

Liste thématique

TROUBLES PSYCHIQUES

ÉDITO

À l'occasion du "mois de la santé mentale" d'octobre, le SLB vous propose une liste thématique sur les troubles psychiques. Plusieurs évènements auront lieu partout en France, dont la "Mad Pride", mouvement organisé par les personnes concernées qui luttent pour la dignité et contre les violences psychiatriques.

Aujourd'hui, la santé mentale est sur toutes les lèvres. On peut se réjouir de son apparition dans le débat public et de la libération de la parole sur un sujet resté longtemps tabou. Néanmoins, devenue terme fourre-tout, sait-on vraiment de quoi on parle ?

Ce qui est entendu par "santé mentale" rassemble en réalité trois dimensions :

- *La santé mentale* qui renvoie à un état de bien-être émotionnel,
- *La détresse psychologique* entendue comme souffrance psychologique transitoire, circonstancielle et réactionnelle (deuil, rupture, perte d'emploi, etc.) qui nous concerne tous et toutes,
- *Les troubles psychiques* qui recouvrent un état de souffrance durable et sévère et sont classifiés par des diagnostics psychiatriques. Ils entraînent fréquemment des *handicaps psychiques* lorsqu'ils deviennent invalidants au quotidien en raison notamment de dispositifs sociaux inadaptés et excluant.

Ce flou définitionnel favorise un focus sur la santé mentale et invisibilise les troubles psychiques qui subissent encore une très forte stigmatisation et une hiérarchisation d'acceptabilité (la dépression est plus "acceptée" que la schizophrénie par exemple).

Cette confusion est instrumentalisée par le gouvernement et le néolibéralisme.

Décryptée "grande cause nationale de 2025" par E. Macron, les mesures prises pour la santé mentale ne sont que superficielles (agir sur l'exposition aux écrans, etc.) et dissimulent des politiques toutes autres : baisse de moyens pour les hôpitaux, professionnel·les précarisé·es, soins inaccessibles, pénurie de médicaments, interdiction de sortie des patient·es hospitalisé·es pendant les JO, etc. Les discours politiques et médiatiques alimentent l'amalgame troubles psychiques / dangerosité pour justifier l'enfermement, la privation de droits et de libertés et la discrimination.

Détournée dans le même temps par une idéologie néolibéraliste, - incarnée notamment par le développement personnel -, la recherche du bien-être mental devient une injonction à correspondre à des critères normatifs et capitalistes : être "plus productif" dans des logiques concurrentielles, s'épanouir dans une stabilité professionnelle et affective, etc. Parallèlement, un nouveau marché lucratif délétère se développe : psychothérapeutes autoproclamés, vente de produits en tout genre pour "une guérison rapide", etc. Ces dispositifs promouvant une "bonne santé mentale" implique finalement de correspondre à une "normalité" définie comme absence de troubles.

Or, les troubles psychiques ne sont pas uniquement des questions individuelles, ils impliquent des facteurs éminemment politiques, structurels et matériels (maltraitance dans l'enfance, précarité, exposition à la violence et l'oppression) qui devraient être au centre des politiques publiques.

Bien qu'invisibles, les troubles psychiques sont fréquents (3e rang des maladies les plus fréquentes après le cancer et les maladies cardio-vasculaires) et peuvent concerner toutes les catégories de la population.

Fou, demeuré, malade mental, etc., tout un vocabulaire injurieux issu des troubles psychiques est utilisé au quotidien. Entre banalisation (« on est tous un peu fou ») et imaginaire de dangerosité (« il devrait être interné »), on participe à leur stigmatisation. Celle-ci a un effet direct sur les conditions de vie des personnes concernées : dans l'accès au logement, au travail, aux soins, et entraînent isolement, précarité, inégalités et violences, jusqu'à impacter la santé elle-même (réticence à demander de l'aide, augmentation des risques suicidaires, etc). Il est donc nécessaire de lutter collectivement pour une déstigmatisation des troubles et handicaps psychiques.

C'est ici que notre rôle de bibliothécaire intervient : lutter contre la désinformation. Proposer des essais et des témoignages contre les fantasmes suscités par la méconnaissance, permet de contribuer à changer le regard et à lutter, à notre niveau, contre l'exclusion, l'isolement social et la désinsertion, sources d'un réel handicap social. Rendre disponibles ces ressources permet également d'encourager les personnes concernées à demander de l'aide. Sensibiliser, informer, notre rôle ne s'arrête pas là, il est nécessaire de repenser nos espaces et nos pratiques pour pouvoir accueillir ces publics. Des initiatives se développent en ce sens : ALPHABib (outil numérique collaboratif pour améliorer l'accueil des personnes handicapées dans les bibliothèques), les bibliothèques vivantes, etc.

« Je pourrais citer les statistiques de consommation de médicaments. Le nombre effarant de ces personnes qui, en France, seront touchées sous une forme ou une autre, une ou plusieurs fois dans leur vie, par la maladie mentale. Au fond ces données ne disent rien. Elles ne permettent pas à la masse de douleur de s'exprimer. Elles ne décrivent pas la vie quotidienne d'un malade mental. Elles ne modifient pas le regard social sur ces maladies. Elles nous isolent alors que nous sommes si nombreux à souffrir, à avoir honte et à nous taire. La cruauté des maladies mentales, c'est qu'elles sont pour la plupart invisibles. »

Intérieur nuit, N. Demorand, p. 15

ESSAIS INTRODUCTIFS

Les troubles psychiques sont intimement liés à la psychiatrie. Les médecins établissent des diagnostics et proposent des traitements afin d'accompagner les personnes ayant des troubles psychiques en vue d'améliorer leur qualité de vie.

Notre système psychiatrique est l'héritier direct de son histoire : les asiles psychiatriques ont d'abord été conçus dans un but de contrôle des "marginiaux", et des femmes, notamment, pour "hystérie" (enfermement, torture, camisole de force, lobotomie, euthanasie des personnes considérées comme incurables, maltraitance et famine entraînant une "extermination douce" de 48 000 internés pendant la 2e Guerre mondiale). C'est à partir des années 50/70 que l'hôpital psychiatrique se transforme en un lieu thérapeutique avec l'émergence des traitements médicamenteux. Depuis, bien que certaines pratiques contestables demeurent, la psychiatrie ne cesse d'évoluer vers une coopération entre professionnel·les et patient·es.

PANORAMA DE LA PSYCHIATRIE

Santé mentale

Ce que peut vraiment la psychiatrie

Dr David Masson



éditions du Détour

Santé mentale : ce que peut vraiment la psychiatrie, du Dr David Masson, Éd. du détour, 2025

David Masson dresse un panorama de la psychiatrie aujourd'hui. Déconstruisant les idées reçues, le psychiatre explique les mécanismes des troubles psychiques, les effets de la stigmatisation et l'évolution des soins, tout en soulignant l'importance d'une prise en charge respectueuse et adaptée. Sans idéaliser la psychiatrie et prenant en compte les critiques à son égard, il défend la reconnaissance des handicaps invisibles et des pratiques psychiatriques alternatives à celles d'aujourd'hui. Ce livre accessible éclaire les enjeux actuels de la psychiatrie, en appelant à une meilleure inclusion des personnes concernées dans la société. Un ouvrage pédagogique qui offre des ressources utiles pour tous·tes.

19.90 €

ISBN : 978-2-38532-090-4

HISTOIRE/PHILOSOPHIE

Histoire de la folie à l'âge classique, de Michel Foucault, Gallimard, 1972

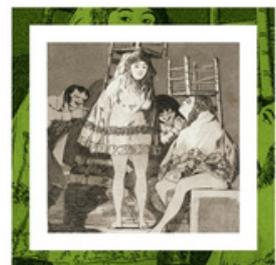
Classique de la philosophie et très bonne porte d'entrée dans la pensée de M. Foucault, cet ouvrage retrace l'histoire occidentale de la folie, du Moyen-Âge au début du XIXe siècle et la naissance de la psychiatrie. Depuis le tournant du XVIIe siècle par un enfermement des "fous" aux côtés de toute catégorie de personnes conçues comme menaces à l'ordre social, Foucault analyse l'internement comme un moyen de contrôle social et un pouvoir disciplinaire sur les corps à normaliser. Cet ouvrage accessible de Foucault, figure de l'antipsychiatrie, marque le début de ses analyses du pouvoir psychiatrique et du rapport entre savoir, pouvoir et exclusion qui traverseront sa philosophie. Cette perspective historique est essentielle pour comprendre l'héritage des pratiques psychiatriques d'aujourd'hui.

19 €

ISBN : 2070295826

MICHEL FOUCAULT

Histoire de la folie
à l'âge classique



tel gallimard

ESSAIS INTRODUCTIFS



POLITIQUE

Folie et résistance, de Claire Touzard, Divergences, 2025

Suite à son diagnostic de bipolarité, C. Touzard s'est interrogée sur les liens entre "folie" et engagement politique. Questionnant l'usage historique et le sens courant du terme folie, elle réfléchit à un potentiel rassemblement politique de cette catégorie discriminée, pour lutter contre l'ordre patriarcal, colonial et capitaliste, intimement intriqués. Pour cela, elle retourne aux sources de la santé mentale mobilisée comme outil de résistance par les grandes figures afro-américaines (A. Lorde, F. Fanon, bell hooks, etc.), avant son détournement bourgeois et productiviste. Entre récit personnel et théorie politique, l'auteur interroge le concept de "santé mentale" comme potentiel outil d'oppression. En repensant une politique du soin, elle apporte un nouveau regard sur la société en général. Important et puissant !

17 €

ISBN : 979-10-97088-85-9

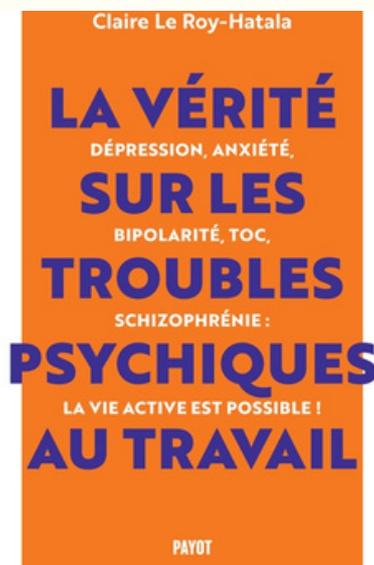
RACISME ET SANTÉ MENTALE

Debout, tête haute ! : manifeste pour répondre au racisme, de Fatma Bouvet de La Maisonneuve, Éd. du Croquant, 2024

Dans ce manifeste, l'auteur analyse l'impact du racisme sur les souffrances psychiques. Forte de son expérience de psychiatre qui lui permet d'entendre des paroles tues ailleurs, elle s'attelle à analyser la manière dont le racisme, ordinaire et systémique, fonctionne comme un traumatisme pouvant entraîner dépression, suicide, etc. Par ce très court texte (55 pages) accessible qu'elle adresse au plus grand nombre, l'auteur se donne le double but de nommer ces douleurs invisibles pour que les personnes "racisées" les identifient et d'ouvrir quelques pistes de réflexions (sortir d'un silence complice, initier l'action collective, proposer un accompagnement juridique, etc.).

5 €

ISBN : 978-2-36512-467-6



TRAVAIL

La vérité sur les troubles psychiques au travail : dépression, anxiété, bipolarité, TOC, schizophrénie : la vie active est possible !, de Claire Le Roy-Hatala, Payot, 2024

Claire Le Roy-Hatala rend visible des troubles psychiques invalidants qui font partie du quotidien de treize millions de citoyens en France et impactent leur vie professionnelle. Sociologue de terrain, l'auteur accompagne les entreprises dans la prise en charge des employé·es qui souffrent de handicaps psychiques. En partant de plusieurs témoignages, elle détaille des ressources concrètes à mettre en place sur les lieux de travail pour que les personnes puissent s'intégrer dans la vie professionnelle et mettre en acte leurs capacités. Un livre pertinent et utile qui donne des pistes d'aménagement du travail.

21 €

ISBN : 978-2-228-93698-9

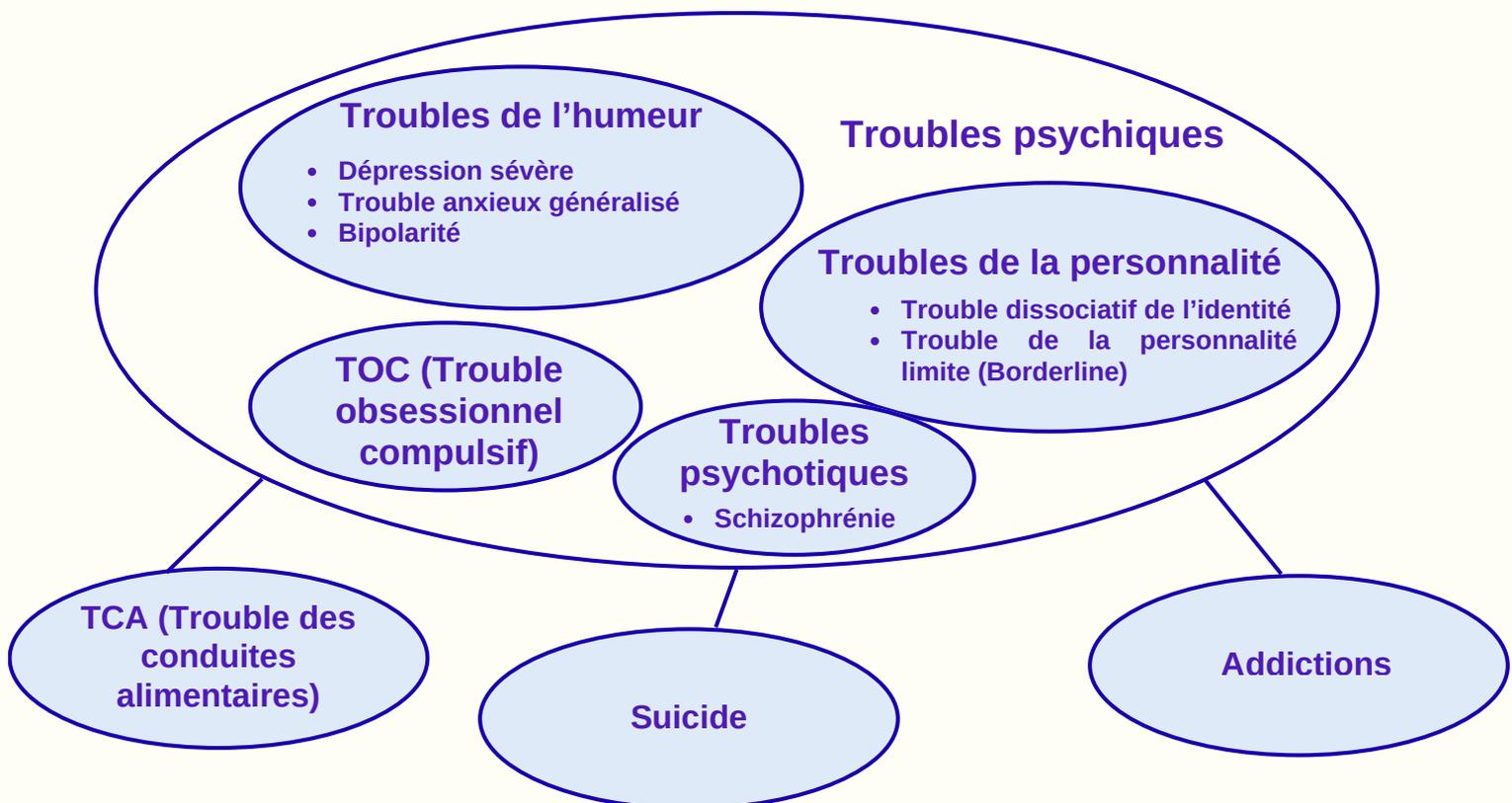
QUE SONT LES TROUBLES PSYCHIQUES ?

En France, 1 personne sur 5 est concernée par un trouble psychique ou mental sévère, soit environ 13 millions de personnes. Le handicap psychique, handicap invisible en conséquence de troubles psychiques invalidants, est reconnu comme tel depuis la loi de février 2005.

Les troubles psychiques se distinguent des troubles neurodéveloppementaux (autisme, TDAH, etc.).

La classification psychiatrique des troubles est critiquée et critiquable en raison de son caractère nécessairement évolutif et imprécis (pas de consensus scientifique, délimitation des troubles uniquement par regroupement de symptômes, nombreuses comorbidités entre les troubles). Néanmoins, nous choisissons de nous y référer ici pour plus de clarté. À noter que l'ensemble de ces troubles ont des spécificités selon chaque personne et qu'il ne s'agit pas d'enfermer une personne dans un diagnostic.

Les TCA (troubles des conduits alimentaires), le suicide et les addictions sont des affections très souvent reliées aux troubles psychiques.



DÉPRESSION

La dépression sévère est le trouble psychique le plus répandu. 1 femme sur 5 et un homme sur 10 y seront confronté-es au cours de leur vie. Une dépression sévère est un trouble de l'humeur lorsqu'elle dure plus de 3 mois et s'accompagne de symptômes intenses (tristesse persistante, troubles du sommeil, idées suicidaires, etc.) qui ont un fort impact sur la vie quotidienne. La prévention et la sensibilisation sont indispensables, sachant que 10 à 25% des jeunes ont des idées suicidaires en France.

PHILOSOPHIE

Mourir, le temps que ça aille mieux : dire et penser la dépression,
de Julien de Sanctis, Philosophie Magazine éditeur, 2025

J. de Sanctis fait de la dépression un objet philosophique en lui-même. À partir de sa propre expérience de ce "régime psychique totalitaire" et de références philosophiques, il développe une pensée sensible de la souffrance où la dépression est conçue comme une altération du lien à soi et à autrui. Un ouvrage à la fois philosophique et intime qui rend la lecture accessible et fluide tout en développant une perspective inédite de ce trouble psychique.

19.50 €

ISBN : 978-2-487699-22-9



MANGA ADULTE

Utsupan. Quand je ne pensais qu'à disparaître, Ariga,
Marcinelle, 2025

Ce récit sobre et sincère explore la dépression et les idées suicidaires avec une grande justesse. Sans jamais sombrer dans le pathos, l'autrice, représentée par un panda, raconte son long chemin à travers la dépression nerveuse. Via un trait simple mais expressif, elle dévoile le poids de la solitude, de la culpabilité et du désespoir, tout en tissant çà et là de discrets éclats d'espoir. Les planches, tour à tour épurées ou saturées d'ombres, traduisent magnifiquement les fluctuations émotionnelles. Ce témoignage éclaire les zones d'ombre des troubles psychiques, incitant à l'empathie et à la solidarité. Une œuvre salutaire et authentique, qui résonne bien après la dernière page.

8.35 €

ISBN : 978-2-37950-781-6

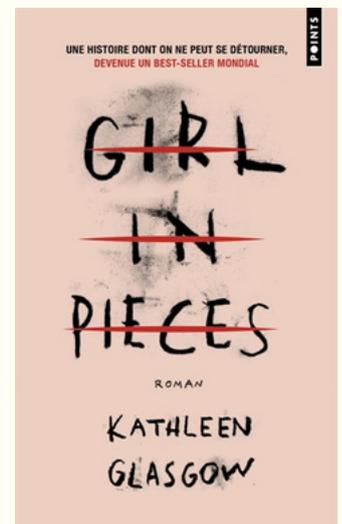
ROMAN ADULTE

Girl in pieces, de Kathleen Glasgow, Points, 2024

Charlie, 17 ans, souffre profondément, et pour cause : décès du père, mère violente, perte de sa meilleure amie, vie dans la rue, addiction et abus sexuels. Pour soulager ses douleurs, elle se scarifie. Après une tentative de suicide, elle se retrouve au Creeley center, entourée de jeunes filles qui s'automutilent également, et tente de se reconstruire. Après l'hôpital, elle tombera encore et se relèvera, en gardant toujours cet espoir en la vie. Porté par des personnages marquants et une écriture qui évolue en même temps que Charlie, ce roman éprouvant aborde la complexité de l'automutilation. Écrit avec sincérité par une autrice concernée par ces sujets, le livre est devenu un best-seller mondial.

9.90 €

ISBN : 979-10-414-1463-5



DÉPRESSION



ALBUM JEUNESSE

Maman est une fée, de Nikola Huppertz, illustrations de Tobias Krejtschi, Éd. les 400 coups, 2022

“Ta mère est folle”, voilà ce que disent ses camarades à la petite Fibie. D’abord, elle n’y croit pas. Mais bientôt, elle constate que, parfois, sa mère ne sort plus, ne parle plus, fixe le vide. Alors oui, elle serait folle ! Devant son incompréhension et sa colère, son père lui explique “non, maman est une fée”, et parfois, elle doit retourner dans le royaume des fées. Un album tendre et touchant aux douces illustrations qui aborde, à l’aide de métaphore poétique, le difficile sujet de la dépression d’un parent. À partir de 3 ans.

14.50 €

ISBN : 978-2-89815-055-5

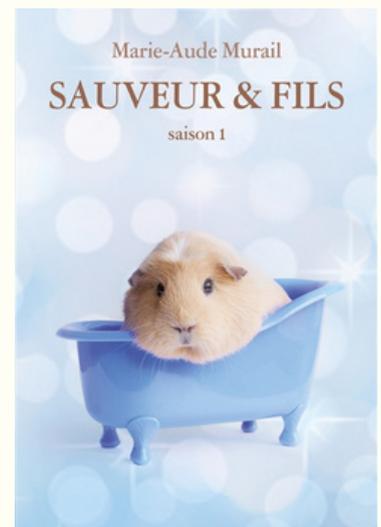
ROMAN JEUNESSE

Sauveur et fils, 1., de Marie-Aude Murail, L’école des loisirs, 2016

Sauveur Saint-Yves, psychologue clinicien, reçoit toutes sortes d’enfants ou adolescents : l’une se scarifie, l’autre est phobique scolaire, une fratrie accepte mal la séparation des parents et l’homosexualité de la mère... Donnant beaucoup de son temps, il néglige un peu son fils Lazare, 8 ans, petit garçon vif et intelligent qui adore écouter en cachette les consultations ou s’occuper de son hamster. Mais en recevant des menaces, Sauveur comprend être victime d’un sort qui le ramène à son passé en Martinique, à la mort de sa femme qu’il n’a jamais réussi à raconter à son fils... Des personnages très attachants dans un roman plein de justesse. Les tomes suivants sont à lire également. Dès 13 ans.

17 €

ISBN 978-2-211-22833-6



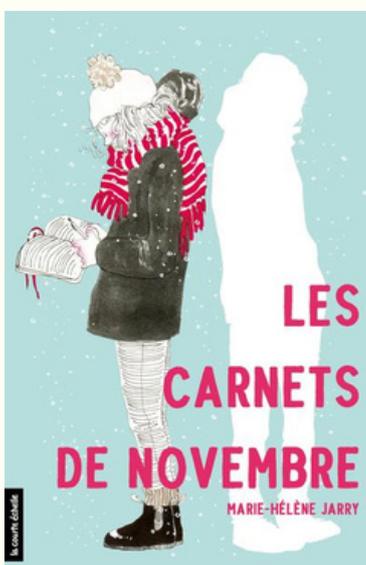
ROMAN JEUNESSE

Les carnets de novembre, de Marie-Hélène Jarry, La courte échelle, 2021

Alors que Marjorie écrit dans un carnet de la papeterie, elle constate le lendemain que quelqu’un lui a répondu... étrange ! Au fil des jours, commence alors une mystérieuse correspondance entre elle et Théo. Ils ne se connaissent pas mais se confient l’un à l’autre. Progressivement, Marjorie ressent la détresse grandissante de son correspondant secret. Parviendra-t-elle à découvrir son identité pour lui venir en aide à temps ? Ce court roman, ponctué de tendres illustrations, alterne les voix des deux jeunes et aborde très finement la dépression à l’adolescence. Un récit sensible, subtil et teinté d’espoir qui se lit d’une traite. À lire dès 13 ans.

16 €

ISBN : 978-2-89774-375-8



TROUBLE ANXIEUX GÉNÉRALISÉ

Le trouble anxieux généralisé est un trouble de l'humeur chronique qui accompagne fréquemment la dépression, le trouble panique, les phobies ou le stress post-traumatique. L'anxiété est permanente et non pas forcément corollée à des circonstances stressantes. On observe une augmentation de sa fréquence depuis le COVID, notamment chez les plus jeunes ; hausse à nuancer avec une détection et prise en charge plus rapide ces dernières années.

BD ADULTE



L'homme le plus flippe du monde. 1, Petites terreurs du quotidien, de Théo Grosjean, Delcourt, 2020

Dans cette BD humoristique, Théo Grosjean raconte son quotidien avec un trouble anxieux dans de courtes scènes de vie quotidienne. Hilarant !

16,50 €

ISBN : 978-2-413-02409-5



ALBUM JEUNESSE

Un hérisson dans le bidon, de Justine Laberge-Vaugeois, Eyrolles jeunesse, 2023

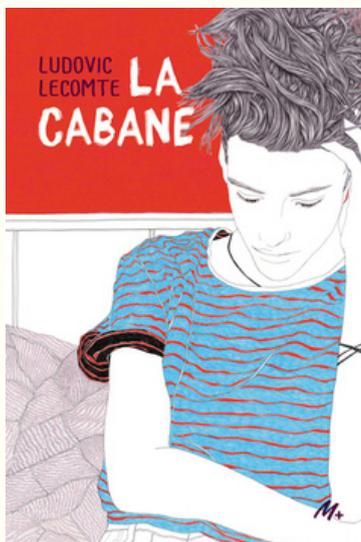
Marine a 6 ans et un petit hérisson dans le bidon. Quand il sort ses épines, tout devient désagréable et les inquiétudes surgissent. Mais heureusement, elle a quelques astuces pour calmer son petit compagnon. Un bel album, doux et poétique, sur l'anxiété, la manière de l'appivoiser et le rôle des parents dans l'accompagnement de l'enfant anxieux. À partir de 5 ans.

10.90 €

ISBN : 978-2-416-01205-1



ROMAN JEUNESSE



La cabane, de Ludovic Lecomte, L'école des loisirs, 2024

L'adolescent panique. Il ne peut plus sortir de chez lui. "Tétanisé pétrifié figé" son corps se braque. Ses parents s'inquiètent et font appel à une psychologue : leur fils est atteint du "syndrome de la cabane". Au Japon, il serait un hikikomori sauf que là-bas, on ne cherche pas à soigner cette maladie qui empêche la personne atteinte d'avoir des relations sociales, la condamnant à rester seule, désemparée, cloîtrée dans sa chambre pendant plusieurs mois. Le héros de cette histoire va apprendre à contrôler son rythme cardiaque : "Apaiser-Respirer-Rassurer-Souffler" et surtout, il réussira à comprendre pourquoi cela lui arrive. Très juste ! À partir de 13 ans.

12 €

ISBN : 978-2-211-33261-3

BIPOLARITÉ

La bipolarité est un trouble de l'humeur qui se caractérise par une alternance à durée variable entre des phases maniaques (euphorie, énergie décuplée, impulsivité, etc.) et des phases dépressives, entrecoupées de phases sans symptôme. L'errance médicale est particulièrement présente pour ce trouble, qui est diagnostiqué en moyenne avec 10 ans de retard.



ROMAN/TÉMOIGNAGE

Intérieur nuit, de Nicolas Demorand, Les arènes, 2025

“Je suis un malade mental. J'ai honte, j'ai peur, je vais vous raconter mon histoire en tremblant”. Voici comment le célèbre journaliste, N. Demorand, introduit le récit de son vécu de sa bipolarité. Dans un court texte poignant, il nous plonge au plus profond de ses symptômes, de ses souffrances et de leur impact social : la dépression, les phases maniaques, l'errance médicale, la dissimulation de la maladie par peur de perdre son travail, de perdre le regard neutre sur soi, l'affection, etc. Un texte fort à diffuser largement !

18 €

ISBN : 979-10-375-1423-3

TÉMOIGNAGE ADULTE

Fêlé, de François Mallet, Larousse, 2025

“Heureux fêlé bipolaire, gay et patineur artistique”, c'est ainsi que se définit l'humoriste François Mallet. Dès 8 ans, il veut être le meilleur en patinage artistique et ne doute pas qu'il le sera. Lorsque la réalité le confronte à ses limites, il sombre. Sujet depuis l'enfance à des phases d'euphorie et de dépression, il ne sera diagnostiqué bipolaire qu'à 22 ans. Dans ce récit sensible et plein d'humour, l'auteur nous livre ses pensées les plus intimes : son homosexualité en milieu rural, les exigences d'un sport de haut niveau et la complexité d'un trouble bipolaire incompris. Le témoignage touchant et puissant d'un cheminement vers l'acceptation de soi, qui n'hésite pas à s'attaquer aux tabous de la bipolarité.

19.99 €

ISBN : 978-2-03-607020-2



BD ADULTE

Journal d'une bipolaire, scénario d'Émilie et Patrice Guillon, dessin de Sébastien Samson, *La boîte à bulles*, 2024

Entre la pression que lui met son petit-ami et celle des examens de la fac, Camille est prise de fortes crises d'angoisse. Le mal-être persiste, jusqu'à ce qu'elle tente d'en finir. Hospitalisée, le diagnostic tombe : bipolarité. Camille, de son vrai nom Émilie, décide de témoigner de son vécu dans cette BD, réalisée en collaboration avec son père. Elle décrit sa vie quotidienne avec ce trouble psychique, les crises qui s'enchaînent entre phases euphoriques et phases dépressives, ses séjours en hôpital psychiatrique, en foyer, les traitements, et le rôle de son entourage. Un récit touchant, aux scènes très fortes, à lire pour comprendre le vécu des personnes concernées.

19 €

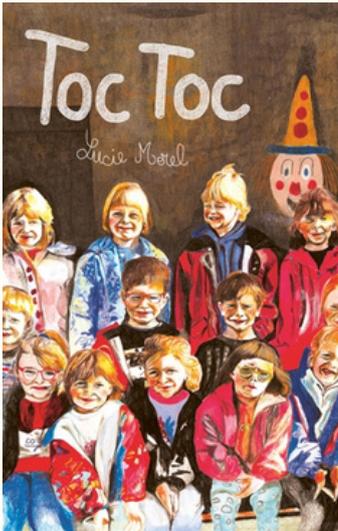
ISBN : 978-2-84953-481-6

TOC, TROUBLES DE LA PERSONNALITÉ ET PSYCHOTIQUES

Les TOC (Troubles obsessionnels compulsifs) sont un trouble psychique caractérisé par des obsessions et des comportements répétitifs visant à atténuer l'anxiété.

La schizophrénie est un trouble psychotique fortement stigmatisé. Il se caractérise par des moments de perte de lien avec la réalité qui peuvent s'accompagner d'hallucinations.

Le trouble borderline (ou trouble de l'identité limite) est un trouble de la personnalité qui touche à la stabilité émotionnelle et identitaire.



TOC BD ADULTE

Toc toc, de Lucie Morel, Même pas mal, 2025

À la suite d'un accident de voiture, Lucie développe des TOC : éteindre et allumer la lumière un certain nombre de fois, vérifications compulsives, rituels quotidiens... Alors qu'ils s'étaient atténués, la mort de son grand-père ravive les symptômes. Ces rituels calmant son anxiété empiètent de plus en plus sur sa vie quotidienne. Cette BD autobiographique retrace le parcours de l'autrice qui vit avec cette maladie chronique dont les symptômes resurgissent en période de stress et de changements. Une œuvre intime qui aborde avec justesse les mécanismes des TOC et contribue à les faire comprendre au grand public. Prix Formula Bula 2025.

25 €

ISBN : 978-2-918645-83-2

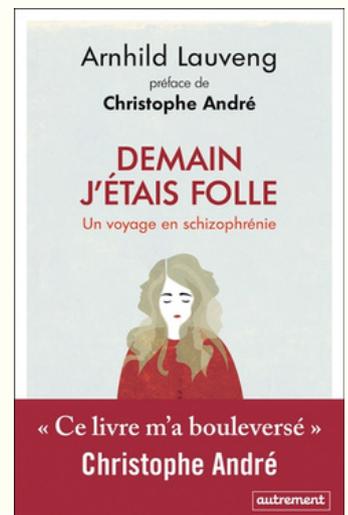
SCHIZOPHRÉNIE ROMAN ADULTE

Demain j'étais folle : un voyage en schizophrénie, d'Arnhild Lauveng, Autrement, 2013

Il est rare de lire un témoignage sur la schizophrénie d'une telle justesse. Non, la schizophrénie n'est pas une maladie incurable, nous explique l'autrice norvégienne concernée par cette maladie psychique chronique et devenue psychologue. Avec beaucoup de sobriété et avec un grand talent d'investigation psychique, elle décrit les premiers signes de la maladie, sa terreur, ses hospitalisations et sa lente rémission. Bouleversant.

18 €

ISBN : 978-2-7467-5256-6



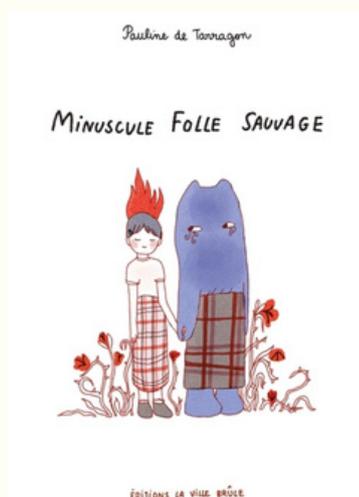
TROUBLE BORDERLINE BD ADULTE

Minuscule folle sauvage, de Pauline de Tarragon, La ville brûle, 2024

Dans un album touchant et intime, Pauline de Tarragon nous offre un pan de sa vie. De son enfance à aujourd'hui, elle raconte une anxiété galopante, des troubles dépressifs envahissants ou un rapport aux autres fuyant et compliqué. Puis, après une tentative de suicide, un diagnostic est (enfin) posé : elle souffre d'un trouble borderline. D'une poésie folle, traversé d'un humour doux et ravageur, cet album est un petit bijou d'utilité publique sur les troubles psychiques.

20 €

ISBN 978-2-36012-162-5



TROUBLES DES CONDUITES ALIMENTAIRES

Les troubles des conduites alimentaires (TCA) ont une forte comorbidité (présence simultanée de plusieurs troubles) avec les troubles psychiques.

On en distingue généralement 3. L'anorexie : restriction alimentaire liée à un mal-être. La boulimie : "crises" déclenchées par un mal-être qui mène à une ingestion d'aliments à un rythme rapide avec un sentiment de perte de contrôle et suivie de pratiques compensatoires (vomissements, sport intensif, laxatif, etc.). Et l'hyperphagie : apparition de "crises" similaires à la boulimie mais sans pratique compensatoire.



ROMAN ADULTE

Tombée du ciel, d'Alice Develey, L'Iconoclaste, 2024

Ce premier roman présente l'histoire autobiographique d'Alice, une adolescente de 14 ans internée en hôpital psychiatrique en raison de son anorexie. Dans cet environnement oppressant, entourée de professionnels de santé et souffrant d'insomnies, elle fait l'expérience des traitements psychiatriques d'une grande violence, mais aussi de la rencontre avec d'autres jeunes filles confrontées à des défis similaires. Pour résister et ne pas oublier, elle commence à documenter leurs vies dans un cahier. Un récit sincère et intime tant sur les violences psychiatriques sur des adolescentes que sur le vécu de l'anorexie et de ses luttes internes, mais aussi sur la révolte et la force de l'amitié. (Certaines scènes peuvent s'avérer dures à lire, notamment pour les personnes concernées).

20.90 €

ISBN : 978-2-37880-453-4

ROMAN JEUNESSE

Le complexe du papillon, d'Annelise Heurtier, Casterman, 2016

Subjuguée par la métamorphose d'une fille de sa classe, Mathilde, ado sportive de 14 ans, découvre la mode du 'thigh gap' (creux entre les cuisses) avant de s'apercevoir qu'elle ne peut pas attacher la robe essayée pour un mariage où elle espère voir le beau Jim. Il y a aussi ce mal être éprouvé depuis le décès prématuré de sa grand-mère et ses rapports distants avec ses parents. Maigrir devient une obsession, elle plonge dans l'anorexie, se fâche avec sa meilleure amie... avant l'accident lors d'une compétition et la tentative de s'en sortir. Un thème bien traité, des mots justes et une écriture limpide. Dès 12 ans.

12.90 €

ISBN : 978-2-2031-0228-6



DOC JEUNESSE

Tu peux en sortir : anorexie, boulimie, hyperphagie, etc., de Maria Poblete et Alice Bunel, Actes Sud jeunesse, 2024

Qu'est-ce que les troubles des conduites alimentaires ? Comment se sent-on lorsqu'on en souffre ? D'où ça vient ? Comment se soigner et comment aider ? En 6 parties bien structurées, ce documentaire accompagne les adolescent-es victimes d'anorexie, de boulimie ou d'hyperphagie. Étayé de témoignages et d'explications médicales, il définit ces troubles psychiatriques complexes, évoque les éléments déclencheurs, décrit les risques associés et fournit renseignements et conseils pour en sortir et se réconcilier avec l'image qu'on a de soi. Un guide utile pour les adolescent-es et leurs parents. Dès 11 ans.

14.90 €

ISBN : 9782330188016

PSYCHIATRIE ET HOSPITALISATION

Lieu clos, l'hôpital psychiatrique donne lieu à de nombreux fantasmes, renforcés par les représentations culturelles (films, séries, livres). Les livres qui suivent nous plongent au cœur de la réalité des vécus des personnes ayant été hospitalisées et de leur quotidien ; ils participent ainsi à débunker les mythes alimentant la stigmatisation.



BD ADULTE

Ca va aller, mademoiselle, de Blandine Denis, Lapin, 2025

Cernée par les obsessions, les pensées intrusives et la tentation de l'alcool pour oublier, Blandine décide de demander de l'aide et se fait prendre en charge dans un hôpital psychiatrique. L'autrice nous plonge alors dans ce quotidien où le temps se distend à n'en plus finir entre les longues attentes, les médicaments, les diagnostics, les rencontres avec les autres patients et les réflexions partagées. L'autrice offre un témoignage extrêmement lucide sur le milieu psychiatrique dans cette BD qui prend la forme d'un journal d'hospitalisation. C'est avec tendresse, humour et sincérité qu'elle aborde ce thème encore tabou aujourd'hui et nous offre une très belle lecture.

24 €

ISBN : 978-2-37754-192-8

POÉSIE

Feu mange forêt, de Clémentine Pons, Blast, 2024

"Je suis folle et j'étais chez les fous / J'en reviens plus folle que jamais / Et finalement, j'existe encore". Pour son premier recueil de poésie, Clémentine Pons écrit depuis l'hôpital psychiatrique. Elle raconte le quotidien en décalage avec la vie qui continue en dehors des murs, les histoires qu'on y entend, les liens qui y naissent, puis se séparent douloureusement. D'un lieu qui peut être d'une grande violence, l'autrice choisit de raconter la communauté des personnes qui partagent ce quotidien et se donne la force de continuer. Une poésie toute en douceur, qui répare.

12 €

ISBN : 978-2-492642-22-7



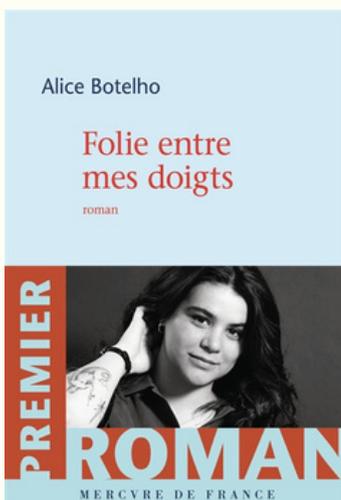
ROMAN ADULTE

Folie entre mes doigts, d'Alice Botelho, Mercure de France, 2025

Dans ce premier roman, Alice Botelho raconte son hospitalisation en clinique psychiatrique à 20 ans. Dans ce lieu clos au temps long et rythmé par la prise de médicaments et les rendez-vous avec les psys, elle tisse progressivement des liens d'amitié intergénérationnels. Par le partage avec les autres patients de leurs troubles divers et leurs histoires, souvent traumatiques, Alice prend progressivement conscience de ce qu'elle a vécu, ôtant le voile de l'amnésie traumatique, et des conséquences qu'elle subit. Débute alors la possibilité de se réappropriier son corps et sa vie. Un récit plein d'humanité aux personnages forts et touchants porté par une langue vivante et mélancolique.

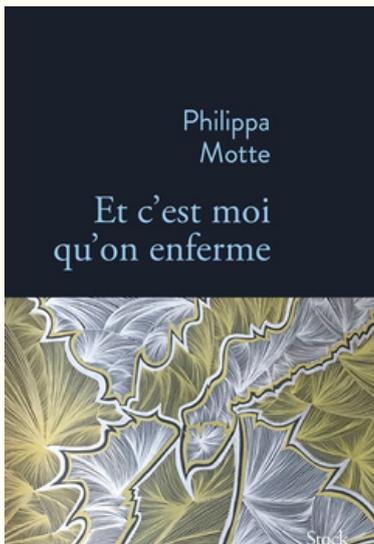
18 €

ISBN : 978-2-7152-6670-4



VIOLENCES PSYCHIATRIQUES

L'hôpital psychiatrique est aussi un lieu où de nombreuses violences perdurent. Contention, chambre d'isolement, abrutissement aux médicaments, dépersonnalisation, infantilisation, coercition, silenciation, etc. L'hospitalisation sans consentement, banalisée, en fait partie ; souvent utilisée comme une menace dans les systèmes de soins, elle ne cesse d'augmenter ces dernières années. Il est urgent d'entendre les témoignages de ces violences encore en cours, entraînant souvent des traumatismes, afin de repenser les pratiques psychiatriques et mettre définitivement fin aux dispositifs de contraintes.



ROMAN ADULTE

« Je dédie ce texte aux normés qui pourraient voir leur carcan se fissurer. Aux cabossés, aux damnés, aux psychiatisés. (...) aux suicidés, aux rescapés, à ceux qu'on a brutalisés. (...) À la force, au courage et à la ténacité. Je dédie ce texte à notre humanité ».

Et c'est moi qu'on enferme, de Philippa Motte, Stock, 2025

En plein crise maniaque, Ph. Motte se fait hospitaliser sans consentement pour la 3^e fois. Commencent 3 mois d'enfermement marqués par les violences psychiatriques déshumanisantes et infantilisantes : isolement, contention et médicaments abrutissants au détriment de l'écoute. Refusant d'être réduite à un diagnostic, elle lutte pour conserver son identité et sa dignité. L'autrice emmène le lectorat au cœur de ce qu'elle appelle "l'expérience de la folie". Un livre puissant et sensible qui ouvre les portes d'un système psychiatrique fondé sur la contrainte, mais marqué par le soutien mutuel entre patients.

20.50 €

ISBN 978-2-234-09768-1

ROMAN ADULTE

Mon vrai nom est Elisabeth, d'Adèle Yon, Éd. du sous-sol, 2025

Adèle Yon enquête sur celle dont on ne parle jamais, son arrière-grand-mère Elisabeth, dite Betsy, internée de 1950 à 1967 et lobotomisée après un diagnostic de schizophrénie. Figure taboue dans une famille bourgeoise marquée par le silence, Betsy hante la lignée des femmes. Portée par la peur de sombrer elle-même, Adèle fouille lettres, archives et témoignages pour reconstituer une vie effacée. "Mon vrai nom est Elisabeth" mêle ainsi enquête familiale, récit intime et réflexion sur la violence psychiatrique d'après-guerre. Un livre bouleversant, parfois glaçant mais prenant, sur le poids des secrets familiaux, les violences faites aux femmes et leur transmission générationnelle.

22 €

ISBN 978-2-36468-957-2

Adèle
Yon

*Mon vrai nom
est Elisabeth*



Prix Essai France Télévisions
2025

GRAND
PRIX DES
LECTRICES
ELLE
NONFICTION

PRIX LITTÉRAIRE
DU
Nouvel Obs

Suzanne Scanlon

CIBLE MOUVANTE

ROMAN ADULTE

Cible mouvante, de Suzanne Scanlon, Portrait, 2024

20 ans après son hospitalisation à l'Institut psychiatrique de l'état de New-York, Suzanne Scanlon se retrouve devant ses portes. Elle demande son dossier médical des 3 ans passés dans cette "maison", mais n'y trouve que des récits d'elle-même par les médecins ; rien ne reste de son propre vécu de ce quotidien morne et douloureux. Quelques bribes reviennent : sa première tentative de suicide, les jeunes femmes internées avec elle, la violence de cette institution médicale qui impose des diagnostics en contraignant les patientes à s'y enfermer sans pouvoir se définir autrement. Un court récit coup de poing qui impacte, captive et se lit d'une traite !

8,90 €

ISBN 978-2-37120-062-3



Les Éditions du
PORTRAIT

ANTIPSYCHIATRIE

Les mouvements militants antipsychiatriques, aussi anciens que la psychiatrie elle-même, revendiquent l'abolition des violences psychiatriques et luttent pour la dignité et la liberté des personnes concernées. Parmi leurs revendications : lutte contre la discrimination, la réduction de l'identité au diagnostic et le contrôle des corps en vue d'une soumission, remise en cause de la fabrication des diagnostics, mise en avant des possibilités de vie joyeuse, créative et collective, réappropriation des troubles par les personnes concernées.

Plus ou moins radicales, les personnes porteuses de ces mouvements revendicatifs vont de l'appel à la désinstitutionnalisation (fermeture des hôpitaux psychiatriques en vue d'une psychiatrie communautaire) à l'arrêt des traitements médicamenteux vécus comme camisole chimique. Leur objectif est de rendre aux individus leur puissance d'agir, la possibilité de reconstruire leur identité et d'utiliser leurs propres outils pour gérer ces troubles.



ESSAI-TÉMOIGNAGE ADULTE

Charge : j'ouvre le huis clos psychiatrique, de Treize, Pocket, 2023

La slameuse et rappeuse Treize ouvre, dans ce texte, les portes du huis clos psychiatrique dans lequel elle a passé 10 ans. Un récit "collé au plus près de l'intime" qui dénonce la parole forcée autant que niée, les rapports de pouvoir et les violences au cœur du "pays psychiatrique", et qui revendique une sortie du parcours psychiatrique. Par ce témoignage intercalé de textes poétiques, Treize a pour volonté de se réapproprier son corps et sa parole, et de mettre en commun les vécus pour que les psychiatisés ne se sentent pas seuls et luttent ensemble. Un texte à charge, sans concession et radical de l'antipsychiatrie.

6.80 €

ISBN 978-2-266-33903-2

ROMAN ADULTE

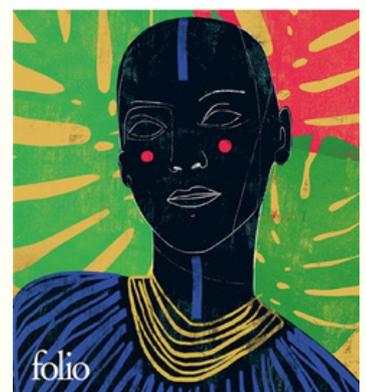
Eau douce, d'Akwaeke Emezi, Gallimard, 2023

Dans la cosmologie igbo, les esprits façonnent l'enfant à naître, mais pour la petite Ada, il semble que les esprits restent coincés dans son corps. Plusieurs voix et personnalités manipulatrices l'accompagnent. Lorsqu'elle quitte le Nigéria pour les États-Unis et subit un violent traumatisme, un nouvel esprit, à la voix plus forte l'entraîne dans une voie dangereuse. Dans ce roman polyphonique entre les esprits, l'autrice offre une vision de la complexité mentale loin d'une pathologisation de la psychiatrie occidentale qui parlerait de trouble dissociatif de l'identité en niant les dimensions spirituelle et culturelle. Une lecture unique et puissante.

9 €

ISBN : 978-2-07-296377-3

Akwaeke Emezi
Eau douce

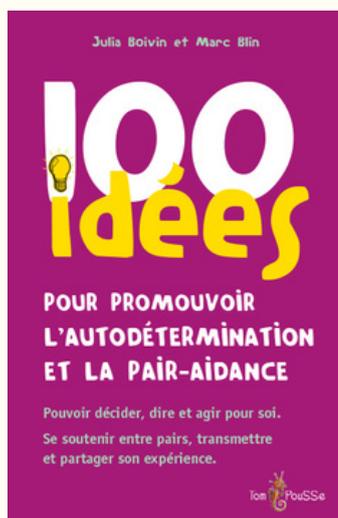


ALTERNATIVES ET PAIR-AIDANCE

Le manque de moyens et de personnel sont souvent invoqués pour justifier le recours aux violences psychiatriques. Pourtant, certains pays et établissements français aux ressources similaires mettent en place des alternatives. Plusieurs dispositifs (patient-es/enseignant-es dans les formations, formation aux premiers secours de santé mentale accessible à tous-tes, psychiatrie communautaire, psychoéducation) se développent en collaboration entre patient-es et professionnel-les, afin d'humaniser la psychiatrie en la centrant sur le vécu et l'autonomie des patient-es.

Parmi ces dispositifs, la pair-aidance - qui reconnaît l'expertise des patient-es par leur vécu - est une piste de plus en plus reconnue. Intégrées aux équipes de soins, les personnes concernées rétablies permettent une meilleure compréhension des parcours des patient-es. Ce dispositif reste encore à développer en France.

Ces dispositifs mettent également en avant, la possibilité d'un rétablissement des troubles psychiques au sens où la maladie et les symptômes sont stabilisés et la qualité de vie améliorée.



DOC ADULTE

100 idées pour promouvoir l'autodétermination et la pair-aidance : pouvoir décider, dire et agir pour soi, se soutenir entre pairs, transmettre et partager son expérience, sous la direction de Julia Boivin et Marc Blin, Tom pousse, 2021

Cet ouvrage pédagogique définit de nouvelles manières de penser le handicap et le pouvoir d'agir des personnes concernées (autonomie, participation, autodétermination, pair-aidance, etc.). Il les illustre à l'aide de nombreux exemples afin de repenser une co-construction de l'accompagnement des personnes dites fragilisées en leurs redonnant leur pleine part active.

15.50 €

ISBN : 978-2-35345-237-8

BD ADULTE

Se rétablir, de Lisa Mandel, SuperExemplaire, 2022

Contrairement aux idées reçues, vivre avec un trouble psychique n'implique pas d'être condamné à une vie misérable. Dans cette BD humoristique et pédagogique, L. Mandel aborde le rétablissement, non comme disparition du trouble, mais comme possibilité de vivre une vie épanouie avec lui. Illustrant des témoignages, elle montre la réalité de plusieurs troubles, l'errance médicale, la violence des soins psychiatriques et la nécessité d'en changer pour permettre le rétablissement. Elle rend compte de plusieurs alternatives dont les travailleurs-pair (ou pair-aidants) et la psychoéducation, fondées sur le savoir expérientiel des concernés et leur part active dans leur parcours de soin. Passionnant et d'une grande justesse, une lecture indispensable !

20 €

ISBN : 978-2-492926-03-7

