

SANTÉ MENTALE

DOCUMENTATION À L'INTENTION DES PROCHES AIDANTS



REMERCIEMENTS

Biblio-Aidants est un programme de l'Association des bibliothèques publiques du Québec (ABPQ), qui regroupe les bibliothèques publiques autonomes (plus de 5 000 habitants) du Québec. L'ABPQ compte parmi ses membres plus de 150 municipalités et corporations, pour un total de plus de 280 points de service couvrant 80 % de la population québécoise.

Biblio-Aidants est une initiative des bibliothèques de Charlemagne, L'Assomption et Repentigny. L'ABPQ remercie ces trois villes de lui avoir permis d'étendre le programme à l'ensemble du Québec en lui cédant leurs droits d'auteur. Elle remercie également le Regroupement des aidants naturels du Québec pour sa collaboration lors de l'élaboration et de la révision de ce cahier.

Biblio-Aidants a bénéficié du programme de *Soutien aux initiatives visant le respect des aînés* du Secrétariat aux aînés du Québec. L'ABPQ tient à souligner l'importance de cette aide financière, sans laquelle l'expansion provinciale du programme Biblio-Aidants n'aurait pas été possible.

L'ABPQ remercie la Société de gestion de la Banque de titres de langue française (BTLF) ainsi que les Services Documentaires Multimédia (SDM) pour le soutien offert durant ce projet.

COORDINATION - ASSOCIATION DES BIBLIOTHÈQUES PUBLIQUES DU QUÉBEC

Eve Lagacé, directrice générale
Fannie Labonté, adjointe à la direction
Marie-Anne Poussart, chargée de projet

RECHERCHE BIBLIOGRAPHIQUE

Joannie Archambault
Mohamed Berriouèche, Ville de Longueuil
Marie-André David
Nicole Dubeau, Ville de Laval
Delphine Guibourgé, Ville de Montréal
Marie-Eve Leprohon, Ville de Blainville
Julie Morin, Ville de Mont-Royal
Renata Podbielski, Ville de Montréal
Olivier Poirier, Ville de Repentigny
Christine F. Smith
Nathalie Rheault
Katherine Riendeau, Ville de Sainte-Julie
Michèle Tibblin, Ville de Brossard

CONSEILS BIBLIOTHÉCONOMIQUES

Caroline Dion
Isabelle Moreau, Ville de Repentigny

MISE EN PAGE ET GRAPHISME

Poutré Design

VISITEZ NOTRE SITE WEB

Vous y trouverez tous les cahiers Biblio-Aidants et des informations complémentaires.

www.biblioaidants.ca

Toutes les données informatives suggérées précédemment ne peuvent remplacer un diagnostic ou un examen médical par un médecin ou un professionnel de la santé qualifié. Le contenu de ce cahier a été vérifié à l'automne 2015 et sera mis à jour annuellement.

Biblio-Aidants^{MC} est une marque de commerce déposée.

© 2015 Association des bibliothèques publiques du Québec
Dépôt légal – Bibliothèques et Archives nationales du Québec – 4^e trimestre 2015
Dépôt légal – Bibliothèques et Archives Canada – 4^e trimestre 2015
ISBN 978-2-924638-11-8

Association des bibliothèques publiques du Québec
1453, rue Beaubien Est, bureau 215, Montréal (Québec) H2G 3C6
info@abpq.ca | www.abpq.ca

TABLE DES MATIÈRES

RÉPERTOIRE DES RESSOURCES

▶ Organismes et associations	7
▶ Ressources web	15
▶ Portails d'information de santé	17
▶ Base de données santé	18

SUGGESTIONS DE LECTURE

▶ DOCUMENTAIRES	22
<i>Dépression</i>	22
<i>Dépression postnatale</i>	27
<i>Syndrome d'épuisement professionnel (burn-out)</i>	28
<i>Trouble bipolaire (maniaco-dépression)</i>	30
<i>Drogues et dépendances</i>	31
<i>Troubles anxieux (anxiété, trouble panique, phobie, trouble obsessionnel compulsif, trouble de stress post-traumatique)</i>	34
<i>Troubles de l'alimentation (anorexie, boulimie, hyperphagie boulimique)</i>	40
<i>Troubles de la personnalité (personnalité limite)</i>	43
<i>Schizophrénie</i>	45
<i>Prévention du suicide</i>	47
▶ RÉCITS DE VIE, BIOGRAPHIES ET TÉMOIGNAGES	48
<i>Dépression</i>	48
<i>Dépression postnatale</i>	48
<i>Syndrome d'épuisement professionnel (burn-out)</i>	49
<i>Trouble bipolaire (maniaco-dépression)</i>	49
<i>Drogues et dépendances</i>	51
<i>Troubles anxieux (anxiété, trouble panique, phobie, trouble obsessionnel compulsif, trouble de stress post-traumatique)</i>	52
<i>Troubles de l'alimentation (anorexie, boulimie, hyperphagie boulimique)</i>	52
<i>Troubles de la personnalité (personnalité limite)</i>	53
<i>Schizophrénie</i>	54

▶ ROMANS	55
<i>Dépression</i>	55
<i>Syndrome d'épuisement professionnel (burn-out)</i>	56
<i>Trouble bipolaire (maniaco-dépression)</i>	57
<i>Troubles anxieux (anxiété, trouble panique, phobie, trouble obsessionnel compulsif, trouble de stress post-traumatique)</i>	57
<i>Troubles de l'alimentation (anorexie, boulimie, hyperphagie boulimique)</i>	58
<i>Troubles de la personnalité (personnalité limite)</i>	59
<i>Schizophrénie</i>	59
▶ BANDES DESSINÉES	61
<i>Dépression</i>	61
<i>Drogues et dépendances</i>	62
<i>Troubles anxieux (anxiété, trouble panique, phobie, trouble obsessionnel compulsif, trouble de stress post-traumatique)</i>	62
<i>Troubles de l'alimentation (anorexie, boulimie, hyperphagie boulimique)</i>	63
▶ OUVRAGES JEUNESSE	64
<i>Dépression</i>	64
<i>Trouble bipolaire (maniaco-dépression)</i>	66
<i>Drogues et dépendances</i>	67
<i>Troubles anxieux (anxiété, trouble panique, phobie, trouble obsessionnel compulsif, trouble de stress post-traumatique)</i>	67
<i>Troubles de l'alimentation (anorexie, boulimie, hyperphagie boulimique)</i>	69
<i>Troubles de la personnalité (personnalité limite)</i>	72
<i>Schizophrénie</i>	72
▶ DOCUMENTS AUDIOVISUELS	74
<i>Dépression</i>	74
<i>Trouble bipolaire (maniaco-dépression)</i>	78
<i>Dépression postnatale</i>	78
<i>Syndrome d'épuisement professionnel (burn-out)</i>	79
<i>Drogues et dépendances</i>	80
<i>Troubles anxieux (anxiété, trouble panique, phobie, trouble obsessionnel compulsif, trouble de stress post-traumatique)</i>	81
<i>Troubles de l'alimentation (anorexie, boulimie, hyperphagie boulimique)</i>	82
<i>Troubles de la personnalité (personnalité limite)</i>	82
<i>Schizophrénie</i>	83
<i>Prévention du suicide</i>	84

**BIBLIOAIDANTS^{MD}****BIEN INFORMÉS.
MIEUX AIDER.**

Qu'il s'agisse d'une personne malade, d'une personne en perte d'autonomie ou d'une personne vieillissante; que son problème de santé soit temporaire, dégénératif ou permanent; qu'elle soit enfant ou aînée; que vous l'accompagniez dans chacune de ses activités quotidiennes ou que vous interveniez de manière ponctuelle, vous êtes un proche aidant si, d'une façon ou d'une autre, vous apportez aide et soutien à une personne de votre entourage.

Au Québec, on estime que plus d'un million d'adultes sont proches aidants. Comme vous, ils cherchent de l'information sur les façons de soutenir et d'assister leurs proches le mieux possible. Le programme provincial Biblio-Aidants a été développé par l'Association des bibliothèques publiques du Québec pour répondre à ce besoin.

Chaque cahier Biblio-Aidants contient une liste d'organismes pouvant vous aider, une sélection de sites Web pertinents et des suggestions de lecture. Il existe 15 cahiers thématiques différents, disponibles gratuitement :

- ▶ **Aînés et vieillissement**
- ▶ **Cancer**
- ▶ **Déficience intellectuelle**
- ▶ **Deuil**
- ▶ **Diabète**
- ▶ **Incapacités physiques
(incluant déficiences auditives
et visuelles)**
- ▶ **Maladie d'Alzheimer**
- ▶ **Maladie de Parkinson**
- ▶ **Maladies du cœur et accidents
vasculaires cérébraux (AVC)**
- ▶ **Maladies pulmonaires**
- ▶ **Proches aidants**
- ▶ **Santé mentale**
- ▶ **Sclérose en plaques**
- ▶ **Soins palliatifs**
- ▶ **Troubles du spectre de l'autisme**

N'oubliez pas que les professionnels de votre bibliothèque sont toujours là pour vous soutenir dans vos recherches d'information. N'hésitez pas à les solliciter.

Bonne lecture !

RÉPERTOIRE DES RESSOURCES



ORGANISMES ET ASSOCIATIONS

AMI-QUÉBEC

Téléphone	514 486-1448
Téléphone sans frais	1 877 303-0264
Site Web	amiquebec.org
Courriel	info@amiquebec.org

AMI-Québec est une association de familles anglophones qui vient en aide aux familles et aux proches de gens atteints de maladie mentale. L'association offre des services de soutien et de formation. Sous la section « Resources and publications » sur leur site, une liste de ressources disponibles ainsi que des suggestions de lecture sur le sujet.

ANOREXIE ET BOULIMIE QUÉBEC (ANEB)

Téléphone	514-630-0907
Téléphone sans frais	1 800 630-0907
Site web	www.anebquebec.com
Courriel	info@anebquebec.com

L'ANEB vient en aide aux personnes souffrant de troubles alimentaires, qu'elles soient adultes ou adolescentes.

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE

www.cmha.ca/fr/

L'association présente des conseils pour maintenir une bonne santé mentale ainsi que des outils pour comprendre les maladies mentales. Sous l'onglet « Aide », vous trouverez une foule de renseignements sur les ressources disponibles ainsi que des conseils quant aux différents aspects de la maladie.

Document d'information

www.cmha.ca/fr/politique-publique/documents-dinformation/

Des documents d'informations sur différents sujets touchant la maladie mentale sont disponibles gratuitement en ligne.

Soutien pour la famille et les soignants

www.cmha.ca/fr/sante-mentale/obtenir-de-laide/soutien-pour-la-famille-et-les-soignants/

Cette section du site s'adresse à la famille et à l'entourage de la personne malade. Vous y trouverez un guide qui vous aidera à mieux comprendre la maladie en plus de vous conseiller sur les actions à poser pour la suite des choses.

ASSOCIATION DES CENTRES DE RÉADAPTATION EN DÉPENDANCE DU QUÉBEC

Téléphone 514 287-9625
Site web www.acrdq.qc.ca
Courriel acrdq@ssss.gouv.qc.ca

L'ACRDQ forme un réseau d'établissements spécialisés en dépendance qui regroupe tous les centres de réadaptation publics (CRD) du Québec. Ces centres offrent des services d'accueil, d'évaluation et d'orientation, des services de désintoxication, des services de réadaptation en externe ou avec hébergement, des services de soutien à l'entourage, des traitements de substitution et de la réinsertion sociale. Répartis dans 16 régions administratives du territoire québécois, les CRD sont une référence incontournable en matière de services spécialisés de réadaptation des personnes, jeunes ou adultes, aux prises avec des problèmes sévères d'abus et de dépendance à l'alcool, aux drogues ou aux jeux de hasard et d'argent.

ASSOCIATION DES GROUPES D'INTERVENTION EN DÉFENSE DES DROITS EN SANTÉ MENTALE DU QUÉBEC

Téléphone 514 523-3443
Téléphone sans frais 1 866 523-3443
Site Web www.agidd.org
Courriel info@agidd.org

L'association a pour mission d'informer ses membres sur les droits des personnes ayant vécu ou vivant un problème de santé mentale.

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE PRÉVENTION DU SUICIDE

Téléphone 418 614-5909
Téléphone sans frais 1 866 APPELLE (277-3553)
Site web www.aqps.info
Courriel reception@aqps.info

L'AQPC travaille au développement de la prévention du suicide. Consultez le répertoire pour connaître le centre le plus près de vous.

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES PARENTS ET AMIS DE LA PERSONNE ATTEINTE DE MALADIE MENTALE (AQPAMM)

Téléphone 514 524-7131
Site Web www.aqpamm.ca

L'AQPAMM a pour objectif d'apporter de l'aide, du soutien, de l'information ainsi que du répit aux familles touchées par la maladie mentale.

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES PROGRAMMES POUR PREMIERS ÉPISODES PSYCHOTIQUES (AQPPEP)

Site web www.aqppep.ca
Courriel aqppep@yahoo.ca

Cet organisme à but non lucratif a pour rôle de favoriser les échanges cliniques et scientifiques entre les différents programmes cliniques, les associations et les organismes communautaires œuvrant auprès des jeunes présentant une psychose débutante et leurs proches. L'association s'est donnée entre autres comme mandat de participer à la sensibilisation du grand public en vue de diminuer les stigmates reliés au premier épisode psychotique et d'améliorer l'identification et la référence des personnes atteintes d'un premier épisode psychotique à des services appropriés.

AVANT DE CRAQUER

Téléphone sans frais 1 855 CRAQUER (272-7837)
Site web www.avantdecraquer.com

Les services de l'organisme Avant de craquer sont destinés aux proches de personnes atteintes de maladies mentales. Sur le site web, vous trouverez la liste des organismes de votre région affiliée à Avant de craquer. Une ligne d'écoute est aussi mise à votre disposition.

FÉDÉRATION DES FAMILLES ET AMIS DE LA PERSONNE ATTEINTE DE MALADIE MENTALE (FFAPAMM)

Téléphone 418 687-0474
Téléphone sans frais 1 800 323-0474
Site Web www.ffapamm.com
Courriel info@ffapamm.com

La Fédération a pour mission de regrouper et représenter les associations de familles et amis de personnes atteintes de maladies mentales. Les aidants trouveront sur ce site les différentes associations présentes dans leurs régions avec les coordonnées de celles-ci.

FONDATION DES MALADIES MENTALES

Téléphone 514 529-5354
Téléphone sans frais 1 888 529-5354
Site Web www.fondationdesmaladiesmentales.org
Courriel info@fondationdesmaladiesmentales.org

Depuis 1980, la Fondation a pour mission la sensibilisation et la prévention des maladies mentales. En consultant le site Web, vous trouverez de l'information sur les différentes maladies mentales ainsi que sur les ressources disponibles.

Devenir proche aidant

www.fondationdesmaladiesmentales.org/thematiques.html?i=3#

Dans cette section du site, vous trouverez des informations pratiques sur le rôle du proche aidant.

LA BOUSSOLE

Téléphone 418 523-1502
Site Web www.laboussole.ca
Courriel laboussole@bellnet.ca

La Boussole est un organisme de la région de Québec qui offre des services aux adultes, adolescents et enfants vivant avec un proche atteint de maladie mentale. Vous trouverez sur leur site un répertoire des ressources afin de mieux comprendre la maladie et d'accompagner la personne malade.



PHOBIES-ZÉRO

Téléphone	514 276-3105
Téléphone sans frais	1 866 922-0002
Écoute et Soutien (sans frais)	1 866 922-0002
Site web	www.phobies-zero.qc.ca

Phobies-Zéro est un organisme de soutien et d'entraide pour les personnes souffrant de troubles anxieux et de troubles obsessionnels-compulsifs.

OFFICE DES PERSONNES HANDICAPÉES DU QUÉBEC

Téléphone sans frais	1 800 567-1465
Site Web	www.ophq.gouv.qc.ca
Courriel :	aide@ophq.gouv.qc.ca

L'Office des personnes handicapées offre du soutien, des conseils et de l'accompagnement aux personnes handicapées et à leur famille. Elle publie plusieurs guides à l'intention des proches aidants. Il est possible de les télécharger à partir de la section « Publications » du site Web.

Section « Besoin d'aide »

www.ophq.gouv.qc.ca/personnes-handicapees/besoin-daide-soutien-a-la-personne.html

Dans la section « Besoin d'aide » du site Web de l'Office, vous trouverez les différents programmes de soutien offerts.

REGROUPEMENT DES RESSOURCES ALTERNATIVES EN SANTÉ MENTALE DU QUÉBEC (RRASMQ)

Téléphone	514 523-7919
Téléphone sans frais	1 877 523-7919
Site Web	www.rrasmq.com
Courriel	rrasmq@rrasmq.com

Le RRASMQ regroupe plus d'une centaine d'organismes communautaires œuvrant en santé mentale dans la province de Québec. Sous l'onglet « Membres », vous trouverez la liste des différents organismes d'aide votre région.

REGROUPEMENT DES SERVICES COMMUNAUTAIRES D'INTERVENTION DE CRISE DU QUÉBEC

Site Web www.centredecrise.ca
Formulaire de contact www.centredecrise.ca/!contact/cx8s

Consultez le site du regroupement afin de consulter la liste complète des centres de crise au Québec.

REVIVRE

Téléphone 514 REVIVRE (738-4873)
Téléphone sans frais 1 866 REVIVRE
Site Web www.revivre.org
Courriel revivre@revivre.org

Revivre est un organisme qui soutient les personnes aux prises avec des problèmes anxieux, de dépression et de bipolarité. Des fiches d'informations sont disponibles en ligne avec un répertoire de ressources pour chacun des problèmes. L'organisme propose aussi des conférences, des ateliers et des groupes d'entraide.

SOCIÉTÉ QUÉBÉCOISE DE LA SCHIZOPHRÉNIE

Téléphone 514 251-4125
Téléphone (sans frais) 1 866 888-2323
Site Web www.schizophrenie.qc.ca
Courriel info@schizophrenie.qc.ca

La SQS a pour mandat d'offrir de l'aide, de l'information, du soutien, des ressources ainsi que de l'accompagnement aux personnes atteintes de schizophrénie et à leurs proches. Les différentes sections du site vous donneront des outils pour mieux comprendre la maladie, des témoignages et des liens vers d'autres ressources susceptibles de vous aider.

refer-0-scope
www.refer-o-scope.com

Développé par la Société québécoise de la schizophrénie, le refer-0-scope est un outil d'évaluation destiné à l'entourage de personnes vivant avec la maladie mentale. En remplissant un questionnaire en ligne, les proches peuvent repérer les signes précurseurs de la maladie et être guidés dans les actions à poser.

L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS D'AÎNÉS

Téléphone sans frais
(Ligne Info-Aidant) 1 855 852-7784
Courriel info@lappui.org
Site Web www.lappui.org

Les 19 Appuis régionaux offrent un service téléphonique professionnel d'écoute, de soutien et de référence adapté aux besoins des proches aidants d'aînés. La ligne Info-Aidant a pour objectif de vous accompagner et de vous soutenir dans vos démarches en plus de vous orienter vers les ressources de votre communauté.

Le site Web propose aussi un répertoire dans lequel vous pouvez faire des recherches par région et par type de besoin (répit, soutien psychosocial, etc.)

REGROUPEMENT DES AIDANTS NATURELS DU QUÉBEC (RANQ)

Téléphone 514 524-1959
Téléphone sans frais 1 855 524-1959
Courriel info@ranq.qc.ca
Site Web www.ranq.qc.ca

Le Regroupement des aidants naturels du Québec (RANQ) est composé d'une soixantaine d'organismes et d'associations qui offrent des services directs aux proches aidants du Québec : centres d'action bénévole, regroupements d'aidants régionaux, etc. Vous trouverez la liste complète des organismes par région dans le site Web du Regroupement.

Section « Boîte à outils »

www.ranq.qc.ca/boite-a-outils

La section « Boîte à outils » du site Web du RANQ permet de télécharger plusieurs documents qui ont été créés par des groupes de proches aidants de partout au Québec : guides de prévention de l'épuisement, bottins de ressources, guides d'accompagnement, actes de colloques, etc.

CONSEIL POUR LA PROTECTION DES MALADES

Téléphone 514 861-5922
Téléphone sans frais 1 877 CPM-AIDE (276-2433)
Courriel info@cpm.qc.ca
Site Web www.cpm.qc.ca

Vous pouvez contacter sans frais cet organisme pour vous renseigner sur les droits d'une personne malade ou pour dénoncer un abus ou une situation qui porte atteinte aux droits des usagers du réseau de la santé et des services sociaux. Toute dénonciation sera traitée de façon confidentielle.

REGROUPEMENT PROVINCIAL DES COMITÉS DES USAGERS (RPCU)

Téléphone 514 436-3744
Courriel info@rpcu.qc.ca
Site Web www.rpcu.qc.ca

Le Regroupement provincial des comités des usagers défend et protège les droits des usagers du réseau de la santé et des services sociaux. Consultez le site Web du regroupement pour en connaître davantage sur les droits et les recours du proche que vous accompagnez.

Quelques pistes pour développer une lecture critique de l'information repérée sur le Web

Le ou les auteurs de la source d'information

- Qui a créé le site repéré ?
- Est-il possible d'obtenir de l'information sur l'auteur ou sur le propriétaire du site ?
- S'agit-il d'un site gouvernemental, universitaire ou d'un organisme reconnu ?

La qualité de la source d'information

- Quel est l'objectif poursuivi (informer ou vendre) ?
- Est-ce que les sources sont citées ?
- Existe-t-il des liens vers des sources similaires (pour vérifier l'exactitude et l'objectivité de l'information) ?
- Quelle est la fréquence de mise à jour de l'information ?

RESSOURCES WEB

EDUCALOI – DROIT ET SANTÉ MENTALE

<https://www.educaloi.qc.ca/droit-et-sante-mentale-ce-quil-faut-savoir?gclid=CPfv17zRiMgCFQ-SaQod34UCSg>

Les problèmes de santé mentale ont de nombreux aspects juridiques. Pourtant, l'information est souvent éparpillée ou difficile à comprendre. Dans ce dossier, Éducaloi rassemble les réponses aux questions que vous pourriez vous poser.

INSTITUT UNIVERSITAIRE EN SANTÉ MENTALE DOUGLAS – INFOS SANTÉ MENTALE

www.douglas.qc.ca/info_sante

L'Institut Douglas est un institut universitaire en santé mentale qui a pour mission d'offrir des soins et des services en santé mentale et d'informer. Consultez la section « Infos Santé Mentale » et son index pour obtenir de l'information sur différentes maladies ainsi que sur les aidants.

INSTITUT UNIVERSITAIRE EN SANTÉ MENTALE DE MONTRÉAL – SANTÉ MENTALE

www.iusmm.ca/sante-mentale.html

L'Institut universitaire en santé mentale de Montréal est un établissement d'enseignement affilié à l'Université de Montréal. La section « Santé mentale » offre de l'information sur différentes maladies, syndromes et troubles.

INSTITUT UNIVERSITAIRE EN SANTÉ MENTALE DE QUÉBEC

www.institutsmq.qc.ca/maladies-mentales/index.html

L'Institut offre des soins aux personnes adultes atteintes de maladie mentale et les accompagne dans leur intégration à la vie active. La section « Maladies mentales » fournit de l'information sur les différentes maladies mentales, les traitements possibles ainsi qu'une liste de ressources d'aide.

MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX DU QUÉBEC – SANTÉ MENTALE

www.msss.gouv.qc.ca/sujets/prob_sante/sante_mentale/index.php?Accueil

Le site du Ministère présente les différentes maladies mentales en plus de vous donner des outils pour les comprendre et les guérir. Les aidants trouveront aussi de l'information sur l'accompagnement et les ressources disponibles.

VIGNETTE D'ACCOMPAGNEMENT TOURISTIQUE ET DE LOISIR

www.vatl.org

Ce site permet de se renseigner sur la vignette d'accompagnement et de la commander sans frais. La vignette assure l'accès gratuit (dans les institutions participantes) à l'accompagnateur d'une personne âgée d'au moins 12 ans ayant un handicap, une déficience physique ou intellectuelle ou un problème de santé mentale et qui nécessite une aide.

PORTAILS D'INFORMATION DE SANTÉ

Des sources fiables et de qualité qui offrent une synthèse de l'information.

PASSEPORTSANTÉ.NET

www.passeportsante.net

PasseportSanté.net offre au grand public une information factuelle pratique et objective sur la prévention de la maladie et l'acquisition de saines habitudes de vie. Avec la collaboration d'experts œuvrant dans le domaine, ce site francophone offre un contenu de qualité.

CISMEF

www.chu-rouen.fr/cismef

Le *Catalogue et Index des Sites Médicaux de langue Française (CISMeF)* est un projet initié par le Centre Hospitalier Universitaire de Rouen en France. Il rend accessible des ressources francophones provenant de plusieurs pays relativement à la médecine factuelle et à une information incontournable en santé destinée aux patients et au grand public.

PUBMED CENTRAL

www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc

PubMed Central est un dépôt numérique d'articles scientifiques du domaine de la santé qui ont été soumis au processus d'évaluation par les pairs (activité collective des chercheurs qui jugent de façon critique les travaux d'autres chercheurs). Il offre le libre accès à son contenu. L'interface est en anglais mais il est possible d'obtenir quelques articles rédigés en français, lorsque ceux-ci sont disponibles.

MEDLINEPLUS

www.nlm.nih.gov/medlineplus/medlineplus.html

MedlinePlus est un réseau qui fait autorité, offrant de l'information détaillée associée à une multitude de problématiques en santé produit par la National Library of Medicine (Maryland, États-Unis). Bien que l'interface d'interrogation soit en anglais, il est possible de dénicher de l'information dans d'autres langues, notamment le français et l'espagnol.

BASES DE DONNÉES EN SANTÉ

Vous cherchez à approfondir votre recherche d'information en santé? Bibliothèque et Archives nationales du Québec permet la consultation à distance de plusieurs bases de données en santé. Nous avons identifié ici celles qui s'adressent à un large public. Notez que certaines ressources sont en anglais uniquement. La langue de la ressource et de l'interface est identifiée à la fin de chaque descriptif.

Pour accéder aux bases de données :

www.banq.qc.ca/ressources_en_ligne/bd_revues_journaux/

Pour accéder aux bases de données de BAnQ, vous devez être abonné aux services à distance.

Pour vous abonner : www.banq.qc.ca/formulaires/abonnement

CONSUMER HEALTH COMPLETE

Base de données regroupant périodiques, ouvrages de référence et sources médicales de diverses natures rassemblés pour répondre aux besoins des utilisateurs et non des professionnels de la santé. Couvre des questions entourant la santé, notamment, la médecine, le cancer, les drogues, l'entraînement physique, la nutrition, la santé des enfants et également les médecines alternatives. Ressource en anglais, interface en plusieurs langues.

E-CPS (COMPENDIUM DES PRODUITS ET SPÉCIALITÉS PHARMACEUTIQUES EN LIGNE)

Cette base de données permet de consulter plus de 2 000 monographies de médicaments, de vaccins et de produits naturels offerts au Canada. On y trouve des renseignements tels que les indications, les contre-indications, les mises en garde, les effets indésirables, les interactions médicamenteuses et la posologie. Cette ressource comprend également des répertoires (centres antipoison, organismes de santé, fabricants), un outil d'identification des produits et des glossaires. Ressource et interface bilingues.

ENCYCLOPÉDIE MÉDICO-CHIRURGICALE (EMC-CONSULTE)

Base de données en texte intégral contenant l'ensemble des traités de L'Encyclopédie médico-chirurgicale sur les différentes spécialités médicales ainsi que des revues du domaine de la santé. Les traités et les titres des revues médicales disponibles sont identifiés par un carré vert. Ressource en français, interface en français.

GENES AND DISEASE ONLINE

Module d'apprentissage comprenant des articles, des photos et des vidéos sur des maladies génétiques comme l'Alzheimer, l'asthme, la fibrose kystique, le Parkinson et l'hémophilie. Une liste d'activités, de projets et de tests de connaissances est également proposée. Des fonctionnalités de traduction en plusieurs langues, dont le français, sont disponibles. Ressource et interface en anglais.

MAGILL'S MEDICAL GUIDE

Magill's Medical Guide en ligne offre des articles faciles à comprendre pour le grand public sur divers sujets médicaux : maladies, troubles, traitements et moyens de prévention. Contient un index alphabétique des sujets traités ainsi que des capsules sur les nouveaux développements touchant la science médicale. Ressource et interface en anglais

SANTÉ EN FRANÇAIS

Base de données d'information générale touchant tous les sujets ayant trait à la santé, dont le cancer, les questions liées à la grossesse, les maladies mentales et les infections. L'information est présentée sous forme d'articles écrits par des spécialistes de la santé et révisés par des médecins. Ce module entièrement en français est complémentaire à la base de données Consumer Health Information, qui contient des articles seulement en anglais. Ressource et interface en français.

TEEN HEALTH & WELLNESS

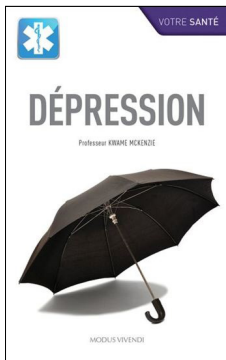
Base de données et outil d'auto-assistance sur la santé et le bien-être des adolescents. Elle contient des articles portant notamment sur les troubles du développement, l'alcool et les drogues, la nutrition et les troubles de l'alimentation, le conditionnement physique, la santé mentale ainsi que la vie de famille. Ressource et interface en anglais.

SUGGESTIONS DE LECTURE

**VOTRE BIBLIOTHÈQUE
NE POSSÈDE PAS LE LIVRE QUE
VOUS AIMERIEZ CONSULTER ?**

**INFORMEZ-VOUS SUR LE SERVICE DE PRÊT
ENTRE BIBLIOTHÈQUES. VOTRE BIBLIOTHÈQUE
POURRAIT AINSI OBTENIR POUR VOUS
LE DOCUMENT DÉSIRÉ D'UNE
AUTRE BIBLIOTHÈQUE.**





DÉPRESSION

Kwame McKenzie. Montréal : Modus Vivendi, 2014, 180 p.

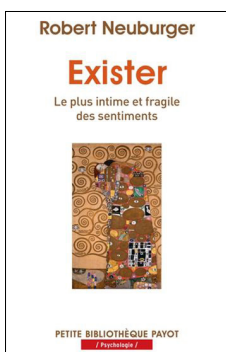
Tout le monde a de temps à autre un moment de déprime ou une baisse de moral. Mais lorsque cette humeur morose affecte toutes les sphères de la vie, qu'elle dure plusieurs semaines ou bien qu'elle génère des pulsions suicidaires, il importe alors de demander de l'aide. Cet ouvrage fournit de nombreuses informations pour vous permettre de comprendre ce qu'est la dépression et répondre à vos questions dans un langage simple.



SOIGNER SA TÊTE SANS MÉDICAMENTS... OU PRESQUE: DÉPRESSION, STRESS, INSOMNIE: CE QUI MARCHE VRAIMENT

Patrick Lemoine. Paris : R. Laffont, 2014, 374 p.

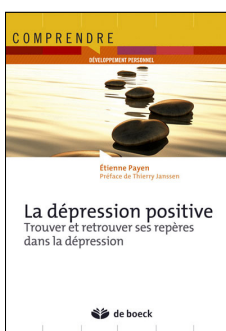
Le psychiatre passe en revue les différentes alternatives à la médecine prescriptive de médicaments en les classant en fonction de leur efficacité. Toute forme de stress allant de la dépression au burn-out pourrait être soignée autrement pour éviter les effets à long terme de la prise de médicaments.



EXISTER: LE PLUS INTIME ET FRAGILE DES SENTIMENTS

Robert Neuburger. Paris : Payot, 2014, 152 p.

Le sentiment d'exister, c'est-à-dire d'être en accord avec soi-même et avec sa vie, est pour l'auteur une construction. Cet essai en étudie le processus, en analyse les manquements et les déviations, notamment lorsqu'il est mis à mal par des situations particulières (licenciement, séparation, deuil, etc.), qui peuvent plonger l'individu dans la dépression.



LA DÉPRESSION POSITIVE: TROUVER ET RETROUVER SES REPÈRES DANS LA DÉPRESSION

Étienne Payen. Bruxelles : De Bœck, 2012, 95 p.

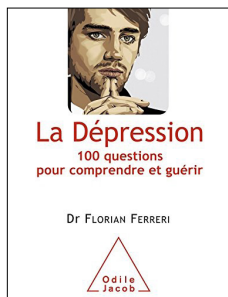
Au travers de la courbe de la dépression, un schéma simple est proposé, permettant aux patients dépressifs et à toute personne vivant une situation conflictuelle, de se situer dans le temps, de pouvoir évaluer sa position face aux problèmes et de progresser grâce à la psychothérapie, avec ou sans association d'antidépresseurs.



DÉPRESSION ET TROUBLE BIPOLAIRE CHEZ L'ADOLESCENT : CONSEILS PRATIQUES POUR LE QUOTIDIEN

Dwight L. Evans et Linda Wasmer Andrews. Bruxelles : De Boeck, 2012, 176 p.

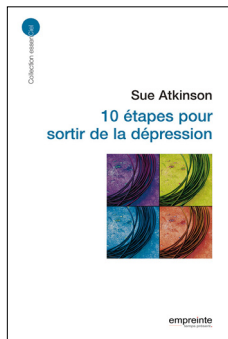
Les auteurs décrivent les différentes formes de dépression et de troubles bipolaires chez les adolescents, et y associent des conseils pratiques pour la vie de tous les jours.



LA DÉPRESSION : 100 QUESTIONS POUR COMPRENDRE ET GUÉRIR

Florian Ferreri. Paris : O. Jacob, 2012, 176 p.

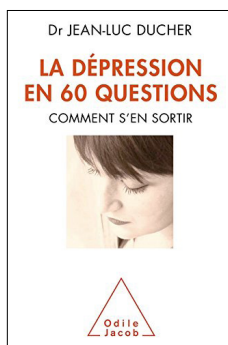
Des questions-réponses sur les symptômes de la dépression, son évolution avec ou sans traitement, les risques de rechutes, les traitements, ses liens avec des situations particulières, etc.



10 ÉTAPES POUR SORTIR DE LA DÉPRESSION

Sue Atkinson. Paris : Empreinte temps présent, 2012, 149 p.

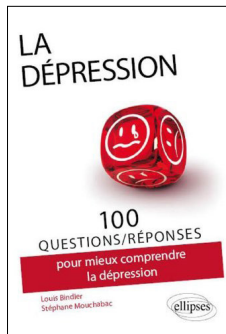
Ce guide propose un accompagnement en 10 étapes pour sortir progressivement de la dépression.



LA DÉPRESSION EN 60 QUESTIONS : COMMENT S'EN SORTIR

Jean-Luc Ducher. Paris : O. Jacob, 2011, 273 p.

Cet ouvrage pratique, rédigé comme une consultation chez le psychiatre, revient sur les questions les plus fréquemment posées en consultation pour mieux comprendre la dépression.



100 QUESTIONS/RÉPONSES POUR MIEUX COMPRENDRE LA DÉPRESSION

Louis Bindler et Stéphane Mouchabac. Paris : Ellipses, 2011, 125 p.

Pour les patients comme pour leurs familles et le personnel soignant, ce guide répond à toutes sortes de questions sur la dépression.



ÊTRE MIEUX QUAND ON VA MAL : COMMENT RETROUVER LE MORAL SANS ANTIDÉPRESSEURS

Alain Meunier et Boris Guimpel. Neuilly-sur-Seine : M. Lafon, 2011, 252 p.

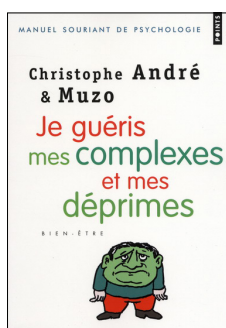
Après avoir expliqué comment faire la différence entre une déprime passagère et un trouble plus profond, les auteurs donnent des solutions douces pour traiter les difficultés psychologiques pouvant survenir après un deuil, un échec ou un accident.



LA DÉPRESSION, COMMENT S'EN SORTIR ?

Muriel Bertrand-Servais. Paris : Vuibert, 2010, 186 p.

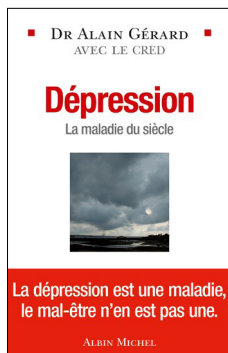
Traite des aspects psychologiques, physiologiques, biologiques et sociaux de la dépression. Montre comment en reconnaître les symptômes, comment la soigner (médicaments, thérapies, acupuncture...) et comment retrouver un état de bien-être physique, mental et social.



JE GUÉRIS MES COMPLEXES ET MES DÉPRIMÉS

Christophe André. Paris : Points, 2010, 217 p.

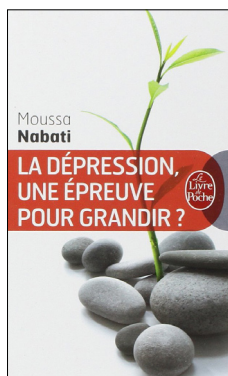
Abordant les complexes et les coups de blues qui gâchent la vie au quotidien, le psychiatre Christophe André apporte des réponses claires pour aider à comprendre pourquoi ça ne va pas et surtout pour trouver des solutions.



DÉPRESSION : LA MALADIE DU SIÈCLE

Alain Gérard. Paris : Albin Michel, 2010, 230 p.

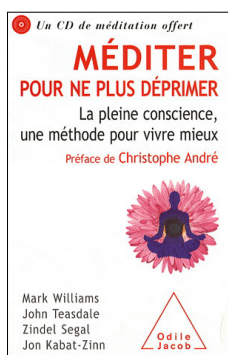
L'auteur sépare clairement la dépression-maladie, qui nécessite un traitement spécifique, et le mal-être qui conduit à un état déprimé. Cette vision floue de la dépression est souvent la cause de traitements mal adaptés et d'une plus grande souffrance du patient.



LA DÉPRESSION, UNE ÉPREUVE POUR GRANDIR ?

Moussa Nabati. Paris : LGF, 2010, 278 p.

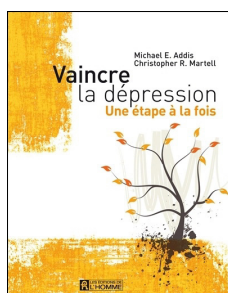
À travers huit témoignages de femmes, le psychanalyste-psychothérapeute Moussa Nabati expose et développe les symptômes de la dépression, leurs origines et leurs significations. Loin de penser qu'elle est synonyme de maladie à éradiquer, l'auteur montre que la dépression représente une chance, une occasion privilégiée de changement pour les femmes.



MÉDITER POUR NE PLUS DÉPRIMER : LA PLEINE CONSCIENCE, UNE MÉTHODE POUR VIVRE MIEUX

Mark Williams et al. Paris : O. Jacob, 2009, 336p.

Un programme complet associe des découvertes scientifiques récentes et des formes de méditation empruntées au bouddhisme pour briser le cercle de la déprime et de la dépression chronique. Le CD permet de se laisser guider à travers des exercices de méditation.



VAINCRE LA DÉPRESSION : UNE ÉTAPE À LA FOIS

Michael E. Addis et Christopher R. Martell. Montréal : Éditions de l'Homme, 2009, 240 p.

Utilisée depuis de nombreuses années, l'autoactivation serait une stratégie efficace pour traiter la dépression. Des recherches scientifiques ont montré que l'autoactivation diminue les sentiments dépressifs de façon significative. À travers les exercices qui lui sont proposés ici, la personne dépressive est amenée à se réengager activement dans sa vie de façon progressive, tout en douceur, étape par étape.

Dépression postnatale



DU BABY BLUES À LA DÉPRESSION POST-PARTUM

Katia Denard. Paris : Marabout, 2015, 127 p.

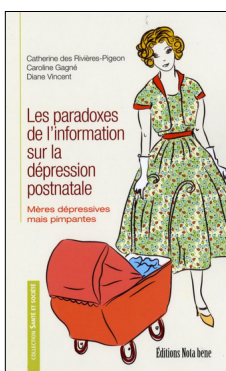
Ouvrage étayé de témoignages pour comprendre et savoir gérer tous les aspects de la dépression post-partum, tant d'un point de vue psychologique qu'émotionnel ou relationnel.



DU POSTPARTUM À LA DÉPRESSION : RENAÎTRE APRÈS LA NAISSANCE.

Joanne Paquet. Montréal : Les éditions Québec-Livres, 2014, 136 p.

Pour la plupart des femmes, une grossesse et un accouchement sont parmi les événements les plus heureux qui soient. D'ailleurs, la naissance d'un enfant est le plus souvent une source immense de bonheur pour toute la famille. Ce qui est moins connu, c'est que certaines mères font l'expérience d'un début de maternité très souffrant, même si le nouveau-né est parfaitement en santé.

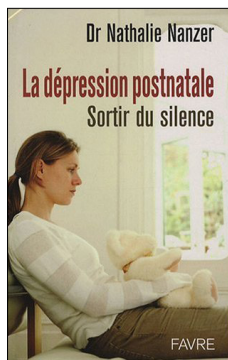


LES PARADOXES DE L'INFORMATION SUR LA DÉPRESSION POSTNATALE : MÈRES DÉPRESSIVES MAIS PIMPANTES

Catherine Des Rivières et al. Québec : Nota bene, 2012, 158 p.

La dépression postnatale est encore aujourd'hui peu avouable, tant la loi du bonheur obligatoire s'impose aux nouvelles mères. La naissance d'un enfant n'est pourtant pas toujours synonyme de joie et peut susciter de la détresse, un sentiment d'incapacité, voire de la honte. La dépression postnatale est-elle en soi une maladie? Les trois auteures montrent que l'analyse des textes scientifiques et ceux destinés à un grand public font apparaître l'image paradoxale des mères dépressives véhiculée au quotidien.

 [Aussi disponible sur pretnumerique.ca](http://pretnumerique.ca)

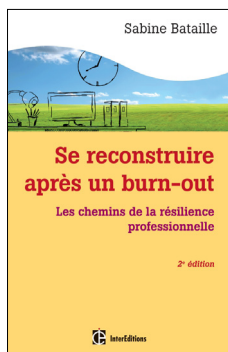


LA DÉPRESSION POSTNATALE : SORTIR DU SILENCE

Nathalie Nanzer. Lausanne : Favre, 2009, 198 p.

Ce livre aborde tous les aspects de la dépression postnatale, ses signes, les réactions et les traitements nécessaires. Un chapitre est également consacré aux pères touchés par ce phénomène.

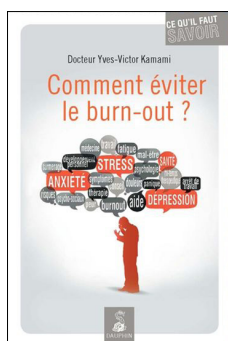
Syndrome d'épuisement professionnel (burn-out)



SE RECONSTRUIRE APRÈS UN BURN OUT : LES CHEMINS DE LA RÉSILIENCE PROFESSIONNELLE

Sabine Bataille. Paris : InterÉditions, 2015, 286 p.

Cet ouvrage donne des clés pour surmonter son épuisement professionnel et retrouver équilibre et dynamisme au travail. Avec des exemples et des exercices pratiques.



COMMENT ÉVITER LE BURN OUT ?

Yves-Victor Kamami. Paris : Dauphin, 2014, 149 p.

L'auteur aborde la question de la souffrance liée au travail, ses causes et ses symptômes. Un tour d'horizon est proposé en premier lieu, afin de savoir ce qu'est le stress et comment il fut vécu à travers les âges, puis des solutions sont détaillées pour lutter contre ce fléau.



BURN OUT : QUAND LE TRAVAIL REND MALADE

François Baumann. Paris : J. Lyon, 2013, 308 p.

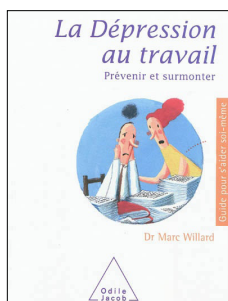
Ce guide répertorie les symptômes liés au surmenage professionnel : baisse importante de la rentabilité, troubles du sommeil, fatigue qui ne cesse de croître et changements d'humeur. Il présente des cas concrets de burn out et propose des solutions pour guérir.



TRAVAILLER SANS Y LAISSER SA PEAU

Abel P. Edmond. Montréal, Québec : Les Éditions Québec-Livres, 2013, 183 p.

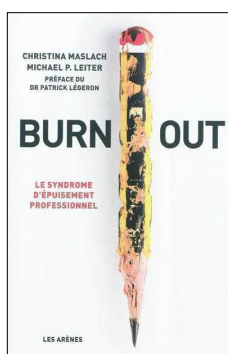
Le psychologue Abel P. Edmond a élaboré une méthode participative pour aider le lecteur à modifier sa vie au travail, là où il le faut. Ses descriptions détaillées permettent de se situer par rapport à certains problèmes psychologiques et de comprendre le sens de ce qui arrive.



LA DÉPRESSION AU TRAVAIL : PRÉVENIR ET SURMONTER

Marc Willard. Paris : O. Jacob, 2012, 224 p.

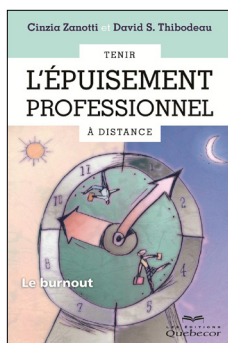
Le médecin psychiatre met au jour les mécanismes spécifiques de la dépression professionnelle et propose différentes stratégies pour apprendre à s'en préserver ainsi que des pistes pour mettre en place un cadre préventif.



BURN-OUT : LE SYNDROME D'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

Christina Maslach et Michael P. Leiter. Paris : Les Arènes, 2011, 269 p.

Le burn-out est un état d'épuisement physique et émotionnel qui se manifeste au travail. L'ouvrage en explique les causes et propose des conseils pour y remédier.



TENIR L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL À DISTANCE : LE BURNOUT

Cinzia Zanotti et David S. Thibodeau. Montréal : Québecor, 2011, 168 p.

Le lecteur trouvera dans ce livre des solutions concrètes au burnout ainsi que des pistes thérapeutiques et une réflexion sur la place du travail dans nos vies. Un outil indispensable pour quiconque souhaite préserver sa santé émotionnelle, le sentiment d'être utile et le goût de la réussite professionnelle.

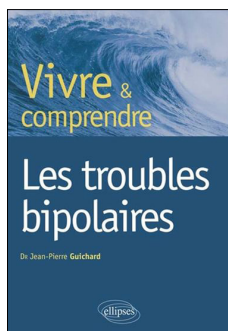
Trouble bipolaire (maniaco-dépression)



BIPOLAIRE, VRAIMENT ?

Darian Leader. Paris : Albin Michel, 2014, 187 p.

Essai sur les troubles bipolaires qui plongent le malade alternativement dans de terribles dépressions ou des états de surexcitation : définition, causes, symptômes.



VIVRE ET COMPRENDRE LES TROUBLES BIPOLAIRES

Jean-Pierre Guichard. Paris : Ellipses, 2014, 333 p.

Un ouvrage pour mieux comprendre les troubles bipolaires, sous tous ses aspects.



LA MALADIE BIPOLAIRE EXPLIQUÉE AUX SOUFFRANTS, AUX PARENTS ET AUX PROCHES

Raphaël Giachetti. Paris : O. Jacob, 2012, 222 p.

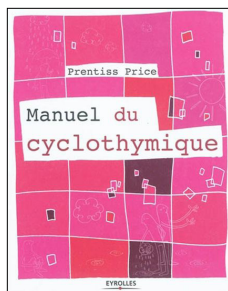
Sous forme de questions-réponses, ce document décrit les symptômes et les causes des troubles bipolaires, afin de les expliquer aux personnes qui en souffrent et à leur l'entourage.



MON HUMEUR ENFIN STABLE ! VOTRE STRATÉGIE PERSONNALISÉE

Claire Gindre et Frédéric Sorbara. Paris : Presses universitaires de France, 2012, 370 p.

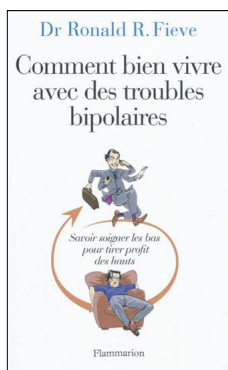
Présentation du trouble bipolaire, ses classifications, ses origines et les différents traitements. De nombreux tests d'autoévaluations et d'aide au diagnostic permettent au lecteur-patient de se situer dans le trouble et de mieux vivre avec.



MANUEL DU CYCLOTHYMIQUE

Prentiss Price. Paris : Eyrolles, 2011, 279 p.

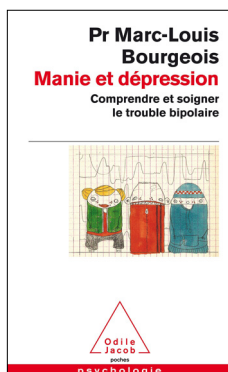
La cyclothymie est un trouble de l'humeur qui se caractérise par des moments dépressifs et des moments d'euphorie, bref par des hauts et des bas. C'est la forme plus bénigne d'un trouble plus connu : la manico-dépression ou trouble bipolaire. Ce manuel propose des stratégies et outils pratiques pour gérer ces sautes d'humeur récurrentes et mener une vie plus équilibrée.



COMMENT BIEN VIVRE AVEC DES TROUBLES BIPOLAIRES

Ronald R. Fieve. Paris : Flammarion, 2011, 332 p.

Le psychiatre, spécialiste des troubles bipolaires, présente les spécificités des personnes atteintes de trouble bipolaire II, anciennement dits manico-dépressifs, et en particulier de ce qu'il appelle la sous-classe dite bipolaire B-bénéfique.



MANIE ET DÉPRESSION : COMPRENDRE ET SOIGNER LES TROUBLES BIPOLAIRES

Marc-Louis Bourgeois. Paris : O. Jacob, 2011, 320 p.

Cette description des troubles bipolaires tente de faire comprendre ce qui se dérègle au plan neuropsychique pendant les crises. L'auteur décrit les symptômes majeurs ainsi que les perturbations liés à cette pathologie et présente les traitements actuellement disponibles, médicaments ou psychothérapie. Livre spécialisé.

Drogues et dépendances



LES ADDICTIONS

Mathilde Saïet. Paris : Presses universitaires de France, 2015, 127 p.

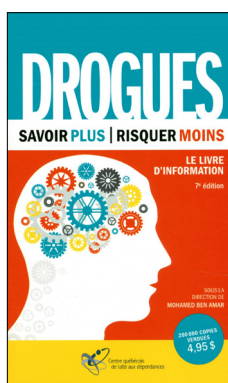
Une analyse du mécanisme des dépendances et de leurs symptômes suivie d'une synthèse des approches thérapeutiques.



DÉPENDANCES : COMPRENDRE, AGIR, AIDER : GUIDE POUR LES PROCHES ET LES EMPLOYEURS

Philippe Jaquet. Lausanne : Favre. 2014, 190 p.

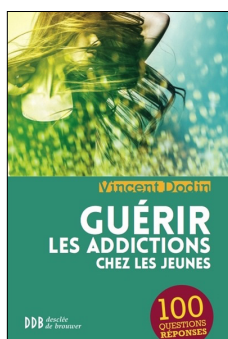
Ce livre explique les addictions de façon didactique et facilement compréhensible : quels sont les mécanismes physiques et psychologiques de la dépendance ? Comment agir et ne pas subir ? Que faire concrètement et quels mots utiliser ? Quelles sont les attitudes utiles au changement ? Avec un répertoire d'adresses utiles (associations, centres, organismes concernés, etc.). Contexte suisse.



DROGUES, SAVOIR PLUS, RISQUER MOINS

Sous la direction de Mohamed Ben Amar. Montréal : Centre québécois de lutte aux dépendances, 2014, 261 p.

Cette 7^e édition présente une mise à jour des données disponibles au Québec et au Canada. Elle constitue une source précieuse de renseignements pour les jeunes et les moins jeunes, les personnes qui les entourent et, les professionnels et leaders au sein des communautés qui s'intéressent aux drogues et à leurs effets.

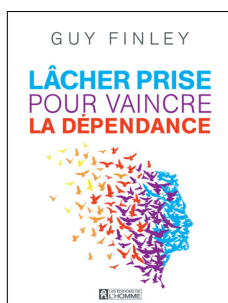


GUÉRIR LES ADDICTIONS CHEZ LES JEUNES : 100 QUESTIONS-RÉPONSES

Vincent Dodin. Paris : Desclée de Brouwer, 2014, 266 p.

Une centaine de questions-réponses pour une meilleure compréhension du phénomène d'addiction chez les jeunes : alcool, tabac, drogues, médicaments, troubles alimentaires, mais aussi jeux pathologiques, dépendance aux nouvelles technologies, etc. L'auteur, professeur agrégé de psychiatrie, s'appuie sur son expérience de terrain auprès des jeunes, de leurs parents, des éducateurs et des soignants.

 *Aussi disponible sur prenumerique.ca*



LÂCHER-PRISE POUR VAINCRE LA DÉPENDANCE

Guy Finley. Montréal : Éditions de l'homme, 2014, 104 p.

Dans ce livre, l'auteur propose quarante réflexions spirituelles qui invitent vers une vérité fondamentale : vous êtes libre et l'avez toujours été.



ACCROS... POURQUOI?: LA TOXICOMANIE JUVÉNILE, CAUSES ET SOLUTIONS

Ross Campbell. Richmond : Orion, 2011, 256 p.

Un guide détaillé qui permet de rechercher l'aide compétente pour résoudre le problème de drogue de votre jeune.



CANNABIS : AIDER MON ADO À S'EN SORTIR

Maria Poblete. Paris : L'Étudiant, 2011, 187 p.

Cet ouvrage, construit à partir de cas réels d'ados en difficulté avec leur consommation et donc leur vie scolaire et sociale, montre la façon dont les parents s'y sont pris avec eux. Le décryptage des difficultés, les moyens utilisés, les propositions faites et les solutions proposés sont commentés.



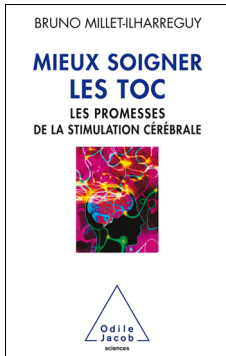
DROGUES ET ALCOOL : J'ARRÊTE !

Étienne Gaudet. Montréal : Publistar, 2011, 224 p.

Guide de stratégies pratiques visant à aider et à guider les personnes aux prises avec un problème de dépendance (alcool, drogues ou médicaments) et souhaitant cesser leur consommation problématique. Ce livre peut également être utilisé par des personnes de l'entourage du consommateur qui veulent l'aider à apporter des changements positifs dans sa vie.

 *Aussi disponible sur pretnumerique.ca*

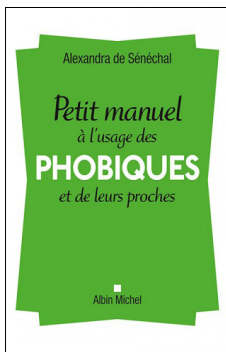
Troubles anxieux (anxiété, trouble panique, phobie, trouble obsessionnel compulsif, trouble de stress post-traumatique)



MIEUX SOIGNER LES TOC : LES PROMESSES DE LA STIMULATION CÉRÉBRALE

Bruno Millet-Illharreguy. Paris : O. Jacob, 2015, 191 p.

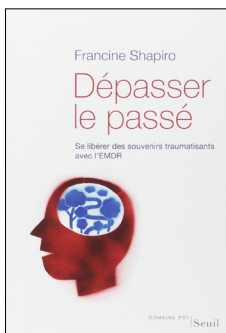
Fait le point sur les troubles obsessionnels compulsifs, en donnant un panorama des thérapies existantes, dont la stimulation cérébrale profonde.



PETIT MANUEL À L'USAGE DES PHOBQUES ET LEURS PROCHES

Alexandra Sénéchal. Paris : Albin Michel, 2015, 171 p.

L'auteure, elle-même agoraphobe, part de son expérience en tant que patiente pour rendre compte de la souffrance du phobique. Elle fait état de toutes ses tentatives de thérapies pour montrer comment elle a appris à composer avec ses peurs. L'ouvrage s'achève sur une série de recommandations destinées aux phobiques et à leurs proches.



DÉPASSER LE PASSÉ : SE LIBÉRER DES SOUVENIRS TRAUMATISANTS AVEC L'EMDR

Francis Shapiro. Paris : Seuil, 2014, 375 p.

L'auteure propose d'appliquer la thérapie de l'EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) à des souffrances plus courantes, moins intenses, mais tout aussi répétitives comme la déprime, les phobies légères, l'anxiété, les complexes, etc. Grâce à de nombreux exemples et exercices, l'ouvrage se place comme un soutien pour apaiser les réactions trop émotives.

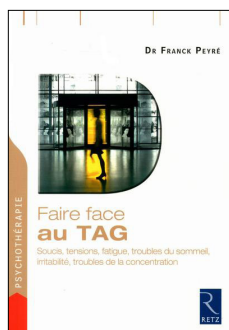
 [Aussi disponible sur pretnumerique.ca](http://pretnumerique.ca)



L'ÉCUREUIL QUI VOULAIT REDEVENIR VIVANT : CONTE INITIATIQUE SUR L'ÉTAT DE STRESS POST-TRAUMATIQUE

André Benoît et Lucie Pétrin. Montréal : Éditions Québec-Livres, 2014, 144 p.

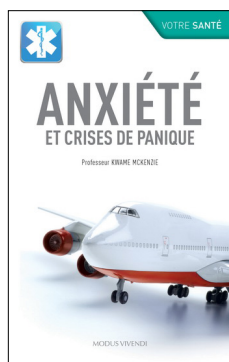
Voici l'histoire d'un écureuil qui se libère d'un état de stress post-traumatique. À la suite d'un choc émotionnel, comme nous sommes tous exposés à en vivre, Grandy arrivera à rebondir. En le suivant dans son périple, nous découvrons au fil des pages son processus de guérison. En tant que psychologues spécialistes de l'évaluation et du traitement du choc traumatique, les auteurs ont construit une histoire qui pourra guider tout lecteur à s'accompagner lui-même, à son rythme.



FAIRE FACE AU TAG : SOUCIS, TENSIONS, FATIGUE, TROUBLES DU SOMMEIL, IRRITATION

Franck Peyré. Paris : Retz, 2014, 205 p.

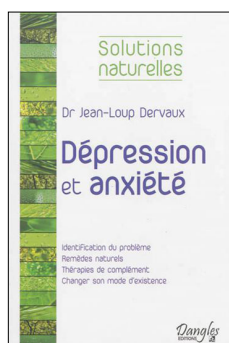
Pour apprendre à reconnaître le trouble anxieux généralisé (TAG) et accomplir toutes les étapes d'une thérapie : comprendre pourquoi le problème dure ou recommence, s'organiser pour le combattre, apprendre à affronter avec succès les pensées inquiétantes.



ANXIÉTÉ ET CRISES DE PANIQUE

Kwarme McKenzie. Montréal : Modus Vivendi, 2014, 172 p.

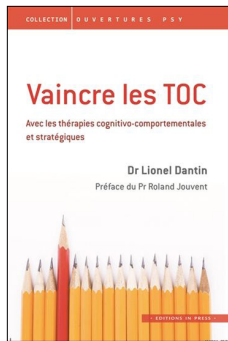
Cet ouvrage fournit de nombreuses informations pour permettre de comprendre l'anxiété et les crises de panique, et répondre à vos questions dans un langage simple.



DÉPRESSION ET ANXIÉTÉ

Jean-Loup Dervaux. Escalquens : Dangles, 2014, 80 p.

Ouvrage pédagogique sur le traitement de la dépression et de l'anxiété, qui favorise la responsabilisation des individus et les thérapies alternatives : oligothérapie, homéopathie, phytothérapie, gemmothérapie, aromathérapie, respiration contrôlée, massages, hydrothérapie, digitopuncture, réflexologie, sophrologie, musicothérapie.



VAINCRE LES TOC AVEC LES THÉRAPIES COGNITIVO-COMPORTEMENTALES ET STRATÉGIQUES

Lionel Dantin. Paris : In press, 2014, 217 p.

Un ouvrage qui propose une définition des troubles obsessionnels compulsifs ainsi que les thérapies les plus adaptées à leur résolution : cognitive, comportementale, stratégique, pleine conscience, etc.



SE RELEVER D'UN TRAUMATISME

Pascale Brillon. Montréal : Quebecor, 2013, 272 p.

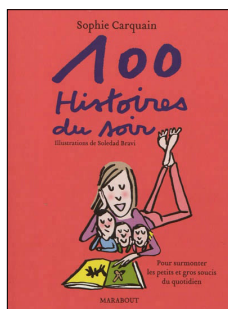
Cet ouvrage se veut un guide d'accompagnement pour tous ceux qui ont subi un événement traumatisant et qui souffrent des symptômes post-traumatiques.



TOC, VIVRE AVEC ET S'EN LIBÉRER

Élie Hantouche et Vincent Trybou. Paris : J. Lyon, 2012, 2^e éd., 244 p.

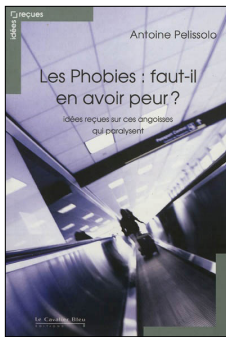
Guide pratique pour comprendre les troubles obsessionnels compulsifs et les soigner avec de nouveaux traitements et thérapies.



CENT HISTOIRES DU SOIR POUR SURMONTER LES PETITS ET GROS SOUCIS DU QUOTIDIEN

Sophie Carquain. Paris : Marabout, 2012, 426 p.

Essai destiné aux adultes accompagnant un enfant vivant une période difficile. Des histoires sous forme de contes qui évoquent les vicissitudes de la vie et cherchent à apporter des solutions concrètes : peur du noir, déménagement, changement d'école, rentrée des classes, séparation, deuil... L'enfant se met à la place du héros et, à travers le conte, comprend mieux les causes de son mal-être. Accompagnant chaque histoire, une fiche pratique est destinée à l'adulte.



LES PHOBIES : FAUT-IL EN AVOIR PEUR ?

Antoine Pelissolo. Paris : Le Cavalier bleu, 2012, 154 p.

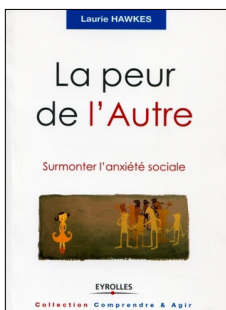
Le professeur de psychiatrie interroge différentes idées reçues sur les phobies, à la lumière des connaissances psychologiques et neuroscientifiques actuelles.



REVIVRE APRÈS UN VIOL

Edna B. Foa et Barbara Olasov Rothbaum. Paris : Dunod, 2012, 179 p.

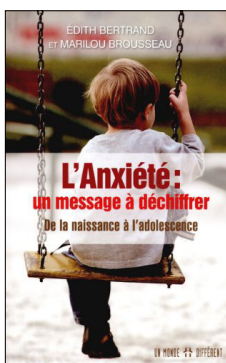
Cet ouvrage a pour objectif d'aider les personnes qui ont développé un traumatisme psychique à la suite d'une agression sexuelle, en proposant un programme issu des techniques des thérapies comportementales et cognitives. Combine études de cas, questionnaires d'évaluation et exercices, et constitue un outil thérapeutique faisant le lien entre le patient et le thérapeute.



LA PEUR DE L'AUTRE : SURMONTER L'ANXIÉTÉ SOCIALE

Laurie Hawkes. Paris : Eyrolles, 2011, 255 p.

Timidité, hypersensibilité, introversiion, inhibition, etc. Les multiples manifestations de l'anxiété sociale sont décrites à partir d'exemples et sa logique expliquée, entre tempérament et expériences de vie. En identifiant les origines de ces craintes (peur d'être jugé, de blesser, peur de l'intimité) et leurs mécanismes, l'ouvrage aide chacun à progresser dans ses relations interpersonnelles.



L'ANXIÉTÉ, UN MESSAGE À DÉCHIFFRER : DE LA NAISSANCE À L'ADOLESCENCE

Édith Bertrand et Marilou Brousseau. Brossard : Un Monde différent, 2011, 192 p.

Cet ouvrage a pour mission d'apporter un éclairage sur les caractéristiques et les causes de l'anxiété chez les jeunes, de démystifier quelques tabous et de fournir des éléments de solutions pour une vie plus paisible et heureuse. Il s'adresse aux parents, aux tuteurs et aux éducateurs désireux d'aider un jeune à gagner plus de calme et de confiance en lui-même, les autres et la vie.

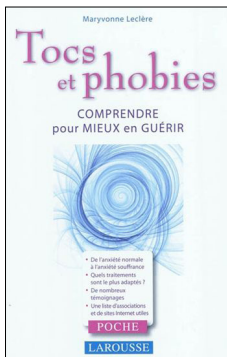


POURQUOI J'AI MAL AU VENTRE? : GUIDE PRATIQUE DE L'ANXIÉTÉ CHEZ L'ENFANT DE 7 À 12 ANS

Susie Gibson Desrochers. Montréal : Logiques, 2011, 140 p.

Pourquoi, vraiment, l'enfant a-t-il mal au ventre? Comment savoir si l'anxiété qu'il démontre est saine, ou si elle est devenue « débordante »? Ce guide fait connaître aux parents inquiets les divers visages de l'anxiété à laquelle sont en proie leurs enfants : anxiété de séparation, phobies simple et sociale, stress post-traumatique, trouble obsessionnel-compulsif, etc.

 Aussi disponible sur pretnumerique.ca



TOCS ET PHOBIES : COMPRENDRE POUR MIEUX EN GUÉRIR

Maryvonne Leclère. Paris : Larousse, 2011, 221 p.

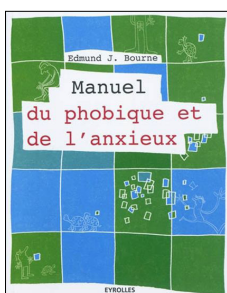
Ce guide en deux parties, l'une sur les TOC (troubles obsessionnels compulsifs), l'autre sur les phobies (origine, description, traitement) fait le point sur ces pathologies répandues et invalidantes. Des témoignages viennent éclairer et illustrer le propos.



DOMINEZ VOTRE ANXIÉTÉ AVANT QU'ELLE NE VOUS DOMINE

Albert Ellis. Montréal : Éditions de l'Homme, 2011, 272 p.

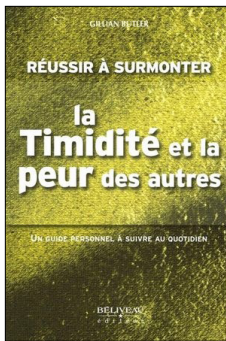
Conseils du psychologue et initiateur de l'approche émotivo-rationnelle, pour surmonter l'anxiété irrationnelle et comprendre l'origine des phobies, des crises de panique, etc.



MANUEL DU PHOBIQUE ET DE L'ANXIEUX

Edmund J. Bourne. Paris : Eyrolles, 2011, 440 p.

Après avoir exposé les causes et les manifestations physiques et psychiques relatives aux troubles de l'anxiété et aux phobies, l'ouvrage propose une série d'exercices et de techniques permettant d'en alléger des symptômes pour les rendre plus supportables, tels que la relaxation et la visualisation. Prodigue également divers conseils en hygiène alimentaire et physique à respecter.



RÉUSSIR À SURMONTER LA TIMIDITÉ ET LA PEUR DES AUTRES

Gillian Butler. Montréal : Béliveau, 2010, 275 p.

L'auteure de ce livre utilise les TCC (thérapies cognitives et comportementales). Elle propose une large description de l'anxiété sociale, de ses différentes causes possibles et de ses conséquences à court et à long termes sur le bien-être. Chapitre après chapitre, elle accompagne le lecteur dans son combat contre cette angoisse face aux autres, ces pensées et ces émotions qui lui gâchent l'existence.



ARRÊTEZ DE VOUS FAIRE DU SOUCI POUR TOUT ET POUR RIEN

Robert Ladouceur, Lynda Bélanger et Éliane Léger. Paris : O. Jacob, 2010, 149 p.

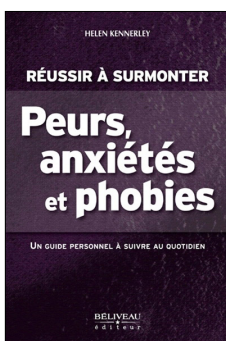
Conçu pour tous ceux qui se font du souci sans arrêt, ce manuel décrit de façon très accessible les différents troubles de l'anxiété. Il explique comment les gérer pour pouvoir enfin vivre plus tranquillement et sans inquiétude excessive.



L'ANXIÉTÉ : AFFRONTER SES PEURS SANS AVOIR PEUR !

Louis-Georges Désaulniers. Montréal : Quebecor, 2010, 150 p.

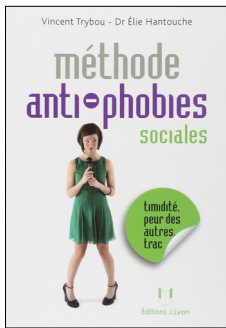
Ce livre contient une part de théorie, des exercices et des stratégies qui permettront à toute personne souffrante de voir où elle se situe par rapport à cette émotion nuisible et de s'en libérer une fois pour toutes.



RÉUSSIR À SURMONTER PEURS, ANXIÉTÉS ET PHOBIES

Helen Kennerley. Montréal : Béliveau, 2009, 234 p.

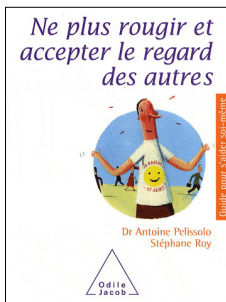
Écrit par des thérapeutes, ce livre offre les clés qui permettent de comprendre les liens existants entre ce que nous pensons et ressentons (le cognitif) et comment nous bougeons et réagissons (le comportemental) pour agir sur nos émotions et nos comportements, nous libérer de nos blocages et nous épanouir.



MÉTHODE ANTI-PHOBIES : LES PHOBIES SOCIALES

Vincent Trybou et Élie Hantouche. Paris : J. Lyon, 2009, 126 p.

Des témoignages, des tests, des conseils et des exercices inspirés des thérapies comportementales et cognitives, pour apprendre à contrôler ses anxiétés sociales : trac, timidité, honte, etc.

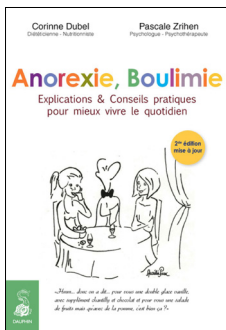


NE PLUS ROUGIR ET ACCEPTER LE REGARD DES AUTRES

Antoine Pelissolo et Stéphane Roy. Paris : O. Jacob, 2009, 196 p.

Ce guide expose les thérapies cognitivo-comportementales qui soignent l' reutrophobie, une affection qui nuit à l'équilibre psychologique, à l'adaptation au monde et aux choix d'études et de vie.

Troubles de l'alimentation (anorexie, boulimie, hyperphagie boulimique)



ANOREXIE, BOULIMIE : EXPLICATIONS ET CONSEILS PRATIQUES POUR MIEUX VIVRE LE QUOTIDIEN

Corinne Dubel. Paris : Dauphin, 2015, 303 p.

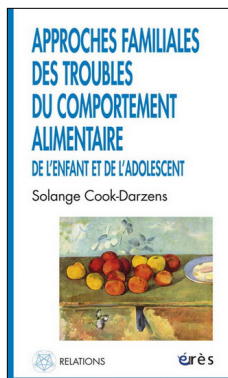
Des explications et des conseils sur les TCA, ou troubles alimentaires compulsifs, centrés sur l'anorexie et la boulimie. Deux personnages sont mis en scène, Emilie, 16 ans, anorexique, et Juliette, 21 ans, boulimique, pour comprendre comment gérer les différentes situations de la vie quotidienne. Avec des adresses utiles et des témoignages. Contexte français.



LES ANOREXIES MENTALES

Sarah Vibert. Paris : PUF, 2015, 127 p.

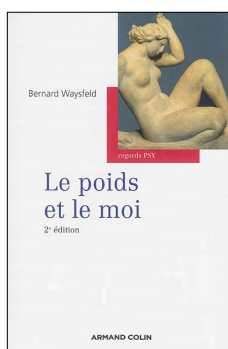
L'auteure fait un tour d'horizon de cette maladie et invite à mieux comprendre les mécanismes et les traitements possibles de ces troubles.



APPROCHES FAMILIALES DES TROUBLES DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE DE L'ENFANT ET DE L'ADOLESCENT

Solange Cook-Darzens. Toulouse : Érès, 2014, 412 p.

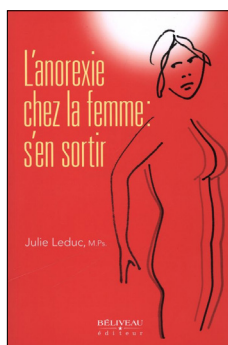
Présentation d'une thérapie familiale associant aux soignants les familles d'enfants et d'adolescents souffrant de troubles de l'alimentation.



LE POIDS ET LE MOI

Bernard Waysfeld. Paris : Armand Colin, 2014, 318 p.

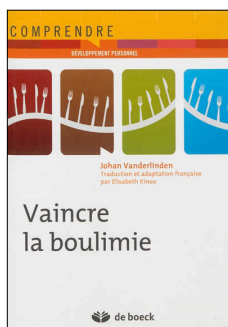
L'ouvrage analyse tous les facteurs susceptibles de provoquer des troubles du comportement alimentaire et dénonce également les pièges tendus à ceux qui souffrent de leur corpulence, du regard des autres et du terrorisme de la minceur.



L'ANOREXIE CHEZ LA FEMME: S'EN SORTIR

Julie Leduc. Longueuil : Béliveau Éditeur, 2013, 194 p.

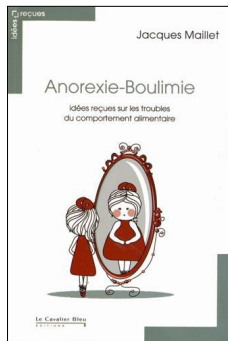
Ce livre est dédié aux femmes qui souffrent d'anorexie afin de leur fournir une meilleure compréhension de la maladie et leur procurer des outils concrets pour s'en sortir. Les contextes historique, économique et social qui ont facilité l'éclosion de l'anorexie y sont abordés, en plus des facteurs déclencheurs.



VAINCRE LA BOULIMIE

Johan Vanderlinden. Bruxelles : De Boeck, 2013, 250 p.

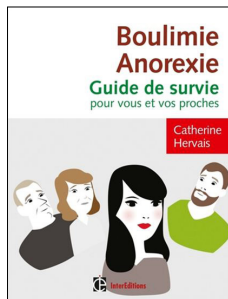
Après un aperçu des caractéristiques et des conséquences physiques et psychiques de la boulimie, cet ouvrage pratique propose un programme d'auto-assistance pour aider les patientes à vaincre leurs troubles alimentaires.



ANOREXIE-BOULIMIE : IDÉES REÇUES SUR LES TROUBLES DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE

Jacques Maillet. Paris : Le Cavalier bleu, 2012, 152 p.

À travers une analyse des idées reçues sur les troubles du comportement alimentaire (anorexie, boulimie, grignotages excessifs, etc.), ce document permet de mieux comprendre ces pathologies et leur prise en charge.



BOULIMIE ANOREXIE : GUIDE DE SURVIE POUR VOUS ET VOS PROCHES

Catherine Hervais. Paris : InterÉditions, 2012, 184 p.

Toutes les réponses et des moyens concrets pour comprendre ce qu'il faut faire et ne pas faire lorsque l'on apprend qu'un proche souffre d'un trouble de comportement alimentaire (boulimie ou anorexie).



LA BOULIMIE, UN PROBLÈME RELATIONNEL

Ida Boyer. Paris : B. Leprince, 2012, 94 p.

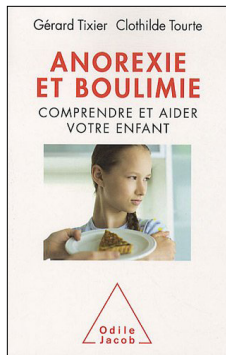
La boulimie, vomitive ou non, est analysée ici comme une pathologie du lien affectif caractérisée par la survenue de pulsions alimentaires irrépressibles. L'auteure, psychothérapeute, passe en revue les divers facteurs qui peuvent mener à ce trouble, fournit des clés pour identifier la pathologie et montre l'importance de la prise en charge notamment grâce aux techniques psychocorporelles.



ANOREXIE MENTALE : COMPRENDRE POUR MIEUX ACCOMPAGNER

Éric Marsaudon. Escalquens : Dangles, 2011, 174 p.

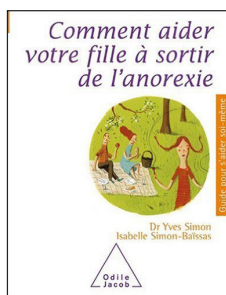
Ce guide permet d'expliquer l'anorexie mentale, à partir notamment de quelques situations cliniques, et rappelle les conséquences et les physiologies du comportement alimentaire. Livre spécialisé.



ANOREXIE ET BOULIMIE : COMPRENDRE ET AIDER VOTRE ENFANT

Gérard Tixier et Clothilde Tourte. Paris : O. Jacob, 2010, 183 p.

Ce guide, conçu à partir de questions et de témoignages de parents confrontés aux troubles alimentaires de leur enfant, aide à comprendre le fonctionnement d'un symptôme alimentaire et livre des conseils sur les attitudes et paroles à adopter.



COMMENT AIDER VOTRE FILLE À SORTIR DE L'ANOREXIE

Yves Simon et Isabelle Simon-Baïssas. Paris : O. Jacob, 2009, 235 p.

Un guide pour permettre aux parents de faire face efficacement à l'anorexie de leur enfant. Des réponses aux questions et des conseils pour lui apporter l'aide adéquate : les principes à appliquer pour reprendre le contrôle de l'alimentation, les attitudes à éviter, la façon de communiquer, etc.

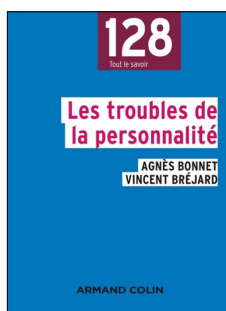


FAIRE FACE À L'ANOREXIE : UNE DÉMARCHÉ EFFICACE POUR GUÉRIR

Alain Perroud. Paris : Retz, 2009, 246 p.

L'auteur, qui est médecin spécialiste en psychiatrie et en psychothérapie, montre que l'anorexie mentale constitue une maladie de plus en plus fréquente. Affectant le plus souvent les adolescents, cette pathologie n'est pas sans conséquences médicales. Ce document présente des thérapies comportementales et cognitives. Avec des exercices concrets.

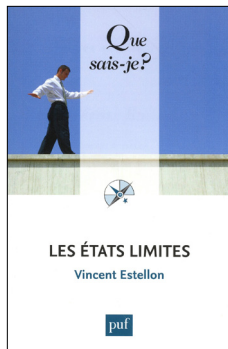
Troubles de la personnalité (personnalité limite)



LES TROUBLES DE LA PERSONNALITÉ

Agnès Bonnet. Paris : Armand Colin, 2015, 127 p.

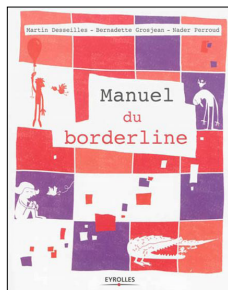
Cette synthèse des approches analytiques, cognitives, sociales et développementales des troubles de la personnalité permet de revenir sur les enjeux de prise en charge, illustrés par une série d'observations cliniques.



LES ÉTATS LIMITES

Vincent Estellon. Paris : PUF, 2014, 127 p.

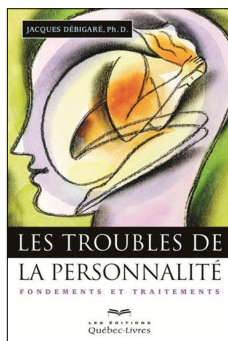
Présentation des connaissances théoriques et cliniques autour de ces troubles du comportement, caractérisés par la prédominance de la mise en acte au détriment de l'élaboration psychique, qui rendent nécessaire une réinvention du cadre psychanalytique classique.



MANUEL DU BORDERLINE

Martin Deseilles. Paris : Eyrolles, 2014, 251 p.

Cet ouvrage présente les différents troubles de la personnalité qui peuvent affecter une personne et son entourage : dépression, bipolarité, angoisses, addictions, etc. Il aborde également les thérapies adaptées et propose un ensemble d'exercices pour apprendre à gérer ses émotions.



LES TROUBLES DE LA PERSONNALITÉ

Jacques Débigaré. Montréal : Québec-Livres, 2013, 592 p.

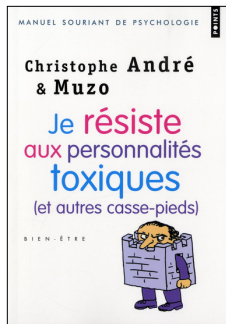
Ce livre offre à tous les professionnels et aux intervenants en santé, ainsi qu'à toutes les personnes qui veulent se découvrir, une compréhension simple et intégrée des troubles de la personnalité de même qu'une méthode pratique et humaine d'intervention reliée à chacune des problématiques.



LES BORDERLINES

Bernard Granger et Daria Karaklic. Paris : O. Jacob, 2012, 183 p.

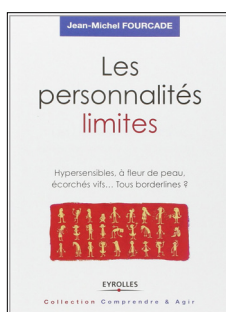
Une description de la personnalité borderline et de ses troubles : humeur changeante et émotions intenses, réactions excessives face aux émotions d'autrui, angoisse, colères, altération de la perception, automutilations, tentatives de suicide, etc. Les auteurs en éclairent les causes et montrent que des solutions existent, passant par la psychothérapie et un support médicamenteux.



JE RÉSISTE AUX PERSONNALITÉS TOXIQUES (ET AUTRES CASSE-PIEDS)

Christophe André. Paris : Points, 2011, 222 p.

Le psychiatre Christophe André analyse des profils de casse-pieds. Il répertorie sept types de personnalités toxiques et développe les particularités de chacun : les passifs agressifs, les narcissiques, les négativistes, les paranos, les stressés énervés, les hyperactifs et les pervers. Le but de ce livre est de donner des conseils pour mieux vivre à leurs côtés.



LES PERSONNALITÉS LIMITES: HYPERSENSIBLES, À FLEUR DE PEAU, ÉCORCHÉS VIF...TOUS BORDERLINES ?

Jean-Michel Fourcade. Paris : Eyrolles, 2011, 188 p.

Au fil de portraits, les modes de fonctionnement et les traits caractéristiques de la personnalité limite sont décrits. Le psychanalyste donne des pistes pour gérer le quotidien et dresse un panorama des principales approches thérapeutiques.

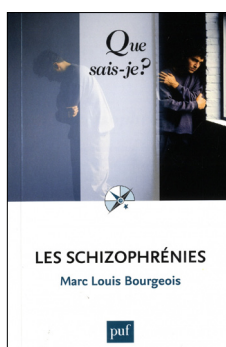
Schizophrénie



COMMENT FAIRE ACCEPTER SON TRAITEMENT AU MALADE : SCHIZOPHRÉNIE & TROUBLES BIPOLAIRES : GUIDE PRATIQUE À L'INTENTION DES FAMILLES ET DES THÉRAPEUTES

Xavier Amador. Paris : Retz, 2007, 207 p.

Un vade-mecum qui permet aux soignants mais aussi aux proches d'intégrer des thérapies comportementales et cognitives pour gérer au mieux les comportements du malade, favoriser son adhésion aux soins, l'aider à compenser ce déficit et améliorer sa qualité de vie et le pronostic de sa maladie.



LES SCHIZOPHRÉNIES

Marc-Louis Bourgeois. Paris : Presses universitaires de France, 2014, 127 p.

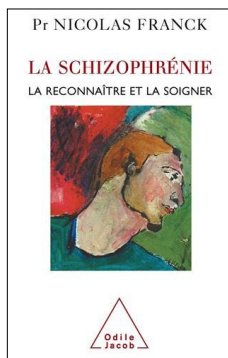
Une présentation des maladies neuropsychiques du groupe des schizophrénies, de leur histoire, leur définition officielle, leur évolution, leurs sources, leurs traitements médicamenteux et psychosociaux, etc.



LA SCHIZOPHRÉNIE : 100 QUESTIONS/RÉPONSES POUR MIEUX COMPRENDRE LA SCHIZOPHRÉNIE

Louis Bindler et Olivier Andlauer. Paris : Ellipses, 2012, 121 p.

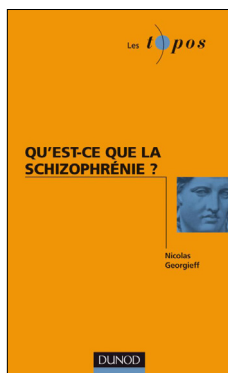
Questions inspirées par des patients, des proches ou le personnel soignant. Les réponses visent à éclairer de manière simple cette pathologie afin d'écartier les idées reçues en donnant des définitions, en évoquant les causes, les origines, les différentes formes ainsi que les prises en charge possibles.



LA SCHIZOPHRÉNIE : LA RECONNAÎTRE ET LA SOIGNER

Nicolas Franck. Paris : O. Jacob, 2006, 209 p.

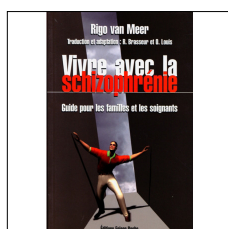
L'auteur donne les clés permettant de comprendre les troubles dont souffrent les personnes atteintes de schizophrénie. Il s'appuie sur les données fournies par des recherches scientifiques.



QU'EST-CE QUE LA SCHIZOPHRÉNIE ?

Nicolas Georgieff. Paris : Dunod, 2004, 128 p.

La schizophrénie est la plus fréquente des psychoses chroniques. Cet ouvrage décrit des processus de la pensée schizophrénique et des mécanismes biologiques de cette pathologie mentale.



VIVRE AVEC LA SCHIZOPHRÉNIE : GUIDE POUR LES FAMILLES ET LES SOIGNANTS

Rigo van Meer. Paris : Frison-Roche, 2004, 212 p.

Destiné à la famille, aux amis et aux soignants amenés à s'occuper des schizophrènes, ce livre est inspiré d'une longue expérience du traitement des maladies schizophrènes. Propose des informations afin d'anticiper les crises et donc de diminuer ou d'augmenter les doses de médicaments en fonction de l'état du patient.

Prévention du suicide



LE SUICIDE, L'AFFAIRE DE TOUS : VERS UNE NOUVELLE APPROCHE

Suzanne Lamarre. Montréal : Les Éditions de l'Homme, 2014, 217 p.

Comment aborder la question du suicide avec un membre de notre famille ou de notre entourage qui semble à risque? Doit-on lui cacher notre inquiétude ou, au contraire, lui poser des questions précises? Comment le faire sans aggraver la situation? Médecin psychiatre de l'Université McGill, Suzanne Lamarre nous livre dans ces pages une nouvelle vision de la problématique du suicide. Elle fait la preuve qu'il ne faut plus se limiter à traiter les comportements suicidaires comme les symptômes d'une maladie mentale mais comme un moment clé pour réorganiser la vie avec les autres. Des histoires de cas, certaines tristes, d'autres touchantes ou qui se terminent bien, illustrent son propos.

 *Aussi disponible sur pretnumerique.ca*

RÉCITS DE VIE, BIOGRAPHIES ET TÉMOIGNAGES

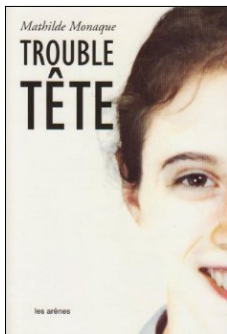
Dépression



UN QUINZE AOÛT À PARIS : HISTOIRE D'UNE DÉPRESSION

Céline Curiol. Arles : Actes Sud, 2014, 218 p.

L'auteure analyse ce qui s'est passé dans sa vie quand elle était abattue sur le plan physique et psychologique. Elle essaie de comprendre ce qu'est la dépression alors que son mal était nié et qu'elle a souffert d'isolement.

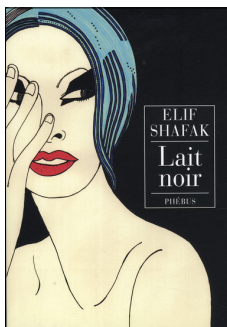


TROUBLE TÊTE : JOURNAL INTIME D'UNE DÉPRESSION

Mathilde Monaque. Paris : Les Arènes, 2006, 210 p.

L'auteure, âgée de 16 ans, raconte la dépression qu'elle a vécue à l'âge de 14 ans. Elle livre en même temps un témoignage plein d'espoir sur une question qui touche des milliers d'adolescents.

Dépression postnatale

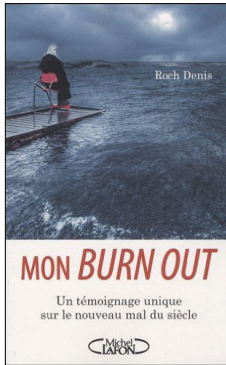


LAIT NOIR

Elif Shafak. Paris : Phébus, 2009, 351 p.

La dépression post-partum est abordée de manière onirique et autobiographique par l'auteure, qui en a fait l'expérience après la naissance de sa fille. Six personnages forment le cœur des voix qui agitent la jeune mère.

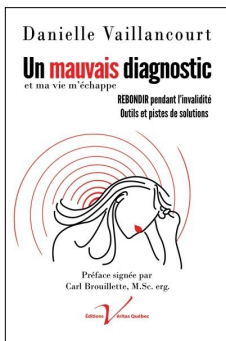
Syndrome d'épuisement professionnel (burn-out)



MON BURN OUT

Roch Denis. Neuilly-sur-Seine : M. Lafon, 2009, 237 p.

Devenu le spécialiste du « burn out » ou épuisement professionnel de par son expérience personnelle, l'auteur insiste sur les signes avant-coureurs pour ne pas les négliger et afin de ne pas perdre, comme lui, quatre ans de sa vie, ou plus.



UN MAUVAIS DIAGNOSTIC ET MA VIE M'ÉCHAPPE : REBONDIR PENDANT L'INVALIDITÉ

Danielle Vaillancourt. Laval : Véritas Québec, 2013, 206 p.

En quelques semaines, la vie de Danielle Vaillancourt bascule. Cette vie heureuse qu'elle construisait autour d'elle, œuvrant alors comme infirmière, s'effrite. Souffrir de vertige lui fait vivre dix ans de cauchemar. Elle désire aujourd'hui tendre la main à toutes ces personnes qui subissent un rejet social et économique à cause d'une invalidité prolongée.

 [Aussi disponible sur pretnumerique.ca](http://pretnumerique.ca)

Trouble bipolaire (maniaco-dépression)



J'AI CHOISI LA VIE : ÊTRE BIPOLAIRE ET S'EN SORTIR

Marie Alvery. Paris : Payot, 2015, 241 p.

Hélène et Marie sont deux femmes épanouies et énergiques, gérant travail, enfants et loisirs. Pourtant, elles souffrent d'un dérèglement de l'humeur, appelé trouble bipolaire ou psychose maniaco-dépressive. Ensemble, elles ont décidé de lever le voile et de raconter sans tabou leur quotidien.



JE SUIS BIPOLAIRE MAIS LE BONHEUR NE ME FAIT PAS PEUR

Hélène Pérignon. Paris : Hugo Doc, 2015, 189 p.

Témoignage d'une femme maniaco-dépressive : entre phases d'hystérie aiguë et de dépression profonde, apparues dès son adolescence, elle décrit comment elle a appris, avec le temps, à vivre avec sa maladie et à la dominer pour réussir à être heureuse.



MAUDITE FOLLE !

Varda Etienne; propos recueillis par Christine Quin. Québec : Les Intouchables, 2015, 166 p.

Diagnostiquée maniaco-dépressive à l'adolescence, Varda Étienne témoigne de la terrible maladie qui a empoisonné son existence. Sa vie d'épouse et de mère de trois enfants, mais aussi sa carrière professionnelle de journaliste et d'animatrice, ont été marquées par la violence des hauts et des bas de la maniaco-dépression. Dans cette confession qui est aussi une exploration de la bipolarité, Varda dévoile la face cachée d'une maladie qui touche près de 400 000 Québécois.



J'AI DÛ CHEVAUCHER LA TEMPÊTE : LES TRIBULATIONS D'UN BIPOLAIRE

Yann Layma. Paris : Éditions de La Martinière, 2012, 283 p.

Reporter-photographe spécialiste de la Chine, l'auteur témoigne de sa vie en tant que personne bipolaire traversant des périodes d'exaltation intense puis d'abatement extrême.

 [Aussi disponible sur pretnumerique.ca](http://pretnumerique.ca)



JE NE VEUX PAS MOURIR, MAIS EN FINIR AVEC LA VIE : EXPÉRIENCE BIPOLAIRE ET SUICIDE

Ann Heberlein. Arles : Actes Sud, 2011, 150 p.

L'auteure, atteinte de trouble bipolaire, livre ici un témoignage dans lequel elle avoue sa forte pulsion suicidaire. Elle livre ses réflexions sur l'aide que la société peut apporter pour combattre ces maladies chroniques dont les symptômes ne sont pas visibles.

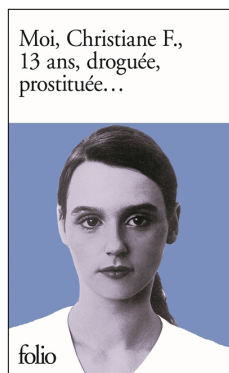


LE JOUR OÙ MA FILLE EST DEVENUE FOLLE

Michael Greenberg. Paris : Flammarion, 2010, 238 p.

L'écrivain new-yorkais témoigne de la maladie mentale de sa fille, qui a connu son premier épisode maniaque à quinze ans.

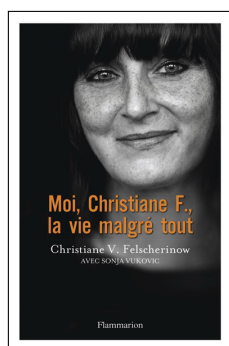
Drogues et dépendances



MOI, CHRISTIANE F., DROGUÉE, PROSTITUÉE

Témoignage recueilli par **Kai Hermann et Horst Rieck.** Paris : Gallimard, 2013, réédition, 352 p.

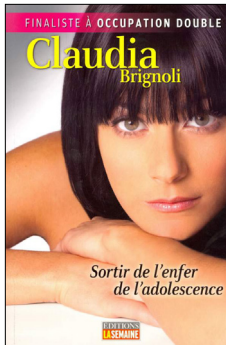
Ce livre terrible a connu un retentissement considérable en France et dans toute l'Europe. Ce que raconte cette jeune fille sensible et intelligente, qui, moins de deux ans après avoir fumé son premier « joint », se prostitue à la sortie de l'école pour gagner de quoi payer sa dose quotidienne d'héroïne, et la confession douloureuse de la mère font de Christiane F. un livre sans exemple. Il nous apprend beaucoup de choses, non seulement sur la drogue et le désespoir, mais aussi sur la détérioration du monde aujourd'hui.



MOI, CHRISTIANE F., LA VIE MALGRÉ TOUT

Christiane V. Felscherinow et Sonja Vukovic. Paris : Flammarion, 2013, 294 p.

Trente-quatre ans après *Moi, Christiane F., 13 ans, droguée, prostituée...*, un retour sur les années qui ont suivi la publication du livre et les étapes de l'existence de la jeune femme : son séjour forcé à la campagne, sa colocation à Hambourg où elle fréquente les milieux artistiques et devient de nouveau dépendante à l'héroïne, la naissance de son fils...



SORTIR DE L'ENFER DE L'ADOLESCENCE

Claudia Brignoli; propos recueillis par Natacha Beaulieu. Montréal : La Semaine, 2010, 237 p.

Confessions hors de l'ordinaire d'une adolescente perturbée : drogue, sexualité, tentatives de suicide, dépendante affective constituent le parcours tourmenté de cette adolescente que le public a découvert à l'émission Occupation double.

Troubles anxieux (anxiété, trouble panique, phobie, trouble obsessionnel compulsif, trouble de stress post-traumatique)



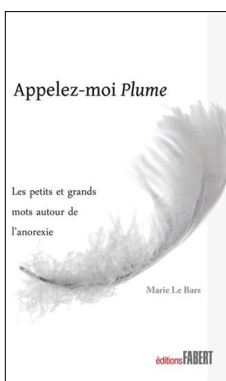
COMPTINE À REBOURS

Sonia Lamontagne. Sudbury : Prise de parole, 2015, 59 p.

Dans *Comptine à rebours*, un épisode traumatique vécu durant l'enfance ressurgit dans la conscience d'une jeune femme alors qu'elle tisse une relation amoureuse. Fondé autant sur des expériences vécues que sur des connaissances dans le domaine psychopathologique, le recueil offre une perspective intime sur un état peu connu, le trouble complexe de stress post-traumatique.

 Aussi disponible sur pretnumerique.ca

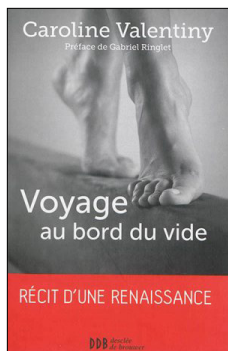
Troubles de l'alimentation (anorexie, boulimie)



APPELEZ-MOI PLUME : LES PETITS ET GRANDS MOTS AUTOUR DE L'ANOREXIE

Marie Lebars. Paris : Fabert, 2015, 93 p.

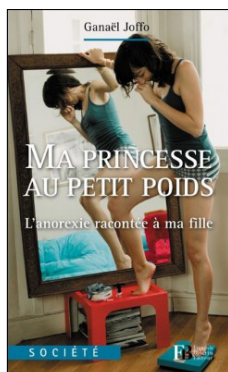
Témoignage sous forme d'abécédaire de Lucia, 18 ans, anorexique. Son entourage proche prend également la parole : parents, amis et thérapeute qui expriment leurs peurs, leurs incompréhensions et leurs espoirs.



VOYAGE AU BORD DU VIDE : RÉCIT D'UNE RENAISSANCE

Caroline Valentiny. Paris : Desclée de Brouwer, 2015, 195 p.

Après avoir traversé une crise d'adolescence accompagnée de crises d'angoisse, d'anorexie et d'automutilation, l'auteure a suivi une thérapie personnalisée et a pu compter sur le soutien de son entourage. Aujourd'hui psychologue, elle va au-delà de l'analyse factuelle ou d'une étude de science humaine pour décrire la souffrance de la maladie mentale.

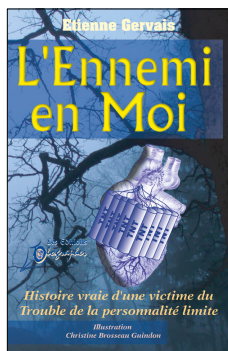


MA PRINCESSE AU PETIT POIDS : L'ANOREXIE RACONTÉE À MA FILLE

Ganaël Joffo. Paris : F. Bourin, 2011, 218 p.

S'adressant à sa fille anorexique, l'auteure raconte sa propre expérience de cette maladie, remontant aux années 1960 et 1970, entre guerre d'Algérie et Mai 68. Elle décrit ainsi les mécanismes qui l'ont conduit au désastre psychologique et au délabrement physique. Elle témoigne de son sentiment de solitude et d'incompréhension ainsi que des moyens qui lui ont permis de combattre ce mal.

Trouble de la personnalité (personnalité limite)

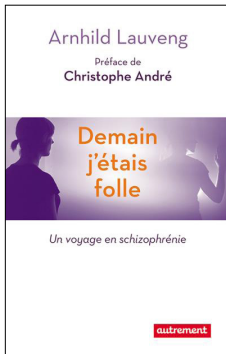


L'ENNEMI EN MOI : HISTOIRE VÉCUE D'UNE VICTIME DU TROUBLE DE LA PERSONNALITÉ LIMITE

Étienne Gervais. Granby : Éditions olographes, 2008, 404 p.

Récit haletant d'une victime du trouble de la personnalité limite qui livre sa douloureuse expérience pour éviter aux autres victimes potentielles tous les drames et déboires inutiles qui les guettent et de permettre à leurs proches de mieux comprendre toute la souffrance qui les hante. L'auteur a inclus à l'intention des intéressés un « guide de survie au trouble de la personnalité limite ».

Schizophrénie

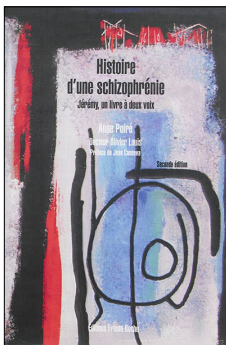


DEMAIN J'ÉTAIS FOLLE : UN VOYAGE EN SCHIZOPHRÉNIE

Arnhild Lauveng. Paris : Autrement. 2014, 215 p.

Guérie de sa schizophrénie, l'auteure, psychologue, revient sur sa maladie. Elle décrit l'apparition des premiers symptômes, le sentiment de terreur, les souffrances endurées, les crises hallucinatoires, l'hospitalisation et le processus de rémission. Elle évoque également les maladresses commises par certains soignants et leur tendance à déshumaniser les patients.

 [Aussi disponible sur pretnumerique.ca](http://pretnumerique.ca)



HISTOIRE D'UNE SCHIZOPHRÉNIE : JÉRÉMY, SA FAMILLE, LA SOCIÉTÉ

Anne Poiré Olivier Louis. Paris : Frison-Roche, 2014, 205 p.

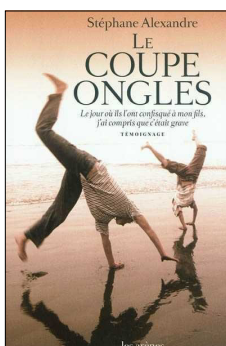
Témoignage d'une mère sur la maladie de son fils qui l'a conduit à la mort, avec un exposé explicatif et polémique sur ce trouble mental et les difficultés qu'il provoque.



LE JOUR OÙ JE ME SUIS PRIS POUR STENDHAL

Philippe Cado. Paris : Eyrolles, 2012, 175 p.

Le récit d'un jeune étudiant, devenu professeur de philosophie, qui décrit la maladie mentale qui l'a frappé, des bouffées délirantes au départ, puis les conséquences, de la dépression à l'hospitalisation, jusqu'à la perte progressive de contact avec la réalité.



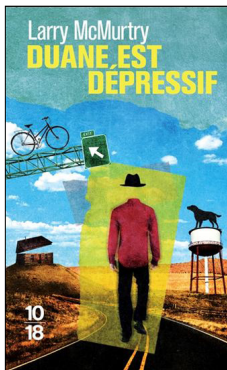
LE COUPE-ONGLES : LE JOUR OÙ ILS L'ONT PRIS À MON FILS, J'AI COMPRIS QUE C'ÉTAIT GRAVE

Stéphane Alexandre. Paris : Les Arènes, 2011, 232 p.

Le récit d'un père sur la schizophrénie de Nicolas, son fils, est relaté comme un roman. Il commence en février par un coup de téléphone et se poursuit dans le service fermé d'un grand hôpital psychiatrique. Décrivant les délires, les difficultés d'accepter la maladie, l'internement et les traitements de son fils, l'écrivain, témoigne de façon anonyme de l'amour qu'il porte à ce dernier.

ROMANS

Dépression



DUANE EST DÉPRESSIF

Larry McMurtry. Paris : 10-18, 2015, 570 p.

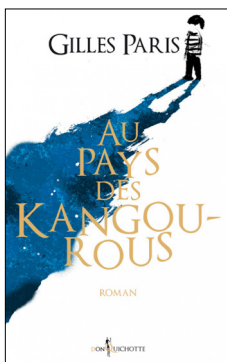
Karla est persuadée que son mari Duane est en pleine dépression. Il néglige son entreprise et se désintéresse des problèmes, pourtant nombreux, de ses enfants. Ayant réalisé qu'il a toujours vécu en conformité avec les attentes de son entourage, Duane décide de vivre à sa guise et s'installe dans une cabane avec un chien à la lisière de la ville.



TOUS SANS EXCEPTION

Anna Quindlen. Paris : JC Lattès, 2013, 394 p.

Mary Beth, maman protectrice de trois adolescents, voit sa vie bouleversée suite à la dépression de l'un de ses enfants.

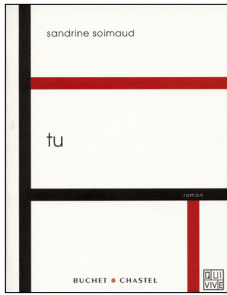


AU PAYS DES KANGOUROUS

Gilles Paris. Paris : Don Quichotte, 2012, 311 p.

Simon a 9 ans et vit avec son père, Paul, et sa mère, Carole, à Paris. Ses parents ne forment plus vraiment un couple, sa mère étant accaparée par son travail qui la fait voyager souvent en Australie. Le jour où Paul est interné pour une dépression, le quotidien du jeune garçon est bouleversé. Prix Folire 2012.

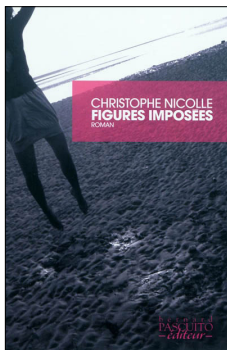
 [Aussi disponible sur pretnumerique.ca](http://pretnumerique.ca)



TU

Sandrine Soimaud. Paris : Buchet-Chastel, 2011, 212 p.

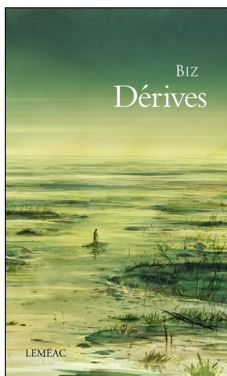
Dans l'isolement d'une clinique psychiatrique, une femme lutte en vain contre le souvenir. À travers la voix de sa mémoire, son passé ressurgit peu à peu : les silhouettes d'une mère glaciale, d'un père chéri et inaccessible, d'un époux décevant et volage, la quête d'un amour perpétuellement volant. Une vie se dévoile, hantée par une culpabilité dont la clé n'est révélée qu'au terme du récit.



FIGURES IMPOSÉES

Christophe Nicolle. Paris : B. Pasquito, 2010, 217 p.

La mélancolie, la tendresse à travers l'amour et la dépression. Un récit au charme drolatique.

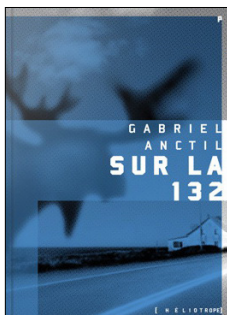


DÉRIVES

Biz. Montréal : Leméac, 2010, 93 p.

L'effondrement psychologique d'un jeune homme qui se sent écrasé par le poids de la paternité.

Syndrome d'épuisement professionnel (burn-out)

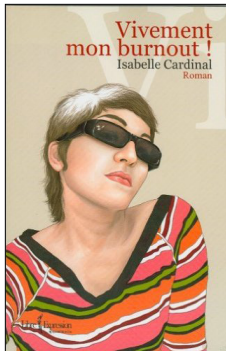


SUR LA 132

Gabriel Anctil. Montréal : Hélotrope, 2012, 514 p.

Le rythme effréné de sa vie de publicitaire à la mode est en train d'avoir la peau de Théo. L'insignifiante agitation de tous les instants lui bouche l'horizon. Il est temps pour lui de changer d'air. Sur un coup de tête, Théo, qui n'a encore jamais dépassé Québec, va louer une petite maison près de Trois-Pistoles, à 500 km de Montréal. Trouvera-t-il là-bas l'oxygène dont il a besoin ?

 Aussi disponible sur pretnumerique.ca

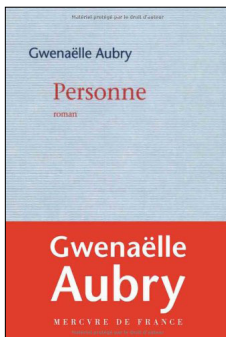


VIVEMENT MON BURNOUT !

Isabelle Cardinal. Outremont : Libre expression, 2006, 252 p.

Quarante ans, divorcée et mère de deux enfants, Véronique est à la tête d'une agence de publicité. Autour d'elle, une véritable épidémie de burnouts, et elle n'est pas sans envier le sort des victimes, ressentant le besoin de s'arrêter, de faire le point et de retrouver un sens à la vie.

Trouble bipolaire (maniaco-dépression)



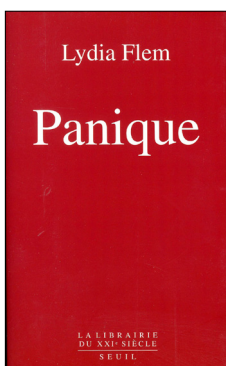
PERSONNE

Gwenaëlle Aubry. Paris : Mercure de France, 2009, 158 p.

L'auteure a rassemblé ses souvenirs d'enfant et des extraits du journal de son père, aujourd'hui décédé. Ce père était absent aussi de son vivant, bipolaire ou mélancolique. Elle dresse son portrait sous la forme d'un abécédaire. Prix Femina 2009.

 [Aussi disponible sur prenumerique.ca](http://prenumerique.ca)

Troubles anxieux (anxiété, trouble panique, phobie, trouble obsessionnel compulsif, trouble de stress post-traumatique)



PANIQUE

Lydia Flem. Paris : Points, 2014, 125 p.

Ce journal retrace 24 heures de la vie d'une femme en proie à la panique. Cette femme, qui lutte et ruse pour éviter ses phobies, se retrouve démunie face à l'angoisse en avion, en voiture, dans un ascenseur, au musée.

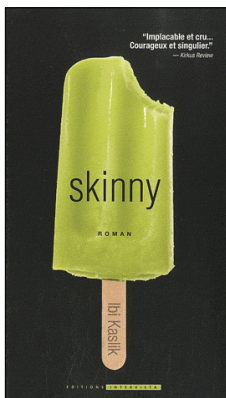


JE REVIENDRAI AVEC LA PLUIE

Takuji Ichikawa. Paris : Flammarion, 2012, 320 p.

Takumi, un homme névrosé et atteint de troubles obsessionnels compulsifs, élève seul son fils de 6 ans depuis la mort de sa femme Mio. Il gère laborieusement le quotidien entre son travail, les tâches ménagères et l'éducation du petit garçon. Un jour, Mio revient, comme elle l'avait promis avant son décès, à la saison des pluies, mais elle a tout oublié de son passé.

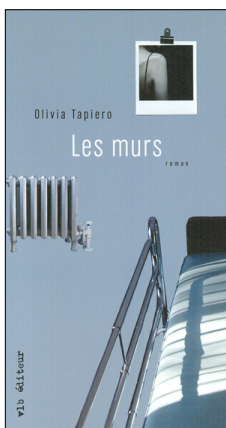
Troubles de l'alimentation (anorexie, boulimie, hyperphagie boulimique)



SKINNY

Ibi Kaslik. Paris : Intervista, 2010, 315 p.

Giselle, 22 ans, est traumatisée par la mort de son père avec qui elle était en conflit. Sol, son petit ami, et Holly, sa sœur cadette, tentent de l'aider à lutter contre l'anorexie.



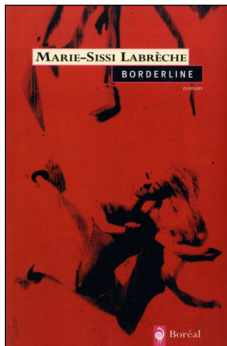
LES MURS

Olivia Tapiero. Montréal : VLB, 2009, 151 p.

Le récit à la première personne du séjour en clinique d'une jeune fille anorexique et suicidaire.

 [Aussi disponible sur prenumerique.ca](http://prenumerique.ca)

Troubles de la personnalité (personnalité limite)



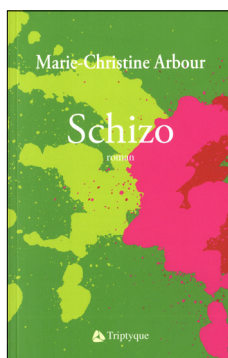
BORDERLINE

Marie-Sissi Labrèche. Montréal : Boréal, 2000, 162 p.

Sissi, la narratrice, est une jeune femme aux prises avec un problème de personnalité : elle est borderline. Son mal de vivre ne se rattache à aucune pathologie reconnue; elle cherche à se perdre dans l'alcool et donne son corps à qui le veut bien...

 [Aussi disponible sur pretnumerique.ca](http://pretnumerique.ca)

Schizophrénie

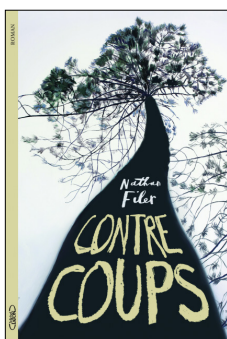


SCHIZO

Marie-Christine Arbour. Montréal : Triptyque. 2014, 287 p.

L'histoire d'une jeune femme vivant avec la schizophrénie. Elle revient sur son passé et se questionne, sans réponses, sur la nature de sa maladie.

 [Aussi disponible sur pretnumerique.ca](http://pretnumerique.ca)



CONTRECOUPS

Nathan Filer. Neuilly-sur-Seine : Michel Lafon. 2014, 349 p.

Matthew Homes, schizophrène de 19 ans, écrit et dessine pour se libérer de son passé. Il raconte son enfance marquée par la mort de son grand frère, son adolescence difficile, ses séjours en hôpital psychiatrique, etc.



UNE FOLLE EN LIBERTÉ

Beate Grimsrud. Arles : Actes Sud, 2012, 444 p.

La voix d'Eli nous fait partager sa souffrance mentale et ses difficultés à gérer les quatre garçons qui vivent à l'intérieur de sa tête. Une plongée dans l'enfer de la schizophrénie.



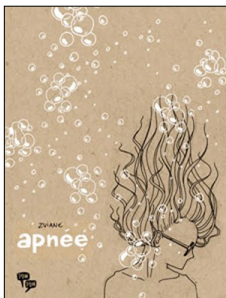
VERS L'AUTRE ÉTÉ

Janet Frame. Paris : J. Losfeld, 2011, 264 p.

Écrit en 1963, ce roman intime, jamais publié du vivant de l'auteure, est précurseur et annonciateur de l'autobiographie de J. Frame, qui passa huit ans en hôpital psychiatrique après avoir été diagnostiquée schizophrène en 1945. Il met en scène Grace Cleave, une écrivaine néo-zélandaise expatriée à Londres, en vacances dans le nord de l'Angleterre, éclairant l'auteure et son œuvre.

BANDES DESSINÉES

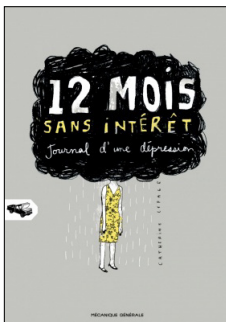
Dépression



APNÉE

Zviane. Montréal : Pow Pow, 2010, 82 p.

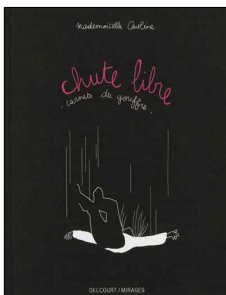
C'est le récit de l'absence du regard des autres. Ce n'est pas vraiment une histoire, c'est plutôt une sensation, cette sensation d'apnée qui envahit l'individu, lorsque prisonnier de lui-même, l'eau est trop trouble autour de lui pour qu'il s'aperçoive que l'oxygène est tout juste au-dessus de sa tête.



12 MOIS SANS INTÉRÊT: JOURNAL D'UNE DÉPRESSION

Catherine Lepage. Montréal : Mécanique générale, 2014, 90 p.

Sans aucune prétention psycho-médicale, ce livre décrit les états d'âme et de corps vécus par l'auteure de façon très personnelle, en mots mais surtout en images, permettant au lecteur de se sentir, le temps d'une lecture, dans les souliers d'un malade de plus en plus fréquent dans notre société : le dépressif.



CHUTE LIBRE: CARNETS DU GOUFFRE

Mademoiselle Caroline. Paris : Delcourt, 2013, 155 p.

Témoignage de Mademoiselle Caroline sur les trois épisodes dépressifs qu'elle a connu. Elle décrit les effets des traitements médicamenteux, les épisodes de rechute, ses analyses, ses rapports avec son entourage, l'incompréhension des autres, etc.

Drogues et dépendances



PAROLES DE TOX; 12 TÉMOIGNAGES, 16 AUTEURS DE BANDE DESSINÉE

Philippe Thirault, Alfred et al. Blois : BD boum; Paris : Futuropolis, 2006, 100 p.

À partir de témoignages de toxicomanes racontant des situations personnelles et des histoires vécues, ces récits mettent en scène de jeunes adolescents, des mères de famille, de milieux sociaux différents, tous dépendants d'une drogue : cocaïne, cannabis, héroïne, ou alcool.

Troubles anxieux (anxiété, trouble panique, phobie, trouble obsessionnel compulsif, trouble de stress post-traumatique)



ÇA N'A PAS L'AIR D'ALLER DU TOUT : OU COMMENT LES CRISES DE PANIQUE ME SONT TOMBÉES DESSUS ET COMMENT JE M'EN SUIS SORTIE !

Olivia Hagimont et Christophe André. Paris : O. Jacob, 2012, 95 p.

Parcours d'un personnage souffrant de trouble panique, qui après un séjour en hôpital psychiatrique, la prise de traitements et une psychothérapie, trouve le chemin de la guérison avec la thérapie comportementale. Avec en fin d'ouvrage un dossier du psychiatre Christophe André sur la peur panique et ses thérapies.

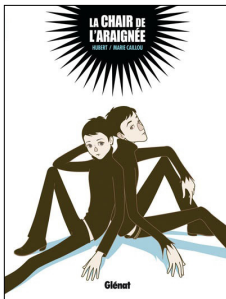
Troubles de l'alimentation (anorexie, boulimie, hyperphagie boulimique)



LES AVENTURES D'UNE FILLE QUI AVAIT TOUT LE TEMPS FAIM : CARNET DE BORD D'UNE ANOREXIQUE

Aysseline. Paris : J.-C. Gawsewitch, 2011, 96 p.

Sous forme de carnet de bord illustré, ce roman graphique fait le récit d'un parcours entre anorexie et boulimie.



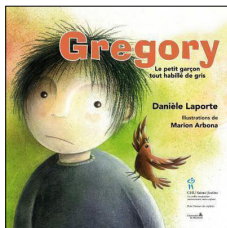
LA CHAIR DE L'ARAIGNÉE

Marie Caillou Hubert. Grenoble : Glénat, 2010, 80 p.

Passant d'un désintérêt bénin à un dégoût violent de leur corps, une jeune femme et un jeune homme deviennent anorexiques : ils ne s'alimentent plus et mettent leur santé en danger. Ils se croisent sur le palier du psy et se comprennent. Cette amitié va-t-elle les sauver de la spirale morbide ?

OUVRAGES JEUNESSE

Dépression

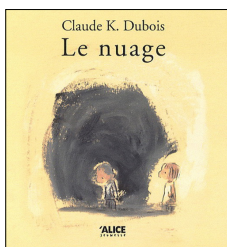


6 À 9 ANS

GREGORY, LE PETIT GARÇON TOUT HABILLÉ DE GRIS**Danièle Laporte.** Montréal : Éditions du CHU Sainte-Justine, 2009, 32 p.

Depuis la mort de son grand-père, Gregory, sept ans, est déprimé. Un jour, Espoir, un moineau, vient se poser sur le bord de sa fenêtre. Voyant l'enfant bien sombre et bien fatigué, il décide de tout faire pour aider celui-ci à retrouver le goût de vivre...

 [Aussi disponible sur pretnumerique.ca](http://pretnumerique.ca)



6 À 9 ANS

LE NUAGE**Claude K. Dubois.** Bruxelles : Alice jeunesse, 2009, 43 p.

Un petit garçon tente de semer le nuage gris qui ne cesse de le poursuivre...



6 À 9 ANS

MAX ET LILI TROUVENT LEUR COUSIN ANGOISSÉ**Dominique de Saint-Mars.** Coppet : Calligram, 2015, 43 p.

Le cousin de Max et Lili est en vacances chez eux, mais il passe son temps à dormir ou à s'énerver. Cet album sur la dépression montre que souffrir n'est pas honteux et qu'il ne faut pas hésiter à en parler autour de soi pour se faire aider et se sentir mieux.

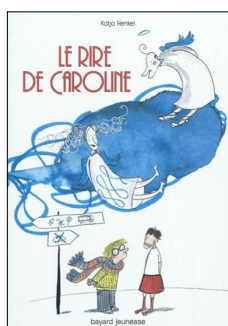


8 À 9 ANS

C'EST PAS LA FORME !

Stéphanie Duval et Marylise Morel. Montrouge : Bayard jeunesse, 2012, 45 p.

C'est de plus en plus dur pour Lulu de se lever le matin pour aller à l'école, elle se sent très fatiguée et n'a pas le moral. Consacrées aux petits tracas de la vie, trois histoires avec des témoignages d'enfants, des conseils et des informations pour appréhender au mieux ces situations.

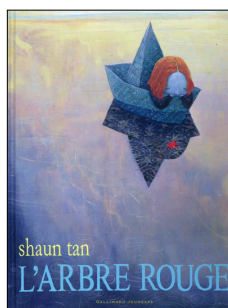


9 À 12 ANS

LE RIRE DE CAROLINE

Katja Henkel. Montrouge : Bayard jeunesse, 2011, 303 p.

Cette fiction sur le mal-être met en scène une petite fille, Caro, qui a tout pour être heureuse et qui se laisse peu à peu gagner par la déprime. Robin, les anges Gustave VII et Agathe, et son double Line, disposent de soixante-douze heures pour lui faire retrouver le sourire.



9 À 12 ANS

L'ARBRE ROUGE

Shaun Tan. Paris : Gallimard jeunesse, 2010, 30 p.

Une petite fille se lève un matin dans une chambre envahie de feuilles noires. Elle entame alors la traversée de quinze tableaux, chacun figurant un univers à la fois étrange et familier relié à un sentiment : la solitude, la peur, la tristesse. Ce voyage contemplatif mêlant diverses techniques graphiques témoigne du douloureux chemin de la mélancolie comme l'attente du bonheur.

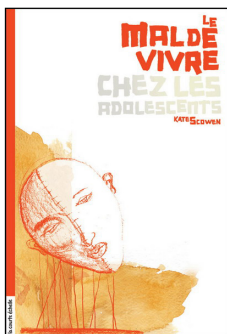


9 À 12 ANS

LA DRÔLE DE VIE D'ARCHIE

Agnès Laroche. Paris : Rageot, 2009, 154 p.

Depuis que ses parents sont séparés, le père d'Archie, déprimé, s'adonne à l'alcool. Non seulement Archie doit s'occuper de tout à la maison, mais en plus il doit porter secours à son meilleur ami, qui a fugué. Un roman psychologique sur la relation père-fils, sur l'entraide et sur la résilience chez le jeune enfant.



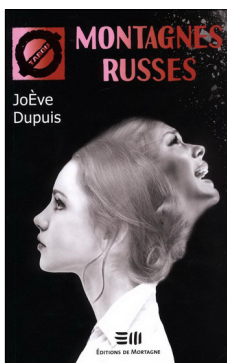
15 À 17 ANS

LE MAL DE VIVRE CHEZ LES ADOLESCENTS

Kate Scowen. Montréal : La Courte échelle, 2008, 189 p.

Ce guide veut lever le voile sur la dépression chez l'adolescent tout en amenant le lecteur à distinguer cette maladie d'un sentiment de tristesse ou d'une instabilité émotionnelle passagère et ainsi le guider, s'il le faut, vers des ressources pouvant l'aider.

Trouble bipolaire (maniaco-dépression)



À PARTIR DE 14 ANS

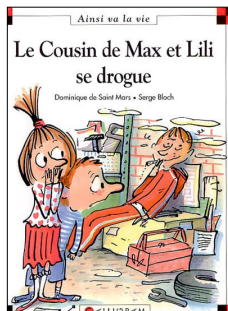
MONTAGNES RUSSES

JoÈve Dupuis. Boucherville, Québec : Éditions de Mortagne, 2015, 324 p.

Dorothee et Stéphanie sont amies depuis le début de leur adolescence. Alors qu'elles entament leur dernière année au secondaire, Dorothee, toujours aussi intense, annonce à son amie qu'elle changera de style pour devenir la plus populaire de l'école et s'assurer ainsi d'aller au bal des finissants au bras de Joë, un garçon pour qui elle ressent une vive attirance depuis le début du secondaire. Stéphanie trouve ce changement radical en regard à l'année d'avant où celle-ci refusait systématiquement de sortir et faisait sciemment profil bas. Au fil des semaines, elle constate que les comportements impulsifs de Dorothee la rendent malheureuse et d'humeur changeante.

 [Aussi disponible sur prenumerique.ca](http://prenumerique.ca)

Drogues et dépendances



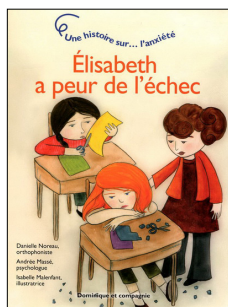
6 À 9 ANS

LE COUSIN DE MAX ET LILI SE DROGUE

Dominique de Saint Mars et Serge Bloch. Fribourg : Calligram, 2002, 45 p.

Max et Lili découvrent que leur cousin Victor se drogue. Ils tentent sans succès de l'arrêter. Le père de Max intervient. Le problème de Victor est sérieux. Une discussion avec des adultes aimants et compréhensifs ne peut être que bénéfique.

Troubles anxieux (anxiété, trouble panique, phobie, trouble obsessionnel compulsif, trouble de stress post-traumatique)

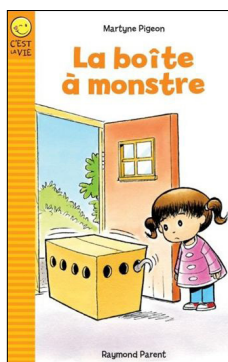


4 À 9 ANS

ÉLISABETH A PEUR DE L'ÉCHEC

Danielle Noreau. Saint-Lambert : Dominique et compagnie, 2011, 24 p.

Élisabeth est une petite fille de 7 ans qui a peur de l'échec. Cette appréhension se manifeste d'abord à l'école, plus particulièrement en situation d'apprentissage des mathématiques, où elle éprouve des difficultés. Dès qu'il est question de mathématiques, Élisabeth se met à se gratter, à avoir mal au ventre et à paniquer.



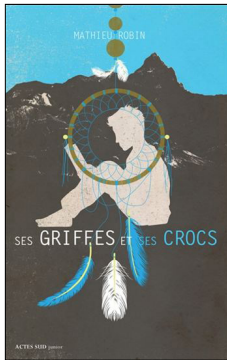
7 À 11 ANS

LA BOÎTE À MONSTRES : ANXIÉTÉ

Martyne Pigeon. Terrebonne : Boomerang, 2014, 48 p.

Marie-Lune a toujours été une enfant tranquille. Elle ne parle pas beaucoup, ne joue pas beaucoup avec les autres enfants à l'école non plus. En fait, elle a souvent peur. Elle se crée des histoires dans sa tête, des histoires qui l'empêchent de dormir la nuit. Elle se pose aussi beaucoup de questions : « Est-ce que c'est dangereux ? Est-ce que le bruit que j'entends vient d'un monstre dans le trou du bain ? Est-ce que je risque d'avoir mal ? » Un médecin a déjà dit que Marie-Lune souffre de troubles anxieux.

 Aussi disponible sur prenumerique.ca

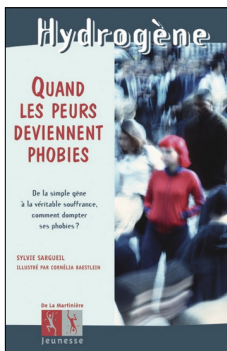


12 À 17 ANS

SES GRIFFES ET SES CROCS

Mathieu Robin. Arles : Actes sud, 2015

Marcus, un garçon dévoré par des TOCs, part en vacances avec sa famille et des amis dans des montagnes désertes. Le jour où il ne respecte pas l'une de ses manies, ses mauvais pressentiments se confirment et la situation se dégrade. Quand leurs parents disparaissent, les enfants commencent à s'interroger sur la véracité d'une légende indienne selon laquelle un monstre hanterait la montagne.

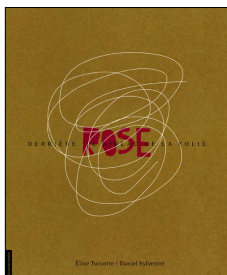


12 À 17 ANS

QUAND LES PEURS DEVIENNENT PHOBIES

Sylvie Sargueil. Paris : Éditions de La Martinière jeunesse, 2004, 109 p.

Des informations rédigées dans un style direct, ponctuées de témoignages d'adolescents, amènent le lecteur à réfléchir sur les peurs pathologiques et les phobies générées par l'anxiété. On y explore les causes, comment y faire face et à qui s'adresser pour se faire soigner. Contexte français.



15 À 17 ANS

ROSE, DERRIÈRE LE RIDEAU DE LA FOLIE

Élise Turcotte. Montréal : La Courte échelle, 2009, 48 p.

Poésie. On entre ici dans l'intimité, celle de Rose, et dans une expérience, celle de l'internement. Au fil des pages s'entremêlent les questions de Rose, ses mots, ses visages. Rose à l'hôpital avec d'autres personnalités atypiques. Ou anormales, dirait-on... mais où est la norme ?

 *Aussi disponible sur prenumerique.ca*

Troubles de l'alimentation (anorexie, boulimie, hyperphagie boulimique)



6 À 9 ANS

MAIGRE COMME UN CLOU

Christine Agostini et Marlène Colotte. Vineuil : Bilboquet, 2010, 28 p.

Séraphin, un jeune loup, est tout maigre, ce qui inquiète ses parents. Il ne mange rien, ni la chèvre de M. Seguin, ni les trois petits cochons, ni le Petit Chaperon rouge. Mais voilà que dimanche, il rencontre le moins appétissant des plats pour un loup : le vilain petit canard.



9 À 15 ANS

MIA DES NUAGES

Janine Teisson. Paris : Oskar, 2012, 56 p.

Jeune danseuse, Mia suit une discipline corporelle tellement stricte qu'elle devient très légère, au point, un jour, de s'envoler. Survolant le monde, au gré de multiples péripéties, elle rencontre le Tibétain Nôo Sang qui la ramène au moyen de son cerf-volant. Leur amitié va lui rendre l'appétit de la nourriture et de la vie.



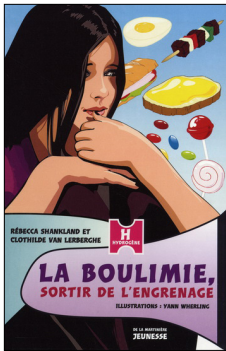
12 À 17 ANS

SEULE CONTRE MOI

Geneviève Piché. Montréal : Québec Amérique. 2013, 177 p.

Pascale a quatorze ans et un corps qu'elle n'a pas choisi. Un matin, plantée devant le miroir, mâchoire serrée, elle se déclare la guerre. Tandis que son corps s'affine, son univers rétrécit. Le processus de l'anorexie se déploie peu à peu, menaçant bientôt sa vie.

 [Aussi disponible sur prenumerique.ca](http://prenumerique.ca)

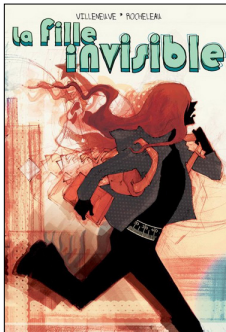


12 À 17 ANS

LA BOULIMIE, SORTIR DE L'ENGRENAGE

Rebecca Shankland et Clothilde Van Lerberghe. Paris : De La Martinière jeunesse, 2010, 105 p.

Destinée aux boulimiques et à leurs proches, une présentation de ce trouble alimentaire, des risques et des comportements compulsifs qui lui sont associés mais aussi des structures de prévention de la maladie et de l'accompagnement des boulimiques.



12 À 17 ANS

LA FILLE INVISIBLE

Émilie Villeneuve. Montréal : Glénat Québec, 2010, 48 p.

Jeune fille à la fois timide et curieuse, Flavie croit pourtant qu'elle est une catastrophe sur deux pattes, un désastre ambulante. Au début de l'été, elle décide donc de se prendre en mains afin de devenir une nouvelle Flavie : une saine alimentation, plus de desserts et une heure de jogging par jour. C'est le début d'une chute vertigineuse. D'abord du poids de Flavie, puis de son existence tout entière.

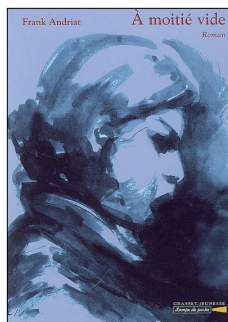


12 À 17 ANS

REGARDE-MOI !

Geneviève Senger. Paris : Oskar jeunesse, 2010, 200 p.

De retour de vacances chez sa mère à Los Angeles, Clara découvre qu'elle a pris trois kilos. Une descente aux enfers commence alors pour la jeune fille qui n'accepte plus son corps et se met en danger. Elle recherche la perfection et frôle l'anorexie. Mais les lettres mystérieuses d'un inconnu lui redonnent espoir.



12 À 17 ANS

À MOITIÉ VIDE

Frank Andriat. Paris : Grasset-jeunesse, 2009, 120 p.

Violaine, 15 ans, a découvert que son père avait une liaison et se sentant perdue, elle mange à s'en rendre malade.



15 À 17 ANS

PAS DE DEUX

Sonia K. Laflamme. Montréal : Éditions Hurtubise. 2013, 241 p.

Marjorie a 16 ans. Elle fait de la danse classique depuis toujours. C'est sa passion. Mais voilà qu'avec l'adolescence viennent les kilos en trop. Son professeur de ballet ne se gêne pas pour l'humilier devant ses camarades et l'obliger à perdre du poids. Béatrice, elle, a tout pour plaire. Elle est grande, mince, jolie et douée. Elle ferait certainement une magnifique première ballerine ! Entre les deux anciennes amies, c'est maintenant la guerre ouverte. Et si, par malheur, Béatrice lui ravissait aussi le beau Thomas, que resterait-il à Marjorie ? Le flamenco pourrait-il remédier à tous ses maux et lui redonner confiance en elle ?



Aussi disponible sur pretnumerique.ca

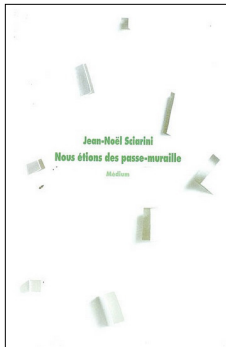


15 À 17 ANS

SOBIBOR

Jean Molla. Paris : Gallimard, 2011, 198 p.

Emma est anorexique et ne parvient pas à se faire comprendre par ses parents. Son destin semble lié à celui d'une certaine Eva Hirschbaum, morte avec son fils dans un camp d'extermination lors de la Seconde guerre mondiale.



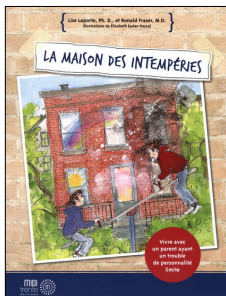
15 À 17 ANS

NOUS ÉTIIONS DES PASSE-MURAILLE

Jean-Noël Sciarini. Paris : L'École des loisirs, 2009, 178 p.

Jean est amoureux de Sarah, une jeune fille joyeuse qui rêve de revoir Berlin, sa ville natale. Mais Sarah devient anorexique et Jean décide de la sauver.

Troubles de la personnalité (personnalité limite)



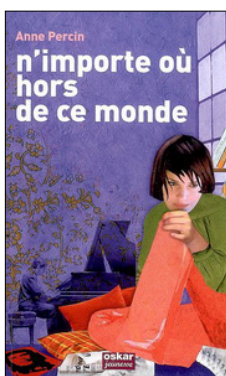
8 À 9 ANS

LA MAISON DES INTEMPÉRIES

Lise Laporte et Ronald Fraser. Québec : Midi trente, 2013, 47 p.

La vie est loin d'être rose pour les jumeaux Marie et David, dont la maman souffre du trouble de personnalité limite : une maladie mentale qui affecte son cerveau et provoque chez elle des changements d'humeur imprévisibles menant parfois à son hospitalisation. Pris dans un tourbillon d'émotions allant de la colère au chagrin en passant par l'inquiétude, les enfants peuvent heureusement compter sur l'aide d'une travailleuse sociale, de leur grand-maman et de leur professeur de gym, qui leur porte une oreille attentive et les aide à trouver des solutions pour traverser les moments difficiles.

Schizophrénie



12 À 17 ANS

N'IMPORTE OÙ HORS DE CE MONDE

Anne Percin. Paris : Oskar jeunesse, 2009, 171 p.

Diane, seize ans, a peine à sociabiliser et à brider son esprit imaginaire. Sa famille est très inquiète des absences de l'adolescente. Quant à cette dernière, sa sensation d'être hors du monde contribue à son mal de vivre. Malgré tout, au contact de certains élèves et adultes, l'adolescente arrive à s'épanouir...

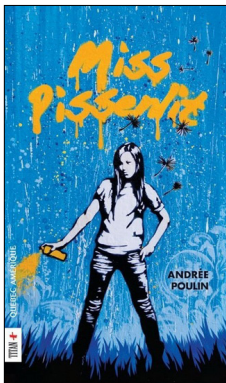
**15 À 17 ANS**

AILLEURS

Rachel Gagnon. Boucherville : Éditions de Mortagne, 2010, 297 p.

Certains disent que je suis malade, que je souffre de schizophrénie. Moi, tout ce que je sais, c'est qu'à quinze ans, ma vie a basculé lorsqu'elles sont entrées dans ma tête et qu'elles ont commencé à m'humilier, à me blesser au plus profond de mon âme... J'ai tout essayé pour les faire taire, les réduire au silence et me retrouver seule, enfin. Prières, jeûne, médicaments, alcool, drogues... Mais on ne vient pas si facilement à bout de la Grande Gueule et de sa hargne.

 [Aussi disponible sur pretnumerique.ca](http://pretnumerique.ca)

**15 À 17 ANS**

MISS PISSENLIT

Andrée Poulin. Montréal : Québec Amérique, 2010, 379 p.

Vivre avec un proche qui souffre de maladie mentale, c'est loin d'être évident. Surtout quand on est adolescent, qu'on vit dans un bled perdu peuplé de langues de vipères et qu'on est déjà un peu farouche au départ, comme Manouane.

 [Aussi disponible sur pretnumerique.ca](http://pretnumerique.ca)

DOCUMENTS AUDIOVISUELS

Fiction – Dépression

**CAKE**

Daniel Barnz. Montréal : Équinoxe Films, 2015, 102 min.

Drame. Victime d'un terrible accident qui a changé son existence à jamais, Claire a la peau recouverte de cicatrices et elle est plus sensible à la douleur. Dépendante aux médicaments et aigrie dans ses relations avec les autres, elle a des idées suicidaires depuis qu'une femme de son groupe de soutien s'est enlevé la vie. Afin de mieux la connaître, Claire noue une amitié avec son mari et son jeune fils. Ces rencontres agissent comme des baumes sur ses plaies, ce qui ne l'empêche pas de devoir affronter une bonne fois pour toutes les démons de son passé.

**BLUE JASMINE**

Woody Allen. Culver City : Sony Pictures Home Entertainment, 2014, 98 min.

Comédie dramatique. Jasmine a tout perdu. Son mari, loup de Wall Street, a été jeté en prison pour fraude. La fortune de celui-ci, qui leur permettait de mener la grande vie sur Park Avenue, a été saisie. Seule et sans ressources, refoulant une dépression qui la guette dangereusement, elle échoue à San Francisco chez Ginger, sa sœur adoptive mère de deux gamins et en couple avec un homme un peu rustre. Tout oppose les deux femmes. La mondaine Jasmine a le cœur sec et un complexe de supériorité. La modeste Ginger, caissière de supermarché, possède une âme charitable et un complexe d'infériorité. Au plan sentimental, elles sont aussi mal avisées l'une que l'autre. À la différence que Jasmine a l'ambition de se remettre en selle, et vite.



MELANCHOLIA

Lars von Trier. Toronto : Entertainment One, 2012, 135 min.

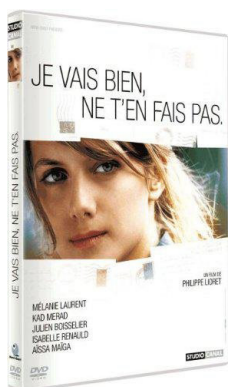
Drame. Justine et son nouvel époux Michael arrivent avec deux heures de retard à leur réception de mariage, qui a lieu dans le château cossu du riche beau-frère de celle-ci, John. L'atmosphère est plutôt tendue, et Claire, la sœur de Justine, s'active en tous sens afin de préserver les apparences. Sa tâche devient de plus en plus difficile à mesure que la soirée avance, et que le vrai visage de Justine, une publicitaire atteinte de maladie mentale, refait surface, au grand désespoir de son nouveau mari. À la fin de la nuit, ce dernier, à bout de patience, jette l'éponge. Au même moment, on note la progression tranquille, mais résolue de la planète Melancholia vers la Terre. Quelques semaines après la noce, Justine, anéantie par la dépression, se réfugie chez Claire et John, qui tentent, tout comme leur enfant fasciné par sa tante, de lui faire remonter la pente.



UNE DRÔLE D'HISTOIRE

Anna Boden et Ryan Fleck. Alliance, 2011, 101 min.

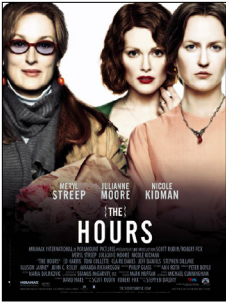
Comédie dramatique. Craig Gilner est un jeune homme de 16 ans angoissé. Un jour, il se rend à l'hôpital Argenon et est examiné par un psychiatre. L'aile psychiatrique pour adolescents étant temporairement fermée, il doit séjourner dans la section des adultes. Un des patients, Bobby, devient vite à la fois le mentor et le protégé de Craig. Durant les cinq jours qui lui sont imposés dans l'aile psychiatrique, Craig fait des découvertes sur la vie, l'amour et les pressions associées au fait de grandir.



JE VAIS BIEN, NE T'EN FAIS PAS

Philippe Lioret. Montréal : Équinoxe Films, 2007, 104 min.

Drame psychologique. À son retour de vacances, Lili apprend que son frère jumeau Loïc a quitté le domicile familial cinq jours plus tôt, sans laisser d'adresse. L'étudiante de 19 ans a du mal à accepter qu'une dispute entre lui et son père ait pu inspirer à son frère un tel comportement. Convaincue qu'il lui est arrivé quelque chose, la jeune fille perd complètement l'appétit et sombre dans une profonde dépression qui contraint ses parents à la faire interner. En isolation complète, forcée de s'alimenter, Lili remonte la pente et, peu avant sa sortie de l'hôpital, retrouve l'espoir à la lecture d'une carte postale de Loïc, la première d'une série dans laquelle celui-ci cherche à la rassurer. Feignant de ne pas voir que le petit ami de sa copine est amoureux d'elle, Lili tente, pendant toute une année, de remonter la trace de son jumeau.



LES HEURES

Stephen Daldry, Warner Bros, 2003, 115 min.

Drame. Dans la banlieue de Londres, au début des années vingt, Virginia Woolf lutte contre la folie qui la guette. Elle entame l'écriture de son grand roman, Mrs Dalloway. Plus de vingt ans après, à Los Angeles, Laura Brown lit cet ouvrage : une expérience si forte qu'elle songe à changer radicalement de vie. À New York, aujourd'hui, Clarissa Vaughn, version moderne de Mrs Dalloway, soutient Richard, un ami poète atteint du sida. Comment ces histoires vont-elles se rejoindre, comment ces trois femmes vont-elles former une seule et même chaîne ? La littérature est si puissante qu'un chef-d'œuvre peut, par-delà les époques, modifier irrévocablement l'existence de celles qui le côtoient.

Documentaires – Dépression

LA DÉPRESSION

Paula McKeown. Montréal : Société GRICS, 2012, 52 min.

Selon l'OMS, d'ici l'an 2020, la dépression sera la deuxième cause d'incapacité et de mortalité après les maladies cardiaques. À l'heure actuelle, une personne sur vingt souffre de cette maladie. Plusieurs décident de mettre fin à leurs jours tellement la souffrance est grande. On sait que la dépression affecte deux fois plus de femmes que d'hommes et que les bébés séparés de leur mère de manière prolongée peuvent en être victimes. Les ados, tout autant que les adultes, peuvent souffrir de dépression ; toutefois, à cette période cruciale du développement, la maladie s'exprimera souvent par des conduites à risque. La dépression est probablement le résultat d'un mélange de prédispositions héréditaires et d'événements stressants déclencheurs. La prise de médicaments comme les antidépresseurs et le Prozac peut rendre la vie de certains dépressifs plus sereine.

SANTÉ MENTALE

Denise Payette. Montréal : CinéFête, 2010, 26 min.

La dépression guette plus du tiers d'entre nous dans les années à venir et d'autres maladies psychologiques seront le lot des générations futures. Mais évidemment, on aura des remèdes aussi modernes que le seront nos maladies.

LES COMMOTIONS CÉRÉBRALES ET LA DÉPRESSION

André Bernard et Jeannita Richard. Montréal : Société Radio-Canada, Services éducatifs, 2009, 12 min, 27 s.

Dans le monde du sport, les commotions cérébrales sont répandues. Les lésions subtiles et invisibles qu'elles provoquent peuvent affecter la santé psychologique des victimes, particulièrement dans le cas de commotions successives. Une équipe de chercheurs de l'Institut neurologique de Montréal a pu établir, grâce à la résonance magnétique fonctionnelle, une relation étonnante entre les commotions et la dépression.

CANNABIS ET DÉPRESSION

Gilles Provost et Marièle Choquette. Montréal : Société Radio-Canada, Services éducatifs, 2008, 11 min, 14 s.

La consommation de cannabis a un effet antidépresseur chez ceux qui le consomment. Par contre, il semble que sa consommation à haute dose ait des effets inverses et qu'elle puisse provoquer la dépression. Témoignages d'une ex-consommatrice, d'un expert en toxicologie et d'une chercheuse.

LA DÉPRESSION CHEZ LES JEUNES

Jean-Pierre Maher et Monique Fournier. Montréal : CHU Sainte-Justine, 2008, 53 min.

Principalement basé sur des témoignages de jeunes, de parents et de spécialistes, ce documentaire tente d'élucider les causes profondes du mal de vivre des adolescents, un mal qui aboutit trop souvent au suicide. Pour éviter cette issue tragique, on suggère d'augmenter les ressources d'aide et on propose des conseils aux éducateurs et aux parents.

CERVEAU ET DÉPRESSION

Gilles Provost et Hélène Naud. Montréal : Société Radio-Canada, 2007, 9 min, 58 s.

Première cause d'invalidité en Occident, la dépression se prépare dans le cerveau dès la tendre enfance. Ce reportage fait état d'une étude menée auprès d'enfants jumeaux dans le but de cerner les origines de la dépression en analysant la part d'influence génétique et la part d'influence environnementale sur les individus.

JOURNAL D'UN FOU

Mark Blandford. Montréal : CinéFête, 2007, 42 min.

Il y a quelques années, le réalisateur canadien Mark Blandford a fait une grave dépression qui l'a complètement terrassé. En racontant la progression du mal qui l'a frappé, il explore la maladie mentale aussi bien de l'intérieur, comme catastrophe personnelle, que de l'extérieur, comme phénomène social. Parmi les points abordés : la détresse du malade ; le tabou qui pèse sur la maladie mentale ; le traitement et la guérison.

Fiction – Trouble bipolaire (maniaco-dépression)

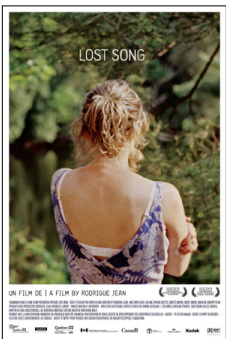


LE BON CÔTÉ DES CHOSES

David O. Russell, Montréal : Alliance Viva Film, 2013, 122 min.

Comédie dramatique. Tout juste sorti d'un hôpital psychiatrique, Pat Soletano a bien l'intention de remettre sa vie sur le droit chemin. Pour y parvenir, il se propose de voir la vie du bon côté, même s'il a perdu sa femme, sa maison, sa carrière et pratiquement tous ses amis suite à ses déboires. Il doit d'ailleurs vivre chez ses parents pour le moment. Lorsqu'il rencontre Tiffany, qui a elle aussi eu quelques problèmes personnels, il lui demande de l'aider à reconquérir sa femme. Elle accepte, mais à la condition que Pat soit son partenaire pour une compétition de danse amateur.

Documentaires – Dépression postnatale



LOST SONG

Rodrique Jean. Toronto : Mongrel Media, 2009, 103 min.

Drame psychologique. Peu après la naissance de leur premier enfant, Pierre et Élisabeth s'installent pour l'été dans un chalet au bord d'un lac. Tandis qu'il est appelé en ville tous les jours pour le travail, elle, chanteuse classique, tente de trouver l'énergie de répéter en prévision d'un récital, tout en s'occupant de bébé. Si elle peut compter sur l'aide de Louise, sa voisine et belle-mère, ce soutien apparaît vite insuffisant. En effet, Élisabeth se sent dépassée par l'ampleur de la tâche et commet quelques bévues qui suscitent la méfiance autour d'elle. Dans les jours qui suivent la visite de sa mère, très critique devant ses choix et soucieuse de l'impact de la maternité sur sa carrière musicale, Élisabeth adopte un comportement de plus en plus étrange.

Documentaires – Syndrome d'épuisement professionnel (burn-out)

L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

Denise Payette. Montréal : Société GRICS, 2012, 52 min.

Série consacrée à la maladie mentale. Cet épisode traite du syndrome d'épuisement professionnel, communément appelé burnout. Des milliers de personnes souffriraient d'épuisement professionnel. Celui-ci serait la cause de plus de 30 % des absences au travail. Le burnout est un malaise psychologique. Lorsqu'il n'y a pas d'intervention adéquate, ce syndrome conduit tout droit à la dépression. Il existe cinq types de personnalités à risque. Peut-on guérir d'un burnout et éviter les rechutes ? Ce documentaire cherche à répondre à cette double question à l'aide de témoignages de victimes du burnout et de spécialistes.

TRAIN D'ENFER

Jean Ménard et Geneviève Tremblay. Montréal : Tarmac Film, 2011, 23 min.

Depuis plus de 20 ans, le progrès technologique fait miroiter la promesse d'une société des loisirs. Mais c'est plutôt l'inverse qui se produit. Cette technologie soi-disant libératrice nous incite à en faire plus, à consommer plus, à travailler plus. On constate le prix à payer de ce mode de vie : stress, burnout, dépression. Certains utilisent les grands moyens ou choisissent la simplicité volontaire pour ralentir leur train de vie.

L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

Denys Lortie. Terrebonne : Centre hospitalier Pierre-Le Gardeur, Centre d'apprentissage, 2004, 21 min, 13 s.

Comment connaître ses limites ? Une jeune femme nous raconte ses expériences de travail et ses expériences de vie. Sous forme d'entrevue, cette jeune professionnelle nous dévoile ses processus de guérison.

SE DONNER CORPS ET ÂME

Louise Giguère et Hélène Dagenais. Lévis : Productions de la Manivelle; Québec : Vidéo Femmes, 2004, 42 min.

Le monde du travail a subi d'énormes bouleversements au cours des dernières décennies. Les conditions de travail se détériorent. La surcharge et la précarité font désormais partie du quotidien d'un grand nombre de travailleurs. Résultat : un pourcentage grandissant d'entre eux souffrent de burn-out, de harcèlement psychologique, de problèmes de santé mentale et doivent s'absenter pendant de longues périodes. L'organisation du travail peut-elle changer ? Est-ce à l'individu de réagir et de se donner des conditions de vie plus humaine ? Comment entrevoit-on l'avenir ? Des questions auxquelles tenteront de répondre des « victimes » d'épuisement ainsi que quelques professionnels préoccupés par la situation

Fiction – Drogues et dépendances



RACHEL SE MARIE

Jonathan Demme, Toronto : Sony Pictures, 2009, 113 min.

Comédie dramatique. Depuis une dizaine d'années, une ex-mannequin fait des allers et retours en cure de désintoxication. Après une nouvelle tentative de sevrage qui a duré 8 mois, la belle semble vraiment déterminée et retourne à la maison familiale afin d'assister au mariage de sa sœur...

Documentaires – Drogues et dépendances

OPIACÉS & TRANQUILLISANTS : DU PLAISIR À LA DÉPENDANCE

Christine Carrière, Stéphane Horel et Jean-Pierre Lentin. Montréal : Société GRICS, 2010, 43 min.

Notre organisme fabrique ses propres drogues, un système antidouleur essentiel à notre survie. L'opium et ses dérivés – la morphine et l'héroïne – utilisent ce système naturel. Attaqué par la drogue, le cerveau s'adapte. Il se désensibilise au plaisir et l'addiction s'installe. Certains tranquillisants entraînent eux aussi une accoutumance. Et cette dépendance n'est pas seulement physique : elle tend à devenir psychique et peut durer toute une vie.

LA PILULE AMÈRE

Ivan Lamontagne et Hélène Pichette. Montréal : CinéFête, 2007, 46 min.

Cette série présentée par des personnalités québécoises, nous amène à suivre des femmes engagées dans une thérapie dans divers centres de traitement au Québec. À travers les yeux des présentateurs et le cœur des femmes qui suivent ces thérapies, nous assistons aux diverses étapes de leur réhabilitation. Cet épisode présente le témoignage de Claudine qui a vécu un grave problème de dépendance aux médicaments.

AMOSWA, RÉALITÉ SOUTERRAINE : LES JEUNES ET LA DROGUE

Sonia Langlois. Montréal : Office national du film du Canada, 2006, 29 min, 54 s.

Plusieurs jeunes d'Amos (Abitibi) parlent librement de ce qui les a fait glisser dans le monde de la drogue et des conséquences que cette dépendance entraîne. La banalisation de la drogue n'aura jamais suscité autant d'émoi.

LE DÉCLIC

Jean-Laurence Seaborn. Québec : Centre de réadaptation Ubald-Villeneuve, 2006.

Neuf jeunes partagent un bout de leur vie. Témoignage de leur cheminement dans leur consommation. Du début de leur consommation jusqu'à leur déclic, moment où ils ont pris conscience de leur dépendance, des problèmes que causaient leur consommation et leur « après », ce qui aujourd'hui passionne leur vie.

LES ÉMOTIONS IVRES

Hélène A. Daigle. Montréal : Office national du film du Canada, 2006, 26 min, 2 s.

Quand les émotions deviennent à ce point intenses qu'elles lacèrent le cœur, il peut être difficile de résister à l'attrait des paradis artificiels. Le document présente trois témoignages sur la toxicomanie et son cercle infernal. Bert, Antoinette et Rita nous confient leur descente aux enfers de la dépendance. Tous les trois ont réussi à s'en sortir et sont aujourd'hui artisans de leur bonheur. Ils revisitent pour nous le périple parfois douloureux qui les a changés.

Documentaires – Troubles anxieux (anxiété, trouble panique, phobie, trouble obsessionnel compulsif, trouble de stress post-traumatique)

L'ANXIÉTÉ GÉNÉRALISÉE

Serge Ferrand. Montréal : Société GRICS, 2012, 52 min.

Le trouble d'anxiété généralisé (TAG), l'un des troubles anxieux les plus répandus, se caractérise par la présence d'inquiétudes excessives. Le TAG frappe les jeunes âgés entre quinze et vingt ans, le plus souvent des femmes. Anxiété et soucis sont associés aux symptômes suivants : sensation d'être survolté ou à bout, fatigue, difficulté de concentration ou trous de mémoire, irritabilité, tension musculaire, perturbation du sommeil.

QUAND L'ÉCOLE EST SYNONYME D'ANGOISSE

Anne-Marie Ngô. Saint-Hubert : Nuance Bourdon Audiovisuel, 2011, 26 min.

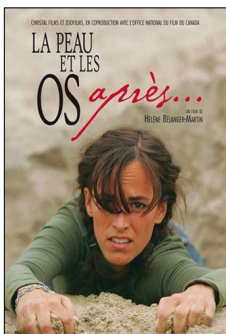
Émilie, âgée de 17 ans, est une adolescente perfectionniste qui étudie sans relâche. L'adolescente peut étudier des heures et des heures, croyant calmer ainsi son anxiété, en s'assurant qu'elle en a assez fait pour obtenir d'excellents résultats. De plus, la veille d'un examen, elle souffre d'insomnie.

Documentaires – Troubles de l'alimentation (anorexie, boulimie, hyperphagie boulimique)

ANOREXIE ET BOULIMIE

Elisabeth Assayag. Montréal : Société GRICS, 2012, 25 min, 39 s.

L'anorexie et la boulimie sont des troubles du comportement alimentaire qui apparaissent le plus souvent à l'adolescence. Toujours conséquences d'une détresse ou d'un malaise profond, ils se développent majoritairement chez les jeunes filles, mais on constate que les hommes en sont maintenant de plus en plus victimes. Dans ce reportage, trois personnes qui vivent, au présent ou au passé, avec l'anorexie et la boulimie, se racontent.

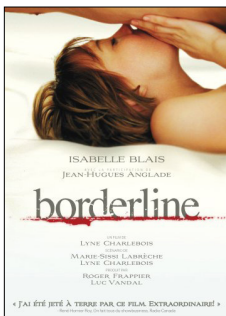


LA PEAU ET LES OS, APRÈS

Hélène Bélanger-Martin. Westmount : ONF, 2007, 90 min.

Exploration de l'univers angoissé de jeunes femmes souffrant d'anorexie ou de boulimie, à l'aide de scènes fictives, de scènes réelles et de témoignages de personnes qui vivent ce désordre psychologique ou de leur entourage.

Fiction – Troubles de la personnalité (personnalité limite)



BORDERLINE

Lyne Charlebois et Marie-Sissi Labrèche. Montréal : TVA Films, 2008, 110 min.

Drame de mœurs. Entre son mémoire de maîtrise dont elle peine à terminer l'écriture et son directeur de recherche dont elle est la maîtresse, Kiki se sent la proie permanente de tous les fantômes de son lourd passé : sa mère, internée dans un hôpital psychiatrique, sa grand-mère, qui l'a élevée et semble sur le point de tirer sa révérence, son père qu'elle n'a pas connu, enfin tous les amants et amantes qui ont séjourné dans son lit. Tandis que Kiki cherche à l'aveugle un moyen de tirer un trait sur son passé, elle se laisse surprendre par les attentions d'un jeune boulanger qui ne semble pas trop effrayé par le « danger intime » qu'elle représente pour elle-même et pour les autres. D'après le roman de Marie-Sissi Labrèche.

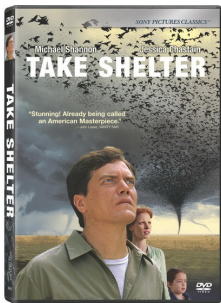
Documentaire – Troubles de la personnalité (personnalité limite)

LE TROUBLE DE PERSONNALITÉ LIMITE

Évens Villeneuve et Christian Bourget. Beauport : Centre hospitalier Robert-Giffard, Direction de l'enseignement, 2003, 38 min.

Le trouble de la personnalité limite occupe une place prépondérante dans les préoccupations des psychiatres et des cliniciens puisqu'il touche une population jeune qui présente des symptômes sévères et, plus particulièrement, un taux élevé de suicide. Le trouble de la personnalité limite, illustré dans ce document, est présenté par le Dr Evens Villeneuve, psychiatre, expert dans le traitement des troubles sévères de personnalité.

Fiction – Schizophrénie



TAKE SHELTER

Jeff Nichols. Culver City, Calif. : Sony Pictures Classics, 2012, 121 min.

Drame psychologique. Curtis LaForche est le père affectueux d'une fillette sourde et le mari aimant d'une couturière à domicile. Depuis peu, il est la proie de violents cauchemars dans lesquels apparaissent des individus menaçants et à l'horizon, de terribles tornades. Craignant que la maladie de sa mère, diagnostiquée schizophrène durant sa trentaine, ne soit héréditaire, et angoissé par les besoins financiers de sa famille qu'il arrive à peine à combler, cet ouvrier à la vie jusque-là paisible s'enfonce alors dans une spirale infernale de nuits sans sommeil et d'hallucinations. Pour s'en sortir, il tente de consulter des professionnels, mais seule la construction acharnée d'un abri anti-tornade dans son jardin, dans laquelle il se lance à corps perdu, semble être à même de l'apaiser. Mais pour ses collègues et sa femme, Curtis est de toute évidence au bord du gouffre.



UN HOMME D'EXCEPTION

Ron Howard. Willowdale : Universal Studio, 2011, 130 min.

Drame. En 1947, étudiant les mathématiques à l'université de Princeton, John Forbes Nash Jr., un brillant élève, élabore sa théorie économique des jeux. Pour lui, les fluctuations des marchés financiers peuvent être calculées très précisément. Au début des années cinquante, ses travaux et son enseignement au Massachusetts Institute of Technology ne passent pas inaperçus et un représentant du Département de la Défense, William Parcher, se présente à lui pour lui proposer d'aider secrètement les États-Unis. La mission de John consiste à décrypter dans la presse les messages secrets d'espions russes, censés préparer un attentat nucléaire sur le territoire américain. Celui-ci y consacre rapidement tout son temps, et ce au détriment de sa vie de couple avec Alicia. Ce job n'est toutefois pas sans risques : des agents ennemis surveillent ses moindres faits et gestes. Mais personne ne le croit.

Documentaires – Schizophrénie

TRAITEMENT DE LA SCHIZOPHRÉNIE

Chantal Théorêt et Michel Rochon. Montréal : Société Radio-Canada, Services éducatifs, 2004, 12 min, 50 s.

Trois pistes de recherche commencent à raffiner la connaissance qu'on a des mécanismes de la schizophrénie : la carence en myéline, un émondage anormal des synapses au sortir de l'adolescence, la présence d'un certain nombre de gènes anormaux.

Documentaires – Prévention du suicide

DRAWING FROM LIFE

Katerina Cizek. Montréal : Office national du film du Canada, 2009, 30 min, 34 s.

Ce documentaire rend compte des rencontres hebdomadaires en thérapie de groupe de douze personnes, hommes et femmes, qui ont tenté de se suicider plus d'une fois. Des séquences d'animation illustrent les propos des participants.

AGIR AVANT, AGIR À TEMPS

Karine Gaudreault et al. Chicoutimi : Centre de prévention du suicide 02, 2003.

Ce DVD interactif a pour but de sensibiliser les jeunes à la problématique du suicide, d'augmenter leurs habiletés personnelles et de les outiller pour mieux relever les défis et les épreuves du quotidien. Il comprend de courtes dramatiques, des témoignages, des jeux et la référence à des ressources d'aide.



ASSOCIATION DES BIBLIOTHÈQUES
PUBLIQUES DU QUÉBEC

1453, RUE BEAUBIEN EST, BUREAU 215, MONTRÉAL, QUÉBEC H2G 3C6
514 279-0550 | WWW.ABPQ.CA | INFO@ABPQ.CA