements proposés par les « clés » définissent une philosophie de vie critique, épicurienne et citoyenne où la question du sens à donner à sa vie est posée comme alternative aux logiques de l'hypermodernité : l'avoir, le paraître, les faux-semblants, l'insécurité.



25 idées reçues sur les addictions : comprendre, soigner, prévenir



Karila, Laurent ; Paris : le Cavalier bleu, 2017.

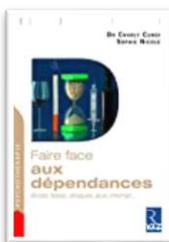
[#addiction](#) [#dépendance](#)

 616.86 KAR

Résumé : Longtemps limité au périmètre des drogues et de l'alcool, le diagnostic d'« addiction » s'est étendu progressivement aux comportements (Internet, jeu, sexe, travail, achats, etc.) au point de déborder sur notre vie de tous les jours, dans les films, la publicité, la mode... Aujourd'hui, on est addict à tout et n'importe quoi. C'est oublier que l'addiction est une maladie qui touche le système cérébral de récompense et d'émotion, et c'est ainsi faire le lit d'idées reçues tenaces tout autant que destructrices : "Il y a les drogues douces et les drogues dures", "Les addictions comportementales sont moins graves que les addictions aux drogues

ou à l'alcool", "L'addiction au travail, c'est juste la passion de son travail", "Quand on tient bien l'alcool, il n'y a aucun risque", "Pour s'en sortir il suffit d'avoir de la volonté", etc. Parce que la pire des toxicomanies est celle des idées reçues, il est essentiel de les dépasser pour comprendre, soigner et prévenir.

Faire face aux dépendances : alcool, tabac, drogues, jeux, Internet...



Cungi, Charly, Nicole, Sophie ; Paris : Retz, 2014.

[#dépendance](#) [#TCC](#)

 616.86 CUN

Résumé : La société d'aujourd'hui amène de nombreux adultes à des dépendances multiples : tabac, alcool, drogue, jeux, Internet, sexe, sport... Ce qui, au départ, est un plaisir devient très vite un esclavage dangereux pour l'équilibre psychique de l'individu. Comment se libérer de telles dépendances ? Grâce aux thérapies comportementales et cognitives (TCC), dont cet ouvrage expose les démarches de soins testés dans le cadre d'un suivi thérapeutique et médical. Après une compréhension du problème permettant une meilleure motivation, les TCC mettent en oeuvre des programmes adaptés aux différents types de dépendances ou au

comportement problème. Chaque technique est illustrée par des exemples tirés de l'expérience thérapeutique et par des entretiens entre patients et thérapeutes. Des exercices et des résumés favorisent l'acquisition de savoir-faire directement utiles et transférables à d'autres situations.

Les femmes, les hommes, l'alcool



Maisondieu, Jean ; Paris : Payot, 2008.

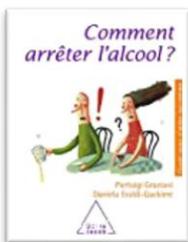
[#alcoolisme](#) [#dépendance](#) [#abstinence](#)

 616.861 MAI

Résumé : Pourquoi les femmes et les hommes se sentent-ils souvent obligés d'avoir un verre à la main lorsqu'ils se rencontrent ? Pourquoi le nombre de femmes qui boivent trop est-il en augmentation ? La dépendance à l'alcool est-elle vraiment la cause de l'alcoolisme ? Et que veut dire une société qui, d'une main, combat l'alcoolisme tandis que, de l'autre, elle encourage l'ivresse ? Le psychiatre Jean Maisondieu montre que de plus en plus d'hommes et de femmes sont contraints de se brouiller artificiellement l'esprit, de s'enivrer encore et encore pour aller vers l'autre, aimer l'autre. Ils y sont contraints parce que la peur de l'amour caractérise

notre société, qui privilégie la maîtrise de soi, la raison et le pouvoir sur l'autre, plutôt que les sentiments, l'abandon. Bref, ces femmes et ces hommes boivent trop pour l'unique raison qu'ils auraient voulu aimer et qu'ils en ont eu peur.

Comment arrêter l'alcool ?



Graziani, Pierluigi, Eraldi-Gackiere, Daniela ; Paris : O. Jacob, 2003.

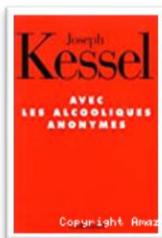
[#alcoolisme](#) [#dépendance](#) [#abstinence](#)

 616.86 GRA

Résumé : L'alcool a des conséquences négatives sur votre vie ; peu à peu, il est devenu un problème, voire une souffrance ; vous souhaitez arrêter ou réduire votre consommation. Voici, étape par étape, le programme de deux spécialistes. Avec eux, apprenez à : évaluer votre degré de dépendance, renforcer votre motivation et votre confiance en vous, contrôler votre consommation d'alcool ou demeurer abstin(e), reconstruire une vie personnelle et familiale plus heureuse, savoir comment vous faire aider par votre entourage, et quand recourir à une aide professionnelle. Si vous êtes un proche d'une personne ayant des

problèmes avec l'alcool, cet ouvrage vous donnera les clés pour la comprendre, la motiver, l'aider.

Avec les alcooliques anonymes



Kessel, Joseph ; Paris : Gallimard, 1996.
#alcoolisme #abstinence #alcooliquesanonymes

Résumé : Un reportage, publié en 1960, sur le mouvement des Alcooliques anonymes aux Etats-Unis. Un voyage parmi des hommes qui furent en perdition et qui s'emploient à aider leurs anciens compagnons d'infortune.

ib 616.861 KES

Romans / Témoignages

Mon père ce poivrot - histoire complète



Louis, Stéphane ; Paris : Baboo, 2019.

#famille #alcool #vie

Résumé : Lucien Basset est alcoolique. Au dernier degré. Celui qui vous pousse à boire même de l'éther. Tout le reste a fini par passer après le bistrot. Sa femme l'a quitté, mais il est aussi sans nouvelles de son fils depuis trois ans. Un soir, pourtant, il décide que cette fois, c'est la bonne ! Il arrête de picoler parce qu'il a un truc important à faire ! Il a rendez-vous avec quelqu'un pour lui sauver la vie !

Addict



Noailles, Marie de ; Paris : Grasset, 2016.

#alcoolisme #femme #autobiographie

Résumé : « Le 8 mai 1975, je vois le jour, moi Marie Alicia Eugénie Charlotte Blandine, seconde fille du duc et de la duchesse de Noailles. Trente ans plus tard, je choisis la vie. Je m'arrache à l'alcool, à l'herbe, à la cocaïne, à ces dépendances qui, depuis quinze ans, me possèdent et me consomment. À moi la libération. Le 29 mars, date de mon retour parmi les vivants, où que je sois, je m'agenouille et je prie Dieu, dont je ne suis pas sûre de connaître le nom. Je m'appelle Marie, j'ai deux anniversaires et une seule vie. Que j'ai failli perdre et choisi de sauver. Je suis née deux fois. » [...] Un récit magnifique, intime et littéraire, qui ne perce pas l'énigme de

l'addiction mais l'approche, avec pureté et douceur.

ib RT NOA

Toute honte bue



Charpentier, Laure ; Paris : Grancher, 2006.

#alcoolisme #femme #autobiographie

Résumé : Il ne fait pas bon être une femme alcoolique. Ni au vu des médecins ni au su de la société. Et pourtant, j'ai été cette femme... Les trois caractéristiques de l'alcoolisme au féminin restent la honte, la solitude et la clandestinité : encore aujourd'hui, 92 % des femmes alcooliques boivent en cachette et 46 % refusent d'en parler. Laure Charpentier nous raconte, "toute honte bue", sa descente aux enfers, sa fuite dans le train terrible de la défonce, et sa formidable remontée vers la lumière. La dose d'alcool qui augmente au fur et à mesure que monte l'angoisse, l'intelligence qui flanche et le corps qui renâcle, l'euphorie de l'ivresse avant le dégoût du réveil... sur un fond de honte cachée, lancinante, qui vous ronge comme un cancer...

ib 616.861 CHA

Le dernier verre



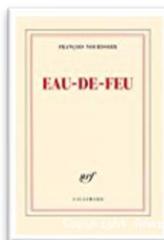
Olivier, Ameisen ; Paris : Denoël, 2008.

[#alcoolisme](#) [#anxiété](#) [#médecin](#) [#autobiographie](#)

Résumé : Olivier Ameisen avait tout pour être heureux : rejeton surdoué d'une talentueuse famille, bachelier à seize ans, pianiste exceptionnel, brillant cardiologue, il s'installe à New York au début des années 80, et sa carrière médicale et universitaire prend aussitôt son envol. Mais derrière ce personnage charismatique se cache un grand anxieux. Depuis l'enfance, Ameisen est tenaillé par de profonds sentiments d'insécurité et d'inadéquation. À New York, cette anxiété explose et devient ingérable ; et la seule chose qui lui permet de la soulager, c'est l'alcool. [...]



Eau de feu



Nourissier, François ; Paris : Gallimard, 2008.

[#alcoolisme](#) [#femme](#) [#couple](#)

Résumé : « A ses débuts, un couple se vit comme stable et durable. Les partenaires ne guettent aucun changement, sauf, bien sûr, les tempêtes et ravages de la passion, inopinée et brutale. Ce n'est pas de passion qu'il est question ici, mais de l'ennui - le plus subtil des périls. Je me disais heureux, comme Reine se disait heureuse : pourquoi taquiner ces sentiments-là ? Depuis quatre ans, la bataille où se débat Reine m'a laissé loisir de me poser des questions. Je pense avoir compris combien j'avais laissé Reine s'appauvrir. »



Le dernier pour la route : chronique d'un divorce avec l'alcool



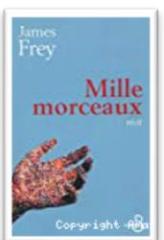
Chabalier, Hervé ; Paris : Pocket, 2006.

[#alcool](#) [#honte](#) [#combat](#) [#journal](#)

Résumé : Journaliste de terrain et chef d'entreprise, l'auteur raconte son long combat contre l'alcool. Journal de bord de sa cure dans une clinique spécialisée, ce livre rend compte de son travail de thérapie personnelle, de sa prise de conscience, des exercices quotidiens, des angoisses et de la peur de rechuter, de la solidarité et des tensions avec les autres curistes.



Mille morceaux



Frey, James ; Paris : Belfond, 2004.

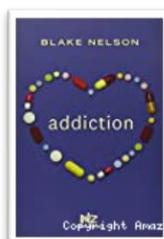
[#drogue](#) [#alcool](#) [#angoisse](#)

Résumé : James, vingt-trois ans, a cramé sa jeunesse dans le crack et dissout son enfance dans l'alcool. A la suite d'un ultime black-out, il est hospitalisé dans une clinique du Minnesota. Dans le service de soins intensifs, il rencontre Lilly, une jeune fille aux yeux bleus et clairs comme des promesses d'avenir. Mais le démon est encore là, et chaque crise d'angoisse, de paranoïa ou de manque lui rappelle qu'il a un combat à mener. Pour elle, pour ses parents, pour sa survie... Dans un récit au style cathartique et poignant, James Frey nous dévoile le vrai visage de la drogue : cette araignée d'acier tapie sous la peau ; ce monstre à satisfaire, et qu'il faut détruire

avant qu'il ne vous dévore...



Addiction



Nelson, Blake ; Paris : Albin Michel-Jeunesse, 2014.

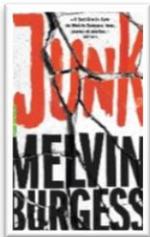
[#addiction](#) [#maladie](#) [#désintoxication](#)

Résumé : Maddie, 17 ans, est en cure de désintoxication pour un problème d'alcool, de drogue et de comportement violent. D'abord rétive et solitaire, elle reprend vie quand elle rencontre Stewart, croisé dans le bus qui emmène les patients à la seule sortie autorisée : une séance de cinéma un soir par semaine. Très amoureux l'un de l'autre, les deux jeunes gens se retrouvent vite sur la sellette - toute relation est interdite pendant la cure. Bravant le règlement, ils se mettent en danger. Une fois dehors, les rechutes et séparations s'enchaînent entre eux. Tandis que Stewart perd de plus en plus pied, Maddie comprend qu'elle est plus forte, plus solide, plus

confiante en l'avenir que lui. Un jour, le dilemme se pose de façon irrémédiable : soit elle sauve sa peau et quitte à jamais Stewart, soit elle prend le risque insensé de se perdre à nouveau en voulant le sauver...



Junk



Burgess, Melvin ; Paris : Gallimard, 2009.

[#drogue](#) [#famille](#) [#roman](#)



Résumé : La vie de Nico, entre un père violent et une mère alcoolique, est devenue intolérable. Il décide de fuir et entraîne avec lui son amie Gemma. Mais comment survivre dans la rue quand on n'a que quatorze ans? Ils rejoignent un squat, sont pris dans l'engrenage de la drogue. Une descente aux enfers qui fait d'eux des junkies.

Emilie n'aime pas quand sa mère boit trop



Saint-Mars, Dominique de, Bloch, Serge ; Coppet : Calligram, 2006.

[#alcool](#) [#honte](#) [#famille](#)



Résumé : Émilie ne veut pas que Lili vienne dormir chez elle... Lili découvre une maman gaie et triste. Pour lui faire plaisir, elles montent un spectacle-surprise avec Max pour la fête du quartier, mais est-ce la bonne solution ? Ce livre de Max et Lili parle des problèmes d'alcool d'un parent, de cette maladie des sentiments, cette trop grande sensibilité que l'alcool endort... L'enfant assiste impuissant à cette souffrance, il essaie de protéger ce parent qu'il aime, de le guérir tout seul et le faire arrêter de boire. Difficile de dire ce qu'il ressent l'inquiétude, la honte, la peur que ce soit de sa faute, de ne pas être assez aimé. Cette

histoire montre des parents qui trouvent de l'aide et un enfant qui se sent moins seul !

Le cousin de Max et Lili se drogue



Saint-Mars, Dominique de, Bloch, Serge ; Coppet : Calligram, 2002.

[#famille](#) [#drogue](#)

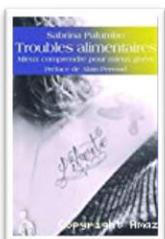


Résumé : Chouette, Victor vient pour le week-end ! Mais Max et Lili ne reconnaissent plus leur grand cousin. Ils le trouvent ramolli et lointain. Ils découvrent qu'il fume des pétards, du cannabis...

TROUBLES DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE

Documentaires

Troubles alimentaires : mieux comprendre pour mieux guérir ; une expérience de guérison



Palumbo, Sabrina ; Tournai (Belgique) : les Editions la Providence, 2017.

 616.852 PAL

#résilience #maladie #symptôme

Résumé : La résilience est un long processus. J'ai mis bien trop longtemps à redonner ma confiance : au corps médical, à ma famille, à mes véritables amis. Ce fut un lourd héritage, celui de la maladie et celui des mots que je n'ai pas dits. J'ai témoigné de mon anorexie et fondé une association pour aider les personnes confrontées à des problèmes de troubles alimentaires. Aujourd'hui, guérie et riche de trois années d'expérience sur le terrain, je souhaite livrer de nouvelles pistes au lecteur pour mieux comprendre la maladie, comment la prévenir et comment en sortir. J'invite à voir ce qui se cache derrière le symptôme. Ouvrir son cœur est sans

doute la plus belle des guérisons... Un ouvrage authentique qui nous apaise, nous égratigne...et ça fait du bien.

Comment sortir de la boulimie et se réconcilier avec soi-même



Nef, François, Simon, Yves ; Paris : O. Jacob, 2004.

 616.852 NEF

#boulimie #acceptationdesoi #émotion

Résumé : La boulimie, souvent accompagnée de honte, voire de dépression, est source d'une grande souffrance. Heureusement, on peut en sortir. Deux spécialistes des troubles du comportement alimentaire vous proposent, étape par étape, leur programme : Analysez vos comportements boulimiques et comprenez-en les mécanismes ; Lutte contre les crises de boulimie et contre l'envie de vous faire vomir ; Apprenez à ne pas vous laisser envahir et dominer par les émotions négatives ; Faites la paix avec vous-même, découvrez comment mieux vous aimer et comment mieux vivre avec les autres. Une personne de votre entourage

souffre de boulimie ? Vous trouverez également dans ce guide de nombreux conseils pour l'aider.

Comment sortir de l'anorexie ? : et retrouver le plaisir de vivre



Simon, Yves, Nef, François ; Paris : O. Jacob, 2002.

 616.852 SIM

#anorexie #estimedesoi #famille

Résumé : L'anorexie n'est pas un mal incurable, comme on l'a longtemps prétendu. Aujourd'hui, on peut soigner cette maladie. Yves Simon et François Nef proposent une méthode pour : Mettre fin à l'hypercontrôle du poids ; Supprimer les crises de boulimie ; Améliorer son estime de soi ; Changer ses relations avec les autres ; Accepter de reprendre du poids ; Retrouver le goût de vivre. Pour la première fois, voici un livre qui considère que la personne anorexique peut guérir par elle-même, avec l'aide de son entourage. Non, les anorexiques ne sont pas des malades passifs ou rebelles. Oui, il est possible de s'en sortir et de

réapprendre à vivre, durablement.

Tout, sauf le vide



Bignon, Sophie ; Paris : L'Harmattan, 2021.

[#anorexie](#) [#hospitalisation](#) [#rémission](#)

Résumé : « J'étais en guerre contre ma propre personne. L'anorexie, les vomissements, les crises de boulimie, la mutilation, les abus de médicaments, c'étaient des bombes que je lançais sur moi. » C'est l'histoire d'une femme qui n'avait eu aucun problème avec son corps et l'alimentation jusqu'à ses 25 ans. Un jour, elle est tombée dans la jouissance face à la perte de poids, et elle a creusé sa tombe. En trois ans, elle a connu l'isolement, la sonde, les toilettes fermées à clé, les barreaux aux fenêtres, les soignants parfois infantilisans, la solitude, la colère, les cris, les rechutes, la boulimie, la dépression. Mais elle a aussi connu la reconstruction, les

ateliers thérapeutiques, le suivi psychologique, les soignants bienveillants et formidables, les rencontres, l'espoir, le courage, la reprise d'un travail à la hauteur de ses espérances, les relations sociales, la résilience, la rémission.



Là où je ne voulais pas aller : mon combat contre l'anorexie



Cabanel, Marie-Dominique ; Paris : Nouvelle Cité, 2021.

[#anorexie](#) [#effacement](#) [#douleur](#)

Résumé : « A 36 ans, je redécouvre un monde devenu presque « étranger » : le monde de la nourriture apaisée, le monde de la vie restaurée, un monde qui ne ressemble finalement qu'à celui de nouvelles faims. D'appétits furieux de sens et de désirs retrouvés, de boulimie de vie intérieure. Je passe devant ces toilettes qui ne servaient à rien sauf à ma destruction, à ma douleur et à mon apaisement. (...) Dans quelle prison faut-il se trouver pour se sentir menacée et dérangée pour une bouchée ? Une prison mentale qui s'appelle l'anorexie et sa meilleure copine la boulimie. Deux « personnes » qui avaient pris possession de mon cerveau, de mes

comportements, de mon être tout entier jusqu'à éclipser ce que j'étais réellement. Deux personnes qui ont dominé ma vie pendant plus de dix ans. Qui m'ont fait sombrer dans l'horreur du gouffre, de la vase et de la boue. Qui m'ont dépouillée entièrement physiquement et mentalement. »

Comment j'ai appris à voler



Holmes, Kathryn, Vidal, Pauline ; Paris : Hugo Roman, 2016.

[#danse](#) [#anorexie](#) [#force](#) [#rêves](#)

Résumé : Sam rêve depuis toujours d'être une ballerine professionnelle. Mais c'était avant que son corps ne s'en mêle, à s'arrondir à des endroits inappropriés... Bientôt, la jeune fille qui la regarde dans le miroir devient une étrangère. Après une série d'attaques de panique, sa mère – qui ne fait qu'accentuer ses complexes – décide de l'envoyer dans un centre de traitement pour jeunes filles rencontrant des problèmes d'acceptation de soi. Obligée de se livrer devant de parfaits étrangers, Sam n'a plus le choix. Si elle veut participer au ballet dont elle rêve tant depuis des mois, elle doit aller jusqu'au bout du programme. Elle trouve du réconfort auprès du

bel Andrew, l'un des animateurs, et apprend peu à peu à dompter ses démons. Mais alors que les désillusions et les trahisons s'enchaînent, Sam trouvera-t-elle la force d'accomplir ses rêves ?



La faim du petit poids : chroniques anorexiques



Savey, Alexia, Carrère d'Encausse, Marina ; Bluffy : Kawa, 2015.

[#témoignage](#) [#anorexie](#) [#journal](#)

Résumé : Voici un livre qui ne va pas vous laisser indifférents. D'abord parce qu'il parle d'un sujet grave, d'une maladie, l'anorexie mentale. Mais aussi parce que ce n'est pas un énième ouvrage scientifique écrit par un thérapeute quelconque. Non, il s'agit du journal précis et détaillé d'une jeune fille, elle-même anorexique, qui a su détailler, décrire et même expliquer les symptômes de sa maladie, ses conséquences ainsi que les mécanismes physiques et psychiques qui la caractérisent. Un témoignage forcément indispensable, une véritable analyse clinique parfaitement documentée, vécue de l'intérieur.



L'anorexie au sein de l'âme : faim de contact, soif d'amour



Grillet, Emma ; Macornay : NJ Productions, 2014.

[#anorexie](#) [#pathologie](#) [#témoignage](#)

 616.852.6 GRI

Résumé : L'anorexie est une maladie de plus en plus présente ; une adolescente sur dix souffre de troubles alimentaires. Face à cette pathologie, l'entourage et les victimes se heurtent très souvent à l'impuissance, l'incompréhension et au jugement. A cela, s'ajoutent bien souvent des sentiments de honte et de culpabilité chez la personne atteinte. Ce livre aborde l'anorexie sous différentes approches : Conte, témoignages, poèmes, propositions d'accompagnement autre que médical afin de mieux cerner la spécificité de cette mystérieuse maladie de l'"âme" ou de l'esprit. [...]

Deux à combattre l'anorexie : guérir - journal d'une psychothérapie



Pleux, Didier, Cellier, Camille ; Paris : O. Jacob, 2013.

[#anorexie](#) [#témoignage](#) [#compréhension](#)

 616.852.6 PLE

Résumé : L'anorexie est un long combat qui ne se gagne pas seul. Pour la première fois, un psychothérapeute, Didier Pleux, et sa patiente, Camille Cellier, jeune femme anorexique, racontent ensemble leur cheminement vers la guérison. Comment sort-on de l'anorexie ? Comment reprend-on goût à la vie ? Cette plongée dans le secret de la consultation permet d'assister à une confrontation passionnante de la patiente et du psy. Dans ses écrits ou ses illustrations, Camille dévoile ses angoisses, ses résistances, ses victoires, ses doutes et nous laisse voir de l'intérieur cette lutte conflictuelle pour guérir et retrouver le désir de vivre. Car une psychothérapie est un combat qui exige des remises en cause de part et d'autre : pour la patiente, se confronter à la réalité de la vie, et, pour le psy, accepter le patient dans toute sa complexité pour l'aider à renaître. Un immense défi relevé à deux.

Légère comme un papillon



Marzano, Maria Michela, Paul, Camille ; Paris : Grasset, 2012.

[#témoignage](#) [#anorexie](#) [#famille](#)

 616.852 MAR

Résumé : Des années durant, j'ai cherché par tous les moyens à devenir aussi légère qu'un papillon. Et j'y suis presque arrivée. En termes de kilos, s'entend. Car pour ce qui est du reste, la vie a souvent été trop pesante pour moi. De devoir être la meilleure. De m'efforcer de répondre aux attentes des autres. D'oublier Alessandro, d'abandonner mon pays, de faire du français ma langue. Mais le plus pesant fut de recommencer à vivre... Dans ce livre intime et émouvant, la philosophe Michela Marzano raconte son histoire d'anorexique, faite de douleurs dérobées, de moments intenses, de secrets familiaux, mais cette histoire personnelle, ce passé qui ne passe pas, c'est aussi la souffrance de beaucoup d'entre nous. Le savoir nous permet-il de triompher du corps ? Ou ne serait-il qu'une science sans conscience ?

Le ventre vide, le froid autour



Les filles du calvaire ; Paris : Eyrolles, 2011.

[#troublesalimentaires](#) [#témoignage](#) [#thérapie](#)

Résumé : Lucie, Véronique, Claire, Anne-Laure et Aurore, cinq jeunes femmes âgées de 20 à 30 ans, ont connu l'enfer des troubles alimentaires. Elles témoignent ici à cinq voix de ce mal particulier qu'est l'anorexie mentale. Du corps amaigri que l'on cache aux os que l'on exhibe, elles dépeignent avec justesse l'euphorie et la douleur que procure la maîtrise de soi ; le déni de la maladie jusqu'à l'effondrement physique et l'impossibilité de communiquer avec les proches. Elles nous racontent aussi les soins hospitaliers, leurs victoires et leurs rechutes, l'importance de la thérapie et du soutien de leurs semblables, autant de moyens qu'elles ont trouvés pour apaiser peu à peu leur calvaire.

Jours sans faim



De Vigan, Delphine ; Paris : J'ai lu, 2009.

[#anorexie](#) [#témoignage](#)

Résumé : Cela s'était fait progressivement. Pour en arriver là. Sans qu'elle s'en rende vraiment compte. Sans qu'elle puisse aller contre. Elle se souvient du regard des gens, de la peur dans leurs yeux. Elle se souvient de ce sentiment de puissance qui repoussait toujours plus loin les limites du jeûne et de la souffrance. Les genoux qui se cognent, des journées entières sans s'asseoir. En manque, le corps vole au-dessus des trottoirs. Plus tard, les chutes dans la rue, dans le métro, et l'insomnie qui accompagne la faim qu'on ne sait plus reconnaître. Et puis le froid est entré en elle, inimaginable. Ce froid qui lui disait qu'elle était arrivée au bout et qu'il fallait choisir entre vivre et

mourir.

La petite fille qui ne voulait pas grossir : autobiographie



Caro, Isabelle ; Paris : Flammarion, 2008.

[#anorexie](#) [#femme](#) [#témoignage](#)



Résumé : Isabelle Caro a vingt-cinq ans, et pourtant, elle a toujours le poids de ses douze ans. On l'a découverte dans l'émission « Le droit de savoir », où la caméra la suivait dans son quotidien avec l'anorexie. On l'a retrouvée sur des photos publicitaires qui ont fait scandale, où elle posait nue pour dénoncer sa maladie. Comment a-t-elle pu en arriver à cette maigreur effrayante ? Qu'est-ce qui l'a poussée, si jeune, à cesser de manger ? Comment endure-t-elle le regard des autres ? C'est l'histoire que raconte ce livre. Une histoire tellement folle qu'elle n'avait jamais osé la révéler jusqu'à présent. Une histoire qui dévoile, mais aussi dénonce, l'aveuglement de

certaines familles, l'indifférence de certains médecins, le mépris de certains hôpitaux, une histoire qui décrit le pire pour expliquer comment s'en sortir. Une histoire d'enfermement et d'espoir, d'amour et de mort. Celle d'une petite fille qui ne voulait ni grossir ni grandir mais qui, aujourd'hui, a plus que jamais faim de vivre.

L'anorexie, ma sœur et moi



Salomé, Olivia ; Paris : Danger Public, 2008.

[#anorexie](#) [#soeurs](#) [#famille](#)



Résumé : Tout ce que Salomé a vécu durant son anorexie, sa sœur aînée, Olivia, l'a vécu avec elle, en première ligne. Aujourd'hui, sept ans après le début de l'anorexie de sa petite sœur, alors que cette dernière n'est plus malade, Olivia a eu l'idée de faire ce livre. Il ne s'agit pas d'un énième témoignage sur l'anorexie, mais de l'anorexie comme on ne l'a jamais montrée. L'anorexie vue de l'intérieur par deux personnes qui l'ont toutes les deux expérimentée de près. L'une, Salomé, pour l'avoir subie dans sa chair. L'autre, Olivia, pour être sa sœur... Deux points de vue différents sur une même maladie combattue ensemble.

Moi aussi, j'ai été anorexique et boulimique



Benzekri, Philippe ; Paris : Odile Jacob, 2007.

[#anorexie](#) [#boulimie](#) [#homme](#)



Résumé : Les hommes aussi souffrent d'anorexie et de boulimie. A 19 ans, Philippe Benzekri ne s'alimente presque plus et pèse quarante-cinq kilos pour un mètre quatre-vingt. Alors qu'il croit sortir de l'enfer, il est atteint de violentes compulsions alimentaires et commence à se faire vomir plusieurs fois par jour. Les crises de boulimie vont devenir incontrôlables, douloureuses, traumatisantes. Omniprésentes, elles empêchent toute vie normale. Après dix années de lutte, il réussit enfin à surmonter la maladie. Psychothérapies, médicaments, hospitalisation, groupe de parole... Philippe Benzekri a exploré tous les traitements, pas toujours avec succès. Un

témoignage fort, émouvant, qui redonne espoir aux personnes malades et à leur entourage.

Documentaires

Deuil : stratégies pour mieux vivre une perte

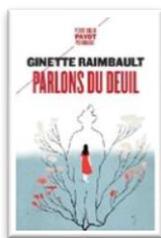


Josée Jacques ; Boucherville : Mortagne ; 2020

[#deuil](#) [#perte](#) [#psychologie](#) [#Accompngnement](#)

Votre enfant fait face à un deuil? Alors ce livre est pour vous! Les enfants de tout âge sont affectés par différentes pertes : décès d'un proche ou d'un animal de compagnie, déménagement, départ d'un professeur... Tristesse, colère, sentiment d'impuissance et culpabilité viennent assombrir leur quotidien. Rien ne sera plus jamais comme avant. Bien que leur conception du changement et de la mort diffère en fonction de leur développement, une constante demeure : ils doivent avoir la certitude d'être aimés peu importe la façon dont ils réagissent. Dans ce guide, vous trouverez des réponses à de nombreuses questions : - Quelles sont les principales pertes vécues pendant l'enfance? - Comment les enfants perçoivent-ils la mort? - Comment leur annoncer un changement important ou un décès? - Les jeunes doivent-ils participer aux rites funéraires? - Quelle est la durée d'un deuil? - Quand faut-il recourir à une aide professionnelle?

Parlons du deuil



Ginette Raimbault : Paris : Payot ; 2020

[#deuil](#) [#perte](#) [#psychologie](#) [#Accompngnement](#)

Partant du constat que le deuil d'un enfant peut être considéré comme l'épreuve la plus douloureuse et la plus cruelle à vivre, la psychanalyste explore le cataclysme intérieur provoqué par la mort d'un être aimé, donnant la parole aux personnes touchées et s'appuyant sur des cas cliniques ainsi que sur des exemples tirés de la littérature.

Deuils : vivre, c'est perdre



Czechowski, Nicole, Danziger, Claudie ; Paris : Autrement, 2008.

[#deuil](#) [#perte](#) [#psychologie](#) [#sociologie](#)

Résumé : Le deuil, c'est évidemment la perte d'un être cher, mais aussi les multiples formes de renoncement et d'oubli auxquelles nous sommes contraints. La vie est une succession de séparations par lesquelles on ne cesse de grandir et nous ne sommes construits que de ces manques. À chaque instant, on meurt à soi-même, à l'autre, au monde. Comment assumer le deuil, la perte, sans être dans le déni ou l'infidélité ? Telle est la question explorée dans ces pages à travers de nombreuses situations comme la perte de la langue maternelle, la rupture avec un parti politique, ou encore l'éloignement de la jeunesse. Pour faire son deuil, il faut le vivre. Or notre société a progressivement renoncé aux rituels institués, si utiles pourtant pour socialiser l'épreuve de la perte. Désormais, chacun doit assumer la rupture et garder la mémoire pour lui-même, en individu autonome.



Vivre le deuil : de la désorganisation à une réorganisation



Augagneur, Marie-France ; Lyon : Ed. Chronique sociale, 1994.

#deuil #famille #infirmière

Bib 128.5 AUG

Résumé : Plus de trente années passées auprès des malades, des mourants et de leur famille, ont amené l'auteur à constater la difficulté de continuer à vivre pour "ceux qui restent" après le décès d'un proche. En effet, au long de toutes ces années de pratique infirmière et sociale, l'auteur a pu mesurer les conséquences du traumatisme affectif, social et matériel, les répercussions à longue échéance, et la solitude morale que beaucoup ont à supporter. [...] Ce livre est destiné en premier lieu aux personnes affligées par la mort d'un être cher, mais aussi à leur entourage et à tous ceux qui sont concernés par ce problème humain.

Romans / Témoignages

L'année après toi



Pass, Nina de, Vidal, Pauline ; Paris : Hugo Roman, 2020.

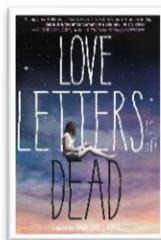
#deuil #adolescence #amitié

Bib RE PAS

Résumé : San Francisco, le soir du nouvel an. Cara survit miraculeusement à un tragique accident de voiture. Mais sa meilleure amie, Georgina, n'a pas la même chance... Après cette terrible nuit, Cara est consumée par le chagrin. Ses parents l'envoient alors dans un lycée international en Suisse pour qu'elle puisse se reconstruire. Au cœur des montagnes, l'ancienne vie de Cara semble bien loin derrière elle. Pourtant, Georgina et la culpabilité restent présentes à chaque instant. Ici, personne ne connaît l'histoire de Cara et elle compte bien qu'il en soit ainsi.

Même si ses nouveaux amis Ren et Hector font tout pour la soutenir et l'aider à avancer. Surtout Hector, qui semble étrangement comprendre le deuil comme personne... Cara sait pertinemment qu'il faut laisser le passé derrière soi et s'ouvrir aux autres pour que la vie puisse enfin continuer. Saura-t-elle accepter qu'elle mérite une deuxième chance ?

Love letters to the dead



Ava, Dellaira ; Paris : Michel Lafon, 2014.

#deuil #adolescence #soeurs

Bib RE DEL

Résumé : « Je sais que May est morte. Je veux dire, j'en suis consciente mais j'ai l'impression que c'est pas pour de vrai. Qu'elle est toujours là, avec moi. Qu'une nuit, elle rentrera par la fenêtre après avoir fait le mur et me racontera ses aventures. Peut-être que si j'arrive à lui ressembler plus, je saurai mieux vivre sans elle. » À son arrivée au lycée, Laurel a comme premier devoir de rédiger une lettre pour un mort. Elle décide d'écrire à Kurt Cobain, et c'est ainsi que débute une année de correspondance à sens unique avec des acteurs, musiciens et poètes disparus, qui ont tous joué un rôle important dans la vie de la jeune fille. Au travers de ses lettres, elle dresse

son propre portrait de lycéenne, celui de ses nouveaux amis, de son premier amour. Et révèle, surtout, comment elle parvient à surmonter la mort de sa sœur. Mais pour faire son deuil, Laurel devra se confronter au secret qui la tourmente et faire face à ce qui s'est réellement passé la nuit où May est décédée.

Maintenant qu'il fait tout le temps nuit sur toi



Mathias, Malzieu ; Paris : J'ai lu, 2006.

#deuil #fantastique #relationmèrefils

Bib R MAL

Résumé : « Comment on va faire maintenant qu'il fait tout le temps nuit sur toi ? Qu'est-ce que ça veut dire la vie sans toi ? Qu'est-ce qui se passe pour toi là ? Du rien ? Du vide ? De la nuit, des choses de ciel, du réconfort ? » Mathias, une trentaine d'années mais une âme d'enfant, vient de perdre sa mère. Sans le géant qu'il rencontre sur le parking de l'hôpital, que serait-il devenu ? Giant Jack, 4,50 mètres, « docteur en ombrologie », soigne les gens atteints de deuil. Il donne à son protégé une ombre, des livres, la capacité de vivre encore et de rêver malgré la douleur... Il le fera grandir. Mathias Malzieu nous entraîne dans un monde onirique, intimiste et

poignant, dans la lignée d'un Lewis Carroll ou d'un Tim Burton.

Le fils : récit



Rostain, Michel ; Paris : OH ! éditions, 2011.

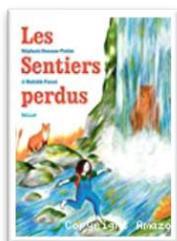
[#deuil](#) [#enfant](#) [#relationpèrefils](#)

Résumé : Un père fait parler son fils, foudroyé par une méningite à 20 ans. Il raconte le deuil et décrit les jours et les semaines qui suivent son décès. Goncourt du premier roman 2011.



Bulles

Les sentiers perdus



Demasse-Pottier, Stéphanie, Poncet, Mathilde ; Paris : Hélicium, 2018.

[#deuil](#) [#enfant](#) [#famille](#)

Résumé : Une petite fille parcourt la campagne au lieu d'aller à l'école. Ce faisant, elle dialogue avec son grand-père, disparu trop tôt, en empruntant les chemins qu'il lui a appris à connaître. En osmose avec la nature, elle traverse colère et tristesse, mais se nourrit peu à peu des sons qui l'entourent et du paysage pour apprivoiser son deuil. De nombreux animaux sauvages – ours brun, lynx, renard et loups – se joignent à elle tout au long de sa balade, symbolisant peut-être les souvenirs heureux laissés par ce grand-père, ou les qualités qu'il lui a transmises. Apaisée, elle rentrera à la nuit chez elle et partagera sa peine avec ses parents. Un

album spectaculaire sur le deuil et la force de la transmission.



TRAUMATISME

Documentaires

La résilience



Serge Tisseron ; Paris : Puf, coll. « Que Sais-je » ; 2021

[#traumatisme](#) [#Processus](#)

Etude de la notion de résilience, phénomène de résistance et de reconstruction face à un traumatisme, à travers l'analyse de son histoire mais aussi des divergences autour de ses définitions et de ses usages.

Un merveilleux malheur

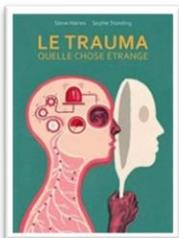


Boris Cyrulnik ; Paris : O. Jacob ; 2021

[#traumatisme](#) [#Processus](#)

Une introduction au concept de résilience, cette capacité qu'ont les êtres humains de se remettre des traumatismes psychiques les plus graves, agression, vol, torture, guerre, déportation, ou de se sortir des situations les plus désespérées, comme ces enfants des rues en Amérique latine ou en Asie qui apprennent pourtant à lire et à écrire.

Le trauma, quelle chose étrange



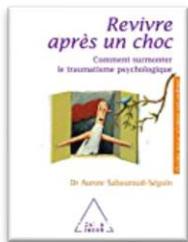
Haines, Steve, Standing, Sophie, Soubiran, Fanny ; Paris : C à et là, 2019.

[#traumatisme](#) [#choc](#) <#>

Résumé : La douleur quelle chose étrange publié en octobre 2018 et L'Anxiété quelle chose étrange (mars 2019), Steve Haines consacre un nouveau petit précis à un thème de santé. Il se penche ici sur le traumatisme psychique, qui touche tout le monde à des degrés plus ou moins importants. En trente-deux pages, Haines brosse un tableau synthétique de ce que l'on sait sur ce phénomène psychologique en s'attardant notamment sur sa manifestation la plus courante, la dissociation. Cette réaction de notre cerveau à un ou plusieurs événements insupportables se manifeste par des amnésies sélectives ou une sensation de déconnexion

de son propre corps dans le cas des expériences les plus traumatisantes. Comme dans ses précédents ouvrages, Steve Haines propose également des pistes pour les personnes qui souffrent de traumatismes psychiques, à base de techniques simples qui peuvent permettre de diminuer l'intensité des troubles ressentis. L'illustratrice anglaise Sophie Standing, déjà dessinatrice des deux autres essais de Steve Haines, met à nouveau en dessin le texte avec un vrai travail stylistique et la volonté de rendre compréhensible les explications du scénariste mais aussi de trouver des astuces graphiques tout en utilisant une palette de couleurs et un style singulier, inhabituels dans le registre de la bande dessinée didactique.

Revivre après un choc : comment surmonter le traumatisme psychologique



Sabouraud-Séguin, Aurore ; Paris : O. Jacob, 2006.

#traumatisme #angoisse

Bib 616.891 SEG

Résumé : Vous avez été victime d'un accident de la route, d'une agression, d'une catastrophe naturelle ou d'un viol. Depuis ce jour-là, rien n'est comme avant. "N'y pense plus !", "C'est fini", conseille votre entourage. Facile à dire... Mais l'oubli est impossible, l'angoisse vous tenaille, et personne ne peut comprendre votre blessure morale. Pourquoi ce sentiment d'être "sali(e)" après un viol ? Pourquoi cette impression d'être coupable quand on a échappé à un attentat ? Comment reprendre le volant après un accident de voiture ? Que faire pour que la vie recommence ? Comment empêcher ces souvenirs terribles d'être obsédants ? Comment arrêter ce "film" qui tourne dans la tête ? Comment cesser d'avoir peur de tout ce qui rappelle ce choc ?

Romans / Témoignages

Dévisagée



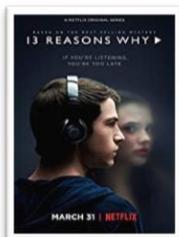
Stewart, Erin, Leymarie, Marie ; Paris : Gallimard Jeunesse, 2020.

#traumatisme #adolescence

Bib RE STE

Résumé : Tout le monde a des cicatrices, certaines sont juste plus lisibles que d'autres. Ava a tout perdu dans l'incendie qui a ravagé sa maison. Ses parents. Sa meilleure amie. Même son visage. Elle n'a pas besoin d'un miroir pour savoir à quoi elle ressemble : la violence du regard des autres suffit. De retour au Lycée, Ava ne pensait pas tenir plus d'une semaine. Jusqu'à ce qu'elle rencontre la piquante Piper, qui porte comme elle des cicatrices, et Asad, technicien du groupe théâtre -qui partagent sa force de caractère et son humour à toute épreuve.

13 reasons why – 13 raisons



Jay, Asher, Nathalie, Peronny ; Paris : Hachette Jeunesse, 2017.

#suicide #harcèlement #adolescence

Bib RE ASH

Résumé : Clay Jensen ne veut pas entendre parler des enregistrements qu'Hannah Baker a laissés. Hannah est morte, ses secrets avec elle. Pourtant, son nom figure sur ces enregistrements. Il est l'une des raisons, l'une des treize responsables de sa mort. D'abord choqué, Clay écoute les cassettes en cheminant dans la ville. Puis, il se laisse porter par la voix d'Hannah. Hannah en colère, Hannah heureuse, Hannah blessée et peut-être amoureuse de lui. C'est une jeune fille plus vivante que jamais que découvre Clay. Une fille qui lui dit à l'oreille que la vie est dans les détails. Une phrase, un sourire, une méchanceté ou un baiser et tout

peut basculer...

Marion 13 ans pour toujours



Nora, Fraisse ; Paris : Le Livre de Poche, 2015.

#suicide #harcèlement #adolescence #deuil

Bib RT FRA

Résumé : Marion, ma fille, le 13 février 2013, tu t'es suicidée à 13 ans, en te pendant à un foulard, dans ta chambre. Sous ton lit en hauteur, on a trouvé ton téléphone portable, attaché au bout d'un fil, pendu lui aussi pour couper symboliquement la parole à ceux qui, au collège, te torturaient à coups d'insultes et de menaces. J'écris ce livre pour te rendre hommage, pour dire ma nostalgie d'un futur que tu ne partageras pas avec moi, avec nous. J'écris ce livre pour que chacun tire les leçons de ta mort. Pour que les parents évitent à leurs enfants de devenir des victimes, comme toi, ou des bourreaux, comme ceux qui t'ont fait perdre pied. Pour que les

administrations scolaires s'évertuent à la vigilance, à l'écoute et à la bienveillance à l'égard des enfants en souffrance. J'écris ce livre pour qu'on prenne au sérieux le phénomène du harcèlement scolaire. J'écris ce livre pour que plus jamais un enfant n'ait envie de pendre son téléphone, ni de suspendre à jamais sa vie.

Coup de talon



Sylvie, Deshors ; Paris : Talents hauts, 2013.

[#agressionsexuelle](#) [#adolescence](#) [#harcèlement](#)



Résumé : Il y a quelques semaines, Laure a été agressée dans le métro : insultes sexistes, attouchements, humiliation. Sa soeur Lucie a assisté, impuissante, à la scène. Par peur des moqueries, Laure a fait promettre à Lucie de ne rien dire et se replie de plus en plus sur elle-même. Va-t-elle réussir à donner le coup de talon nécessaire pour refaire surface ?

Tes mots sur mes lèvres



Millay, Katja, Lê, Juliette ; Paris : Fleuve éd., 2013.

[#traumatisme](#) [#agression](#) [#deuil](#) [#adolescence](#)



Résumé : Après avoir été agressée, Nastya, ancienne surdouée du piano, s'est inventé une nouvelle identité et s'est réfugiée dans le silence. Elle ne parle plus depuis deux ans. Josh, lui, est seul au monde. Tous les membres de sa famille sont morts les uns après les autres. Son remède : la solitude et le travail du bois. Peu à peu, Nastya partage la vie de ce garçon doux et discret. [...] Nastya et Josh se soignent l'un l'autre, craignant tout de même de trop s'attacher, la vie ne les ayant pas habitués au bonheur. Leur passion sera-t-elle plus forte que les blessures de la vie ?

Bulles

Le patient



Le Boucher, Timothé ; Grenoble : Glénat, 2019.

[#traumatisme](#) [#adolescence](#) [#coma](#)



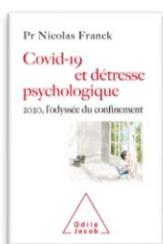
Résumé : A quoi bon se souvenir qu'on a vécu l'enfer ? La police arrête une jeune fille errant dans la rue, couverte de sang, un couteau à la main. En se rendant chez elle, les agents découvrent avec effroi une scène de massacre : toute sa famille a été assassinée... 6 ans plus tard, Pierre Grimaud, l'unique survivant du "massacre de la rue des Corneilles", se réveille d'un profond coma. L'adolescent de 15 ans qu'il était au moment des faits est aujourd'hui un jeune homme de 21 ans. [...]

SANTÉ MENTALE & COVID-19

Documentaires

Covid-19 et détresse psychologique : 2020, l'odyssée du confinement

Bib 155.93 FRA



Nicolas, Franck ; Paris : Odile Jacob, 2020.

[#crisesanitaire](#) [#covid-19](#) [#stress](#) [#santementale](#)

Résumé : Quels sont les effets psychologiques et psychiatriques du confinement sur notre santé ? Et quelles sont les attitudes permettant de faire face aux conséquences de ce stress ? Cet ouvrage nous conduit au cœur d'une vaste enquête sur le bien-être mental menée pendant le printemps 2020, auprès de 20 000 participants. Le professeur Nicolas Franck décrypte les conséquences sur la santé mentale de la crise sanitaire consécutive à la pandémie de coronavirus et les compare à d'autres situations d'isolement, telles que celles qui sont vécues par les astronautes, les navigateurs solitaires ou les spéléologues. Des situations qui aident à comprendre comment le stress affecte notre corps et notre activité mentale.

Les murs du confinement : Street art et Covid-19

Bib 751.73 CHR



Marie, Christian, Cyrille, Benhamou
Mouans-Sartoux : Omniscience, 2020.

[#confinement](#) [#covid-19](#) [#angoisse](#) [#artistes](#)

Résumé : Au printemps 2020, une grande partie du monde s'est retrouvée confinée pour tenter d'enrayer la propagation d'un virus comme la planète n'en avait pas connu depuis un siècle : le coronavirus Covid-19. Une contrainte vécue de plus ou moins bon gré par les populations. Habités à peindre ou coller dans la rue, les street artistes ont dû composer avec l'épidémie annoncée en créant des oeuvres entre quatre murs ou en bravant les interdits pour aller les poser au-dehors. Non sans humour, ces peintures font du virus un personnage à part entière. Elles expriment l'angoisse et la solitude du confinement, elles font référence à la situation sociale et politique, parfois de façon très critique, elles posent des questions, elles illustrent des conseils de prudence, sans oublier un thème central : la reconnaissance et la mise en lumière des corps de métiers en première ligne et en particulier des soignants. Ce livre tout en images présente des oeuvres produites pendant cette période et au moment de la sortie du confinement, entre et hors les murs, par des artistes emblématiques du street art et du graffiti.

Petit guide pratique en cas de pandémie : organiser sa vie et sa pensée en temps de crise

Bib 646.7 MEN



Eric, Ménat, Marianne, Bazin ; Paris : Ellebore, 2020.

[#crisesanitaire](#) [#covid-19](#) [#confinement](#) [#viequotidienne](#)

Résumé : Ce guide complet et décomplexé vous propose d'envisager les différents aspects d'une pandémie et les réponses que chacun peut y apporter. Les auteurs replacent la crise du coronavirus dans son contexte et au cœur de l'histoire des pandémies pour mieux vous conseiller et vous accompagner dans la gestion des conditions physiques et psychologiques liées aux crises épidémiques. Illustré de tutoriels et de fiches pratiques, ce guide vous aidera à envisager sereinement les situations les plus imprévisibles et les questions de société les plus profondes. Il sera votre allié face aux défis d'organisation. [...]

Sans cont@ct



Dominique, Friard ; Bagnex : Digobar, 2021.

[#confinement](#) [#solitude](#) [#isolement](#)

 841 FRI

Résumé : Le confiné est un être, une qualité, on dirait même une essence. Sans contact. Il n'a pas besoin de liberté de circulation. Il lui suffit d'avoir un rempart, un toit, quatre murs. Des fenêtres peuvent lui rendre service mais ne sont en aucun cas indispensables. Il est dans sa nature de se calfeutrer. Il est doué d'une énergie puissante à se renfermer. Et dans cette solitude toute autant imposée que souhaitée, il scrute ses quatre murs qui deviennent l'univers tout entier. Anarchiste au salon, il manifeste de la cuisine aux toilettes, maudit les gouvernants forcément incapables, met un masque quand il parle au miroir et s'évade avec sa brune vers des

lendemains ébouriffants.

Les âmes confinées



Linda, Gandolfi ; Paris : L'Harmattan, 2021.

[#confinement](#) [#isolement](#) [#angoisse](#)

 R(n)GAN

Résumé : Ecoles, magasins, bars et restaurants fermés, rues désertes, silence assourdissant, villes figées qui retiennent leur souffle : soudain, le flot incessant de l'activité humaine est suspendu. Linda Gandolfi se saisit de cet arrêt sur image et nous livre neuf nouvelles au coeur de l'enfermement psychique qu'exacerbe le confinement. Neuf situations cathartiques à la chute souvent inattendue qui interpellent sur le sens de l'existence et sur celui de cette pandémie.

Le temps suspendu : 16 mars - 24 mai 2020



Eric, Fottorino, Nicolas, Vial ; Paris : Gallimard, 2020.

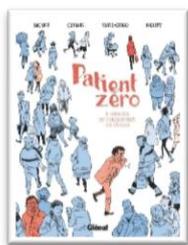
[#confinement](#) [#covid-19](#) [#angoisse](#)

 RT FOT

Résumé : « Quand ces chroniques ont vu le jour, j'avais à l'esprit de consigner cette période exceptionnelle qui s'ouvrait devant nous, sans savoir si elle serait une simple parenthèse ou le début d'une ère nouvelle : celle du Covid-19, avec son cortège d'inquiétudes et de contraintes inédites. Une ère où plus rien ne serait comme avant. Chaque soir sur le site de l'hebdomadaire le 1, et le matin sur France Télévisions, j'ai tenté d'attraper au vol cet air du temps, un air suspect pour temps incertains. Il s'agissait de parler de nos existences et de cette expérience partagée par tous. Pour entreprendre pareil voyage, il fallait un compagnon solide et vélocé. » C'est ainsi

que soixante-dix jours durant, l'illustrateur Nicolas Vial, en prestidigitateur inspiré, a rendu tangibles dans ses dessins nos angoisses et nos peurs avec fantaisie et humour, de son trait intraitable autant qu'inimitable.

Patient zéro : à l'origine du coronavirus en France



Renaud, Saint-Cricq, Raphaëlle Bacqué, Ariane Chemin, Nicoby
Grenoble : Glénat, 2021.

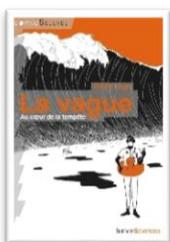
[#covid-19](#) [#crisesanitaire](#) [#viequotidienne](#)

Résumé : Basé sur une enquête journalistique minutieuse, Patient zéro est le récit documenté des débuts de la contamination en France, qui prend au fil de la lecture des allures de polar... Malades, familles, soignants, élus, chercheurs, racontent aussi la panique, les ratés et la mobilisation face à ce virus qui a bouleversé la vie des Français. Avec habilité et dans un langage dessiné parfaitement maîtrisé, Renaud Saint-Cricq et Nicoby, accompagnés des grandes reporters du Monde Raphaëlle Bacqué et Ariane Chemin, nous emportent dans les

coulisses de l'une des plus graves crises sanitaires de l'histoire.



La vague : au cœur de la tempête



Olivier Lejeune ; Paris : Humensciences, 2021.

[#covid-19](#) [#crisesanitaire](#) [#hopital](#)

Résumé : Un étudiant en médecine en pleine crise de vocation, des médecins paramilitaires ou très zen, des infirmières rebondissantes et des patients tenaces tentent ensemble, sous une averse de consignes sanitaires contradictoires, de ne pas boire la tasse. Bienvenue dans la vague du Covid sur laquelle surfe Cov le virus, animateur teigneux d'une chaîne YouTube diffusant des fake news. Avec sensibilité et humour, Olivier Luge, médecin au CHU de Lyon, nous plonge au coeur d'un grand hôpital confronté à la pandémie.



Quotidien du confinement : un rendez-vous avec nous-mêmes



Noémi Thépot ; Rennes : Ouest-France, 2020.

[#confinement](#) [#viequotidienne](#) [#isolement](#)

Résumé : Ces chroniques sont nées le 16 mars 2020 d'un premier élan spontané : témoigner de la sidération dans laquelle nous jetait le confinement. Tout de suite, le rythme quotidien s'est imposé comme étant le seul capable de traduire la perte de repères. La navigation à vue, comme étant le seul aussi me permettant d'évacuer mes propres états d'âme. Ces chroniques mettent en images et en mots tes réflexions et les émotions que nous pouvions partager, entre "confinés". A partir de cette communauté de situation, comment décrire ce que chacun vivait dans son isolement - ce que je vivais durant ce confinement - et que

beaucoup partageaient ? Trois cases par jour pour articuler le particulier et le collectif. Le dedans et le dehors.



Peut-on rire de toux ?



Vincent Rif ; Loverval : Kennes Editions, 2020.

[#covid-19](#) [#crisesanitaire](#) [#confinement](#) [#humour](#)

Résumé : Peut-on rire de tout ? Voilà bien une question qui fait souvent débat. En ces temps anxiogènes de pandémie, Vincent Rif, illustrateur de profession (et humoriste de tempérament), répond par l'affirmative. Confiné comme tout le monde, sa devise pourrait être : quand la marmite est sur le point d'exploser, il faut soulever le couvercle ! Peut-on rire de toux ?, un livre de thérapie par le rire, afin de ne pas être au bout du rouleau quand le PQ vient à manquer...



POUR EN SAVOIR PLUS

Sites Internet, Information, Accompagnement



Psycom

<https://www.psycom.org/>



Les associations d'entraide

<https://www.psycom.org/sorienter/les-associations-dentraide/>



Santé mentale

<https://www.santementale.fr/>



Ascodocpsy

<https://www.ascodocpsy.org/>



Yapaka

<https://www.yapaka.be/>



Le Psy-Lab

<https://www.youtube.com/user/lepsylib>



Le contrôleur général des lieux de privation de liberté : rapports d'activité

Contrôleur général des lieux de privation de liberté (France) ; Dalloz

<https://www.cglpl.fr/rapports-et-recommandations/rapports-annuels-d%E2%80%99activite/>



Guide des proches aidants en santé mentale

Turcotte, Julie ; Ottawa, ON: Santé publique Ottawa; 2016.

https://www.santepubliqueottawa.ca/fr/public-health-topics/resources/Documents/mental_health_caregiver_guide_fr.pdf



Accompagner un proche

Crehpsy Haut-de-France

<https://www.crehpsy-hdf.fr/accompagner-proche.html>

Aides et entraides pour les proches

Collectif Schizophrénies

<https://www.collectif-schizophrenies.com/aides-et-entraides/aides-et-entraides-proches>

Santé Mentale

Retrouvez l'ensemble des dossiers documentaires disponibles de l'Institut MGEN La Verrière en ligne :



<https://bibliothequeloisirs.jimdofree.com/>



<https://biblinfodoc.jimdofree.com/>