



ÉDITION  
2026

# SANTÉ MENTALE

---

DE L'INFORMATION EN SANTÉ DE QUALITÉ SÉLECTIONNÉE PAR VOS BIBLIOTHÈQUES

---

 **Biblio-  
Santé**



Bien s'informer, mieux vivre.

## À PROPOS

Biblio-Santé est un programme de l'Association des bibliothèques publiques du Québec, qui regroupe les bibliothèques publiques québécoises. L'ABPQ est constituée de 337 bibliothèques publiques et Réseaux BIBLIO membres. Biblio-Santé est disponible dans plus de 600 bibliothèques publiques et de santé partout au Québec. Pour vérifier si votre bibliothèque participe au programme, consultez notre site Web.

## REMERCIEMENTS

Biblio-Santé est une initiative des bibliothèques de Charlemagne, L'Assomption et Repentigny qui a d'abord vu le jour sous le nom de Biblio-Aidants. L'Association des bibliothèques publiques du Québec tient à remercier ces trois villes de lui avoir permis d'étendre le programme au reste du Québec en cédant leurs droits d'auteur.

## COORDINATION – ASSOCIATION DES BIBLIOTHÈQUES PUBLIQUES DU QUÉBEC

Gabrielle C. Beaulieu, chargée de projet

## RECHERCHE BIBLIOGRAPHIQUE

Audrey Scott, bibliothécaire de soutien

## RÉVISION DE CONTENU ET LINGUISTIQUE

Audrey Scott, bibliothécaire de soutien  
Gabrielle C. Beaulieu, chargée de projet

## MISE EN PAGE ET GRAPHISME

Steve Poutré DGA

## VISITEZ NOTRE SITE WEB

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

[bibliosante.ca](http://bibliosante.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 au printemps 2026 et sera mis à jour annuellement.

Le slogan *Bien s'informer, mieux vivre.*® est enregistré au Registre canadien des droits d'auteur.

© 2026 Association des bibliothèques publiques du Québec  
Dépôt légal – Bibliothèques et Archives nationales du Québec, 2026  
ISBN 978-2-925575-22-1

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 8

Général	8
Prévention du suicide	15

### RESSOURCES WEB 17

Général	18
Prévention du suicide	23

### PORTAILS D'INFORMATION DE SANTÉ 24

### BASES DE DONNÉES EN SANTÉ 25

Bases de données en libre accès	25
Bases de données avec accès réservé aux abonnés	26

## SUGGESTIONS DE LECTURE

### DOCUMENTAIRES 30

Ouvrages généraux	30
Dépression	33
Dépression postnatale	38
Syndrome d'épuisement professionnel (burn-out)	40
Trouble bipolaire (maniaco-dépression)	44
Dépendances (alcool, drogues, jeu)	46
Troubles anxieux	53
Troubles de l'alimentation	70
Trouble de la personnalité (personnalité limite)	75
Schizophrénie	77
Prévention du suicide	79

### RÉCITS DE VIE, BIOGRAPHIES ET TÉMOIGNAGES 81

Ouvrages généraux	81
Dépression	82
Dépression postnatale	85
Syndrome d'épuisement professionnel (burn-out)	86
Trouble bipolaire (maniaco-dépression)	88
Dépendances (alcool, drogues, jeu)	91
Troubles anxieux	94
Troubles de l'alimentation	95
Trouble de la personnalité (personnalité limite)	98
Schizophrénie	99
Prévention du suicide	103

### ROMANS 105

Ouvrages généraux	105
Dépression	106
Dépression postnatale	110
Syndrome d'épuisement professionnel (burn-out)	112
Trouble bipolaire (maniaco-dépression)	114
Dépendances (alcool, drogues, jeu)	115
Troubles anxieux	120
Troubles de l'alimentation	122
Trouble de la personnalité (personnalité limite)	125
Schizophrénie	125
Prévention du suicide	129

### BANDES DESSINÉES 132

Ouvrages généraux	132
Dépression	132
Dépression postnatale	134
Trouble bipolaire (maniaco-dépression)	135
Dépendances (alcool, drogues, jeu)	135
Troubles anxieux	136
Troubles de l'alimentation	139
Schizophrénie	140

### OUVRAGES JEUNESSE 141

Dépression	141
Syndrome de l'épuisement professionnel (burn-out)	150
Trouble bipolaire (maniaco-dépression)	151
Dépendances (alcool, drogues, jeu)	152
Troubles anxieux	156
Troubles de l'alimentation	165
Trouble de la personnalité (personnalité limite)	172
Schizophrénie	172
Prévention du suicide	174

## SUGGESTIONS DE FILMS, SÉRIES ET ÉMISSIONS

### FICTION 178

### DOCUMENTAIRES 189

Général	189
Dépression	193
Dépression postnatale	193
Syndrome d'épuisement professionnel (burn-out)	193
Trouble bipolaire (maniaco-dépression)	194
Dépendances (alcool, drogues, jeu)	195
Troubles anxieux	196
Troubles de l'alimentation	197
Trouble de la personnalité (personnalité limite)	198
Schizophrénie	199
Prévention du suicide	200

## PRENDRE PART À SES SOINS DE SANTÉ

### ORGANISMES ET ASSOCIATIONS 202

Général	202
Information juridique	203

### RESSOURCES WEB 206

Général	206
Information juridique	212

### SUGGESTIONS DE LECTURE 213

## COMMENT SÉLECTIONNONS-NOUS L'INFORMATION ?

Chaque document ajouté aux cahiers Biblio-Santé est évalué avec impartialité, selon les pratiques bibliothéconomiques en vigueur dans les bibliothèques publiques et en s'appuyant sur de nombreux critères généraux de sélection.

D'abord, les cahiers sont développés de manière à répondre prioritairement aux besoins et intérêts des usagers du système de santé ainsi que des proches aidants. Chaque titre est évalué selon la pertinence et la qualité du contenu en regard d'une clientèle grand public, en contexte québécois. À valeur égale, les ouvrages québécois sont toujours favorisés. La crédibilité et la notoriété de l'auteur, du créateur, de l'illustrateur, de l'éditeur ou du producteur sont aussi d'une grande importance. De plus, une attention particulière est portée à l'actualité et la pérennité du sujet ainsi qu'à l'exactitude des informations diffusées.

En ce qui a trait spécifiquement aux documentaires, les ouvrages écrits par des professionnels de la santé (médecins, infirmiers, ergothérapeutes, psychologues, etc.) sont privilégiés. Toutefois, les titres qui s'appuient sur le savoir profane ou expérientiel ne sont pas rejetés d'emblée, surtout lorsque ceux-ci traitent de l'accompagnement d'un proche.

Finalement, chaque cahier est considéré dans sa globalité pour respecter la diversité des sujets couverts et assurer l'équilibre des points de vue exprimés. Pour en savoir plus sur les critères de sélection Biblio-Santé, visitez le [bibliosante.ca/criteres](http://bibliosante.ca/criteres)



**PROCHES  
AIDANTS**

### **CAHIER PROCHES AIDANTS**

Ce cahier est complémentaire à tous les cahiers du programme Biblio-Santé. Il met en valeur les ressources utiles pour soutenir les proches aidants.

## AUTRES CAHIERS DISPONIBLES



**AÎNÉS ET  
VIEILLISSEMENT**



**CANCER**



**DÉFICIENCE  
INTELLECTUELLE**



**DEUIL**



**DIABÈTE**



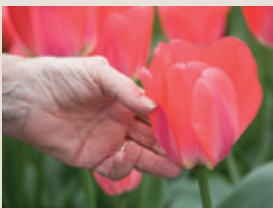
**DOULEUR  
CHRONIQUE**



**INCAPACITÉS  
PHYSIQUES**



**MALADIE  
D'ALZHEIMER**



**MALADIE  
DE PARKINSON**



**MALADIES  
DU CŒUR**



**MALADIES  
PULMONAIRES**



**SANTÉ  
MENTALE**



**SCLÉROSE  
EN PLAQUES**



**SOINS DE  
FIN DE VIE**



**TROUBLES  
DU SPECTRE  
DE L'AUTISME**

## À PROPOS DE LA THÉMATIQUE

Tant d'éléments influencent la santé mentale. Certains sont biologiques, d'autres psychologiques, événementiels (liés à une épreuve par exemple), ou encore sociaux. Rares sont les gens qui n'ont pas besoin d'aide à un moment où l'autre de leur vie.

Ce cahier a été spécialement conçu pour les personnes vivant avec un trouble de santé mentale et pour leurs proches. Il rassemble plusieurs ressources disponibles au Québec au sujet, par exemple, de la dépression, des troubles anxieux, des dépendances et de plusieurs autres troubles afin de mieux les comprendre, des façons d'aider un proche atteint et des ressources en situation de crise.

Organismes et associations de soutien, sites Internet de confiance, suggestions de lectures sous forme de romans, d'essais ou de bande-dessinées, films, récits de vie inspirants, etc. Certains livres suggérés sont disponibles en format audio ou numérique sur la plateforme [prenumerique.ca](http://prenumerique.ca).

Nous vous souhaitons de belles découvertes.

Les textes descriptifs des cahiers Biblio-Santé ont été produits en collaboration avec la Bibliothèque et le Centre de littératie en santé du Centre Hospitalier de l'Université de Montréal.



---

# RÉPERTOIRE DES RESSOURCES

---

# ORGANISMES ET ASSOCIATIONS

## Général

### ALCOOLIQUES ANONYMES DU QUÉBEC (AA)

**Téléphone sans frais** 1 866-LIGNE AA (544-6322)

**Site Web** [www.aa-quebec.org](http://www.aa-quebec.org)

Les Alcooliques anonymes soutiennent dans leur démarche les gens désirant mettre fin à leurs problèmes d'alcoolisme. Vous trouverez sur le site les coordonnées des groupes et des lignes d'écoute par ville.

### ANOREXIE ET BOULIMIE QUÉBEC (ANEB)

**Téléphone** 514 630-0907

**Téléphone sans frais** 1 800 630-0907

**Site Web** [www.anebquebec.com](http://www.anebquebec.com)

L'ANEB vient en aide aux personnes souffrant de troubles alimentaires, qu'elles soient adultes ou adolescentes. L'organisme offre un service d'écoute et des groupes de soutien pour les personnes souffrant d'un trouble alimentaire et leurs proches. L'ANEB organise régulièrement des séances de clavardage et offre une plateforme d'échange via un forum. Vous trouverez de l'information concernant ces services sur le site Web, sous l'onglet « Services », « Notre forum ».

#### Ligne d'écoute et de références

**Téléphone** 514 630-0907

**Téléphone sans frais** 1 800 630-0907

La ligne d'écoute et de références s'adresse aux personnes touchées de près ou de loin par les troubles alimentaires. Le service gratuit et confidentiel est disponible tous les jours, de 8 h am à 3 h am.

## ARBORESCENCE

**Téléphone** 514 524-7131  
**Site Web** [www.arborescence.quebec](http://www.arborescence.quebec)

Arborescence, dont son ancien nom était AQPAMM - Association Québécoise des Parents et Amis de la personne atteinte de Maladie Mentale, est un organisme communautaire sans but lucratif. Cet organisme accompagne les familles et l'entourage d'une personne vivant avec un trouble de la santé mentale. Arborescence offre information, référencement, soutien, et il outille les membres pour permettre une relation saine avec leur proche tout en prenant soin d'eux-mêmes.

## ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE (ACSM)

**Téléphone** 416 646-5557  
**Site Web** [www.cmha.ca/fr/](http://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 « Santé mentale », vous trouverez une foule de renseignements sur les ressources disponibles ainsi que des conseils quant aux différents aspects de la maladie. L'Association possède des filiales régionales à Montréal et Québec.

## ASSOCIATION DES GROUPES D'INTERVENTION EN DÉFENSE DES DROITS EN SANTÉ MENTALE DU QUÉBEC (AGIDD-SMQ)

**Téléphone** 514 523-3443  
**Téléphone sans frais** 1 866 523-3443  
**Site Web** [www.agidd.org](http://www.agidd.org)

L'Association informe ses membres sur les droits des personnes ayant vécu ou vivant un problème de santé mentale. Dans la section « Vos droits », AGIDD-SMQ donne la liste des groupes régionaux de promotion et de défense des droits en santé mentale. Ces groupes aident et accompagnent les personnes dans leur démarche de défense des droits dans plusieurs sphères d'action.

## ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES CENTRES D'INTERVENTION EN DÉPENDANCE (AQCID)

**Téléphone** 819 299-6151  
**Site Web** [www.aqid.com/fr](http://www.aqid.com/fr)

L'AQCID forme un réseau d'établissements spécialisés en dépendance qui regroupe des organismes communautaires et privés du Québec. La section « Trouve un organisme » permet d'effectuer une recherche d'organismes par région et type de services.

## ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES PROGRAMMES POUR PREMIERS ÉPISODES PSYCHOTIQUES (AQPPEP)

**Site Web** <https://aqppep.ca/>

Cet organisme favorise 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 participe à la sensibilisation du grand public en vue de diminuer les stigmates reliés au premier épisode psychotique. Elle améliore l'identification et la référence des personnes atteintes d'un premier épisode psychotique à des services appropriés.

## CAP SANTÉ MENTALE

**Téléphone** 1 855 272-7837  
**Site Web** <https://www.capsantementale.ca/>

Que vous soyez un parent, un enfant, un frère, une sœur, un conjoint, un ami, un collègue, CAP santé mentale (auparavant Réseau Avant de Craquer ) est là pour vous aider à mieux composer avec un proche vivant avec un problème de santé mentale.

## DROGUE : AIDE ET RÉFÉRENCE

**Téléphone** 514 527-2626  
**Téléphone sans frais** 1 800 265-2626  
**Site Web** [www.aidedrogue.ca](http://www.aidedrogue.ca)

Service téléphonique de soutien, d'information et référence concernant les dépendances à l'alcool, aux drogues ou aux médicaments. Le service est gratuit, bilingue, confidentiel, disponible 24 heures par jour et 7 jours par semaine.

## FONDATION JEUNES EN TÊTE

**Téléphone** 514 529-1000  
**Site Web** [www.fondationjeunesentete.org](http://www.fondationjeunesentete.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.

## INSTITUT UNIVERSITAIRE EN SANTÉ MENTALE DOUGLAS

**Téléphone** 514 761-6131  
**Site Web** [www.douglas.qc.ca](http://www.douglas.qc.ca)

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.

## JEU: AIDE ET RÉFÉRENCE

**Téléphone** 514 527-0140  
**Téléphone sans frais** 1 800 461-0140  
**Site Web** [www.aidejeu.ca](http://www.aidejeu.ca)

Service téléphonique d'information, de référence et de soutien sur le jeu compulsif. Le service est disponible 24 heures par jour, 7 jours par semaine.

## LA BOUSSOLE

**Téléphone** 418 523-1502  
**Site Web** [www.laboussole.ca](http://www.laboussole.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.

## L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS

**Téléphone sans frais**  
**(Service Info-Aidant)** 1 855 852-7784  
**Site Web** [www.lappui.org](http://www.lappui.org)

Présent dans chacune des 17 régions du Québec, l'Appui travaille étroitement avec les organismes locaux pour élargir l'offre de services disponibles pour les proches aidants. Sa mission : contribuer à améliorer leur qualité de vie ! L'Appui, c'est aussi Info-aidant, un service confidentiel et gratuit disponible au 1 855 852-7784 ou à [info-aidant@lappui.org](mailto:info-aidant@lappui.org). Des conseillers spécialisés sont là pour vous écouter, vous informer et vous orienter vers les ressources disponibles près de chez vous et adaptées à vos besoins. Le site Web de l'Appui propose également une foule de renseignements, de conseils et de ressources pour les proches aidants et leur entourage. Vous y retrouverez notamment un répertoire dans lequel vous pourrez rechercher des ressources (répit, transport, aide à domicile, etc.) selon vos besoins et votre région.

## MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC

**Téléphone** 514 849-3291  
**Site Web** [www.mouvementsmq.ca](http://www.mouvementsmq.ca)

Anciennement l'Association canadienne pour la santé mentale-Division du Québec, Mouvement Santé mentale Québec œuvre à la promotion de la santé mentale. Dans la section « Santé mentale et travail » du site Web, vous trouverez des pistes de réflexion et des outils à l'intention des jeunes, adultes, aînés et des travailleurs pour maintenir une bonne santé mentale. La section « Besoin d'aide ? » offre également diverses ressources relatives aux enjeux impliquant la santé mentale.

## NARCOTIQUES ANONYMES QUÉBEC (NA)

**Téléphone** 1 855 LIGNENA (1 855 544-6362)  
**Site Web** [www.naquebec.org](http://www.naquebec.org)

Les Narcotiques anonymes sont un groupe d'entraide dont le but premier est d'aider d'autres personnes dépendantes à arrêter de consommer des drogues. Vous trouverez sur le site la liste des groupes de soutien par ville.

## OFFICE DES PERSONNES HANDICAPÉES DU QUÉBEC (OPHQ)

**Téléphone** 819 475-8585  
**Téléphone sans frais** 1 800 567-1465  
**Site Web** [www.ophq.gouv.qc.ca](http://www.ophq.gouv.qc.ca)

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

## PHOBIES-ZÉRO

**Téléphone** 450 922-5964  
**Téléphone sans frais** 1 866 922-0002  
**Site Web** [www.phobies-zero.qc.ca](http://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. Phobies-Zéro offre des groupes de soutien et d'entraide, des conférences et un service d'écoute gratuit offert du lundi au vendredi de 9 h à 21 h au 514 276-3105 ou sans frais au 1 866 922-0002. L'organisme met aussi à la disposition du public un forum de discussion.

## PREMIÈRE RESSOURCE, AIDE AUX PARENTS

**Téléphone** 514 525-2573  
**Téléphone sans frais** 1 866 329-4223  
**Site Web** <https://premiereresource.com/fr>

Par le biais de son service de consultation gratuit et confidentiel dans tout le Québec, Première Ressource accompagne les parents et leurs enfants de 0 à 18 ans pour trouver avec eux, de manière concrète, des pistes de résolution des problèmes liés à l'éducation des enfants et à la relation parents-enfants. Plusieurs ressources d'information sont également disponibles sur leur site.

## PROCHE AIDANCE QUÉBEC

**Téléphone** 514 524-1959  
**Site Web** <https://procheaidance.quebec/>

Proche aideance Québec regroupe regroupe 124 organismes communautaires dont la mission est d'améliorer les conditions de vie des proches aidants. Vous trouverez la liste complète des organismes par région sur le site Web de Proche aideance.

## 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](http://www.rrasmq.com)

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

## RELIEF

**Téléphone sans frais** 1 866 REVIVRE (738-4873)  
**Site Web** <https://monrelief.ca/>

Relief 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 troubles de santé mentale. L'organisme propose aussi des conférences, des ateliers et des groupes d'entraide. Un forum est aussi disponible pour discuter et pour échanger.

## RÉSEAU QUÉBÉCOIS D'ACTION POUR LA SANTÉ DES FEMMES

**Téléphone** 514 877-3189  
**Site Web** <https://rqasf.qc.ca/le-rqasf/>

Fondé en 1997, le Réseau québécois d'action pour la santé des femmes (RQASF) est un organisme de prévention et de promotion de la santé. Le RQASF vise l'amélioration de la santé physique et de la santé mentale des femmes, des plus jeunes aux plus âgées, en tenant compte également des femmes marginalisées.

## SOCIÉTÉ QUÉBÉCOISE DE LA SCHIZOPHRÉNIE (SQS)

**Téléphone** 514 251-4125  
**Téléphone sans frais** 1 866 888-2323  
**Ligne d'écoute**  
**Pair.e aidant.e famille** 1 800 349-9915  
**Site Web** [www.schizophrenie.qc.ca](http://www.schizophrenie.qc.ca)

La SQS offre 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.

## TOXQUÉBEC.COM

**Site Web** [www.toxquebec.com](http://www.toxquebec.com)

Créé par le Regroupement Maison Jean-Lapointe et Pavillons du nouveau point de vue, Toxquébec est un portail d'informations sur l'alcoolisme, toxicomanie et jeu excessif ou pathologique. L'organisme offre aussi des plateformes d'échanges pour les personnes aux prises avec des problèmes de dépendances et leurs proches.

## Prévention du suicide

### ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE PRÉVENTION DU SUICIDE (AQPS)

**Téléphone** 418 614-5909  
**Site Web** [www.aqps.info](http://www.aqps.info)

L'AQPS travaille au développement de la prévention du suicide. Sa mission est de mobiliser l'ensemble des acteurs, soutenir les milieux, outiller les intervenants, sensibiliser le public et influencer les décideurs afin de prévenir le suicide.

#### **Ligne d'intervention**

**Téléphone sans frais** 1 866 APPELLE (277-3553)

L'AQPS offre une ligne d'intervention en prévention du suicide dont les intervenants sont disponibles 24 h par jour, 7 jours sur 7.

## **REGROUPEMENT DES CENTRES DE PRÉVENTION DU SUICIDE DU QUÉBEC (RCPSQ)**

**Téléphone** 1 866 APPELLE (1 866 277-3553) - Ligne de prévention  
**Site Web** [www.rcpsq.org](http://www.rcpsq.org)

Vous pourrez trouver, sous l'onglet Bottin des CPS, la liste complète des Centres de prévention du suicide. Tous les CPS ont une ligne téléphonique locale d'intervention.

## **REGROUPEMENT DES SERVICES D'INTERVENTION DE CRISE DU QUÉBEC (RESICQ)**

**Site Web** <https://resicq.ca/#centres>

Les centres de crise offrent des services de crise pour toute personne adulte vivant une situation de détresse, à risque de suicide ou non, ainsi qu'à leurs proches. L'hébergement court terme, le service téléphonique de crise 24/7, l'évaluation et le suivi dans la communauté sont les principaux services offerts. Consultez le site Web pour connaître la liste des centres de crise dans votre région.

# RESSOURCES WEB

## 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 ?

Gardez l'œil ouvert ! L'information se partage très vite, et les fausses nouvelles aussi. Il ne faut pas toujours se fier au contenu partagé en ligne, surtout sur les réseaux sociaux. Vous risquez d'y trouver des articles où l'information est fautive ou exagérée. Il est donc important de vérifier la qualité d'une information avant de la croire et de la partager.

## Général

### **ALLER MIEUX À MA FAÇON**

<https://allermieux.criusmm.net/>

Offert gratuitement, cet outil vous permet d'identifier des moyens pour aller mieux et prendre soin de votre santé. Cet outil personnalisé vous permet d'abord d'identifier plus clairement ce que vous faites déjà pour aller mieux, et ensuite de planifier des actions pour prendre soin de votre santé mentale.

### **ANOREXIE ET BOULIMIE QUÉBEC - ANEB-ADOS**

<https://anebados.com/>

L'ANEB a développé un site pour les adolescents. Spécialement conçu pour eux, le site ANEB-ADOS offre aux jeunes des informations sur les troubles alimentaires, des questions à leurs réponses ainsi qu'une liste de ressources pour leur venir en aide.

### **ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE**

#### **Brochures sur la santé mentale**

<https://cmha.ca/fr/trouver-de-linfo/maladies-mentales/>

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

### **CARTE ACCOMPAGNEMENT LOISIR (CAL)**

[www.carteloisir.ca](http://www.carteloisir.ca)

Ce site permet de se renseigner sur la Carte accompagnement loisir et de la commander. La carte assure l'accès gratuit (dans les institutions participantes) à l'accompagnateur d'une personne âgée d'au moins 5 ans ayant un handicap, une déficience physique ou intellectuelle ou un trouble de santé mentale et qui nécessite une aide.

### **CENTRE D'ÉTUDES SUR LE STRESS HUMAIN (CESH)**

[www.stresshumain.ca](http://www.stresshumain.ca)

Le CESH vous propose de l'information pertinente et rapide sur le stress. Le centre publie aussi le «Mammoth Magazine», dont vous pourrez consulter l'ensemble des numéros sur le site Web.

## #C'ESTQUOILETDP

<http://cestquoilet dp.ca>

La campagne de sensibilisation au trouble dépressif persistant (TDP) vise à faire connaître et reconnaître ce trouble de l'humeur peu connu, qui toucherait pourtant jusqu'à 6 % de la population.

## EDUCALOI – DROIT ET SANTÉ MENTALE: CE QU'IL FAUT SAVOIR

[www.educaloi.qc.ca/droit-et-sante-mentale-ce-qu'il-faut-savoir](http://www.educaloi.qc.ca/droit-et-sante-mentale-ce-qu'il-faut-savoir)

Les problèmes de santé mentale comportent de nombreux aspects juridiques. Dans ce dossier, Éducaloi rassemble les réponses aux questions fréquemment posées.

## ÉQUIPE DE SOUTIEN CLINIQUE ET ORGANISATIONNEL EN DÉPENDANCE ET ITINÉRANCE – DÉPENDANCE AUX OPIOÏDES : MON TRAITEMENT, MES CHOIX

<https://dependanceitinerance.ca/app/uploads/2024/05/ESCODI-Guide-TUO-mon-traitement-mes-choix-2024.pdf>

Guide informatif sur le traitement de la dépendance aux opioïdes.

## ESPACE JEUNES

<https://espacejeunes.ca/>

À l'intention des 16-35 ans, ce site permet de rencontrer d'autres jeunes, de parler de ses expériences pour les mettre en commun et d'explorer des pistes pour aller mieux. Des ateliers y sont proposés, des conférences, des formations, des groupes de toutes sortes (entraide, création artistique, discussion, projet collectif...) et il y a bien sûr de l'espace pour proposer de nouvelles idées. Tout ça, en ligne !

## GOVERNEMENT DU QUÉBEC

### Consommation d'alcool et d'autres drogues et pratique des jeux de hasard et d'argent

<https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/alcool-drogues-jeu>

Cette fiche présente de l'information sur les problèmes liés à consommation d'alcool ou de drogues et sur les troubles liés à la pratique des jeux de hasard et d'argent.

**Santé mentale**

<https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-mentale>

Cette page présente de l'information sur la santé mentale. On y trouve une liste de troubles de santé mentale et des articles qui expliquent comment vivre avec la maladie mentale.

**MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX DU QUÉBEC****Dépendances (alcool, drogues, jeu)**

[www.msss.gouv.qc.ca/professionnels/alcool-drogues-jeu/dependances/](http://www.msss.gouv.qc.ca/professionnels/alcool-drogues-jeu/dependances/)

Vous trouverez de la documentation sur différents aspects de la toxicomanie.

**Répertoire des ressources**

[www.msss.gouv.qc.ca/professionnels/alcool-drogues-jeu/dependances/repertoire-des-ressources-en-dependances/](http://www.msss.gouv.qc.ca/professionnels/alcool-drogues-jeu/dependances/repertoire-des-ressources-en-dependances/)

Vous trouverez la liste des ressources publiques qui offrent des services de traitement ainsi que les ressources privées ou communautaires d'hébergement en toxicomanie ou en jeu pathologique certifiées ou en processus de certification.

**Répertoire des ressources en dépendances**

[www.msss.gouv.qc.ca/repertoires/dependances/](http://www.msss.gouv.qc.ca/repertoires/dependances/)

Ce répertoire s'adresse à toute personne susceptible de référer des individus aux prises avec un problème de dépendance.

**MON GUIDE PERSONNEL : GESTION AUTONOME DE LA MÉDICATION EN SANTÉ MENTALE**

<http://www.rrasmq.com/GAM/documents/GuideGAM-2017.pdf>

Le guide personnel est un outil qui s'adresse aux personnes qui se posent des questions sur leur médication et ses effets sur leur vie. Il leur propose un processus qui leur permettra de cheminer à travers différents questionnements et réflexions concernant leur état de santé, leur médication et leur environnement.

**MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC**

<https://mouvementsmq.ca/outils/>

Vous trouverez dans cette section des outils tels que des affiches, dépliants, fiches d'animations ou webinaires développés par le Mouvement Santé mentale Québec.

## NAÎTRE ET GRANDIR

Naître et grandir consiste en un site web et un magazine de référence sur le développement des enfants.

### L'anxiété chez l'enfant

<https://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/comportement/fiche.aspx?doc=anxiete-enfant>

### L'enfant anxieux

[https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1\\_3\\_ans/comportement/fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-enfant-anxieux-peur](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/comportement/fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-enfant-anxieux-peur)

Ces deux pages vous expliquent ce qu'est l'anxiété. Vous y trouverez de l'information sur les causes, les signes et comment aider un enfant anxieux.

## PASSEPORTSANTÉ.NET

### Les troubles de l'alimentation (anorexie, boulimie, hyperphagie)

[https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=troubles\\_alimentation\\_douglas\\_pm](https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=troubles_alimentation_douglas_pm)

Cette fiche traite des troubles de l'alimentation, aussi appelés troubles des conduites alimentaires ou du comportement alimentaire (TCA).

### Régime spécial pour lutter contre la dépression

<https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/Dietes/Fiche.aspx?doc=diete-depression>

La fiche aborde de quelle façon utiliser l'alimentation pour lutter contre la dépression.

## REVENU QUÉBEC – CRÉDITS D'IMPÔT

Ce site fournit de l'information à propos de divers crédits d'impôts ainsi que de soutien financier.

### Crédit d'impôt pour frais de garde d'enfants

<https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/credits-dimpot/credit-dimpot-pour-frais-de-garde-denfants/>

### Crédit d'impôt pour frais médicaux

<https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/credits-dimpot/credit-dimpot-pour-frais-medicaux/>

### Crédit d'impôt pour frais pour soins médicaux non dispensés dans votre région

<https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/credits-dimpot/frais-pour-soins-medicaux-non-dispenses-dans-votre-region/>

**Crédit d'impôt pour personne aidante**

<https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/credits-dimpot/credit-dimpot-pour-personne-aidante/>

**Crédits d'impôt relatifs à la prime au travail**

<https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/credits-dimpot/credits-dimpot-relatifs-a-la-prime-au-travail/>

**Montant pour autres personnes à charge**

<https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/credits-dimpot/montant-pour-autres-personnes-a-charge/>

**Montant pour déficience grave et prolongée des fonctions mentales ou physiques**

<https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/credits-dimpot/montant-pour-deficience-grave-et-prolongee-des-fonctions-mentales-ou-physiques/>

**Personne handicapée**

<https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/votre-situation/personne-handicapee/>

**SANTÉFAMILLE**

<https://www.santefamille.ca/>

SantéFamille a pour mission de renforcer les capacités des familles à maintenir une bonne santé mentale en misant sur l'apprentissage et le partage d'expérience. Elle propose un environnement d'apprentissage gratuit dédié à la famille d'un proche qui vit avec une problématique de santé mentale dans lequel on retrouve des formations, tables-rondes et fiches gratuites.

**SOCIÉTÉ QUÉBÉCOISE DE LA SCHIZOPHRÉNIE****Apprendre à connaître la schizophrénie : une lueur d'espoir**

[https://cdn.ca.yapla.com/company/CPYbhM2OgRybzX7UxIP9UpB/asset/files/Guides%20de%20r%C3%A9f%C3%A9rence/Lueur\\_despoir\\_4ed\\_fr.pdf](https://cdn.ca.yapla.com/company/CPYbhM2OgRybzX7UxIP9UpB/asset/files/Guides%20de%20r%C3%A9f%C3%A9rence/Lueur_despoir_4ed_fr.pdf)

Manuel de référence pour les familles et les aidants naturels offert par la Société canadienne de la schizophrénie.

**Refer-o-scope**

<https://refer-o-scope.com/>

Développé par la Société québécoise de la schizophrénie, le refer-O-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.

## VITALITÉ - SANTÉ ET DÉPRESSION

<https://vitalite.uqam.ca/definitions/sante-et-depression/>

Le laboratoire de recherche sur la santé Vitalité de l'Université du Québec à Montréal vise, entre autres, à travers leurs travaux de recherche et leurs interventions, à favoriser le développement du pouvoir d'agir des individus, des organisations et des communautés. Leur page sur la santé et la dépression contient des informations et des ressources sur l'autogestion de la dépression.

## Prévention du suicide

### ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE PRÉVENTION DU SUICIDE

#### Comment parler du suicide

<https://commentparlerdusucide.com/>

Que ce soit pour quelqu'un qui pense au suicide ou pour quelqu'un qui est inquiet pour un proche, ce site de l'AQPS offre des outils et de l'information pour soutenir ces personnes. Des ressources sont également proposées aux citoyens et aux intervenants.

#### Les centre de prévention du suicide

<https://www.aqps.info/besoin-aide-urgente/liste-centres-prevention-suicide.html>

Les centres de prévention du suicide sont composés de professionnels, d'intervenants qualifiés et de bénévoles formés pour accueillir toutes les demandes d'aide et répondre à vos questions.

### GOVERNEMENT DU CANADA – PRÉVENTION DU SUICIDE

[www.canada.ca/fr/sante-publique/services/prevention-suicide.html](http://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/prevention-suicide.html)

Ce dossier traite du suicide au Canada : les taux de suicide, les facteurs de risque et les façons d'obtenir de l'aide.

### SUICIDE.CA

<https://suicide.ca/>

Suicide.ca a pour mission de prévenir le suicide au moyen des technologies numériques. Il informe et aide les personnes ayant des pensées et des comportements suicidaires, celles qui s'inquiètent pour un proche ou qui sont endeuillées par suicide ainsi que les intervenants qui travaillent auprès de clientèles vulnérables. Il offre du soutien 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 par téléphone, texto ou clavardage.

# PORTAILS D'INFORMATION DE SANTÉ

Des sources qui offrent de l'information fiable et de qualité sur la santé et les saines habitudes de vie.

## GOVERNEMENT DU CANADA – SANTÉ

[www.canada.ca/fr/services/sante.html](http://www.canada.ca/fr/services/sante.html)

Présente de l'information fiable et facile à comprendre sur la santé et la sécurité à l'intention des Canadiens.

## GOVERNEMENT DU QUÉBEC – SANTÉ

[www.quebec.ca/sante/](http://www.quebec.ca/sante/)

Propose une information simple, pratique et fiable pour aider à faire face à un problème de santé et à mieux utiliser les services de santé québécois.

## MEDLINEPLUS

<https://medlineplus.gov>

*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 (<https://medlineplus.gov/languages/french.html>).

## PASSEPORTSANTÉ.NET

[www.passeportsante.net](http://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.

# BASES DE DONNÉES EN SANTÉ

## Bases de données en libre accès

Voici une sélection de ressources à consulter pour vous aider à trouver de la documentation pertinente. **Les bases de données ci-dessous sont accessibles gratuitement et sans abonnement.**

### CISMEF

[www.cismef.org/cismef/](http://www.cismef.org/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 accessibles 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.

### LISSA

[www.lissa.fr](http://www.lissa.fr)

LiSSa est une base de données de littérature scientifique en santé développée par l'équipe du CHU de Rouen à l'origine de CISMeF. Elle comprend plus de 800 000 références. Plus de 80 000 résumés en français sont également proposés.

### PUBMED CENTRAL

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc)

PubMed Central (PMC) 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). Les articles sont libres d'accès. L'interface est en anglais, mais il est possible de repérer des articles rédigés en français.

## SANTÉCOM

<http://catalogue.santecom.qc.ca>

Le Réseau Santécom rassemble les collections documentaires de 42 bibliothèques spécialisées dans le domaine de la santé et des services sociaux, ainsi que les publications de plus de 50 organismes et groupes de recherche québécois. Santécom est géré par l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) et par l'Institut national d'excellence en santé et en services sociaux (INESSS).

### Bases de données avec accès réservé aux abonnés

Vous cherchez à approfondir votre recherche d'information en santé? Bibliothèque et Archives nationales du Québec (BAnQ) offre à ses abonnés la consultation à distance de plusieurs bases de données en santé s'adressant à un large public.

Certaines ressources sont en anglais uniquement. La langue de l'interface et la langue du contenu de la ressource sont identifiées à la fin de chaque descriptif.

**Pour vous abonner gratuitement: [www.banq.qc.ca/abonnement](http://www.banq.qc.ca/abonnement)**

Pour consulter les ressources à votre disposition sur le site Web de BAnQ :  
[www.banq.qc.ca/plateformes-numeriques](http://www.banq.qc.ca/plateformes-numeriques)

## GALE HEALTH AND WELLNESS

<https://www.banq.qc.ca/plateformes-numeriques/gale-health-wellness/>

La base de données offre accès à des millions d'articles provenant de revues spécialisées, de magazines, de bulletins d'informations et de fils d'actualité, ainsi qu'à une large collection d'ouvrages de référence en texte intégral et à des centaines de vidéos et audios en continu. Les informations portent sur des maladies et des problèmes de santé en médecine traditionnelle, et couvrent également des pratiques médicales alternatives. Interface en français et contenu en français et 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.

## Des livres offerts en différents formats

Saviez-vous que vous pouviez emprunter gratuitement des livres en différents formats dans vos bibliothèques ?



### LIVRES GRANDS CARACTÈRES

Les livres en grands caractères sont conçus pour optimiser le confort de lecture pour les malvoyants, les malades, les personnes souffrant de fatigue oculaire et les jeunes dyslexiques. Vous en retrouverez un grand nombre dans les bibliothèques publique.



### LIVRES SONORES ET AUDIONUMÉRIQUES

Les livres sonores et audionumériques sont des enregistrements vocaux du texte d'un livre faits par un narrateur. Ces livres sont lus par des interprètes reconnus. Ils sont recommandés autant aux lecteurs débutants qu'aux personnes souffrant de déficience visuelle.

Les **livres sonores** sont enregistrés sur CD ou sur CD MP3 et se trouvent sur les rayonnages des bibliothèques qui en offrent.

Les **livres audionumériques** sont disponibles sur la plateforme [prenumerique.ca](http://prenumerique.ca). Leur écoute peut s'effectuer sur l'ensemble des appareils utilisant une version récente d'un navigateur web et une connexion Internet fiable. Cela ne nécessite pas l'installation d'une application de lecture.



## LIVRES NUMÉRIQUES

Des livres numériques sont disponibles via la plateforme [prenumerique.ca](https://prenumerique.ca).

Vous trouverez sur le site [prenumerique.ca](https://prenumerique.ca) des bibliothèques participant au programme Biblio-Santé la **collection Biblio-Santé numérique**. Chaque livre suggéré dans les cahiers qui est disponible en format numérique est identifié par la mention suivante :

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

Ces livres numériques sont chronodégradables, c'est-à-dire qu'ils se désactivent automatiquement à la fin de la période de prêt. Les livres téléchargés pourront être lus sur différents appareils : liseuses, tablettes, ordinateurs, téléphones intelligents, etc. Le service est accessible en tout temps et en tout lieu, du moment qu'on a accès à une connexion Internet.

[Prenumerique.ca](https://prenumerique.ca) vous propose également une application de lecture gratuite dédiée, disponible en format iOS (Apple) et Android. Celle-ci vous permet de consulter le catalogue numérique de vos bibliothèques ainsi que d'emprunter, réserver et lire facilement vos livres numériques et vos livres audionumériques à même l'application.

Votre appareil de lecture vous donne accès à des fonctionnalités pour favoriser l'accessibilité de celui-ci et faciliter votre lecture.

Pour de l'aide pour emprunter un livre numérique, visitez la page [Aide en ligne Prêt Numérique](#).

\*L'offre des livres en différents formats varie d'une bibliothèque à l'autre.

**Informez-vous pour connaître l'offre de votre bibliothèque !**

# DOCUMENTAIRES

## Ouvrages généraux



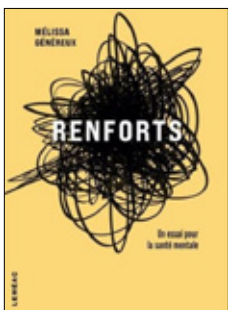
### **LES ANTIDÉPRESSEURS NE RÈGENT PAS TOUT : MIEUX SOUTENIR LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE DE NOS JEUNES**

**Karine Gauthier.** Montréal : les Éditions de l'Homme, 2025, 209 p.

Face à la détresse des jeunes, la médication ne peut pas être la seule réponse. Il est temps d'agir autrement. Aujourd'hui, de plus en plus d'enfants et d'adolescents prennent des antidépresseurs, des antipsychotiques ou des anxiolytiques. Mais que savons-nous vraiment des effets à long terme de ces traitements médicamenteux sur le développement des jeunes ? D'autres voies sont-elles possibles ? Dans cet ouvrage, la psychologue Karine Gauthier propose une approche résolument humaine, ancrée dans la prévention et soutenue par les connaissances scientifiques les plus récentes. Vous découvrirez des conseils concrets pour accompagner votre enfant ou votre adolescent et l'aider à retrouver un mieux-être durable.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



### **RENFORTS : UN ESSAI POUR LA SANTÉ MENTALE**

**Mélissa Généreux.** Montréal : Leméac, 2025, 177 p.

Une hausse marquée des symptômes anxieux et dépressifs a été relevée ces dernières années chez l'ensemble des jeunes, qui subissent différents facteurs de stress : omniprésence des écrans, pression de performance, crises du climat et du logement, pénurie de main-d'œuvre dans le réseau public... Devant ce constat criant, la docteure Mélissa Généreux propose des renforts pour soutenir la santé mentale, notamment de multiples solutions non pharmacologiques pour aider chacun à accroître son pouvoir d'agir et à cultiver son bien-être. Se refusant à faire porter aux individus l'entière responsabilité d'un enjeu collectif, elle pose un regard critique sur la société québécoise et nous incite à intervenir sur les racines de la détresse afin de tendre vers une meilleure égalité des chances.



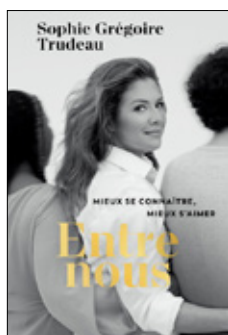
Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## LES SECRETS DE LA LUMINOTHÉRAPIE : VAINCRE LA DÉPRESSION ET AMÉLIORER SON ÉNERGIE, SON HUMEUR ET SON SOMMEIL

**Suzanne Filion.** Montréal : l'Homme, 2024, 268 p.

S'appuyant sur le rôle essentiel de la lumière dans notre quotidien, des chercheurs ont exploré son pouvoir guérisseur et mis au point une méthode non médicamenteuse pour améliorer la santé physique et mentale des individus : la luminothérapie. Dans ce livre, Suzanne Filion apporte des explications pratiques et scientifiques sur le traitement du trouble affectif saisonnier (TAS) ainsi que sur plusieurs autres problèmes de santé que la luminothérapie peut traiter à tout moment de l'année.



## ENTRE NOUS : MIEUX SE CONNAÎTRE, MIEUX S'AIMER

**Sophie Grégoire Trudeau.** Montréal : KO éditions, 2024, 293 p.

Entre nous est un livre axé sur la connaissance de soi. Il explore l'importance de mieux comprendre nos émotions et les mécanismes de notre personnalité afin de maintenir une bonne santé mentale tant sur le plan individuel que collectif. *Entre nous* nous donne accès à la science derrière la santé du cerveau, met en lumière nos signatures émotionnelles uniques et puise à même les histoires personnelles de l'auteur, qui partage avec les lecteurs différents aspects de son propre cheminement. De plus, l'ouvrage est enrichi d'entrevues exclusives avec les meilleurs spécialistes québécois, canadiens et internationaux – psychologues, scientifiques, intellectuels.



## LE GUIDE DE TA SANTÉ MENTALE

**Delphine Py.** Vanves : Marbout, 2023, 236 p.

Toi qui t'apprêtes à lire ce livre, sache que tu es unique.. Tu as ta personnalité, ta sensibilité, ton histoire, ton corps.. Tout en toi est unique.. Je te propose de découvrir quelle personne merveilleuse tu es, de prendre soin de toi et de ta santé. Mentale, en particulier. Car elle est essentielle pour mener ta vie d'adulte sereinement, relever des challenges, gérer des épreuves ou prendre des décisions.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## CÔTE À CÔTE : COMMENT AIDER UN AMI OU UN PROCHE QUI A UN TROUBLE MENTAL GRAVE ?

**Tania Lecomte.** Côte St-Luc : Éditions Va savoir, 2022, 67 p.

Dans ce petit livre, Dre Tania Lecomte nous présente les comportements à adopter pour aider un ami proche ou un proche qui souffre d'un trouble mental grave. Elle nous propose aussi une liste des comportements à éviter pour ne pas nuire au rétablissement de notre ami ou proche et pour garder intact le lien qui nous unit.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## L'ÉDUCATION ET LES NUAGES GRIS DE LA VIE : APPRENDRE À PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ MENTALE

**Pierre-Luc Hardy.** Québec : Crescendo!, 2021, 120 p.

Comment apprendre à son enfant à prendre soin de sa santé mentale? C'est la question que l'auteur explore dans ce livre à l'aide de son expérience de père, d'intervenant et de professeur collégial en Techniques d'éducation spécialisée. Ils abordent plusieurs sujets tels que le rêve, les émotions, les besoins, l'authenticité, les erreurs de la vie, le rythme du quotidien, etc. C'est peut-être en faisant ces réflexions qu'il trouvera des pistes pour sa propre existence. Après tout, les enfants sont les adultes de demain.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## CES FEMMES QUI SOUFFRENT EN SILENCE

**Susan Nolen-Hoeksema.** Paris : Leduc.s pratique, 2020, 294 p.

Pour faire face à la surcharge mentale et à une pression accrue, des femmes souffrent d'alcoolisme, de troubles alimentaires et de dépression chronique, qui constituent le triangle toxique. L'auteure décrypte les mécanismes en jeu dans ce type de dépendance et propose des pistes et des conseils pour prendre conscience de ces problèmes, en parler et se libérer.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## IL PLEUT À LA MAISON : PARLER DE VOTRE SANTÉ MENTALE AVEC VOS ENFANTS

**Céline Lamy.** Boucherville : De Mortagne, 2019, 249 p.

La maladie mentale d'un parent est un véritable ouragan dans la vie des enfants. Dépression, bipolarité, schizophrénie, troubles anxieux, trouble de la personnalité : la météo parentale change continuellement et les enfants n'échappent pas aux gouttes de pluie ni à l'orage. Ils vivent la tempête, la ressentent, la supportent. En raison de la honte vis-à-vis de la souffrance mentale, le parent choisit souvent, pour protéger sa famille, de la cacher et de se murer dans le silence. Mais les enfants savent toujours qu'il se passe quelque chose. Et les tenir à l'écart pourrait entraîner chez eux peur, colère, incertitude, confusion, incompréhension et culpabilité, en plus d'avoir des conséquences psychologiques à long terme. L'expérience de mère et de pédopsychiatre de l'auteure l'a convaincue que les enfants doivent être informés le plus clairement possible pour pouvoir comprendre et développer des stratégies d'adaptation. Ce livre propose d'accompagner le parent, pas à pas, dans un dialogue avec ses enfants, lui permettant ainsi de sortir du secret et de la honte.

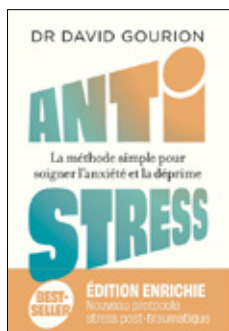


## SOIGNER SA TÊTE SANS MÉDICAMENTS... OU PRESQUE : DÉPRESSION, STRESS, INSOMNIE : CE QUI MARCHE VRAIMENT

**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.

## Dépression



## ANTISTRESS : LA MÉTHODE SIMPLE POUR SOIGNER L'ANXIÉTÉ ET LA DÉPRIME

**David Gourion.** Vanves : Marabout, 2024, 312 p.

S'appuyant sur les dernières recherches en neurosciences et sur son expérience professionnelle, l'auteur explique comment gérer le stress en entraînant son esprit.

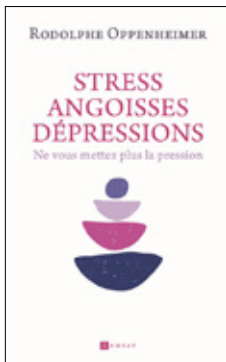
 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## COMMENT SOIGNER LA DÉPRIME PASSAGÈRE ? : ACTIVITÉS DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

**Christine Lachance.** Gatineau : Pure Motiv'Action, 2024, 282 p.

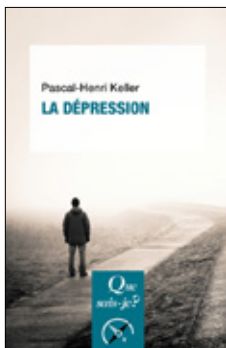
Avez-vous déjà vécu un épisode de déprime ? Vous arrive-t-il de vous sentir triste, découragé, stressé, déconcentré, fatigué ou d'avoir une baisse d'énergie inexplicable ? Si tel est le cas, vous souffrez probablement d'une déprime passagère ou d'un coup de blues. Si vous souhaitez reprendre le contrôle de votre vie sans médicaments, ce guide est fait pour vous ! Ce livre propose des moyens efficaces pour traiter les personnes présentant des symptômes de déprime et souhaitant améliorer leur quotidien.



## STRESS, ANGOISSE, DÉPRESSIONS, NE VOUS METTEZ PLUS LA PRESSION

**Rodolphe Oppenheimer.** Paris : Ramsay, 2024, 158 p.

Le psychanalyste et psychothérapeute propose des solutions concrètes pour gérer ses angoisses, états dépressifs, phobies et autres facettes de la peur. Il explique également l'origine de certains maux.



## LA DÉPRESSION

**Pascal-Henri Keller.** Paris : Que sais-je ?, 3<sup>e</sup> ed., 2023, 127 p.

Une synthèse sur la dépression, des raisons de l'apparition de la maladie jusqu'aux différents soins existants.

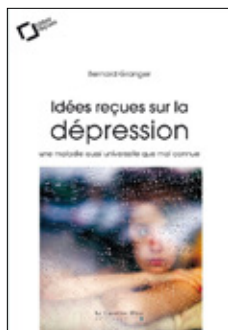
 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## ADO, DÉPRIMÉ OU DÉPRESSIF ? : QUAND S'INQUIÉTER POUR VOTRE ADO

**Aurore Boulard et Cédric Leclercq.** Louvain-la-Neuve : De Boeck supérieur, 2020, 165 p.

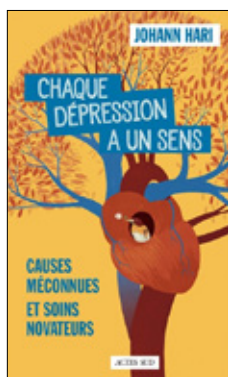
Des conseils à destination des familles, des éducateurs et des enseignants pour mieux dépister la dépression chez les adolescents. L'ouvrage décrit les symptômes spécifiques, la forme sévère de la maladie, ses facteurs clés, son développement, etc. Avec des cas cliniques.



## IDÉES REÇUES SUR LA DÉPRESSION : UNE MALADIE AUSSI UNIVERSELLE QUE MAL CONNUE

**Bernard Granger.** Paris : Le Cavalier bleu éditions, 2019, 129 p.

Des informations sur la dépression, une maladie très médiatisée qui touche près d'une personne sur cinq et dont les origines comme les manifestations sont multiples.

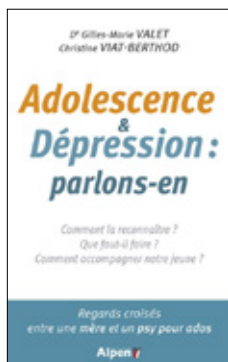


## CHAQUE DÉPRESSION A UN SENS : CAUSES MÉCONNUES ET SOINS NOVATEURS

**Johann Hari.** Arles : Actes Sud, 2019, 388 p.

Une étude sur les causes de la dépression dans les sociétés occidentales. L'auteur, lui-même dépressif, croise les résultats scientifiques de la médecine avec les sciences sociales, l'anthropologie et la primatologie afin de proposer une perspective renouvelée sur cette maladie, en s'appuyant sur de nombreux témoignages.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## ADOLESCENCE ET DÉPRESSION : PARLONS-EN : COMMENT LA RECONNAÎTRE ? QUE FAUT-IL FAIRE ? COMMENT ACCOMPAGNER NOTRE JEUNE ?

**Gilles-Marie Vallet et Christine Viat-Berthot.** Monaco : Alpen éditions, 2016, 134 p.

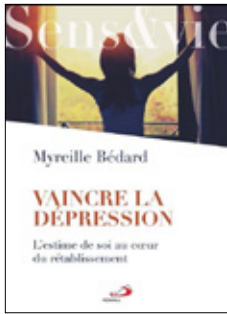
Accompagnée d'un psychiatre, la mère d'un enfant dépressif témoigne et donne des solutions aux parents confrontés au même problème.



## QUAND LA DÉPRESSION COMMENCE ET RECOMMENCE : PRÉVENIR LA RÉCIDIVE

**Corinne Martin-Guehl et Jean Tignol.** Odile Jacob, 2016, 171 p.

Ce livre offre des conseils de prévention pour éviter que la maladie ne se répète.



## VAINCRE LA DÉPRESSION : L'ESTIME DE SOI AU CŒUR DU RÉTABLISSEMENT

**Myrielle Bédard.** Montréal : Médiaspaul, 2015, 182 p.

Au-delà du témoignage vibrant que nous livre l'auteure sur l'effondrement intérieur qu'elle a subi à deux reprises à cause de la dépression, ce livre offre aussi des outils précieux aux personnes qui sont en train de reconstruire leur estime de soi et leurs relations avec les autres après avoir vécu une expérience de même type. Cet ouvrage lumineux sera aussi utile aux aidants naturels et aux intervenants du milieu de la santé. Un message d'espoir pour tous ceux qui cherchent la lumière au bout du tunnel.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## DÉPRESSION : RECONNAÎTRE ET COMPRENDRE POUR ENFIN SE RECONSTRUIRE

**Marc Lucas.** Paris : F. Lanore, 2015, 107 p.

Des conseils pour identifier les états dépressifs afin de reconstruire une vie épanouissante.



## VIVRE AVEC LA DÉPRESSION : COMMENT VIVRE AVEC UN DÉPRESSIF

**Matthew et Ainsley Johnstone.** Paris : Dauphin, 2014, 70 p.

Un couple propose un guide illustré humoristique qui s'adresse aux personnes vivant ou travaillant avec des dépressifs. Ainsley n'avait jamais eu à se confronter à la dépression avant celle de son mari.



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

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

Les auteurs, respectivement psychiatre et auteure, 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.



## 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.

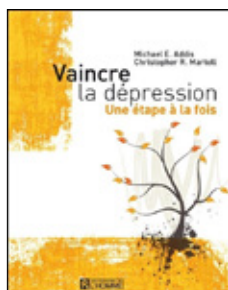
Après avoir expliqué comment faire la différence entre une déprime passagère et un trouble plus profond, les auteurs, respectivement psychiatre et psychologue, donnent des solutions douces pour traiter les difficultés psychologiques pouvant survenir après un deuil, un échec ou un accident.



## 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.



## 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.



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

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

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.

## Dépression postnatale



### UN POST-PARTUM EN DOUCEUR : LE MODÈLE NÉERLANDAIS DES KRAAMZORG

**Marion Joseph et Delphine Petit-Postma.** Monaco : Éditions du Rocher, 2022, 200 p.

D. Petit-Postma exerce le métier de kraamzorg, qui consiste à s'occuper des jeunes mères et de leurs nourrissons à la sortie de la maternité. Elle présente ce modèle néerlandais et donne des astuces pour gérer la période du post-partum : listes de courses, anticipation du retour à la maison, alimentation, sommeil, entre autres. Avec des témoignages de parents et des conseils de professionnels.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



### SOS POST-PARTUM

**Marie-Élise Launay et Violette Suquet** (ill.). Paris : First éditions, 2022, 128 p.

Un guide pour préparer au mieux les futures et les nouvelles mamans aux chamboulements liés à la naissance d'un enfant. Les phénomènes corporels et les soins suite à l'accouchement, les rendez-vous médicaux, les changements émotionnels, l'organisation de la vie familiale et l'élaboration d'un plan postnatal sont notamment abordés.



### NOS POST-PARTUM : UN GUIDE POUR ACCOMPAGNER EN DOUCEUR LES MOIS DE L'APRÈS-ACCOUCHEMENT

**Morgane Koresh, Ayla Saura et Masha Sexplique.** Paris : Mango, 2022, 191 p.

Des conseils pour vivre sereinement les mois qui suivent l'accouchement : récupération physique et mentale, soins du nourrisson, vie de couple, organisation familiale, entre autres.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)

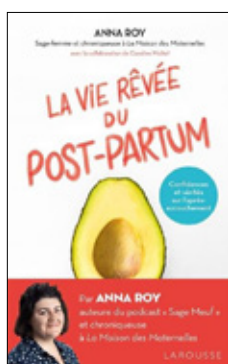


## LES SECRETS DU POST-PARTUM : 50 QUESTIONS-RÉPONSES POUR ADOUCIR SON QUATRIÈME TRIMESTRE

**Sophie Baconin.** Saint-Julien-en-Genevois : Jouvence, 2021, 287 p.

Des informations pour se préparer aux chamboulements physiques, émotionnels et intimes liés à la naissance d'un enfant, réparties en cinq thèmes : le séjour à la maternité, le retour chez soi, le couple, le corps et la vie d'après.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## LA VIE RÊVÉE DU POST-PARTUM : CONFIDENCES ET VÉRITÉS SUR L'APRÈS-ACCOUCHEMENT

**Anna Roy.** Paris : Larousse, 2021, 195 p.

Description des conséquences psychiques, physiques et physiologiques qui peuvent accompagner la période de post-partum : fatigue, douleurs, isolement, entre autres.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## AU SECOURS, JE ME NOIE ! : COMPRENDRE ET ÉVITER LE BURN-OUT MATERNEL

**Axelle Trillard.** Monaco : Éditions du Rocher, 2018, 247 p.

Des conseils pour prévenir le burn-out maternel et l'épuisement physique et psychologique des mères de famille. Des pistes de réflexion pour concilier la vie professionnelle et la vie parentale.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## MAMAN BLUES : DU BONHEUR ET DE LA DIFFICULTÉ DE DEVENIR MÈRE

**Fabienne Sardas.** Paris : Eyrolles, 2016, 185 p.

La psychologue et psychanalyste décrit les changements psychologiques intervenus chez cinq femmes pendant leur grossesse et jusqu'à la naissance de leur enfant. Chacune témoigne de ses angoisses, ses doutes ou ses difficultés dans le couple, la famille ou l'environnement professionnel.



## 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.

## Syndrome d'épuisement professionnel (burn-out)



## COMMENT SURVIVRE À SON QUOTIDIEN AU TRAVAIL : QUAND ATLAS RENCONTRE SISYPHE

**Frédéric Banville.** Québec : Presses de l'Université du Québec, 2024, 107 p.

Cet ouvrage s'adresse aux travailleuses et aux travailleurs qui occupent des emplois pouvant poser des défis de (sur)charge tant sur les plans cognitifs, affectifs que physiques. À l'image d'Atlas soutenant le poids du monde, ces défis peuvent devenir un fardeau.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)

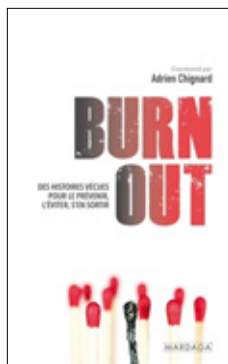


## LA CHARGE MENTALE DES FEMMES... ET CELLE DES HOMMES : MIEUX LA DÉTECTER POUR PRÉVENIR LE BURN-OUT

**Aurélia Schneider.** Paris : Larousse, 2023, 188 p.

Comment concilier et organiser la charge de la vie domestique, la vie professionnelle et les emplois du temps des membres de la famille. L'auteure, médecin psychiatre, apporte des réponses pour maîtriser le stress et profiter de la vie.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## BURN OUT : DES HISTOIRES VÉCUES POUR LE PRÉVENIR, L'ÉVITER ET S'EN SORTIR

Coordonné par **Adrien Chignard**. Bruxelles : Mardaga, 2022, 158 p.

S'appuyant sur les dernières recherches scientifiques et sur des expériences vécues, les auteurs proposent des solutions pour surmonter son épuisement professionnel. Ils expliquent notamment les causes du burn-out et décryptent les facteurs déclencheurs.

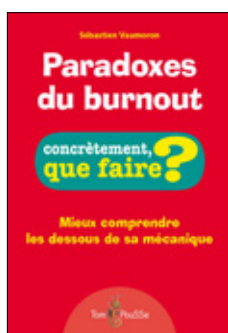
 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## PRÉVENIR ET SOIGNER LE BURN-OUT POUR LES NULS

**Marie Pezé**. Paris : First éditions, 2022, 435 p.

La psychologue expose les symptômes de l'épuisement professionnel, tels que la démotivation, l'insomnie ou la baisse d'estime de soi, puis elle donne des indications pour mettre en place des thérapies et se réorganiser.



## PARADOXES DU BURNOUT

**Sébastien Vaumoron**. Paris : Tom Pousse, 2021, 149 p.

Cet ouvrage s'appuie sur une enquête réalisée en 2020 et 2021 dans quinze pays francophones auprès de plus de 200 professionnels de la santé, du droit et de l'entreprise intervenant auprès des personnes souffrant de burn-out pour mettre en lumière les mécanismes sociétaux, éducatifs, sociaux et médicaux pouvant mener à l'épuisement physique, psychologique et cognitif.



## RECONNAÎTRE LE BURN-OUT : AGIR CONTRE L'ÉPUISEMENT ÉMOTIONNEL ET SE RETROUVER

**Agnès Bonnet-Suard**. Paris : Éditions Eyrolles, 2020, 179 p.

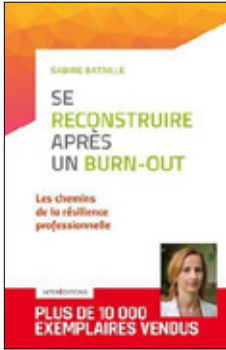
L'auteure explique le mécanisme psychologique de l'épuisement dû aux tâches professionnelles ou domestiques, notamment par la pression interne, la fatigue et une surcharge d'émotions négatives. Elle propose des pistes à même de faciliter le ressourcement mental et affectif pour reprendre confiance en soi et retrouver une énergie saine.



## BALANCE TON BURN-OUT !

**Chiara Carreno.** Le Mans : Gereso, 2020, 155 p.

Un guide illustré pour prévenir ou surmonter la venue d'un burn-out avec le récit, étape par étape, de l'expérience de l'auteure qui a vécu une période d'épuisement physique et mental.



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

**Sabine Bataille.** Malakoff : InterÉditions, 2019, 304 p.

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

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)

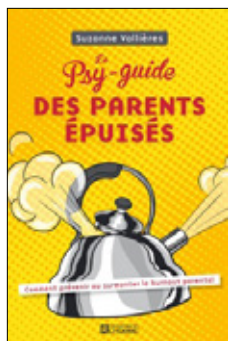


## ÉLIMINER LA SOUFFRANCE AU TRAVAIL : REVIVRE APRÈS UN BURN-OUT, UN BORE-OUT OU UN BROWN-OUT

**François Baumann.** Paris : Josette Lyon, 2019, 170 p.

Des conseils pour réagir face aux souffrances liées à l'activité professionnelle (ennui, suractivité ou perte de sens), sources d'épuisements physiques et psychiques. L'auteur présente des cas concrets afin d'aider le lecteur à se relever après une mauvaise expérience en démontrant qu'il est possible de retrouver un sens à sa vie professionnelle.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## LE PSY-GUIDE DES PARENTS ÉPUIÉS : COMMENT PRÉVENIR OU SURMONTER LE BURNOUT PARENTAL

**Suzanne Vallières.** Montréal : les Éditions de l'Homme, 2019, 182 p.

Dans un monde axé sur la performance, où la liste des tâches et des objectifs semble s'allonger à l'infini, plusieurs parents en viennent à se sentir dépassés et à bout de souffle. Dans cet ouvrage, la psychologue Suzanne Vallières aborde le burnout parental, un phénomène en expansion qui touche autant les femmes que les hommes. L'auteure nous aide à en reconnaître les signes avant-coureurs (qu'on appelle aussi l'état de burn-in) pour éviter de sombrer dans l'épuisement.

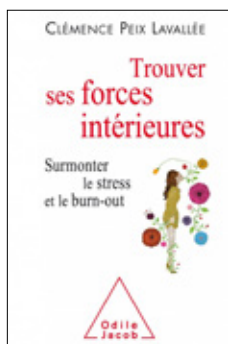
 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## BURNOUT, LA MALADIE DU XXI<sup>E</sup> SIÈCLE

**Nadia Droz et Anny Wahlen.** Lausanne : Favre, 2018, 189 p.

Le point sur ce mal contemporain à travers des questionnements, des témoignages et une enquête menée auprès de médecins, de psychiatres, de psychologues et de sociologues. Les auteures cherchent ainsi à soulager concrètement les malades en les déculpabilisant, ainsi qu'à prévenir la société et à repenser la conception du travail.



## TROUVER SES FORCES INTÉRIEURES : SURMONTER LE STRESS ET LE BURN-OUT

**Clémence Peix Lavallée.** Paris : Odile Jacob, 2018, 224 p.

Un ouvrage fondé sur une approche mêlant les principes de la sophrologie et de la médecine chinoise pour prévenir et combattre le burn-out. L'auteure explique comment détecter les alertes, les attitudes à adopter pendant les crises ou comment mettre en place une stratégie pour se protéger et ne pas replonger.

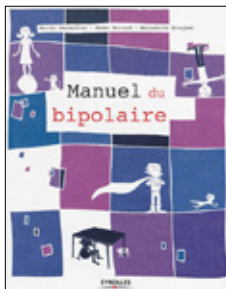
## Trouble bipolaire (maniaco-dépression)



### **FAIRE FACE AU TROUBLE BIPOLAIRE : GUIDE À L'USAGE DU PATIENT ET DE SES AIDANTS**

**Jean-Pierre Guichard et Angélique Excoffier.** Paris : Ellipses, 2018, 477 p.

Destiné aux personnes atteintes de trouble bipolaire, ce guide aide à contrôler l'évolution de la pathologie en canalisant les changements intempestifs et récurrents d'humeur.



### **LE MANUEL DU BIPOLAIRE**

**Martin Desseilles, Nader Perroud et Bernadette Grosjean.** Paris : Eyrolles, 2017, 251 p.

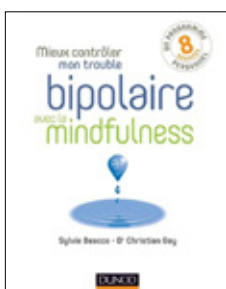
Les médecins psychiatres proposent une synthèse sur le trouble bipolaire : son origine, son histoire, ses symptômes, son étiologie, ses mécanismes neurobiologiques et les traitements existants.



### **LES TROUBLES BIPOLAIRES POUR LES NULS**

**Candida Fink, Joe Kraynak et Élie Hantouche.** Paris : First éditions, 2017, 450 p.

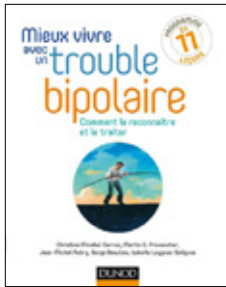
Ce livre se veut un guide de soutien pour vous accompagner. Vous y découvrirez les différentes façons qu'a cette maladie de se déclarer et les principales théories sur ce qui la provoque, les médicaments et traitements les plus efficaces, des suggestions pour mettre en place des ajustements dans votre quotidien, des conseils pour bien vous entourer (médecins, thérapeutes, amis), adopter le bon état d'esprit et des outils pour être pris en charge correctement.



### **MIEUX CONTRÔLER MON TROUBLE BIPOLAIRE AVEC LA MINDFULNESS**

**Sylvie Beacco et Christian Gay.** Paris : Dunod, 2016, 214 p.

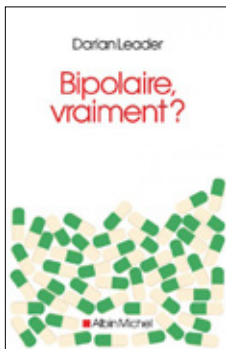
Ce livre présente une adaptation de la méditation fondée sur la pleine conscience pour les personnes atteintes de troubles bipolaires en prévention d'une rechute dépressive.



## MIEUX VIVRE AVEC UN TROUBLE BIPOLAIRE : COMMENT LE RECONNAÎTRE ET LE TRAITER

**Christine Mirabel-Sarron, Martin D. Provencher, Jean-Michel Aubry, Serge Beaulieu, Isabelle Leygnac-Solignac.** Paris : Dunod, 2016, 293 p.

Cet ouvrage permet de comprendre la maladie, d'en cerner l'ampleur et ses implications et présente des moyens de la combattre.



## 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.



## 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'autoévaluation et d'aide au diagnostic permettent au lecteur-patient de se situer dans le trouble et de mieux vivre avec.

## Dépendances (alcool, drogues, jeu)



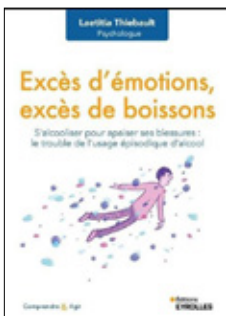
### **MIEUX SE PROTÉGER DE LA DÉPENDANCE À L'ALCOOL**

**Christelle Peybernard.** Malakoff : Dunod, 2025, 175 p.

Depuis quelques années, on nous invite à consommer avec modération. Mais où placer le curseur ? Comment savoir si notre consommation est raisonnable ou pas ? Et que faire en cas de dépendance ? Les dangers liés aux mésusages de l'alcool sont fréquemment sous-évalués, banalisés, ignorés ou identifiés trop tard. De plus, les personnes souffrant d'une addiction à l'alcool sont durement jugées par l'entourage. Quelle que soit la difficulté à laquelle nous sommes confrontés, retenez qu'il existe des solutions. Les réponses à nos questions, et tous les espoirs qui y sont liés, ont motivé le Dr Christelle Peybernard, médecin psychiatre addictologue, à rédiger ce guide d'accompagnement. Elle l'a conçu dans un style accessible à toutes et tous. Lisez-le sans modération et vous serez en mesure d'évaluer votre consommation et votre rapport à l'alcool, car c'est le meilleur moyen pour continuer à profiter des moments festifs.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



### **EXCÈS D'ÉMOTIONS, EXCÈS DE BOISSONS : S'ALCOOLISER POUR APAISER SES BLESSURES**

**Laetitia Thiebault.** Paris : Éditions Eyrolles, 2025, 191 p.

Quand les émotions nous submergent. Pour la plupart des gens, « être alcoolique » signifie boire tous les jours. Pourtant l'on peut aussi avoir un problème avec l'alcool lorsqu'on y a recours de façon épisodique dans des quantités excessives, en recherchant une ivresse rapide que l'on regrette après coup. C'est ce qu'on appelle le « trouble de l'usage épisodique d'alcool » et, même s'il n'implique pas nécessairement une dépendance physique, il peut être le signe d'une relation dangereuse avec un produit qui joue le rôle de compensateur émotionnel. Dans cet ouvrage, Laetitia Thiebault, spécialiste du sujet, nous explique comment ce type de consommation intermittente est souvent lié à des problématiques de liens affectifs et de croyances négatives remontant à l'enfance. En explorant votre fonctionnement et en comprenant vos sentiments d'insécurité, vous apprendrez à ne plus vivre vos émotions comme un fardeau et à vous détacher des consommations d'alcool.



## SOUTENIR SANS SE PERDRE : GUIDE À L'INTENTION DE L'ENTOURAGE D'UNE PERSONNE AYANT UNE CONSOMMATION PROBLÉMATIQUE D'ALCOOL OU DE DROGUE

**Chantal Plourde et Myriam Laventure.** Montréal : les Éditions de l'Homme, 2025, 246 p.

Vous vous inquiétez de la consommation de substances psychoactives (alcool, drogues, médicaments) d'une personne que vous aimez ? Cet ouvrage a été conçu pour enrichir vos connaissances, déconstruire certains préjugés et susciter des réflexions porteuses de sens. Avec empathie, les autrices Chantal Plourde et Myriam Laventure vous accompagnent dans une démarche introspective pour mieux comprendre vos besoins et vos réactions, et cultiver l'autocompassion. Au fil des pages, vous découvrirez des stratégies pour interagir différemment avec votre proche, retrouver votre pouvoir d'agir et prendre soin de vous.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## ADDICTIONS : MANUEL DE PREMIERS SECOURS

**Amine Benyamina et Marie-Pierre Samitier.** Vanves : Marabout, 2025, 366 p.

Le nombre d'addictions est en forte croissance ces dernières années : le tabac et l'alcool restent les plus répandues, mais de nouvelles substances ont vu le jour (MDMA, gaz hilarants, écrans, médicaments, etc.) et il n'est pas toujours facile de trouver l'aide médicale adéquate pour s'en libérer. Le Pr Amine Benyamina, spécialiste référent en France de ce sujet, propose une méthode permettant d'actionner Les leviers psychologiques déclencheurs de la motivation, quelle que soit l'addiction dont on souffre. Il propose aussi des protocoles adaptés à chaque type d'addiction, qui permettent d'envisager un sevrage avec ou sans prise en charge médicale. Le consommateur récent comme l'addict de longue date y trouveront toutes les clés pour inverser les mécanismes d'emprise psychique et physique.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## DROGUES, SAVOIR PLUS, RISQUER MOINS

**Mohamed Ben Amar.** Montréal : Centre québécois de lutte aux dépendances, 2024, 376 p.

Une société sans drogue, c'est malheureusement utopique. Ce livre vise à transmettre des informations justes et actualisées sur les propriétés des diverses drogues et leurs conséquences sur les individus et la société. Afin de fournir des renseignements objectifs et impartiaux, il fait appel aux données scientifiques les plus récentes, ainsi qu'à l'expertise des meilleurs spécialistes mondiaux dans le domaine des substances psychoactives en se référant à leur travaux et publications scientifiques.

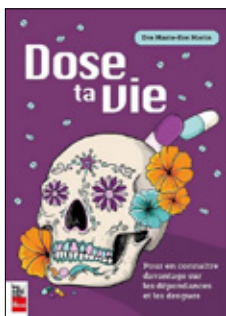


## NON ! J'AI ARRÊTÉ : TROUVER UN CHEMIN DE SORTIE FACE À L'ALCOOL AVEC LA MÉTHODE H3D

**Laurence Cottet.** Malakoff : Dunod, 2024, 329 p.

L'auteure présente une méthode de sevrage de l'alcool proposant de comprendre les sources de sa dépendance, d'éviter de passer d'une addiction à l'autre et de construire une nouvelle vie d'abstinente.

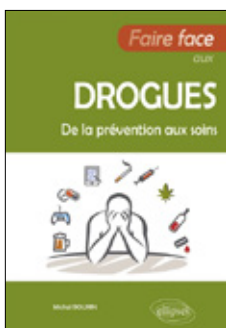
 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## DOSE TA VIE : POUR EN CONNAÎTRE DAVANTAGE SUR LES DÉPENDANCES ET LES DROGUES

**Marie-Ève Morin.** Anjou : La Presse, 2024, 171 p.

Dans cet ouvrage de référence avant tout destiné aux adolescents et jeunes adultes, la Dre Marie-Ève Morin, médecin de famille œuvrant en santé mentale et en dépendances, se donne pour mission d'informer et de sensibiliser les lecteurs aux diverses drogues auxquelles ils seront inévitablement exposés au cours de leur vie.

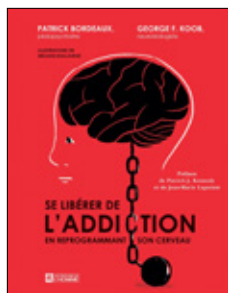


## FAIRE FACE AUX DROGUES : DE LA PRÉVENTION AUX SOINS

**Michel Bourin.** Paris : Ellipses, 2023, 225 p.

Synthèse sur le phénomène de la dépendance à la drogue, sur les moyens de prévenir la toxicomanie et sur les liens entre les troubles de l'humeur et les dépendances chimiques et comportementales.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## SE LIBÉRER DE L'ADDICTION EN REPROGRAMMANT SON CERVEAU

**Patrick Bordeaux et George F. Koob.** Montréal : les Éditions de l'Homme, 2022, 409 p.

Quand on est accro, on ne consomme pas pour se sentir bien, mais pour ne plus se sentir mal. Voilà la prémisse sur laquelle se basent Patrick Bordeaux et George F. Koob pour expliquer l'addiction – une maladie chronique du cerveau aux racines biologiques, psychologiques et sociales. Prenant appui sur les données scientifiques, cliniques et épidémiologiques les plus récentes, ils effectuent un survol du cycle de cette affection de même que des principales substances et comportements addictifs (tabac, alcool, cannabis, opioïdes, psychostimulants, jeux d'argent, jeux vidéo en ligne, Internet), puis présentent les traitements et les moyens de prévention possibles.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## MON ADOLESCENT FACE AUX DROGUES : ALCOOL, TABAC, CANNABIS ET AUTRES

**Guillaume Jeanne et Nathalie Franc.** Paris : Ellipses, 2022, 191 p.

Une présentation des enjeux de la consommation d'alcool, de tabac et de cannabis ainsi que des propriétés et des risques de chaque produit pour permettre aux parents d'entrer dans une communication efficace et constructive avec leur adolescent. Des clés sont également données pour gérer les situations compliquées.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## DÉTOX DIGITALE : DÉCROCHEZ DE VOS ÉCRANS !

**Thibaud Dumas et Gwendoline Blossé** (ill.). Paris : Mango, 2019, 159 p.

Le neuroscientifique offre des clés pour comprendre l'hyperconnexion et des exercices pour entamer une détox digitale vis-à-vis de son téléphone portable, des réseaux sociaux et des médias numériques en général.



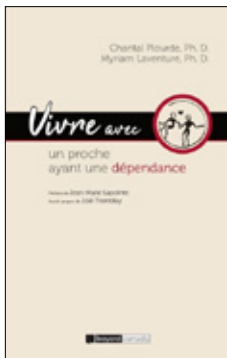
## VAINCRE LA DÉPENDANCE AFFECTIVE, C'EST BRILLANT !

**Brigitte Allain-Dupré.** Laval : Guy Saint-Jean éditeur, 2018, 247 p.

Cet ouvrage aborde la dépendance affective sous toutes ses facettes et offre des moyens pratiques pour s'en libérer.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



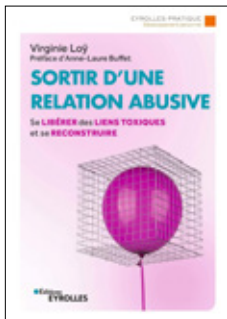
## VIVRE AVEC UN PROCHE AYANT UNE DÉPENDANCE

**Chantal Plourde et Myriam Laventure.** Montréal : Bayard Canada, 2019, 168 p.

Les membres de l'entourage d'un proche ayant une dépendance à l'alcool ou aux drogues, qu'ils soient un parent, une sœur, un frère, une amie ou un ami, souffrent de le voir se détruire à petit feu. Ils voudraient l'aider, mais ne savent plus quoi faire. Ce livre s'adresse précisément à eux.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## SORTIR D'UNE RELATION ABUSIVE : SE LIBÉRER DES LIENS TOXIQUES ET SE RECONSTRUIRE

**Virginie Loj.** Paris : Éditions Eyrolles, 2019, 174 p.

Des conseils et des exercices pratiques pour repérer les symptômes d'une relation abusive, en comprendre les mécanismes, s'en libérer et se reconstruire.



## ÊTES-VOUS ACCRO ? D'OÙ VIENNENT VOS ADDICTIONS, COMMENT VOUS EN DÉFAIRE, COMMENT NE JAMAIS REPLONGER

**Jean Loup Dervaux.** Monaco : Éditions Alpen, 2017, 159 p.

Ce guide est assorti d'un test intermédiaire pour vous permettre de faire un point sur votre niveau d'addiction. La philosophie médicale du Docteur Jean Loup Dervaux se résume en trois points : responsabiliser chaque individu sur son état de santé, établir une collaboration active médecin/malade, combiner harmonieusement l'allopathie classique et les médecines alternatives.



## 25 IDÉES REÇUES SUR LES ADDICTIONS : COMPRENDRE, SOIGNER, PRÉVENIR

**Laurent Karila.** Paris : Le Cavalier bleu éditions, 2017, 181 p.

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



## TOUS ADDICTS, ET APRÈS ?

**Laurent Karila et William Lowenstein.** Paris : Flammarion, 2017, 363 p.

Le psychiatre et le médecin décrivent les mécanismes de l'addiction par type (avec substances licites, avec substances illicites et sans substances). Ils présentent les principales méthodes de prévention et de traitement étayées par des études de cas.



## JEUX VIDÉO, ALCOOL, CANNABIS : PRÉVENIR ET ACCOMPAGNER SON ADOLESCENT

**Olivier Phan, Céline Bonnaire, Alexandre Har, Nathalie Bastard et Zephyr Serehen.** Paris : Solar éditions, 2017, 356 p.

Le pédopsychiatre et les psychologues, qui ont développé une thérapie familiale pour aider les adolescents addicts, présentent l'impact du développement cérébral sur le comportement des adolescents. Ils proposent des pistes pour accompagner les jeunes, prévenir les conduites addictives et à risque, et préserver les relations entre parents et adolescents.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## L'ALCOOLISME EST-IL UNE FATALITÉ ? COMPRENDRE ET INVERSER UNE SPIRALE INFERNALE

**Philippe de Timary.** Bruxelles : Mardaga, 2016, 173 p.

Les mécanismes qui peuvent conduire une personne à la dépendance à l'alcool sont décryptés, qu'il s'agisse de facteurs biologiques, affectifs ou sociaux. L'auteur expose les conséquences sociales, physiologiques et psychologiques d'une consommation problématique d'alcool et distingue différents profils d'alcooliques. Il propose enfin des solutions pour sortir de l'addiction.



## JEUX EXCESSIFS : TESTS D'ÉVALUATION POUR COMPRENDRE ET SOLUTIONNER LA DÉPENDANCE

**Louis-Georges Désaulniers.** Montréal : Les Éditions Québec-Livres, 2015, 154 p.

Ce livre propose des outils pour comprendre les situations de dépendance au jeu et pour remédier à cette difficulté. Il peut être utile aux personnes aux prises avec un tel problème, à leur entourage et aux intervenants psychosociaux.



## APRÈS LA DÉSINTOX : PSYCHO-ENQUÊTE

**Pierre Richard et Guylda Lavoie.** Montréal, Québec : Éditions La Semaine, 2015, 204 p.

Ce livre propose d'examiner en détail comment ceux qui ont plongé au fond des abysses ont réussi à remonter à la surface et comment ils ont reconstruit leur vie.



## 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.



## 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](#)

## Troubles anxieux



## ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE: TRUCS, STRATÉGIES ET TECHNIQUES POUR MIEUX LA GÉRER

Ariane Hébert. Boucherville : De Mortagne, 2025, 188 p.

L'anxiété de performance est un sujet plus actuel que jamais! Entre les attentes élevées, la peur de l'échec et la quête d'approbation, elle s'impose à ceux qui en souffrent comme une véritable *drama queen* du cerveau, influençant leurs pensées et leurs comportements. Ce livre vous aidera à mieux en comprendre les rouages et vous proposera des stratégies concrètes afin que vous puissiez amener votre jeune à la surmonter.

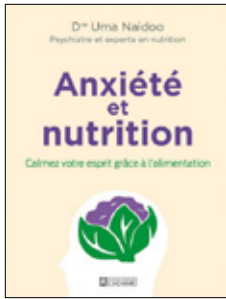


## L'ANXIÉTÉ FONCTIONNELLE: 5 ÉTAPES POUR APAISER ET RETROUVER LE CALME INTÉRIEUR

Lalitaa Suglani. Montréal : les Éditions de l'Homme, 2025, 285 p.

Au quotidien, vous êtes hautement performant et fonctionnel, mais vous ressentez malgré tout une angoisse profonde? Ce livre est pour vous. Dans cet ouvrage transformateur, qui allie recherche scientifique, exercices pratiques et études de cas, Lalitaa Suglani vous aide à briser le cycle de la recherche de la perfection avec son programme en cinq étapes. Vous apprendrez notamment ce qu'est l'anxiété fonctionnelle et de quelle façon ses symptômes se manifestent. Vous découvrirez comment fixer vos limites, dépasser la peur de l'échec, et comment remplacer vos schémas de comportement par de nouvelles attitudes et perspectives.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## ANXIÉTÉ ET NUTRITION : CALMEZ VOTRE ESPRIT GRÂCE À L'ALIMENTATION

**Uma Naidoo.** Montréal : les Éditions de l'Homme, 2025, 278 p.

Le guide indispensable pour renforcer votre système immunitaire, réduire votre niveau de stress et améliorer votre bien-être général une bouchée à la fois ! Nous savons que l'anxiété est enracinée dans le cerveau, l'intestin, le système immunitaire et le métabolisme, et que les aliments que nous consommons sont étroitement liés à notre santé mentale. Dans cet ouvrage, la psychiatre et experte nutritionnelle Uma Naidoo vous dévoile comment, entre autres, l'alimentation peut contribuer à calmer l'esprit et démontre que les milliards de bactéries vivant dans l'intestin sont essentielles pour contrôler l'anxiété.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## SE LIBÉRER DE LA CHARGE MENTALE

**Sylvie Rousseau.** Montréal : Édito, 2025, 203 p.

Au fil de sa carrière, Sylvie Rousseau a rencontré des centaines de femmes à bout de souffle, accablées par la pression des nombreuses tâches et responsabilités avec lesquelles elles doivent quotidiennement jongler. A travers cet ouvrage, elle explore d'abord les divers contrecoups de la charge mentale sur la santé des femmes : fatigue, stress, culpabilité, trop-plein d'émotions, perte de liens sociaux et d'estime de soi... Elle propose ensuite des outils concrets pour reconnaître ses besoins et ses limites afin de mettre en place un dialogue et une organisation équitable au sein du couple. En douceur, elle invite chaque lectrice à prendre un pas de recul et à faire preuve d'autocompassion pour réduire le poids de la charge mentale au quotidien.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)

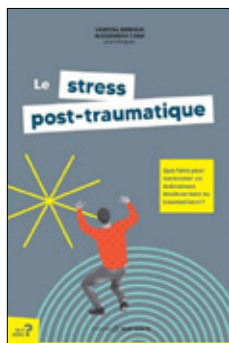


## GÉNÉRATION ANXIEUSE

**Jonathan Haidt.** Sherbrooke : D'eux, 2025. 481 p.

Après des années d'amélioration progressive, la santé mentale des adolescents a chuté au début des années 2010. Peu importe notre endroit dans le monde, les taux de dépression, d'anxiété, d'automutilation et de suicide ont fortement augmenté chez les jeunes. Pourquoi ? Dans *Génération anxieuse*, le psychologue social Jonathan Haidt présente des faits bouleversants sur l'épidémie de maladie mentale chez les adolescents. Il étudie ensuite la nature même de l'enfance, y compris pourquoi les enfants ont besoin de jouer et d'explorer le monde qui les entoure pour devenir des adultes plus épanouis et heureux. Haidt montre comment l'enfance basée sur le jeu a commencé à décliner dans les années 1980, et comment elle a finalement été pratiquement anéantie par l'arrivée des outils numériques modernes, comme le téléphone intelligent au début des années 2010.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## LE STRESS POST-TRAUMATIQUE : QUE FAIRE POUR SURMONTER UN ÉVÉNEMENT BOULEVERSAANT OU TRAUMATISANT ?

**Vanessa Germain et Alessandra Chan.** Québec : Éditions Midi trente, 2025, 139 p.

Accident, agression, catastrophe, intimidation... Vivre un événement très stressant, une situation bouleversante ou dangereuse où l'on craint pour sa vie ou pour celle de quelqu'un d'autre, ce peut être extrêmement éprouvant. La personne touchée peut ressentir un tel sentiment de peur et d'impuissance qu'il lui semble difficile de continuer à vivre normalement. Cet épisode traumatisant peut même l'amener à développer un trouble de stress post-traumatique (TSPT). Comment apprendre à composer avec la confusion et les émotions intenses que ce genre de situation peut entraîner ? Ce guide pratique est conçu pour aider les jeunes de 16 ans et plus à mieux comprendre le phénomène du stress et les séquelles laissées par les expériences difficiles et traumatisantes. Il leur permettra de trouver des outils et des pistes de solutions concrètes pour poursuivre leur chemin malgré la peur et, éventuellement, pour se sentir mieux.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## **TOC: LES COMPRENDRE ET S'EN LIBÉRER**

**AFTOC, Vincent Trybou, Anne-Hélène Clair et Élie Hantouche.** Paris : Le Courriel du Livre, 2025, 197 p.

Que vous ayez des TOC (troubles obsessionnels compulsifs) ou que vous soyez proche d'une personne qui en est atteinte, ce livre pratique va vous aider à comprendre facilement les causes de la maladie, son fonctionnement et les traitements appropriés. Vous trouverez des techniques de thérapie pour faire face aux TOC, ainsi que des conseils précis destinés aux proches pour faciliter le quotidien.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



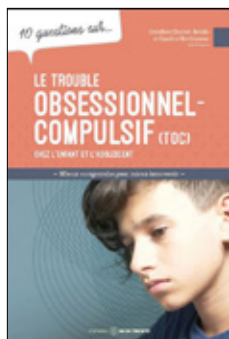
## **ACCOMPAGNER MON ENFANT FACE À SA PHOBIE SCOLAIRE : LE PARCOURS DE SOIN, LA SCOLARITÉ, LE QUOTIDIEN, LA GESTION DE L'ANXIÉTÉ**

**Laetizia Dahéron et Marie Gallé-Tessonneau.** Malakoff : Dunod, 2025, 192 p.

Le refus scolaire anxieux (phobie scolaire) transforme la vie quotidienne en un véritable défi pour les enfants et les familles. Dans nos consultations, nous entendons les interrogations des parents, leur désarroi, leurs doutes, leurs angoisses, mais aussi leurs espoirs et leurs victoires. Si le repérage et l'accompagnement du refus scolaire anxieux s'inscrivent dans un « trio gagnant » (famille, école, soin), l'évolution des connaissances sur le trouble, les recherches que nous menons ainsi que l'élaboration de nos protocoles d'accompagnement sont aussi le fruit d'une co-construction et d'un enrichissement de nos pratiques qui s'inspire de la créativité des familles que nous rencontrons. À travers ce livre, nous souhaitons partager avec le plus grand nombre ce que nous savons de ce trouble, ce que nous répondons aux familles lors des consultations, et ce que ces familles nous ont appris et continuent de nous apprendre.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## LE TROUBLE OBSESSIONNEL-COMPULSIF (TOC) CHEZ L'ENFANT ET L'ADOLESCENT

**Dorothée Charest-Belzile et Caroline Berthiaume.** Québec : Midi trente, 2024, 142 p.

Il peut être très difficile d'observer la détresse d'un jeune qui est envahi par le TOC. Comment l'aider à s'apaiser ? Faut-il imposer des limites au jeune qui procède à des rituels compulsifs ? Est-il utile d'aménager l'environnement pour limiter sa détresse ? Bref, comment intervenir de manière sensible et efficace ? Voilà quelques-unes des questions qui seront abordées dans cet ouvrage complet, qui permettra de mieux comprendre les symptômes, les facteurs déclencheurs, les facteurs de maintien et les traitements disponibles.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## LES TROUBLES OBSESSIONNELS COMPULSIFS (TOC)

**Anne-Hélène Clair.** Paris : Que sais-je ?, 2024, 125 p.

Une synthèse sur le trouble obsessionnel compulsif, désormais reconnu comme une maladie à part entière par les manuels de santé mentale. L'auteure fait le point sur les connaissances apportées par les neurosciences concernant les dysfonctions cérébrales qui en sont à l'origine ainsi que sur les traitements médicamenteux et les thérapies cognitives et comportementales pour les soigner.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## MÉDITATION ET RELAXATION POUR MON ENFANT

**Gilles Diederichs.** Paris : First Editions, 2024, 160 p.

Des conseils pour mettre en place des activités de relaxation et de méditation avec son enfant en fonction des circonstances : à table, en voyage, au moment de se coucher ou de ranger sa chambre, entre autres.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## GUÉRIR PAR-DELÀ LES MOTS : COMMENT LE CORPS DISSIPE LE TRAUMATISME ET RESTAURE LE BIEN-ÊTRE

**Peter A. Levine.** Malakoff : InterÉditions, 2024, 392 p.

Le psychologue présente la « somatic experiencing », une méthode de traitement des traumatismes psychiques s'appuyant sur l'idée selon laquelle la clé de la guérison se trouve dans le corps et les instincts du patient.



## RÉVEILLER LE TIGRE : GUÉRIR LE TRAUMATISME

**Peter A. Levine.** Malakoff : Interéditions, 2024, 239 p.

Une méthode pour se reconstruire après un traumatisme, étape par étape, en s'appuyant sur l'écoute des sensations de son corps grâce à des exercices physiques permettant de prendre conscience de celles-ci. L'approche proposée transpose la capacité des animaux à résister au traumatisme à l'être humain doté du même pouvoir instinctif de guérison.



## LA PEUR D'AVOIR PEUR : GUIDE DE TRAITEMENT DU TROUBLE PANIQUE ET DE L'AGORAPHOBIE

**André Marchand, Andrée Letarte et Amélie Seidah.** Paris : Livre de poche, 2024, 330 p.

Un guide pour vaincre sa peur ainsi que son anxiété grâce à des exercices pratiques et des entraînements.



## MON ENFANT ANXIEUX

**Amandine Contard.** Paris : Ellipses, 2023, 139 p.

Le développement d'un enfant implique des phases d'anxiété (dormir seul, s'éloigner de la maison, être en présence d'inconnus). La peur est une émotion naturelle qui les aide à grandir mais chez certains enfants, cette anxiété peut devenir pathologique et perturber leur quotidien. Les auteures expliquent comment repérer une forme invalidante d'anxiété et proposent des stratégies pour la surmonter.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## ANXIÉTÉ : LA BOÎTE À OUTILS : STRATÉGIES ET TECHNIQUES POUR GÉRER L'ANXIÉTÉ

**Ariane Hébert.** Boucherville : De Mortagne, 2023, 202 p.

Vous pensez que votre enfant souffre d'anxiété ? Alors ce livre est pour vous ! Que sont le stress et l'anxiété ? D'où proviennent-ils et pourquoi certains enfants et adolescents y sont-ils plus sensibles ? Comment peut-on les prévenir et, si nécessaire, les traiter ? Ariane Hébert, psychologue, vous propose ici des stratégies et des trucs concrets, faciles à mettre en pratique, afin d'aider les adultes à intervenir adéquatement.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## LES TROUBLES OBSESSIONNELS COMPULSIFS (TOC) : SAVOIR POUR GUÉRIR

**Lionel Dantin.** Paris : Ellipses, 2022, 94 p.

Une synthèse sur les troubles obsessionnels compulsifs destinée aux patients, à leur entourage et aux professionnels de santé : origine, manifestations, thérapies.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## SURMONTER SA PEUR DE L'AUTRE : RETROUVER CONFIANCE EN SA CAPACITÉ À CRÉER DU LIEN

**Laurie Hawkes.** Paris : Eyrolles, 2022, 255 p.

Timidité, hypersensibilité, introversité ou encore inhibition, 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) et leurs mécanismes, les auteures proposent des outils pour progresser dans ses relations interpersonnelles.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



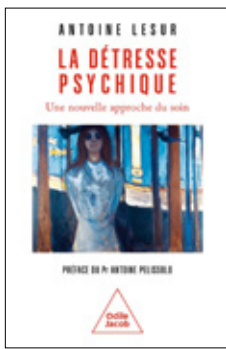
## L'ANXIÉTÉ CHEZ L'ENFANT ET L'ADOLESCENT

**Sophie Leroux.** Montréal : Éditions CHU Sainte-Justine, 2022, 229 p.

L'anxiété est un mécanisme de protection et de survie qui permet de s'adapter face au danger. Même si elle revêt différentes formes, elle a toujours la peur en trame de fond, et cette émotion peut nuire grandement à la qualité de vie de la personne qui en souffre. Voici un guide concret pour aider parents, jeunes et professionnels de la santé et de l'éducation à y faire face.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## LA DÉTRESSE PSYCHIQUE : UNE NOUVELLE APPROCHE DU SOIN

**Antoine Lesur.** Paris : Odile Jacob, 2022, 255 p.

Analyse montrant les liens de la détresse psychique avec les problématiques d'attachement, de culpabilité, de dépression et de peur. Le psychiatre explique que cette émotion se distingue des autres troubles anxieux et qu'elle est peu reconnue. Il explique comment apporter une aide thérapeutique dans le cadre des psychothérapies.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## J'AI JUSTE BESOIN DE VOTRE ATTENTION ! : AIDER LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS À MIEUX CANALISER L'ANXIÉTÉ ET LE STRESS

**Joël Monzée.** Québec : Éditions le Dauphin blanc, 2022, 360 p.

Ce livre explore la psychologie, les neurosciences et les habitudes de vie pour mieux comprendre les sources et les manifestations du stress et de l'anxiété chez les enfants et les adolescents, mais aussi cible des éléments concrets et des ressources sur lesquels les adultes (parents, enseignants, intervenants psycho-sociaux, médecins, etc.) peuvent agir pour soutenir le développement affectif des enfants et des adolescents de manière à les aider à trouver leurs équilibres.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## PETITES MANIES ET GROSSES PHOBIES : DOMPTER VOS OBSESSIONS

**Kate Summerscale.** Paris : Éditions Autrement, 2022, 407 p.

Un dictionnaire recensant 99 phobies et manies rares ou familières qui définit les mots, relate la façon dont le trouble a été diagnostiqué et raconte des anecdotes.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## VOTRE ANXIÉTÉ EST UN SUPER POUVOIR : COMMENT S'EN SERVIR POUR AMÉLIORER SA VIE

**Wendy Suzuki et Billie Fitzpatrick.** Vanves : Marabout, 2022, 317 p.

Spécialiste des neurosciences, l'auteur propose des clés pour apprendre à utiliser son anxiété au quotidien pour améliorer sa vie : détecter les signaux d'alarme et agir pour apaiser son corps et son esprit, stratégies pour gérer une situation de stress, gain de productivité, résolution de problèmes émotionnels, entre autres.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## VA PRENDRE L'AIR! : TOUT SUR LE POUVOIR EXCEPTIONNEL DE LA RESPIRATION

**Denis Fortier.** Montréal : Trécarré, 2021, 183 p.

La respiration constitue un outil spectaculaire pour prendre soin de votre santé physique et mentale, que vous soyez adepte de yoga, chanteur à vos heures, randonneur, atteint du syndrome post-COVID ou simplement soucieux de votre santé respiratoire. Dans ce livre étonnant, vous en apprendrez sur les vertus de la respiration pour : diminuer vos tensions musculaires, combattre le stress, trouver un sommeil réparateur, soulager la douleur, améliorer votre mémoire, adopter une meilleure posture. L'auteur vous donne des conseils concernant plusieurs affections, comme l'asthme et l'apnée du sommeil, et aborde les effets de la pollution de l'air sur votre santé. Il vous présente également une multitude d'exercices pour mieux respirer, en plein air, dans le confort de votre foyer ou au travail.

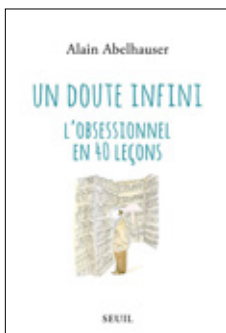
 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## IDÉES REÇUES SUR LES PHOBIES

**Antoine Pelissolo.** Paris : le Cavalier bleu, 2021, 158 p.

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



## UN DOUTE INFINI : L'OBSESSIONNEL EN 40 LEÇONS

**Alain Abdelhauser.** Paris : Éditions du Seuil, 2020, 291 p.

Une présentation accessible des mécanismes de la névrose obsessionnelle. Les individus atteints par ce trouble se distinguent par un cruel manque de confiance en eux, une incapacité à réaliser la plupart de leurs désirs ou à achever leurs propos et une tendance à se sentir coupable de tout. L'auteur explique ces comportements et le fonctionnement psychique ordinaire.



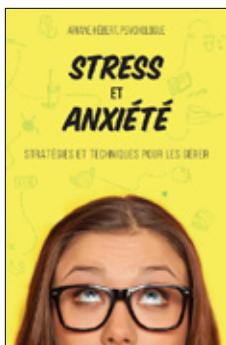
Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## LA PHOBIE SCOLAIRE

**Estelle Caron et Hélène Denis.** Paris : Ellipses, 2020, 179 p.

A travers une série de questions-réponses, les auteures se fondent sur leur expérience de pédopsychiatres et sur les connaissances les plus récentes pour décrire les différentes formes cliniques de la phobie scolaire, ses conséquences sur l'enfant, ses évolutions et les moyens de la prendre en charge.



## STRESS ET ANXIÉTÉ : STRATÉGIES ET TECHNIQUES POUR LES GÉRER

**Ariane Hébert.** Boucherville : Éditions de la Mortagne, 2020, 178 p.

D'où proviennent le stress et l'anxiété ? Comment affectent-ils votre vie ? Qu'est-ce qui vous rend plus vulnérable ? Vos réactions à ces émotions sont-elles normales ? Découvrez comment mettre en place des stratégies préventives pour développer votre résistance. À l'aide de techniques éprouvées, vous parviendrez à : mieux organiser votre temps, changer votre vision des choses, augmenter votre capacité d'affirmation, rehausser votre estime de vous-même, bien vous entourer, maintenir un bel équilibre dans votre vie. Vous êtes le capitaine de votre navire. Vous pouvez empêcher le stress et l'anxiété de vous faire sombrer !



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## LES 4 TEMPS DE LA RENAISSANCE : LE STRESS POST-TRAUMATIQUE N'EST PAS UNE FATALITÉ

**Michel Lejoyeux.** Paris : LC Lattès, 2020, 192 p.

Un programme de reconstruction mentale pour surmonter les effets de stress et d'angoisse dus à la pandémie. L'auteur délivre des conseils et des exercices autour de quatre temps, le passé, le présent, le futur et le gérondif. Chacun d'entre eux représente une étape pour retrouver bien-être et santé.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## L'ANXIÉTÉ SANS COMPLEXE : TROUVER LE CALME ICI ET MAINTENANT

**Sophie Maffolini.** Montréal : Cardinal, 2020, 215 p.

Après avoir longtemps souffert d'anxiété, l'auteure a développé une relation douce et amicale avec elle. Pratiquant la médecine depuis plusieurs années, elle accompagne ses patients pour qu'ils développent eux-mêmes leurs propres outils de guérison. Ce livre est un guide pas à pas afin de mieux gérer le stress et l'anxiété naturellement.



## L'ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE CHEZ L'ENFANT ET L'ADOLESCENT

**Nathalie Parent.** Québec : Midi trente éditions, 2020, 138 p.

L'anxiété de performance fait de plus en plus partie des demandes de consultation psychologique et médicale. Plusieurs jeunes en souffrent et elle fait vivre énormément d'impuissance aux membres de leur entourage. Mais qu'est-ce que l'anxiété de performance exactement? Comment se développe-t-elle? Qu'est-ce qui l'alimente? Que faire en cas de crise? Ce guide offre des stratégies concrètes et des pistes de réflexion utiles aux meilleures manières d'intervenir.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## L'ANXIÉTÉ APPRIVOISÉE : TRANSFORMER SON STRESS EN RESSOURCE POSITIVE

**Amélie Seidah et Isabelle Geninet.** Montréal : Trécarré, 2020, 151 p.

Les auteurs proposent dans cet ouvrage d'augmenter sa tolérance devant l'incertitude de la vie et d'apprendre à l'accepter, de tenter cet élan affectueux envers soi qui est à la base de l'autocompassion, des exercices et des stratégies concrètes qui aideront à prendre conscience de ses réflexes inutiles et nuisibles face à l'anxiété tout en invitant à les modifier. Pour les personnes vivant avec des symptômes anxieux légers à modérés, ou ayant été diagnostiquées par un professionnel de la santé comme atteintes d'un trouble anxieux plus spécifique.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## LE CORPS N'OUBLIE RIEN : LE CERVEAU, L'ESPRIT ET LE CORPS DANS LA GUÉRISON DU TRAUMATISME

**Bessel Van der Kolk.** Paris : Albin Michel, 2020, 580 p.

S'appuyant sur les plus récentes avancées scientifiques, l'auteur montre les effets du traumatisme sur le corps, le cerveau et comment ils modifient le rapport du patient au monde. Il présente les bienfaits de traitements tels que la Désensibilisation et retraitement par des mouvements oculaires et la méditation mais aussi le sport, le théâtre ou le yoga.



## FAIRE FACE AUX ATTAQUES DE PANIQUE ET CRISES D'ANGOISSE AIGÜES: LES OUTILS DES THÉRAPIES COGNITIVES ET COMPORTEMENTALES

**Elena Welsh.** Paris : Desclée de Brouwer, 2020, 190 p.

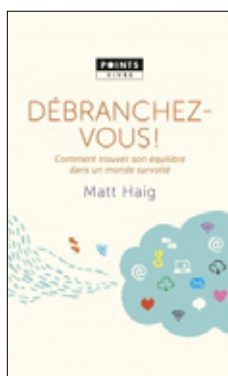
Un guide pour comprendre les attaques de panique, en repérer les symptômes et les faire diminuer le plus rapidement possible grâce à des stratégies et des exercices issus des thérapies cognitives et comportementales : la marche en pleine conscience, l'acceptation des émotions négatives, le recadrage des pensées, la conscience de son corps ou encore l'exposition.



## LE STRESS POST-TRAUMATIQUE POUR LES NULS

**Mark Goulston.** Paris : First éditions, 2019, 400 p.

Une introduction aux grands principes du stress post-traumatique et aux stratégies possibles pour le guérir. L'auteur présente les symptômes, le diagnostic, la nature du traumatisme, les traitements existants ainsi que des conseils pour mieux gérer ce problème invalidant.



## DÉBRANCHEZ-VOUS! : COMMENT TROUVER LA PAIX DANS UN MONDE SURVOLTÉ

**Matt Haig.** Paris : Éditions Philippe Rey, 2019, 357 p.

Face à un monde rendu de plus en plus anxiogène par Internet, l'auteur propose plusieurs astuces pour prendre ses distances avec la toile tout en restant des citoyens informés et responsables. Il explore aussi la relation de l'homme moderne au sommeil, à la santé, aux réseaux sociaux, aux smartphones, aux grandes surfaces et aux diverses addictions.



## 75 TRUCS & STRATÉGIES D'ADAPTATION: POUR COMPOSER AVEC LE STRESS, L'ANXIÉTÉ ET LA COLÈRE

**Janine Halloran.** Québec : Midi trente éditions, 2019, 129 p.

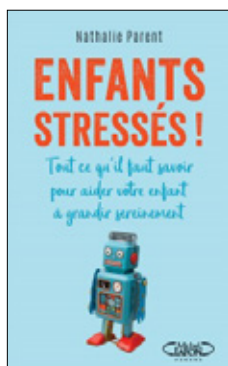
Enseigner aux enfants des manières saines de gérer les émotions comme le stress, l'anxiété ou la colère est non seulement une bonne manière de les aider à faire face aux situations difficiles du quotidien, mais cela leur permet de devenir des adolescents, puis des adultes capables de s'adapter de manière efficace et positive aux diverses situations qu'ils rencontreront sur leur chemin. C'est dans cette optique que ce recueil d'activités clés en main a été conçu.



## À CHACUN SON STRESS

**Sonia Lupien.** Mont-Tremblant : Éditions Va savoir, 2019, 333 p.

Plus de 500 000 Canadiens s'absentent du travail ou de l'école chaque semaine à cause de désordres liés au stress et de nouveaux sondages rapportent que le stress et l'anxiété augmentent de manière importante chez les enfants et les adolescents. Dans ce livre, Sonia Lupien montre comment le stress des parents peut déborder sur les enfants et quels sont les effets du stress sur le développement du cerveau de l'enfant.



## ENFANTS STRESSÉS ! : TOUT CE QU'IL FAUT SAVOIR POUR AIDER VOTRE ENFANT À GRANDIR SEREINEMENT

**Nathalie Parent.** Neuilly-sur-Seine : Michel Lafon, 2019, 333 p.

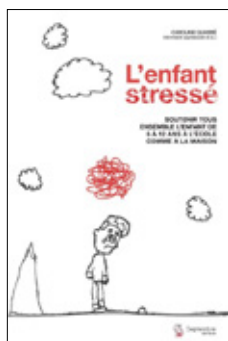
Dans cet ouvrage, Nathalie Parent offre réconfort et clefs de compréhension aux parents angoissés, afin de les aider à décrypter les symptômes du stress et apaiser les maux de leur enfant. Elle nous rappelle au passage que bien souvent, le stress des enfants et des ados est un miroir déformant de celui des parents.



## LES PEURS ET L'ANXIÉTÉ CHEZ L'ENFANT

**Geneviève Pelletier.** Saint-Constant : Broquet, 2019, 199 p.

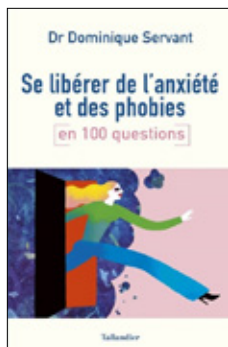
Ce livre, enrichi de nombreux exemples cliniques issus de la pratique de l'auteure, s'adresse aux parents qui veulent mieux comprendre les peurs et l'anxiété de leur enfant et propose des interventions concrètes et réalistes pour aider l'enfant à surmonter ces difficultés.



## L'ENFANT STRESSÉ : SOUTENIR TOUS ENSEMBLE L'ENFANT DE 5 À 12 ANS À L'ÉCOLE COMME À LA MAISON

**Caroline Quarré.** Québec : Septembre éditeur, 2019, 227 p.

Sachant que les environnements familial, scolaire et social de l'enfant influencent énormément sa façon de vivre et de gérer son stress, le soutien qu'il reçoit au quotidien doit être une responsabilité à partager. Ce livre donne des pistes aux parents et aux intervenants scolaires pour mieux comprendre les comportements de l'enfant et leur fournit des conseils et des stratégies pour l'accompagner à l'école et à la maison.



## SE LIBÉRER DE L'ANXIÉTÉ ET DES PHOBIES EN 100 QUESTIONS

**Dominique Servant.** Paris : Tallandier, 2018, 362 p.

Un médecin propose des clés pour comprendre le phénomène d'anxiété, l'identifier, l'analyser, le soigner et le prévenir.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## SE LIBÉRER DES TROUBLES ANXIEUX PAR LA RÉALITÉ VIRTUELLE

**Éric Malbos, Rodolphe Oppenheimer et Christophe Lançon.** Paris : Eyrolles, 2017, 191 p.

Conçu par des médecins psychiatres et un psychanalyste, ce livre présente la thérapie par exposition à la réalité virtuelle qui place la personne anxieuse face à des environnements interactifs de synthèse (ascenseur, pont virtuel, cabine d'avion, etc.) et utilise des méthodes pour penser, sentir et agir différemment.



## GUÉRIR L'ANXIÉTÉ DE NOS ENFANTS : SANS MÉDICAMENTS NI THÉRAPIE

**Louise Reid.** Montréal : Les Éditions Québec-Livres, 2017, 140 p.

Le nombre d'enfants conduits en consultation médicale ou psychologique pour traiter des désordres liés à l'anxiété augmente constamment, alors que leur moyenne d'âge baisse de plus en plus. Dans ce livre, Louise Reid propose des actions simples et efficaces qui donneront une base solide à nos jeunes afin de leur éviter cette forte anxiété que nous, adultes, avons parfois subie durant une grande partie de notre vie. L'ouvrage s'adresse aux parents, aux intervenants en garderie et aux enseignants.



## L'ANXIÉTÉ ET LES TROUBLES ANXIEUX

**Suzy Soumaille et Guido Bondolfi.** Chêne-Bourg : Médecine et hygiène, 2016, 227 p.

Un ouvrage offrant aux personnes anxieuses les éléments les plus essentiels pour comprendre l'anxiété et agir sur elle.



## PETIT MANUEL À L'USAGE DES PHOBiques 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.



## 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.

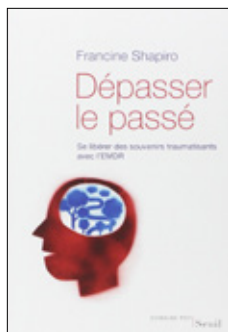
Voici l'histoire d'un écureuil qui se libère d'un état de stress post-traumatique. À la suite d'un choc émotionnel, comme nous sommes tous exposés à en vivre, Grandy arrivera à rebondir. En le suivant dans son périple, nous découvrons au fil des pages son processus de guérison. En tant que psychologues 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.



## 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.



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

**Francine 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.

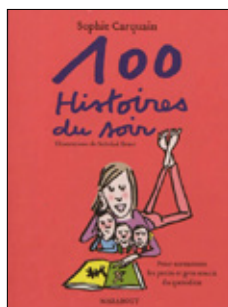
 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## 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.



## 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.



## 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.

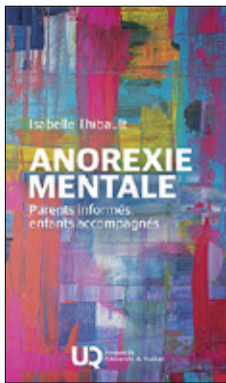


## LA PEUR DE L'AUTRE : SURMONTER L'ANXIÉTÉ SOCIALE

**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.

## Troubles de l'alimentation



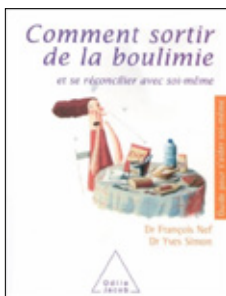
## ANOREXIE MENTALE : PARENTS INFORMÉS, ENFANTS ACCOMPAGNÉS

**Isabelle Thibault.** Québec : Presses de l'Université du Québec, 2025, 202 p.

Loin d'un manuel purement scientifique, Anorexie mentale : parents informés, enfants accompagnés s'adresse avant tout aux parents, mais aussi aux proches et aux professionnels en quête d'outils clairs et accessibles pour mieux soutenir les jeunes confrontés à l'anorexie mentale.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## COMMENT SORTIR DE LA BOULIMIE ET SE RÉCONCILIER AVEC SOI-MÊME

**François Nef et Yves Simon.** Paris : Odile Jacob, 2024, 245 p.

Les deux spécialistes des troubles du comportement alimentaire expliquent les mécanismes de la boulimie, ses manifestations et ses causes. Ils proposent un programme complet étape par étape pour en guérir. Avec de nombreux conseils pour aider une personne de son entourage qui souffre de cette maladie.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## FAIRE FACE À LA BOULIMIE : UNE DÉMARCHE EFFICACE POUR GUÉRIR

**Alain Perroud.** Paris : Retz, 2024, 239 p.

Méthode pour vaincre la boulimie, soit en autothérapie, soit en thérapie individuelle avec l'accompagnement d'un spécialiste des thérapies du comportement. Des informations permettent de reconnaître et de définir la nature de son trouble alimentaire, de construire sa propre analyse fonctionnelle, d'établir un plan d'action et de mettre en œuvre les étapes vers la guérison.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## LE CORPS PRIS EN OTAGE : AGIR QUAND UN TROUBLE DES CONDUITES ALIMENTAIRES S'EMPRE DE VOTRE ENFANT.

**Marie-Michèle Ricard et Annie Aimé.** Montréal : Trécarré, 2024, 231 p.

Comment agir quand un trouble des conduites alimentaires s'empare de votre enfant ? Les troubles des conduites alimentaires, regroupant entre autres l'anorexie, la boulimie et l'hyperphagie, sont une réalité très difficile à accepter pour les parents d'un enfant qui la vit. L'emprise du TCA est comme une mauvaise herbe qui enlace le corps et le garde en otage. Pourtant, Marie-Michèle Ricard et Annie Aimé croient fermement que l'on peut se rétablir d'un TCA, et leur message en est un d'espoir.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## 10 QUESTIONS SUR... L'ANOREXIE À L'ADOLESCENCE

**Martine Fortier.** Québec : Éditions Midi trente, 2023, 171 p.

Les parents peuvent se sentir bien démunis lorsque cette maladie s'impose dans leur vie. Pour les aider à mieux comprendre ce qui se passe, la première partie du livre est consacrée à la description de l'anorexie, de ses causes et de ses conséquences. La deuxième partie présente les principaux traitements et montre ce que les parents peuvent faire pour aider leur jeune.

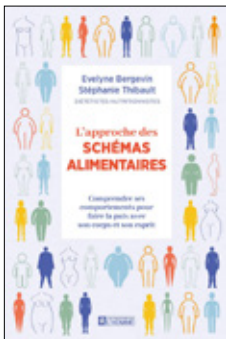
 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## GUÉRIR DE L'ANOREXIE

**Claire Barberis-Giletti.** Paris : De Bœck, 2022, 191 p.

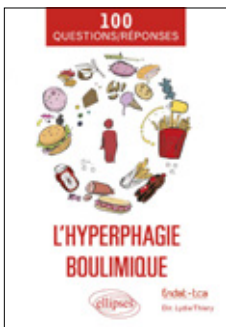
En s'appuyant sur sa propre expérience, l'auteure présente une méthode en dix étapes pour aider les personnes anorexiques à guérir. Elle donne notamment des conseils pour renouer avec l'envie de vivre, identifier ses propres ressources, dépasser ses peurs et ses blocages, réapprendre à manger ou encore reprendre du poids et l'accepter. Avec des témoignages et des exercices.



## L'APPROCHE DES SCHÉMAS ALIMENTAIRES : COMPRENDRE SES COMPORTEMENTS POUR FAIRE LA PAIX AVEC SON CORPS ET SON ESPRIT

**Evelyne Bergevin et Stéphanie Thibault.** Montréal : les Éditions de l'Homme, 2022, 163 p.

Vous demandez-vous pourquoi vos tentatives de trouver le mieux-être sur le plan nutritionnel se soldent souvent par des échecs ? Ce livre est pour vous. Les diététistes-nutritionnistes Stéphanie Thibault et Evelyne Bergevin proposent dans cet ouvrage une nomenclature novatrice pour définir 6 grands schémas alimentaires qu'elles ont identifiés durant leurs 20 années de consultation en clinique : Restrictif, Ambassadeur, Insatisfait, Équilibré, Traditionnel, Vortex. Chaque schéma, expliqué en termes accessibles, s'accompagne de mises en situation et d'exemples concrets pour que le lecteur puisse reconnaître son propre profil alimentaire et apprendre à le moduler à l'aide de stratégies thérapeutiques spécifiques à ses comportements.



## L'HYPERPHAGIE BOULIMIQUE

**Dirigé par Lydie Thiery.** Paris : Ellipses, 2022, 286 p.

Cent questions et réponses pour comprendre l'hyperphagie, un trouble du comportement alimentaire qui se caractérise par la consommation d'une grande quantité de nourriture avec une absence de sensation de satiété. Avec des informations théoriques et des outils pratiques, complétés par une approche pluridisciplinaire.



## LE CHARME SECRET DE NOTRE GRAISSE: ET SON RÔLE EN FAVEUR DE NOTRE SANTÉ

**Mariëtte Boon et Liesbeth van Rossum.** Arles : Actes Sud, 2020, 302 p.

Une synthèse sur le rôle de la graisse corporelle dans l'organisme. Les auteures évoquent également les maladies causées par un excès ou une carence en graisse, l'impact du stress, le surpoids et l'obésité ainsi que leurs conséquences. Avec des conseils pour veiller à son équilibre diététique.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## ACCRO À LA BOUFFE: COMMENT SE LIBÉRER DE LA DÉPENDANCE À LA NOURRITURE

**Vera Tarman.** Québec : Pratico éditions, 2020, 279 p.

Suralimentation, hyperphagie boulimique, obésité, anorexie et boulimie : Accro à la bouffe présente le sujet complexe et méconnu de la dépendance à la nourriture du point de vue d'une chercheuse médicale et d'une douzaine de survivants. Ce livre contient les données les plus récentes sur le sujet et les stratégies que peuvent mettre en pratique les personnes aux prises avec le casse-tête des troubles de l'alimentation et de la dépendance. Dans une optique de soutien et de prise en charge, l'auteure montre la voie vers l'adoption et le maintien d'habitudes saines.



## LE POIDS ET LE MOI

**Bernard Waysfield.** Malakoff : Dunod, 2020, 430 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.

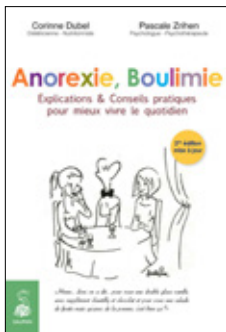
 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## ANOREXIE, BOULIMIE EN FAIM DE CONTE...

**Vincent Dodin.** Paris; Perpignan : Desclée de Brouwer, 2017, 380 p.

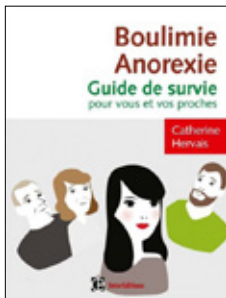
Sous la forme d'un conte mettant en scène l'anorexie d'Eve, une explication des causes et des origines des troubles alimentaires, complétée d'informations médicales et de témoignages. La dernière partie de l'ouvrage propose des pistes thérapeutiques sur les plans psychologique et mental.



## 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.



## BOULIMIE ANOREXIE : GUIDE DE SURVIE POUR VOUS ET VOS PROCHES

**Catherine Hervais.** Paris : InterÉditions, 2015, 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).



## 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.

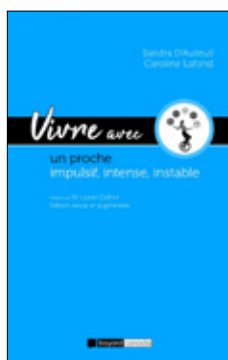


## L'ANOREXIE CHEZ LA FEMME: S'EN SORTIR

**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.

## Trouble de la personnalité (personnalité limite)



## VIVRE AVEC UN PROCHE IMPULSIF, INTENSE ET INSTABLE: GUIDE D'ESPOIR

**Sandra D'Auteuil et Caroline Lafond.** Montréal : Bayard Canda, 2025, 149 p.

Ce livre a été écrit pour tous ceux qui vivent avec un proche dont la personnalité est explosive. Un proche qui se détruit et détruit les autres sur son passage. Un proche qui vit intensément et dramatiquement les événements du quotidien. Un proche qui, un jour, aime et l'autre, déteste. Ce livre est un ouvrage pratique qui suggère des stratégies pour survivre à une relation destructrice. Il aide le lecteur à apprendre à faire respecter ses limites, à reprendre le contrôle de sa vie et à mieux gérer les émotions intenses de son proche.

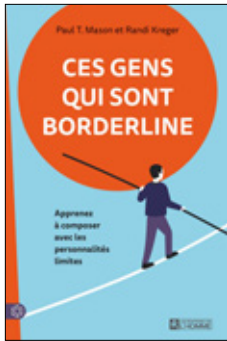
 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## LE TROUBLE BORDERLINE: POUR MIEUX COMPRENDRE LA PERSONNALITÉ LIMITE

**Jean-Pierre Guichard.** Paris : Ellipses, 2024, 291 p.

Cent questions et leurs réponses pour mieux comprendre le trouble bipolaire et ses différentes facettes afin de faciliter le diagnostic. L'auteur s'inscrit dans une démarche psychoéducative en proposant au patient de mettre des mots sur ce qu'il vit et ressent.



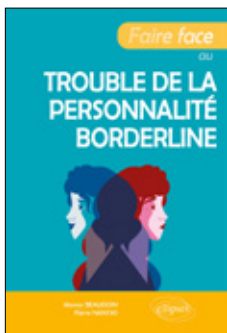
## CES GENS QUI SONT BORDERLINE : APPRENEZ À COMPOSER AVEC LES PERSONNALITÉS LIMITES

**Paul T. Mason et Randi Kreger.** Montréal : les Éditions de l'Homme, 2022, 236 p.

Vous sentez-vous victime de manipulation ou de domination ? Avez-vous l'impression de toujours marcher sur des œufs pour éviter les querelles ? Êtes-vous la cible de crises de rage violentes ou irrationnelles ? Si vous avez répondu affirmativement à ces questions, il se peut que vous ayez un proche atteint du trouble de la personnalité limite (TPL).



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



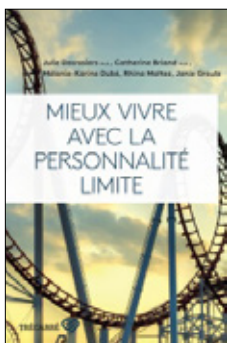
## FAIRE FACE AU TROUBLE DE LA PERSONNALITÉ BORDERLINE

**Manon Beaudoin.** Paris : Ellipses, 2021, 141 p.

Une description des symptômes du trouble de la personnalité borderline (TPB), de leurs conséquences et des thérapies les plus efficaces. Avec, en annexe, des outils pratiques pour maîtriser ses émotions.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



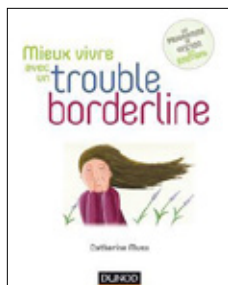
## MIEUX VIVRE AVEC LA PERSONNALITÉ LIMITE

**Julie Desrosiers, Catherine Briand, Mélanie-Karine Dubé, Rhina Maltez et Janie Groulx.** Montréal : Trécarré, 2019, 152 p.

Réunissant les expertises de chercheurs, d'une clinicienne et de personnes vivant avec le trouble de la personnalité limite (TPL), cet ouvrage a été écrit pour aider ceux qui en souffrent (et ceux qui les accompagnent) à se reconnaître, à inspirer leur processus de rétablissement et à trouver l'espoir. Il vient en soutien à l'autogestion de sa santé et permettra aux individus présentant des difficultés relationnelles et identitaires de faire les premiers pas vers le mieux-être.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)

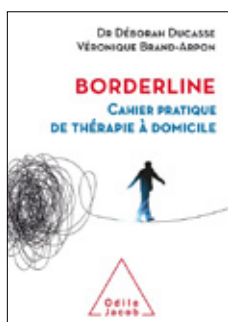


## MIEUX VIVRE AVEC UN TROUBLE BORDERLINE

**Catherine Musa.** Malakoff : Dunod, 2019, 207 p.

Un ouvrage pour comprendre le trouble borderline, ses origines et ses manifestations. L'auteure donne des outils pour changer ou aider l'autre à évoluer, grâce à un travail sur les émotions, sur les pensées, sur les comportements ou encore sur la communication.

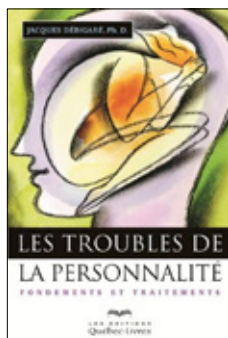
 Aussi disponible sur Pretnumerique



## BORDERLINE: CAHIER PRATIQUE DE THÉRAPIE À DOMICILE

**Déborah Ducasse et Véronique Brand-Arpon.** Paris : Odile Jacob, 2017, 253 p.

La psychiatre et la psychothérapeute offrent un programme d'auto-soin basé sur des stratégies de gestion quotidienne des émotions, des craintes et de l'impulsivité, inspirées de la thérapie comportementale dialectique et de la psychologie positive.



## 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.

# Schizophrénie

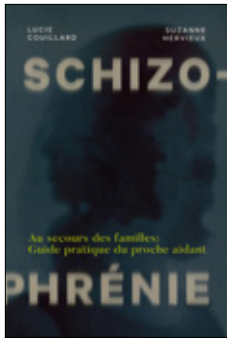


## MIEUX VIVRE AVEC LA SCHIZOPHÉNIE

**Anne-Victoire Rousselet.** Malakoff : Dunod, 2022, 240 p.

Cahier informatif destiné au malade schizophrène ou à son entourage et proposant des clés pour lutter contre les souffrances psychiques associées à sa maladie, retrouver une vie stabilisée et le plaisir d'agir.

 Aussi disponible sur Pretnumerique



## SCHIZOPHRÉNIE : AU SECOURS DES FAMILLES : UN GUIDE PRATIQUE DU PROCHE AIDANT

Suzanne Hervieux et Lucie Couillard. Québec : Crescendo!, 2020, 263 p.

Ce livre vous aidera à mieux comprendre cette maladie qui affecte la pensée, les sensations et les sentiments d'une personne ainsi que ses relations interpersonnelles. Il contient aussi des outils et conseils pour accompagner la personne atteinte de schizophrénie.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)

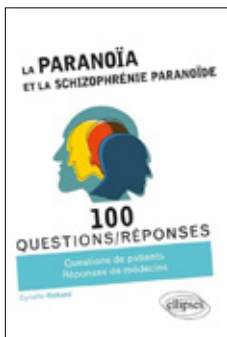


## LA SCHIZOPHRÉNIE : IDÉES REÇUES SUR UNE MALADIE DE L'EXISTENCE

Bernard Granger et Jean Naudin. Paris : Le Cavalier bleu éditions, 2019, 175 p.

Une présentation de la schizophrénie destinée à combattre les idées reçues sur cette maladie mentale. Les auteurs en détaillent les symptômes, les causes, les traitements ainsi que les moyens d'aider le patient à vivre avec.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## LA PARANOÏA ET LA SCHIZOPHRÉNIE PARANOÏDE

Cyrielle Richard. Paris : Ellipses, 2019, 311 p.

Des informations pour distinguer la paranoïa ordinaire de la pathologie. Avec des pistes de réflexion pour les personnes souffrantes, pour leurs proches et pour les professionnels de santé.



## 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.

## Prévention du suicide

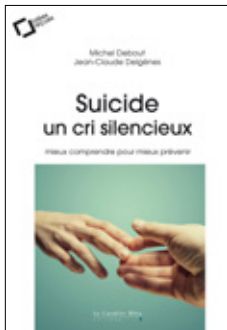


### **DE L'UNIFORME AU DÉSIR D'EN FINIR : DES OUTILS POUR DÉCELER LA DÉTRESSE PROFONDE**

**Martine Laurier.** Montréal : Gruide, 2022, 259 p.

Ce livre s'adresse à tous ceux et celles qui vivent des moments difficiles, en particulier les intervenants de première ligne, tels les policiers, pompiers, ambulanciers, agents correctionnels, des professions parmi les plus stressantes, qui ont vu les taux de suicide augmenter dans leurs rangs de façon alarmante. Leurs proches, généralement démunis devant cette détresse, trouveront aussi beaucoup d'information et de soutien dans cet ouvrage franc, émouvant et surtout très utile.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



### **SUICIDE, UN CRI SILENCIEUX : MIEUX COMPRENDRE POUR MIEUX PRÉVENIR**

**Michel Debout et Jean-Claude Delgènes.** Paris : Le Cavalier bleu éditions, 2020, 189 p.

Les auteurs s'intéressent au suicide avec l'objectif de mieux l'appréhender dans sa globalité et d'améliorer une prévention défailante.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



### **L'ADOLESCENT SUICIDAIRE : LE RECONNAÎTRE, LE COMPRENDRE ET L'AIDER**

**Nagy Charles Bedwani.** Montréal : Éditions du CHU Sainte-Justine, 2015, 248 p.

Basé sur les données probantes issues des recherches en biologie, en psychologie et dans le domaine des sciences sociales, ce livre vise à outiller les intervenants et les proches afin qu'ils puissent mieux détecter, comprendre et aider les jeunes en situation de détresse. Livre spécialisé.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## MORT OU FIF : HOMOPHOBIE, INTIMIDATION ET SUICIDE

**Michel Dorais et Simon Louis Lajeunesse.** Montréal : Typo, 2014, 116 p.

Paru à l'origine en 2000, *Mort ou fif* se penche sur les comportements suicidaires des jeunes gais. En retraçant les origines de leur désarroi, l'auteur va au-delà des statistiques qui signalent que les jeunes gais sont beaucoup plus à risque de se suicider que leurs pairs hétérosexuels. De plus, il propose des pistes d'action et de prévention utiles aux parents, aux proches, aux enseignants, aux intervenants psychosociaux, et aux jeunes eux-mêmes.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## 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](#)

# RÉCITS DE VIE, BIOGRAPHIES ET TÉMOIGNAGES

## Ouvrages généraux



### **ALLÔ, JE VAIS MIEUX ! : COMMENT PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ MENTALE**

**Matilda Heindow.** Laval : SaintJean, 2024, 191 p.

À 20 ans, Matilda Heindow avait déjà connu son lot de thérapies pour gérer angoisses et émotions négatives. En partageant son expérience sur Instagram, elle a vite compris qu'elle n'était pas la seule à traverser des moments troubles, loin de là ! Dans ce livre, elle partage son aventure, de sa première visite chez un thérapeute au jour où elle s'est enfin réveillée avec la joie au cœur. Elle y révèle les techniques, les outils et les façons de penser qui l'ont aidée à basculer dans la « bonne zone ».



### **TENIR DEBOUT : 60 REGARDS INSPIRANTS SUR LA SANTÉ MENTALE : PISTES BIENVEILLANTES POUR VIVRE PLEINEMENT**

**Ariane Arpin-Delorme.** Boucherville : Béliveau éditeur, 2023, 472 p.

Souvent presque impossibles à percevoir à l'œil nu, les troubles de santé mentale sont encore entourés de tabous bien présents dans notre société de performance axée sur l'image. Dans le cadre de cet ouvrage – à mi-chemin entre un recueil de témoignages touchants et un guide pratique – Ariane est allée en premier lieu à la rencontre de douze personnes inspirantes (entre autres des personnalités connues) qui vivent avec un trouble de santé mentale ou une phobie et qui ont eu la générosité de partager leur histoire, leur parcours et un bout de leur vie.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## MES TEMPÊTES INTÉRIEURES

**Vanessa Beaulieu.** Laval : Guy Saint-Jean éditeur, 2018, 285 p.

Sournoise, difficile à percevoir à l'œil nu, la maladie mentale prend souvent la forme de « tache au dossier » dans une société axée sur l'image et la performance. *Mes tempêtes intérieures* met en scène des hommes et des femmes qui ont souffert, se sont relevés et ont choisi de témoigner afin de lever les tabous entourant cette réalité complexe.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)

## Dépression



## CEUX QUI S'AIMENT SE LAISSENT PARTIR

**Lisa Balavoine.** Paris : Gallimard, 2024, 160 p.

Adressant à sa mère des mots qu'elle n'a pas pu entendre de son vivant, l'auteure évoque la personnalité fantasque de cette femme séparée, sa recherche vaine de l'amour passionnel, sa dépression et son alcoolisme. Devenue adulte, sa fille tente de s'émanciper mais son passé et le fantôme de sa mère ne cessent de la hanter.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## VIVRE AVEC UN PROCHE QUI SOUFFRE DE DÉPRESSION

**Mélanie Richard.** Boucherville : Béliveau, 2024, 212 p.

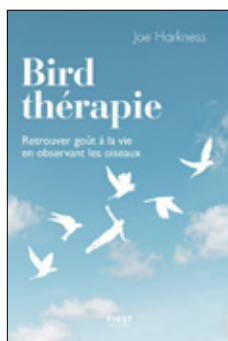
L'auteure partage son expérience personnelle avec une sensibilité touchante, dévoilant les défis qu'elle a rencontrés en gardant le secret de la dépression de sa mère pendant de nombreuses années. Cette ouverture et cette vulnérabilité sont puissantes, car elles permettent au lecteur de se sentir compris et soutenu dans ses propres luttes.



## EXUTOIRES

**Maryse H. Tessier.** Lanoraie : les Éditions de l'Apothéose, 2021, 125 p.

Exutoires, c'est avant toute chose une introspection, un parcours intérieur. En cheminant à travers les événements clés d'une vie anodine, l'auteure revisite l'onde de choc causée par la dépression et nous partage les étapes qui ont mené à la reconstruction de son identité. Démarche d'acceptation de la maladie, les écrits livrent aussi un regard personnel sur plusieurs non-dits du quotidien et sur la solitude qui habite nombre d'entre nous.



## BIRD THÉRAPIE

**Joe Harkness.** Paris : First éditions, 2020, 271 p.

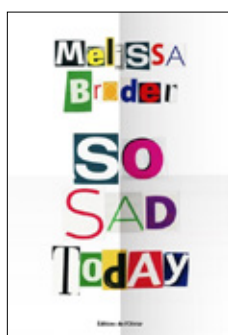
Frappé par la dépression en 2013, l'auteur a eu recours aux médicaments, à une aide psychologique et à la pleine conscience. Cependant, c'est son contact avec les oiseaux qui a été déterminant dans sa guérison. Il a alors créé un blog pour relater son expérience jusqu'à devenir le porte-parole des bienfaits de l'observation des oiseaux.



## LA NUIT N'EN FINIT PAS : LE RÉCIT POIGNANT D'UNE FEMME DONT LA VIE A BASCULÉ SOUDAINEMENT DANS LA SPIRALE DE LA DÉPRESSION

**Rachel Kelly.** Paris : Larousse, 2020, 367 p.

Récit autobiographique, rédigé sous la forme d'un journal, d'une femme tombée dans une grave dépression. Ce témoignage raconte la chute psychique ainsi que les remèdes auxquels l'auteure a recouru pour se soigner tels que la poésie et la croyance ainsi que les thérapies cognitives et comportementales. Un texte qui permet de comprendre la dépression et qui redonne espoir.



## SO SAD TODAY

**Melissa Broder.** Paris : Éditions de l'Olivier, 2019, 199 p.

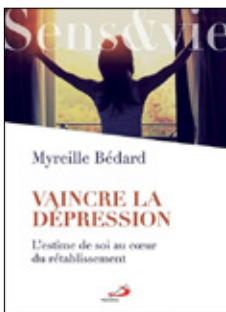
Les mésaventures de M. Broder, jeune femme dépressive noyant son désespoir dans les excès divers : drogues, alcool, sexe, histoires d'amour. Au cours de sa quête éperdue pour donner un sens à sa vie, elle fréquente un centre de yoga tantrique, des chambres d'hôtel aux côtés d'hommes fantasmés ainsi que des boutiques new age où elle recherche les grigris capables de soigner son mal-être.



## CHRONIQUES D'UN ÉDUCATEUR DEVENU USAGER : DE L'AUTRE CÔTÉ DU MUR

**Vincent Pallard.** Paris : L'Harmattan, 2018, 210 p.

Le journal d'un éducateur en maison d'accueil spécialisée dans la prise en charge des troubles psychotiques hospitalisé en clinique psychiatrique suite à sa dépression. Ces chroniques sont focalisées sur l'inversion de cette relation et ce qu'il en a tiré comme leçon.



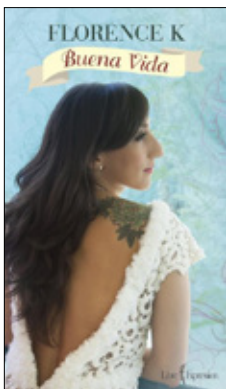
## VAINCRE LA DÉPRESSION : L'ESTIME DE SOI AU CŒUR DU RÉTABLISSEMENT

**Myreille Bédard.** Montréal : Médiaspaul Canada, 2015, 184 p.

Au-delà du témoignage que nous livre l'auteure sur l'effondrement intérieur qu'elle a subi à deux reprises à cause de la dépression, ce livre offre des outils aux personnes qui sont en train de reconstruire leur estime de soi et leurs relations avec les autres après avoir vécu une expérience de même type..



[Aussi disponible sur Pretnumerique](#)



## BUENA VIDA

**Florence K.** Montréal : Libre expression, 2015, 324 p.

Florence K a vécu une enfance de saltimbanque. Elle baigne dans la musique et les tournées. Sa vingtaine a été parsemée de grandes joies, entre le bonheur de la maternité et celui d'avoir réussi à faire de la musique son gagne-pain. Mais Florence est aussi passée par un trou noir qui a bien failli l'engloutir et duquel elle est sortie encore plus amoureuse de la vie.



[Aussi disponible sur Pretnumerique](#)



## 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



## POST-PARTUM : LES HAUTS ET LES BAS DU QUATRIÈME TRIMESTRE

**Valérie Roberts.** Montréal : Trécarré, 2024, 191 p.

Le quatrième trimestre correspond aux trois mois qui suivent l'arrivée d'un bébé. Alors que tous les yeux sont rivés sur son enfant, la nouvelle maman doit apprendre, seule, à composer avec tous les petits et grands bouleversements qui s'opèrent en elle et autour d'elle. Après son accouchement, Valérie Roberts a vécu un quatrième trimestre particulièrement douloureux. Aujourd'hui, elle souhaite lever le voile sur ce phénomène encore trop peu connu en explorant entre autres les thèmes de la solitude, de la culpabilité et de la matrescence, cette quête identitaire qui accompagne la naissance d'une mère.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## UN ESPACE ENTRE LES MAINS

**Émilie Choquet.** Montréal : Boréal, 2020, 119 p.

Comment reprendre pied quand on a chèrement payé le prix du divorce entre corps et raison, maternité rêvée et maternité réelle ? Dans ce court récit fait de fragments aussi justes que puissants, où l'humour noir côtoie le poignant, Émilie Choquet rend compte avec une grande acuité de l'expérience d'une pensée en déroute. C'est toute la violence des exigences imposées aux mères qui est dévoilée du même souffle.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## QUAND IL N'Y AURA PLUS DE LARMES : FACE À LA DÉPRESSION POSTNATALE

**Brooke Shields.** Paris : L'Archipel, 2005, 231 p.

Dans ce témoignage, l'actrice Brooke Shields raconte son long combat pour enfanter, et le bonheur qui aurait dû être le sien après la naissance de sa fille Rowan.

# Syndrome d'épuisement professionnel (burn-out)



## CODE BLEU : COMMENT LE SYSTÈME DE SANTÉ REND MALADES CEUX QUI NOUS SOIGNENT

**Simon Maltais.** Montréal : les Éditions de l'Homme, 2022, 251 p.

L'ouvrage réunit les témoignages vibrants de professionnels au bout du rouleau, qui s'acharnent à réaliser l'impossible, et des conseils avisés pour venir à bout de ce mal silencieux qui menace directement la qualité des soins prodigués aux patients. En ces temps singuliers où une pression inhumaine s'exerce sur le système de santé, le cri du cœur du Dr Maltais mérite d'être entendu, car il nous concerne tous.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## ILS ONT VÉCU LE BURN-OUT

**Virginie Bapt et Agathe Mayer.** Paris : Vuibert, 2020, 221 p.

Dix témoignages d'individus ayant surmonté un burn-out, accompagnés du point de vue des soignants. Des conseils permettent de détecter les signes de surmenage et de les anticiper, ainsi que de faire le point sur sa situation professionnelle.



## NE T'INQUIÈTE PAS, TOUT VA BIEN : L'HISTOIRE DE MA RENAISSANCE GRÂCE À UN BURN-OUT

**Ariane Dubois.** Paris : Flammarion, 2020, 297 p.

Atteinte d'un burn-out, l'auteure témoigne de ses mois de souffrance mais aussi sa découverte salutaire de la philosophie.

 [Aussi disponible sur Pretnumerique](#)

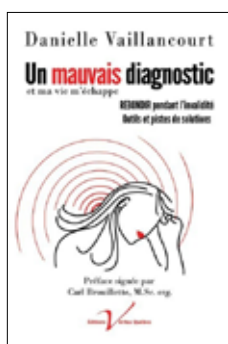


## UN EFFONDREMENT

**Alexandre Duyck.** Paris : JC Lattès, 2020, 212 p.

Le journal d'une découverte, d'un combat puis d'une reconstruction. Un jour, la compagne de l'auteur s'effondre dans un cabinet médical, atteinte de burn-out. L'auteur enquête auprès de spécialistes pour comprendre la nature de ce mal insidieux qui bouleverse le quotidien du patient et de son entourage. Il montre la patience, les efforts, les batailles et les espoirs de ce chemin semé d'embûches.

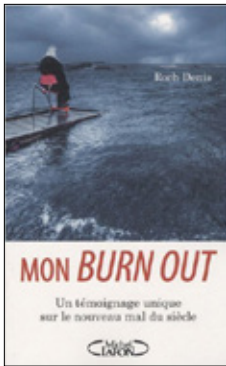
 [Aussi disponible sur Pretnumerique](#)



## 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.



## 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.

# Trouble bipolaire (maniaco-dépression)



## INTÉRIEUR NUIT

**Nicolas Demorand.** Paris : Les Arènes, 2025, 104 p.

Le journaliste se confie pour la première fois sur les troubles bipolaires dont il souffre depuis plus de vingt ans, qui le font alterner entre des phases d'excitation intense et de profondes dépressions. Il dit sa détermination à combattre cette maladie mentale, au nom des millions d'individus qui souffrent en silence du même mal.



## IL VOULAIT CROQUER LA LUNE: LE JOURNAL DU MÉDECIN QUI A DÉCOUVERT LA BIPOLARITÉ

**Mimi Baird et Eve Claxton.** Neuilly-sur-Seine : Michel Lafon, 2021, 301 p.

Biographie du docteur Perry Baird, spécialiste des troubles de l'humeur, pathologie mentale dont il est lui-même atteint. Victime de crises intenses, il ne parvient pas à faire face : famille détruite, travaux non publiés et internement en psychiatrie. Des années après sa mort, sa fille Mimi reçoit un manuscrit de ce père qu'elle n'a pas connu. Elle mène une enquête pour découvrir qui il était.



## MAUDITE FOLLE !

**Varda Étienne.** Québec : Pratico édition, 2021, 193 p.

Étienne raconte avec générosité en quoi le trouble bipolaire a teinté les sphères familiale, amoureuse et professionnelle de sa vie. Enfance marquée par l'abandon et les déracinements, débordements liés aux phases de manie, besoin assumé d'être au centre de l'attention... Ce récit vous offre un regard intérieur sur cette maladie encore méconnue du grand public, et témoigne du long chemin qui a mené l'autrice à la résilience et à l'acceptation de soi.



## NUEVA VIDA : MENER LA DANSE AVEC UN TROUBLE DE SANTÉ MENTALE

**Florence K.** Montréal : Libre expression, 2021, 260 p.

Après la parution de Buena vida, alors que tout devrait bien aller, Florence K sent encore le trou noir qui la guette. Puis un psychiatre pose enfin un diagnostic sur le précipice au bord duquel elle marche depuis plusieurs années : celui de la bipolarité de type II. À partir de ce moment, avec un suivi et un traitement adapté, elle a pu atteindre un équilibre durable. Dans ce récit touchant, elle se livre avec transparence, pour briser les tabous et la solitude, plaider pour un meilleur accès aux soins et apporter de l'espoir à tous ceux qui connaissent les aléas vertigineux d'un trouble de santé mentale.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## LES CRAQUES DE MON PLAFOND : CARNETS D'UNE TREKKEUSE BIPOLAIRE

**Geneviève Perron.** Lanoraie : les Éditions de l'Apothéose, 2021, 281 p.

À l'aube de ses 43 ans, déterminée à retrouver l'intensité qui manque à sa vie, G. entreprend un voyage au Népal et l'ascension du tour des Annapurnas. Un rêve. Ce long périple et les angoisses qu'il génère seront les déclencheurs d'un retour sur sa vie, marquée par la bipolarité diagnostiquée tardivement. Le récit fait alterner le journal de voyage et les carnets d'une jeune femme tourmentée, ceux-ci éclairant celui-là. Elle atteint son but, le sommet du trek, consciente du chemin qu'elle a fait et des deuils qu'elle doit accepter.



## PETITE FEMME MONTAGNE

**Terese Marie Mailhot.** Montréal : Éditions Marchand de feuilles, 2019, 198 p.

Petite femme montagne est un cri du cœur qui prend le lecteur à témoin et l'oblige à examiner sa propre vie. C'est un livre vérité, un livre boussole qui explique comment survivre aux relations mère-fille, à la maternité, au désir, à la trahison, aux amours déçus, à la dépendance, à l'abus et à l'injustice.



## LE FRAGILE ÉQUILIBRE : TÉMOIGNAGE D'ESPOIR ET RÉFLEXIONS SUR LE TROUBLE BIPOLAIRE

**Richard Langlois.** Salaberry-de-Valleyfield : Marcel Broquet, La nouvelle édition, 2016, 259 p.

Dans ce livre, l'auteur dévoile son parcours qui l'amènera à vivre la manie, la psychose, la dépression et deux rechutes, tout cela dans la même année. L'épisode majeur de la maladie, les traitements et son rétablissement y sont abordés. Il nous offre ses réflexions et son questionnement sur le trouble bipolaire, la dépression et la santé mentale en général.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## 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.



## 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](#)



## 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.

## Dépendances (alcool, drogues, jeu)

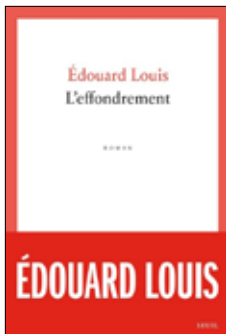


## UN JOUR, J'AI PU M'ENVOLER

**Marie-Ève Martel.** Montréal : Somme toute, 2025, 163 p.

Dans cet essai autobiographique, Marie-Ève Martel livre le récit d'une enfance marquée par une mère tourmentée, fragile et prisonnière de l'alcool. Une enfance ponctuée de douleurs indicibles, de responsabilités trop lourdes pour de petites épaules et de blessures qui laissent des traces profondes pour la vie. À travers des anecdotes troublantes, parfois crues, souvent déchirantes, l'autrice explore des enjeux universels : le poids de l'héritage familial, l'aliénation parentale, la parentification des enfants, mais aussi cette culpabilité qui s'accroche et ce désir persistant de lumière. Car au fil des pages, une autre vérité se dessine : celle d'une résilience née de l'adversité et d'une capacité, contre toute attente, à aimer une mère imparfaite.

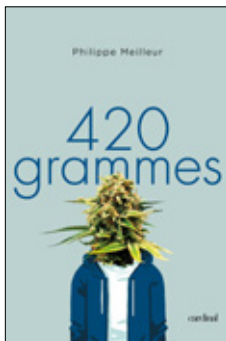
 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## L'EFFONDREMENT

Édouard Louis. Paris : Seuil, 2024, 231 p.

L'écrivain fait le portrait de son frère, retrouvé mort à 38 ans sur le sol de son petit studio. Issu d'un univers ouvrier pauvre et violent, cet homme qui se rêvait artisan reconnu, riche, s'est heurté à la réalité de son monde, que seuls les jeux de hasard et l'alcool lui permettaient de fuir.



## 420 GRAMMES

Philippe Meilleur. Montréal : Cardinal, 2022, 127 p.

420 grammes, c'était la consommation annuelle de cannabis de Philippe Meilleur, auteur comique, avant d'écrire ce livre. Dans cet essai tragi-comique, il dresse un bilan éclaté de sa carrière d'accro : il revisite son adolescence à grands coups d'autodérision, réfléchit à l'adulte qu'il est devenu et décortique sa relation amour-haine avec le pot. Saura-t-il au passage se libérer de sa dépendance ?

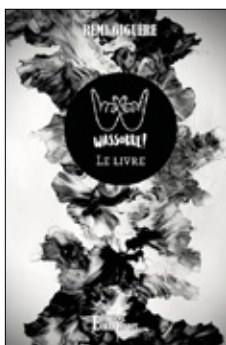


## JOUR ZÉRO

Stéphanie Braquehais. Montréal : les Éditions de l'Homme, 2021, 234 p.

L'alcool prenait trop de place dans sa vie. Assez des réveils poisseux. Des trous noirs. Un matin, elle décide d'arrêter l'alcool. C'est le jour zéro. Le début d'une vie nouvelle qu'elle retrace dans un journal. En s'appuyant sur les neurosciences, elle cherche à comprendre les ressorts de la dépendance au féminin et les moyens d'y échapper. Un récit franc et plein d'humour, pour reconquérir sa liberté.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## WASSOBRE !

Rémi Giguère. La Malbaie : Édition Charlevoix, 2020, 84 p.

L'auteur raconte comment l'alcool et les drogues ont tranquillement presque détruit sa vie. Il présente son cheminement difficile et explique de quelle façon il a réussi à reprendre sa vie en main.



## BALÈZE : UNE HISTOIRE AMÉRICAINE

**Kiese Laymon.** Paris : Les Escales, 2020, 279 p.

Afro-américain, professeur à l'université du Mississippi, l'auteur retrace son parcours depuis son enfance auprès d'une mère brillante mais complexée. Il évoque la violence et le racisme. Il raconte son arrivée à New York et se livre sans fard sur son rapport à son poids, au sexe et au jeu.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## MAMAN, NE ME LAISSE PAS M'ENDORMIR

**Juliette Boudre.** Paris : Éditions de l'Observatoire, 2018, 198 p.

Le récit des derniers mois de la vie de Joseph, 18 ans, décédé en décembre 2016 d'une overdose et le récit des mois d'impuissance de sa mère face à son addiction ravageuse aux benzodiazépines et opiacés.



## MOI, CHRISTIANE F., DROGUÉE, PROSTITUÉE

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

Ce livre a connu un retentissement considérable en France et dans toute l'Europe. C'est le récit de Christiane F., 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. Suivi de la confession douloureuse de sa mère.



## 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, dépendance affective constituent le parcours tourmenté de cette adolescente que le public a découverte à l'émission Occupation double.

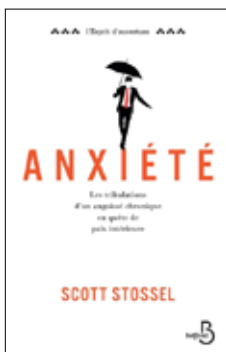
## Troubles anxieux



## STRESSE PAS MINOU !

**Dirigé par Joanie Pietracupa**. Montréal : KO éditions, 2022, 159 p.

Collectif nouveau genre composé d'un chœur de voix féminines fortes, Stresse pas, minou! est une plongée littéraire au cœur de l'anxiété, raconté de l'intérieur par celles qui cohabitent avec elle, amie ou intruse, au quotidien.



## ANXIÉTÉ : LES TRIBULATIONS D'UN ANGOISSÉ CHRONIQUE EN QUÊTE DE PAIX INTÉRIEURE

**Scott Stossel**. Paris : Belfond, 2016, 438 p.

Un essai sur l'angoisse qui puise sa matière dans des références littéraires, philosophiques, cliniques, historiques ou génétiques. L'auteur se fonde sur sa propre expérience pour appréhender les mécanismes de l'anxiété sous toutes ses formes (panique, phobie, etc.). Il explique qu'il est possible de la dépasser afin qu'elle ne soit pas un obstacle à la réalisation de soi.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## 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](#)

## Troubles de l'alimentation



## DE TOUT MON CORPS

**Mélanie Hennebique.** Paris : First Éditions, 2025, 188 p.

Laurie souffre d'un profond manque de confiance en elle, Ashley a été durement mise à l'épreuve à la suite du suicide de sa sœur jumelle et d'un viol, Mathilde ne sait pas d'où vient son mal-être et tente de soigner sa dépression, Sandrine a été marquée au fer rouge par le décès de ses parents. Quant à Maxence, il est un sportif passionné d'ultra-trail. Tous souffrent d'anorexie, d'hyperphagie ou encore de boulimie. Et tous tentent de se défaire de ces troubles alimentaires qui les rongent pour certains depuis plusieurs décennies. Alors que la parole sur les maladies mentales se libère, que se passe-t-il, lorsque le diagnostic est posé, entre les murs des hôpitaux et des centres spécialisés ? Dans cet ouvrage, Mélanie Hennebique met en lumière des témoignages poignants relatant l'importance de ces pathologies et le dur combat qui en découle, pour les patients comme pour leur entourage et les professionnels de santé.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## TUER L'OGRE

**Jordan Dupuis.** Montréal : Libre expression, 2024, 201 p.

Enfant acteur, Jordan Dupuis grandit dans l'œil du public. Dès l'âge de onze ans, il sait qu'il est différent. Le secret autour de son homosexualité le pousse à développer, comme mécanisme de défense, un trouble alimentaire qui le suivra longtemps : l'hyperphagie boulimique.

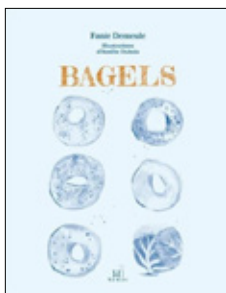
 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## LES MOTS SUR LES OS

**Céline Marcot.** Franqueville-Saint-Pierre : Écharpe d'Iris, 2024, 108 p.

Avec son ouvrage *Les mots sur les os*, l'autrice nous confie son témoignage intime sur une maladie encore méconnue ou mal connue et qui de fait recèle de nombreux mystères : l'anorexie mentale, en l'occurrence chez l'adulte...



## BAGELS

**Fanie Demeule et Amélie Dubois (ill.)**. Montréal : Hamac, 2021, 62 p.

*Bagels* parle de ces gens qui demeurent auprès de nous même quand on ne veut pas de leur aide. C'est une douzaine d'hommages offerts aux personnes qui étaient là, dans ces moments où Fanie Demeule cherchait à déterrer ses os. L'arôme sucré de la pâte à bagel lui rappelle aujourd'hui qu'il y avait bel et bien une grâce dans ces visites chez St-Viateur avec son père, les lundis soirs, après ses rencontres avec la psy.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



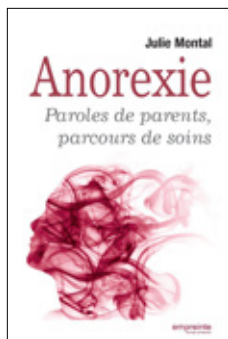
## J'AI MENTI: VIVRE AVEC L'ANOREXIE, L'HYPERPHAGIE, LA BOULIMIE, L'ALCOOLISME ET LA DÉPRESSION... ET DIRE QUE TOUT VA BIEN

**Joanie Gonthier.** Québec : Pratico éditions, 2020, 205 p.

L'anorexie, la boulimie, l'hyperphagie, l'alcoolisme, l'anxiété et la dépression ont représenté, pendant près de 20 ans, le quotidien de Joanie Gonthier. Chaque matin, sourire aux lèvres, micro à la main, elle vous mentait. La joyeuse Miss Météo faisait comme si tout allait bien, alors qu'il n'en était rien. Maintenant engagée sur le chemin de la guérison, l'animatrice se remémore le parcours sinueux qui l'a menée à affronter l'alcoolisme, les troubles alimentaires et l'anxiété chronique. De son enfance heureuse à ses débuts à la télévision, en passant par son mal-être profond et son cheminement vers la guérison, Joanie Gonthier se dévoile, sans filtre et sans mensonge, dans ce récit de vie bouleversant.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## ANOREXIE : PAROLES DE PARENTS, PARCOURS DE SOINS

**Julie Montal.** Tharoux : Empreinte temps présent, 2020, 287 p.

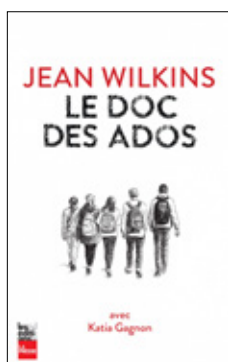
Quinze témoignages de parents de malades et de patients souffrants ou ayant souffert de troubles des conduites alimentaires, suivis de dix fiches présentant le travail de professionnels spécialisés, des médecins aux chercheurs en passant par les psychiatres et les nutritionnistes.



## MA VICTOIRE CONTRE L'ANOREXIE : DE LA MALADIE À L'ÉPANOUISSEMENT PAR LE SPORT

**Marine Noret.** Paris : Amphora, 2019, 270 p.

L'auteure témoigne de ses troubles anorexiques pendant son adolescence et de la manière dont elle a réussi à les surmonter. Elle raconte son rapport au corps, son hospitalisation, sa prise de conscience ainsi que sa reconstruction grâce à la pratique sportive et le soutien de ses proches.



## LE DOC DES ADOS

**Jean Wilkins et Katia Gagnon.** Montréal : les Éditions La Presse, 2019, 191 p.

Le Dr Jean Wilkins a fondé le département de médecine de l'adolescence à la fin des années 1970, à l'hôpital Sainte-Justine. Au cours de ses 40 années de pratique, il a pu observer à peu près tous les problèmes qui affligent les jeunes. À la fin des années 1990, une nouvelle clientèle fait son apparition, qui deviendra au fil des années la majeure partie de sa pratique : les jeunes anorexiques.



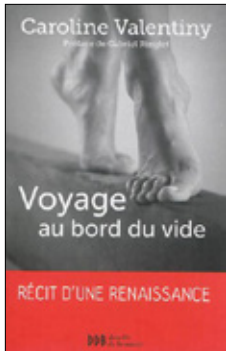
Aussi disponible sur [Prenumerique](#)



## 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 sciences humaines 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)



## LE CLIVAGE : RÉCITS AUTOUR DU TROUBLE DE LA PERSONNALITÉ LIMITE

**Marie-Eve Desmarais.** Montréal : Triptyque, 2024, 101 p.

Le trouble de la personnalité limite (TPL) fait partie des troubles mentaux les plus stigmatisés et incompris. Ce livre explore de l'intérieur la réalité de personnes vivant avec ce trouble qui, bien qu'il se définisse de façon précise dans la science, se traduit différemment chez chaque individu.



## BORDERLINE... ET HEUREUSE! : NOUVEAU REGARD SUR LE TROUBLE DE LA PERSONNALITÉ LIMITE

**Johanne Lavoie.** Longueuil : Performance édition, 2019, 207 p.

Ce livre jette un regard nouveau sur les gens qui vivent avec le trouble de la personnalité limite et propose à cette fin des connaissances et des trucs simples pour reprogrammer son cerveau et mener une vie qui vaut vraiment la peine d'être vécue.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)

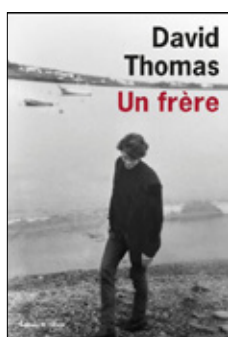


## L'ENNEMI EN MOI : HISTOIRE VÉCUE D'UNE VICTIME DU TROUBLE DE LA PERSONNALITÉ LIMITE

**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



## UN FRÈRE

**David Thomas.** Paris : Éditions de l'Olivier, 2025, 139 p.

David Thomas raconte le combat de son frère contre cette tyrannie intérieure qu'est la schizophrénie. Sa dureté, sa noirceur, ses ravages. Depuis la mort brutale d'Édouard jusqu'aux années heureuses, il remonte à la source du lien qu'il a eu avec son aîné et grâce auquel il s'est construit. Lors de ce cheminement, il s'interroge : comment écrire cette histoire sans trahir, sans enjoliver ?

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## BILLY À VIE

**Billy Poulin et Lawrence Côté-Collins.** Montréal : la Mèche, 2024, 195 p.

Depuis au moins 2006, Billy Poulin note tout ce qui lui passe par la tête dans des cahiers et sur vidéo. Ce qu'il ignore mais dont il sent l'envahissement le gagner, c'est qu'il entre dans la première phase de la maladie qui perturbera à jamais le cours de sa vie : la schizophrénie. Six ans plus tard, lors d'une soirée où la psychose est à son paroxysme, Billy commet l'irréparable et sera condamné à vie pour un meurtre et un homicide involontaire. Déclaré apte à subir son procès, Billy montre pourtant des signes évidents de troubles mentaux majeurs. Dès 2017, Lawrence accompagnera Billy à travers sa vie carcérale, mais encore plus dans sa voie pour retrouver la dignité humaine.



## PARFOIS L'AMOUR NE SUFFIT PAS

**Isabelle Machado.** Bernay : City poche, 2024, 283 p.

Adoptée au début des années 1990 par Isabelle et son mari, Amandine est diagnostiquée schizophrène à son adolescence. L'auteure relate les symptômes et la descente aux enfers de sa fille ainsi que ses propres efforts pour apaiser son quotidien jusqu'à son suicide en 2021. Elle appelle l'État à mettre en place un plan de santé mentale à destination des jeunes et de leurs proches.



## MA MÈRE, MON KARMA : ÊTRE CELLE QUE JE SUIS GRÂCE À CELLE QUE TU AS A ÉTÉ

**May Lavoie.** Saint-Jérôme : Escapade Répit bonheur, 2021, 224 p.

May raconte comment elle a vécu auprès d'une mère atteinte de la maladie de la schizophrénie.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)

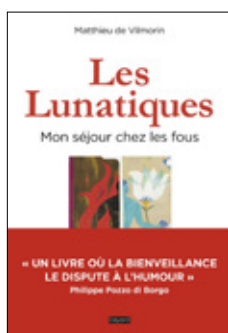


## LE JARDIN DES FANTÔMES : L'UNIVERS MÉCONNU DES SCHIZOPHRÈNES

**Susan Doherty.** Montréal : les Éditions de l'Homme, 2019, 345 p.

Ostracisés, surmédicamentés, craints, dépouillés de leur humanité, bienvenue dans le jardin secret des schizophrènes. Dans cet ouvrage, Susan Doherty nous invite à la suivre dans les couloirs de l'Institut universitaire en santé mentale Douglas, allées d'un étrange jardin de fantômes qu'elle a arpentées des années durant.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## LES LUNATIQUES : MON SÉJOUR CHEZ LES FOUS

**Matthieu de Vilmorin.** Montrouge : Bayard, 2018, 157 p.

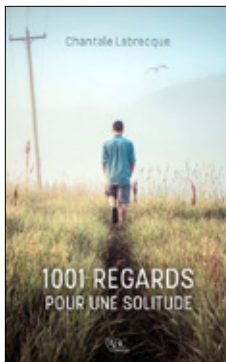
Brefs récits dans lesquels l'auteur, atteint de schizophrénie, revient sur ses rencontres lors de séjours en hôpital psychiatrique. Il décrit le monde de la maladie mentale et insiste sur l'importance de l'humour, de la bienveillance des proches et du monde extérieur pour que le sujet puisse vivre avec sa maladie.



## CE QUI N'A PAS DE NOM

**Piedad Bonnett.** Paris : Éditions Métailié, 2017, 127 p.

Dans ce court récit, Piedad Bonnett raconte à la première personne le suicide de son fils Daniel, vingt-huit ans, qui s'est jeté du toit de son immeuble à New York. Huit ans plus tôt, on l'avait diagnostiqué schizophrène. Dans un milieu bourgeois, corseté par des conventions en tout genre, il n'est pas de bon ton de parler crûment de la mort et de la folie; c'est pourtant ce que fait l'auteur, dans une langue sobre et sans effets de manche, avec une sincérité bouleversante. Elle raconte l'incrédulité à l'annonce du suicide, le besoin désespéré de trouver des traces d'une vie personnelle, un journal, des écrits, les étapes de la mort occidentale, mais aussi et surtout le combat inégal d'un jeune homme (et de ses parents) contre la folie qui le cerne.



## 1001 REGARDS POUR UNE SOLITUDE

**Chantale Labrecque.** Rouyn-Noranda : L'ABC de l'édition, 2016, 126 p.

En 2008, Alain Labrecque est trouvé sans vie. Sa soeur relate non seulement les chemins difficiles qu'elle a dû parcourir dès le début de la maladie de son frère jusqu'à son suicide, mais également les moyens qu'elle s'est donnés pour traverser sainement ces chemins.



## 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](#)



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

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

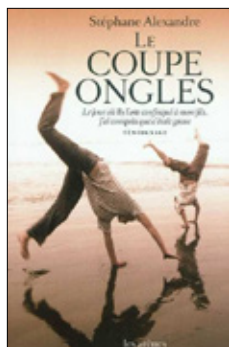
Témoignage d'une mère sur la maladie de son fils qui l'a conduit à la mort, avec un exposé explicatif et polémique sur ce trouble mental et les difficultés qu'il provoque.



## 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.

## Prévention du suicide



## MA VIE SANS TOI, MAMAN : LE RÉCIT D'UNE ENFANCE DÉVASTÉE PAR LE SUICIDE

**Jacinthe Laverge.** Saint-Jean-sur-Richelieu : JCL, 2024, 251 p.

Le matin du 21 février 1976, à Saint-Gérard-des-Laurentides, une femme est retrouvée inanimée dans le garage attenant à sa maison. Confrontée à un mariage qui battait de l'aile, elle a choisi de mettre fin à ses jours. Elle tournait du coup le dos à ses trois enfants, dont sa fille, Jacinthe, âgée de seulement cinq ans. Des décennies plus tard, Jacinthe tait encore et toujours sa souffrance. À l'aube de la cinquantaine, elle se tient au bord du précipice. Pour ne pas sombrer, elle s'investit dans une démarche thérapeutique aussi intense que complexe.

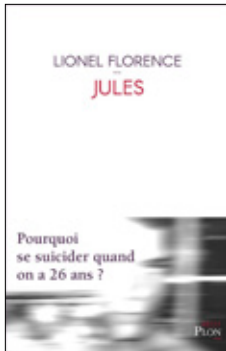
 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## MAMAN, TU PARDONNES TOUJOURS

**Isabelle Laurent.** Montréal : Novalis, 2022, 217 p.

Lundi de Pentecôte est un jour de joie. Et pourtant, des policiers brisent le cœur d'Isabelle Laurent en lui annonçant le suicide de son fils Yann, en 2019, en cet avènement de l'Esprit Saint. Elle raconte tout, depuis le début, depuis le long combat après la naissance de leurs trois filles pour adopter les deux petits bonshommes du bout du monde, aux Philippines, Yann et Raphaël, suivis bientôt par quatre frères et sœurs. À travers mille anecdotes, elle relate toute une vie pour apprivoiser, gagner la confiance et permettre à Yann de construire sa vie d'homme. Après avoir partagé son expérience étonnante de mère de famille nombreuse, Isabelle Laurent témoigne aujourd'hui de sa recherche de la vérité et du pardon.



## JULES

**Lionel Florence.** Paris : Plon, 2020, 161 p.

L'auteur raconte le destin de Jules, celui qui fut son grand amour, un jeune homme malmené par la vie qui s'est suicidé à 26 ans.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## RESTER EN VIE

**Matt Haig.** Paris : Philippe Rey, 2016, 251 p.

Le témoignage de l'auteur qui a fait une tentative de suicide. Il relate les combats qu'il a menés pour comprendre ce qui lui arrivait, pour partager son expérience et sa guérison. Il détaille les nombreuses raisons de rester en vie et explore les différentes façons d'exister, d'aimer mieux et de se sentir plus vivant.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)

# ROMANS

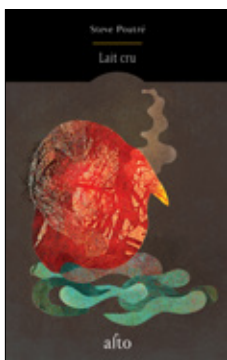
## Ouvrages généraux



### CE REFRAIN QUI PLAÎT

**Nadège Erika.** Paris : HarperCollins, 2025, 280 p.

Kora, quadra et mère célibataire, lutte pour protéger son fils Sol. Jeune adulte aux prises avec des troubles psychiques, il est suivi par un système de santé à bout de souffle. Dans sa ville, Kora trimbale son inquiétude, sa solitude et une valise rose fluo, d'appartements prêtés par les amis en chambres d'hôtel miteuses louées à des marchands de sommeil. Alors qu'elle assume sa condition de proche aidante, Kora interroge son devoir de mère : combien de temps peut-on soutenir quelqu'un sans sombrer soi-même ?



### LAIT CRU

**Steve Poutré.** Québec : Alto, 2024, 261 p.

La ferme québécoise n'est ni verdoyante, ni paisible; elle est hantée. Par les disparus, les histoires de peur, les secrets de famille et les poussins morts dans leur coquille. Parmi ces ombres, un garçon marche à la lisière des champs et des bois pour finalement franchir cette fine frontière, rejoignant corps flottants, acouphènes et cauchemars. Mais même hospitalisé, il continue d'arpenter le rang, de chercher ce qui, entre la servitude des humains et des bêtes, n'est peut-être pas perdu.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



### LA RÉSILIENTE

**Micheline Duff.** Montréal : Québec Amérique, 2022, 274 p.

Chez les Archambault, la vie bascule lorsque les problèmes de santé mentale d'Émilienne surgissent. Comment être une bonne mère quand on peine à s'occuper de soi-même ? La famille éclate et les enfants sont envoyés en foyers d'accueil, au grand désespoir de leur père. La petite Aimée-Lise, ses frères et ses sœurs réussiront-ils à se construire sur des bases aussi fragiles ?

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)

## Dépression



### ÉVIDEMMENT MARTHA

**Meg Manson.** Paris : Le Cherche midi, 2022, 401 p.

A 40 ans, Martha, ancienne rédactrice pour Vogue, vit dans une maison qu'elle déteste à Oxford, où elle travaille pour un magazine de supermarché. Victime de dépression, elle retourne chez ses parents dans un quartier délabré de Londres lorsque son époux la quitte. Pour améliorer son quotidien, elle tente de repartir de zéro et d'écrire son histoire en y incluant un dénouement heureux.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



### NATURE MORTE AVEC CHIEN ET CHAT

**Binnie Kirshenbaum.** Montfort-en-Chalosse : Gaïa, 2021, 284 p.

Bunny, une écrivaine quadragénaire new-yorkaise, est internée en psychiatrie suite à une dépression. Sa vie bascule alors dans un univers parallèle où les couverts sont en plastique, les activités infantilisantes et les comportements étranges. Pourtant, l'atelier d'écriture de l'hôpital l'aide à parler de blessures jamais guéries.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)

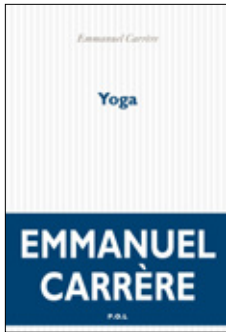


### LA MARGE D'ERREUR

**Nicolas Rey.** Vauvert : Au diable Vauvert, 2021, 295 p.

Lorsqu'il apprend qu'il ne lui reste que quelques mois à vivre, Gabriel Salin, 47 ans, ne sait que faire de ce compte à rebours. Ce dépressif chronique hésite entre affronter et refouler la réalité.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## YOGA

**Emmanuel Carrère.** Paris : P.O.L., 2020, 397 p.

Un auteur commence à écrire un livre faisant l'apologie du yoga. Mais son désir de sérénité est mis à mal par les mensonges et les trahisons ainsi que par la misère du monde. Divorcé et hanté par le souvenir d'une maîtresse sensuelle, il tente de devenir quelqu'un de meilleur.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## SATURNE

**Sarah Chiche.** Paris : Éditions du Seuil, 2020, 204 p.

Médecin juif ayant quitté l'Algérie lors de son indépendance, Harry décède à 34 ans en 1977. En 2019, sa fille rencontre quelqu'un qui l'a connu durant son enfance et dresse le portrait de ce père disparu. En parallèle, l'auteure raconte ses jeunes années marquées par la mort de son propre père et la dépression qu'elle a ensuite traversée.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## S'AIMER, MALGRÉ TOUT

**Nicole Bordeleau.** Montréal : édito, 2019, 441 p.

Que faire lorsqu'on se retrouve au cœur d'une vie qui ne nous ressemble plus ? Tous les jours, c'est la brûlante question que se pose Édith, une jeune femme brillante à qui tout semble réussir, mais qui souffre dans le fond de son âme. Alors qu'elle est sur le point de tout perdre, elle découvre dans les journaux intimes de son père les raisons pour lesquelles la honte se transmet dans sa famille depuis des générations.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## LE CHIEN DE MADAME HALBERSTADT

**Stéphane Carlier.** Paris : Le Tripode, 2019, 173 p.

Baptiste, écrivain, passe ses journées en survêtement à déprimer dans son studio. Son dernier roman est un flop, sa compagne l'a quitté et, à bientôt 40 ans, sa mère est sa plus proche confidente. Jusqu'à ce que sa voisine de palier lui demande de garder son chien quelques jours. Baptiste accepte à contrecœur mais doit vite se rendre à l'évidence que la présence de Croquette bouleverse sa vie.



## PROMETS-MOI UN PRINTEMPS

**Mélissa Perron.** Montréal : Hurtubise, 2019, 241 p.

À travers des passages difficiles, Fabienne en apprend beaucoup sur elle-même et sur sa propre histoire, et parfois bien plus qu'elle l'aurait souhaité. Grâce à son art, elle tente d'exorciser les angoisses et les peurs qui la tenaillent. Et elle sent monter en elle un irrésistible désir de se sentir utile qui l'amène à franchir le seuil de la Maison du Sentier... Malgré la dépression, malgré un hiver qui n'en finit plus, Fabienne refuse de baisser les bras et s'entête à rêver de la première tulipe du printemps.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)

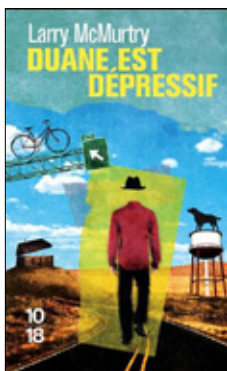


## QUAND LA NUIT DEVIENT JOUR

**Sophie Jomain.** Paris : Pygmalion, 2016, 237 p.

Camille, 29 ans, souhaite mourir par euthanasie volontaire assistée. Le combat qu'elle mène contre sa dépression est sans fin et ni Dieu, ni la science, ni la médecine, ni le sport, ni l'amitié ne l'ont aidée. Elle a rendez-vous dans une clinique belge pour exaucer son vœu. Pourtant, là-bas, elle fait une rencontre qui pourrait changer le cours des choses.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## DUANE EST DÉPRESSIF

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

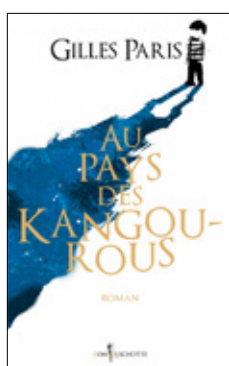
Karla est persuadée que son mari Duane est en pleine dépression. Il néglige son entreprise et se désintéresse des problèmes, pourtant nombreux, de ses enfants. Ayant réalisé qu'il a toujours vécu en conformité avec les attentes de son entourage, Duane décide de vivre à sa guise et s'installe dans une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



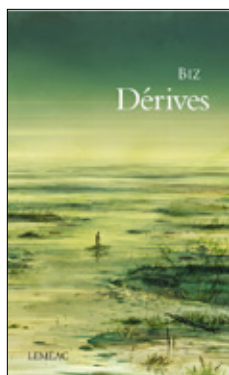
Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## TU

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

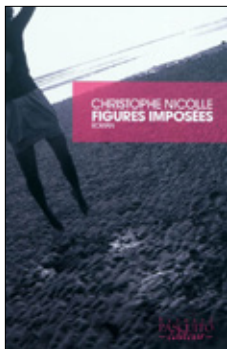
Dans l'isolement d'une clinique psychiatrique, une femme lutte en vain contre le souvenir. À travers la voix de sa mémoire, son passé ressurgit peu à peu : les silhouettes d'une mère glaciale, d'un père chéri et inaccessible, d'un époux décevant et volage, la quête d'un amour perpétuellement volant.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



## DÉRIVES

**Biz.** Montréal : Leméac, 2010, 93 p.

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

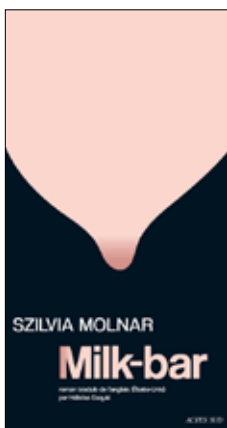


## FIGURES IMPOSÉES

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

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

## Dépression postnatale



## MILK-BAR

**Szilvia Molnar.** Arles : Actes Sud, 2024, 222 p.

Le quotidien d'une jeune mère new-yorkaise qui souffre de dépression post-partum et est en pleine crise d'identité. Elle se lie d'amitié avec son voisin octogénaire, Peter.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## LE DESTIN N'A PAS TOUJOURS TORT

**Cécile Hovane.** Genève : Jouvence, 2023, 252 p.

Hélène, qui désirait plus que tout devenir mère, est plongée dans une dépression post-partum. Madeleine, qui a vieilli sans avoir d'enfants, collectionne les petits bonheurs de l'existence. Leur rencontre inattendue, comme un signe du destin, s'apprête à transformer leurs vies.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## MATERNITÉ

**Françoise Guérin.** Paris : Albin Michel, 2018, 465 p.

Clara, une femme active et exigeante à qui tout réussit, voit sa vie bouleversée lorsqu'elle tombe enceinte. Assaillie par les doutes et l'angoisse, elle devient dépressive après la naissance de sa fille, Clémence.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## HISTOIRE D'UNE MÈRE

**Amanda Prowse.** Paris : Milady, 2016, 438 p.

Jess, enceinte de l'homme qu'elle aime, attend avec impatience la naissance de son enfant. Mais après l'accouchement, elle se désintéresse de sa fille. Son entourage lui laisse entendre qu'elle est une mauvaise mère. Elle en souffre et perd pied. Un roman sur le baby blues.



## 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)

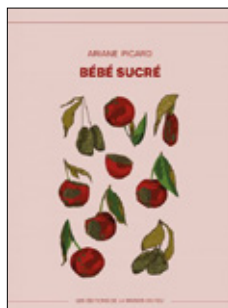


### LE BURN-OUT

**Sophie Kinsella.** Paris : Belfond, 2024, 427 p.

A Londres, Sasha comprend qu'elle est en burn-out quand elle songe à trouver refuge dans le couvent de son quartier plutôt que de répondre à ses innombrables mails non lus. En plein mois de février, elle part à Rilston Bay, dans le Devon, une station balnéaire où elle a séjourné pour les vacances pendant son enfance. Dans cet endroit déprimant, elle fait la rencontre d'un homme, abîmé lui aussi.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



### BÉBÉ SUCRÉ

**Ariane Picard.** Montréal : Maison en feu, 2024, 353 p.

Au milieu du mois de mai, une crise existentielle banale, mais bouleversante, frappe Olive. La jeune ingénieure qui a toujours suivi les yeux fermés un parcours traditionnel se retrouve confinée dans son emploi doré du centre-ville de Montréal. Acculée au mur, elle devra se questionner. Comment se libérer ? Elle se laissera porter tout le long du pays, jusqu'à Haida Gwaii, interrogeant son rapport au travail moderne en vivant enfin des aventures dignes de mention, de la rencontre de sugar daddies à l'exploration de ses limites au sein d'une fondation distribuant des rouleaux aux fruits.



### LE JARDIN DES SANGARDE

**Marie Barthelet.** Paris : Buchet-Chastel, 2022, 363 p.

Eve est une universitaire passionnée et brillante, jusqu'au jour où, en proie à une étrange maladie, elle s'effondre en pleine conférence. Contrainte de s'arrêter de travailler, elle se réfugie dans la maison de sa grand-mère décédée, au cœur du Morvan, pour tenter de comprendre le mal qui la ronge. En prenant soin du jardin de son aïeule, elle parvient à accepter celle qu'elle est devenue.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)

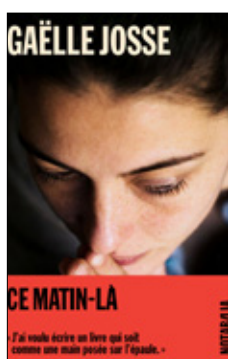


## LE JOUR OÙ MAYA S'EST RELEVÉE

**Céline Mas.** Paris : Pocket, 2021, 253 p.

A 35 ans, Maya est une jeune cadre parisienne qui ne vit que pour son travail. Un matin, un mal de dos inattendu l'empêche de se lever. Victime d'un burn-out, elle se reconnecte à ses désirs profonds, repense ses relations avec ses proches et rencontre des personnes inspirantes grâce à Angie, une coach qu'elle ne peut joindre que par téléphone.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## CE MATIN-LÀ

**Gaëlle Josse.** Paris : Éditions Noir sur Blanc, 2020, 214 p.

Clara est une jeune femme dynamique de 32 ans, socialement épanouie, qui abandonne du jour au lendemain son travail dans une société de crédit. Désireuse de donner un sens nouveau à sa vie, elle est alors confrontée au bouleversement de ses habitudes sociales, familiales, amicales et amoureuses.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## SUR LA 132

**Gabriel Anctil.** Montréal : Héliotrope, 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](#)



## 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 burnout, 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)



### PAUVRE FOLLE

**Chloé Delaume.** Paris : Points, 2024, 226 p.

Dans toutes les histoires d'amour se rejouent les blessures de l'enfance : on guérit ou on creuse ses plaies. Pour comprendre la nature de sa relation avec Guillaume, Clotilde Mélisse observe les souvenirs qu'elle sort de sa tête, le temps d'un voyage en train direction Heidelberg. Tandis que par la fenêtre défilent des paysages de fin du monde, Clotilde revient sur les événements saillants de son existence. La découverte de la poésie dans la bibliothèque maternelle, le féminicide parental, l'adolescence et ses pulsions suicidaires, le diagnostic posé sur sa bipolarité.

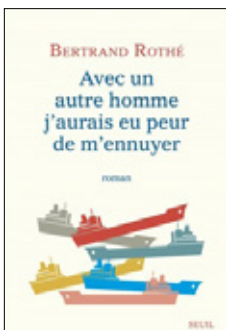


### CIVIÈRE 41

**Catherine Cloutier-Charette.** Montréal : Libre expression, 2020, 217 p.

Flavie a toujours eu envie de mourir. Parfois un peu, parfois beaucoup. La dépression qui lui ronge le cœur et l'âme prend toute la place. Les urgences, l'aile des fous, la paranoïa, les idées suicidaires, un diagnostic de bipolarité et la lourdeur de ce quotidien viennent à bout de ses relations. Lorsque son amoureux la quitte, Flavie se retrouve seule devant sa folie et doit recoudre à la main les mille et une mailles de sa vie pour se reconstruire.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



### AVEC UN AUTRE HOMME J'AURAIS EU PEUR DE M'ENNUYER

**Bertrand Rothé.** Paris XIXe : Éditions du Seuil, 2019, 212 p.

Marqué par le comportement souvent insupportable de son père, le narrateur exprime avec émotion les difficultés d'un amour filial oscillant entre drame et comédie, entre chaos et joie de vivre.



## ENCORE VIVANT

**Pierre Souchon.** Arles : Éditions du Rouergue, 2017, 247 p.

Alors qu'il vient de se marier avec une jeune femme de la grande bourgeoisie, l'auteur, bipolaire en grave crise maniaco-dépressive, est emmené en hôpital psychiatrique. Enfermé une nouvelle fois, il nous plonge au cœur de l'humanité de chacun, et son regard se porte avec la même acuité sur les internés, sur le monde paysan dont il est issu ou sur le milieu de la grande bourgeoisie auquel il se frotte.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



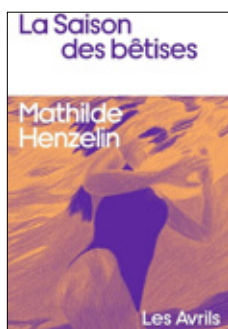
## PERSONNE

**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 [Pretnumerique](#)

## Dépendances (alcool, drogues, jeu)

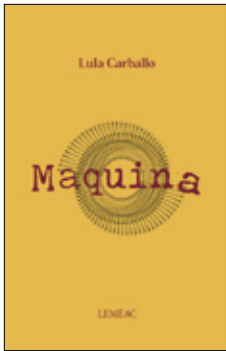


## LA SAISON DES BÊTISES

**Mathilde Henzelin.** Paris : Les Avrils, 2025, 235 p.

Danser pendant trois jours à Berlin, perdre la notion du temps, enchaîner les drogues : à 25 ans, Victoire ne vibre que pour la prochaine fête. Car c'est là, dans la brûlure du plaisir et le défi à la norme, qu'elle trouve sa place, se sent invincible. Un glissement piégeux jusqu'à la trentaine. Alors, la réalité percute les illusions d'une jeunesse qui a fini par lui échapper. Et dans le grand bassin de la vie d'adulte, il faut choisir : se laisser couler ou apprendre à nager.

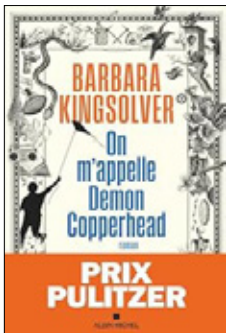
 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## MAQUINA

**Lula Carballo.** Montréal : Leméac, 2024, 185 p.

Luz se fait embaucher comme préposée aux machines à sous dans un casino, avec l'espoir de comprendre le jeu pathologique de sa grand-mère, de fouiller la gueule de l'ennemi. Elle y fait la connaissance de madame B., qui partage sa passion pour la musique de Leonard Cohen et envers qui elle en vient à développer une fascination sans limite. Si Luz fuit éventuellement ce cirque glauque par instinct de préservation, la bourgeoise déchuée continue d'exercer sur elle son envoûtement, ravivé et décuplé à la mort de Cohen.



## ON M'APPELLE DEMON COPPERHEAD

**Barbara Kingsolver.** Paris : Albin Michel, 2024, 624 p.

Né à même le sol d'un mobil-home au fin fond des Appalaches d'une jeune toxicomane et d'un père trop tôt disparu, Demon Copperhead est le digne héritier d'un célèbre personnage de Charles Dickens. De services sociaux défaillants en familles d'accueil véreuses, de tribunaux pour mineurs au cercle infernal de l'addiction, le garçon va être confronté aux pires épreuves et au mépris de la société à l'égard des plus démunis. Pourtant, à chacune des étapes de sa tragique épopée, c'est son instinct de survie qui triomphe. Demon saura-t-il devenir le héros de sa propre existence ?



## À LA RECHERCHE D'ANGIE

**Julien Thibeault.** Québec : Crescendo!, 2024, 169 p.

Guillaume, quinze ans, est follement amoureux d'Angie, sa première blonde. Malgré un désir commun de faire l'amour pour la première fois, il se le refuse, son éducation catholique créant chez lui un blocage. Frappé par un choc émotionnel en pleine période d'adolescence, il développe des symptômes de dépendance affective, sexuelle et d'alcoolisme. Tout au long du roman qui couvre une période de vingt-cinq ans de sa vie, le lecteur découvrira comment Guillaume est pris dans la spirale de la dépendance jusqu'à ce qu'il prenne conscience de son malaise et développe sa spiritualité.

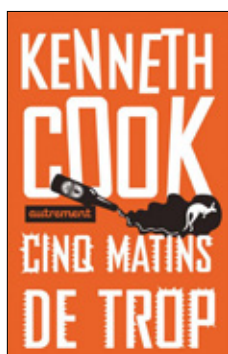


## J'ÉTAIS UN HÉROS

**Sophie Bienvenu.** Montréal : le Cheval d'août, 2022, 161 p.

S'il continue à boire, Yvan n'en a plus pour très longtemps. C'est ce qu'on lui a annoncé à l'hôpital. Coupé de sa fille Gab depuis des années, il vit en colocation avec Miche, qu'il dédaigne. Il ne lui reste plus que son chat. Doit-il revoir Gabrielle ? Selon qu'Yvan répond par oui ou par non à cette question, J'étais un héros racontera les deux histoires de ce qui l'attend, dans le meilleur comme dans le pire.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## CINQ MATINS DE TROP

**Kenneth Cook.** Paris : Autrement, 2022, 232 p.

John Grant, jeune instituteur, passe la nuit dans une ville perdue d'Australie, Bundanyabba. Commencent alors cinq jours de dérive alcoolisée et un cauchemar pour un personnage ordinaire, acteur et spectateur, confronté à l'alcool, au jeu, au sexe, à la violence et à l'autodestruction.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)

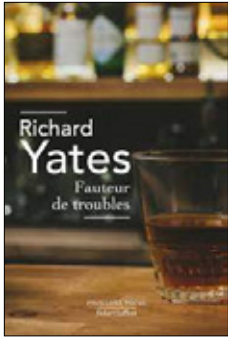


## TOUT CE QUI BRÛLE

**Lisa Harding.** Paris : Éditions Joëlle Losfeld, 2022, 333 p.

Dans la banlieue de Dublin, Sonya, une ancienne comédienne en mal d'amour et de paillettes élève son fils Tommy de 4 ans. Avec leur chien Herbie, ils vivent en vase clos au rythme des excès d'alcool de Sonya, au risque de mettre la vie de son fils en danger. Un jour le père de Sonya revient dans sa vie, pour la placer dans un centre de désintoxication, la confrontant ainsi à ses angoisses.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## FAUTEUR DE TROUBLES

**Richard Yates.** Paris : Robert Laffont, 2022, 398 p.

New York, années 1960. Publicitaire à succès, John Wilder, 34 ans, cherche à fuir son quotidien à travers l'alcool et l'adultère. Après un passage par un hôpital psychiatrique, il n'arrive pas à retrouver une vie normale et sombre dans un abîme de délires alcooliques paranoïaques.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## QUI LE SAIT ?

**Lesley Kara.** Paris : Les Escales, 2021, 377 p.

Astrid, ancienne alcoolique et abstinente depuis près de deux cents jours, tente de se reconstruire. Elle a quitté Londres pour s'installer chez sa mère dans une petite station balnéaire et se rend assidûment chez les Alcooliques anonymes. En dépit de ses efforts, des souvenirs ne cessent de la hanter et un inconnu qui en sait beaucoup la harcèle, déterminé à lui faire payer ce qu'elle cache.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## LE JEU DE LA DAME

**Walter Tevis.** Paris : Gallmeister, 2021, 432 p.

Petite fille, Beth Harmon a appris les échecs à l'orphelinat. Prodigieusement douée, elle devient rapidement une joueuse exceptionnelle.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## LE PLONGEUR

**Stéphane Larue.** Montréal : Le Quartanier, 2019, 568 p.

Nous sommes à Montréal au début de l'hiver 2002. Le narrateur n'a pas vingt ans. Il aime Lovecraft, le métal, les comic books et la science-fiction. Étudiant en graphisme, il dessine depuis toujours et veut devenir bédéiste et illustrateur. Mais depuis des mois, il évite ses amis, ment, s'endette, aspiré dans une spirale qui menace d'engouffrer sa vie entière : c'est un joueur. Il joue aux loteries vidéo et tout son argent y passe. Il se retrouve à bout de ressources, isolé, sans appartement. C'est à ce moment qu'il devient plongeur au restaurant La Trattoria, où il se liera d'amitié avec Bébert, un cuisinier expérimenté, ogre infatigable au bagou de rappeur, encore jeune mais déjà usé par l'alcool et le speed.



## IVRESSE

**Catherine McKenzie.** Saint-Bruno-de-Montarville : Les Éditions Coup d'œil, 2017, 399 p.

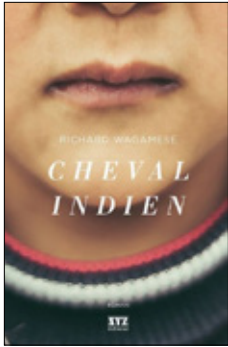
Lorsqu'elle obtient un entretien d'embauche pour son magazine de mode préféré, Katie Sandford est folle de joie. Ne ratant jamais une occasion de sortir avec ses amis, elle fête la nouvelle en grand. Le lendemain, elle se présente à l'entrevue, encore un peu ivre, et ne paraît pas sous son meilleur jour. On lui propose alors le poste à une condition : elle doit entrer en désintox pour espionner une célébrité et écrire un juteux article sur tous ses secrets ! Mais la tâche s'avère plus difficile que prévu.



## L'AFFAIRE DU SIÈCLE

**Marc Réveillaud.** Paris : JC Lattès, 2017, 360 p.

Richard, incapable d'affronter la réalité, se réfugie dans le frisson du jeu, des ventes d'œuvres d'art et des affaires. Fou de son fils Marc, qu'il initie dès l'âge de 9 ans au poker, il noue une relation toxique avec lui, mettant en danger sa famille et sa vie à force de dettes, de chantages et de mensonges. Adolescent, Marc lutte alors pour sauver son père de l'autodestruction.



## CHEVAL INDIEN

**Richard Wagamese.** Montréal : XYZ éditeur, 2017, 265 p.

Enfermé dans un centre de désintoxication, Saul Cheval Indien touche le fond et il semble qu'il n'y ait plus qu'une seule issue à son existence. Plongé en pleine introspection, cet Ojibwé, d'origine Anishinabeg du Nord ontarien, se remémore à la fois les horreurs vécues dans les pensionnats autochtones et sa passion pour le hockey, sport dans lequel il excelle. Saul, confronté aux dures réalités du Canada des années 1960-1970, a été victime de racisme et a subi les effets dévastateurs de l'aliénation et du déracinement culturels qui ont frappé plusieurs communautés des Premières Nations.



## LA FAUX SOYEUSE

**Éric Maravélias.** Paris : Gallimard, 2016, 319 p.

À l'agonie dans son studio, Franck se souvient du chemin parcouru depuis les années 1970, entre braquages, trahisons et drogues dures.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)

## Troubles anxieux



## LA BOUCHE PLEINE

**Elisabeth Massicoli.** Montréal : Québec Amérique, 2025, 180 p.

Camille, une grande anxieuse au cœur poqué, s'enfile les coups durs comme autant de gorgées de vin cheap. Elle tente tant bien que mal (mais surtout mal) de garder la tête hors de l'eau, de noyer ses malheurs qui sonnent faux.

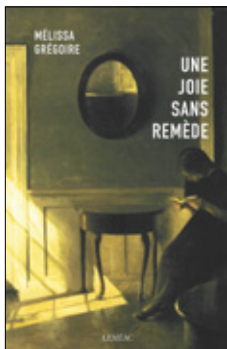
 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## LA CHARMANTE LIBRAIRIE DES AMOURS LOINTAINES

**Jenny Colgan.** Gennevilliers : Éditions Prisma, 2022, 376 p.

Après un incident traumatisant au travail, Lissa, infirmière, accepte d'échanger sa vie pendant trois mois avec celle d'un inconnu qui habite dans un village tranquille d'Écosse. Tout juste sorti de l'armée, Cormac a besoin de distraction et s'installe pour un temps à Londres. Tandis qu'ils découvrent leur nouvelle vie, ils s'envoient des messages. Chacun ressent encore un vide dans sa vie.

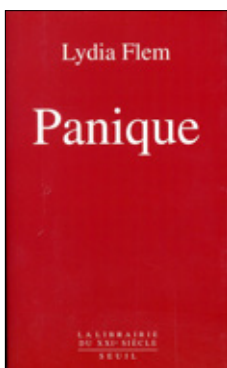


## UNE JOIE SANS REMÈDE

**Mélissa Grégoire.** Montréal : Leméac, 2020, 213 p.

Marie a trente-trois ans et enseigne la littérature dans un collège. Contrainte de prendre un congé de maladie pour la deuxième fois, elle ne peut plus se réfugier dans la seule explication de l'épuisement professionnel. Est-il possible qu'elle pleure et tremble pour rien, pour quelque chose qui vient de plus loin qu'elle ? Est-il possible qu'elle se soit trompée de destin ?

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## 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.

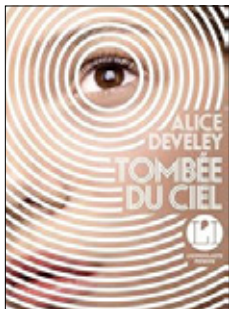


## JE REVIENDRAI AVEC LA PLUIE

**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



### TOMBÉE DU CIEL

**Alice Develey.** Paris : L'Iconoclaste, 2024, 399 p.

Internée dans un hôpital, Alice, 14 ans, découvre cet univers fait de blouses blanches et de nuits insomniaques. Entre ces murs où elle subit des traitements révoltants, elle fait la rencontre d'autres filles comme elle et entreprend la rédaction de leurs vies minuscules dans un cahier. Écrire devient un moyen de résister.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



### IMPARFAITE

**Ludvine Gréteré.** Paris : Fayard, 2024, 267 p.

Mia, 15 ans, entame un régime après une remarque de sa professeure de danse qui lui conseille de perdre trois kilos. Une fois son objectif atteint, l'adolescente ne peut plus s'arrêter car elle a l'impression de contrôler son corps. Pendant des années elle vit avec l'anorexie et la boulimie, s'isolant et se sentant incomprise par son entourage.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



### BOULETTE

**Joëlle Varenne.** Paris : Bernard Grasset, 2024, 136 p.

Adolescente placée en famille d'accueil, Boulette partage son existence entre le pavillon où elle vit avec Grosse-Dame, ses visites au centre psychiatrique la Tour des enfants perdus et le fast-food où elle mange parfois. Entre sa surcharge pondérale et les épreuves de l'adolescence, la jeune fille s'intéresse aux garçons sans trop savoir comment s'y prendre. Récit inspiré de la vie de l'auteure.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## PETITE

**Geneviève Brisac.** Paris : Éditions de l'Olivier, 2021, 115 p.

Nouk est anorexique. Enfermée dans une clinique, la jeune fille semble se soumettre mais elle reste indomptée. Si elle guérit, elle souhaite que ce soit par d'autres voies.

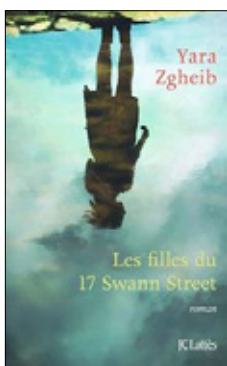
 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## FÉE

**Eisha Marjara.** Montréal : Éditions Marchand de feuilles, 2019, 211 p.

Un roman puissant à propos d'une adolescente hospitalisée pour anorexie.



## LES FILLES DU 17 SWANN STREET

**Yara Zgheib.** Paris : JC Lattès, 2019, 400 p.

Anna Roux, danseuse au ballet de l'Opéra de Paris, suit l'homme de sa vie aux États-Unis. Mais à cause de sa peur de l'échec, elle est emportée par l'anorexie mentale et ne pèse plus que quarante kilos. Contrainte aux soins, elle est admise au 17 Swann Street. Elle y rencontre d'autres femmes atteintes comme elle de troubles alimentaires et qui vont s'entraider.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## RESTE ENCORE UN PEU

**Perrine Madern.** Montréal : Éditions Au carré, 2018, 247 p.

Loue, une jeune femme de vingt-cinq ans, porte en elle de profondes blessures. Habitée par son mal de vivre et son désir de disparaître, elle est déterminée à détruire la seule chose que Will a si ardemment désirée – son corps – et cesse de s'alimenter.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## L'ENFANT DANS LE MIROIR

**Nelly Arcan et Pascale Bourguignon (ill.).** Montréal : Éditions Marchand de feuilles, 2017, 60 p.

Ce livre raconte les angoisses reliées à la quête de la beauté. Pascale Bourguignon, illustratrice, nous donne le passe-partout du serrurier pour entrer dans l'univers de Nelly Arcan. Ce livre-cadeau rempli de papillons crève-cœurs, de femmes-cloches et de forêts de miroirs propose une nouvelle vision des mythologies entourant la beauté. L'enfant dans le miroir présente une encyclopédie naturelle et générale des mots qui provoquent la tyrannie de la beauté. Devant ces demoiselles décadentes parsemées de fleurs, ces femmes grimpeuses, les Andromaque gothiques, ces petites icônes-fées et ces femmes qui ont troqué leur corset pour une cuirasse, on comprend que la beauté est une simple construction.



## 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.



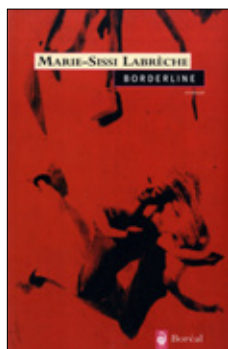
## LES MURS

**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 [Pretnumerique](#)

## Trouble 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](#)

## Schizophrénie



## LA BLAGUE DU SIÈCLE

**Jean-Christophe Réhel.** Montréal : Del Busso éditeur, 2023, 246 p.

Louis habite à Pointe-aux-Trembles avec son frère schizophrène et son père atteint d'un cancer en phase terminale. Il travaille au Tim Hortons et rêve d'être humoriste. La blague du siècle parle d'amour fraternel, de précarité et de deuil.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## CETTE CONFUSION SERA SUPERBE

**Martin Talbot.** Montréal : Stanké, 2022, 180 p.

1972. Au moment de s'imposer sur la scène littéraire, la poète Huguette Gaulin s'immole par le feu, en laissant ce message : « Vous avez tué la beauté du monde ». 2019. Sarah, jeune comédienne sensible au son et à la couleur des mots; Benoît, réalisateur à la recherche d'un thème pour un film; Daniel, son frère, qui passe des heures à la Grande Bibliothèque, raturant et soulignant des vers dans des recueils : tous trouvent entre les lignes de la regrettée poète des fils qui mènent de la poésie à la vie, puis à la mort.



Aussi disponible sur Pretnumerique



## LE ROITELET

**Jean-François Beauchemin.** Montréal : Québec Amérique, 2021, 143 p.

Un homme vit paisiblement à la campagne avec sa femme Livia, son chien Pablo et le chat Lennon. Pour cet écrivain parvenu à l'aube de la vieillesse, l'essentiel n'est plus tant dans ses actions que dans sa façon d'habiter le Monde, et plus précisément dans la nécessité de l'amour. À intervalles réguliers, il reçoit la visite de son frère malheureux, éprouvé par la schizophrénie. Ici se révèlent, avec une indicible pudeur, les moments forts d'une relation fraternelle marquée par la peine, la solitude et l'inquiétude, mais sans cesse raffermie par la tendresse, la sollicitude.



Aussi disponible sur Pretnumerique



## VANILLE, CITRON ET BASILIC

**Bianca Miotto.** Montréal : La Plume d'or, 2021, 144 p.

Un jeune homme beau, intelligent et courageux, perd ses facultés et se retrouve en proie à d'atroces souffrances psychologiques et physiques. Depuis l'enfance, Marco traîne un handicap psychomoteur qui le place au milieu des préoccupations de sa famille. Sa sœur Anna, qui est son plus grand soutien, cherchera par tous les moyens à le sauver de la maladie. Empathique et animée par un esprit de don de soi, elle manifestera même la volonté de souffrir à sa place. Mais la pernicieuse schizophrénie contre laquelle ils ont lutté ensemble a fini par emporter Marco, laissant Anna dans un effondrement sans pareil.



Aussi disponible sur Pretnumerique



## L'ÉVASION D'ARTHUR OU LA COMMUNE D'HOCHELAGA

**Simon Leduc.** Montréal : le Quartanier éditeur, 2019, 336 p.

Tout commence quand Arthur, dix ans, trouve de la crème glacée au fudge dans la neige, et que trois petits voyous, les RJ, lui cassent la gueule. Arthur se sauve et se réfugie dans une école désaffectée, où il tombe sur Choukri, alias Barbe bleue, dandy schizophrène et premier citoyen de la commune d'Hochelega. Là vivent du monde qui veulent changer le monde.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)

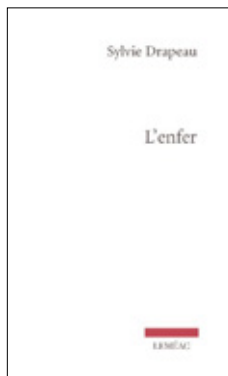


## LA RÉSILIENCE DES CORPS

**Marie-Ève Muller.** Longueuil : l'Instant même, 2019, 200 p.

Clara et Romain forment un couple improbable : il est actuaire, toujours tiré à quatre épingles, rigoureux, solitaire; elle est brouillon, atteinte de schizophrénie, sans emploi. Si Romain souhaite de tout cœur fonder une famille, Clara s'y refuse. Quand elle comprend qu'elle est enceinte malgré les précautions prises, elle panique, s'emballe, se rebiffe et fuit.

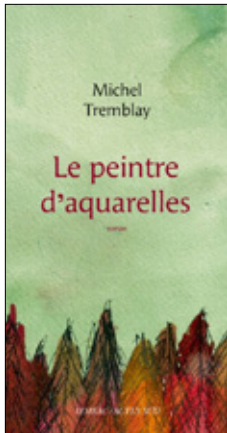
 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## L'ENFER

**Sylvie Drapeau.** Montréal : Leméac, 2018, 94 p.

Parti de la Côte-Nord rejoindre ses sœurs et étudier à l'université, Richard, le petit dernier, le frère adoré, se met à agir de façon de plus en plus étrange. Alerté, la meute se rallie, l'entoure d'amour. Mais rien n'y fait. Un jour, il avoue l'impensable : des gens s'adressent à lui dans sa tête. Il n'est plus seul à l'intérieur. Commence alors la descente aux enfers.



## LE PEINTRE D'AQUARELLES

**Michel Tremblay.** Montréal : Leméac; Arles, France : Actes sud, 2017, 153 p.

À soixante-seize ans, Marcel a passé le plus clair de sa vie à l'ombre – enfermé à vingt-trois ans dans l'étrange asile de Nominique, au fin fond des Laurentides, il est toujours au pied de ses mystérieuses et menaçantes montagnes, plus de cinquante ans plus tard, bien qu'on l'ait laissé sortir. Ces montagnes, il les peint, avec beaucoup de ciel. Il peint aussi la mer, qu'il n'a jamais vue « en vrai ». Et comme dans une tardive tentative de libération, le voilà qui se lance dans un projet inédit : écrire son journal. Remonter le fil d'une folie qui l'a mis à l'isolement – malgré les visites de sa mère morte et de son chat imaginaire.

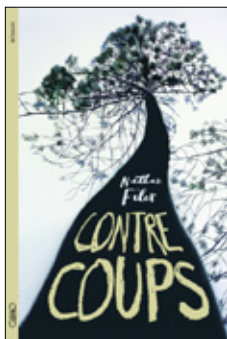


## SCHIZO

**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](#)



## 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 Grimrud.** 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.

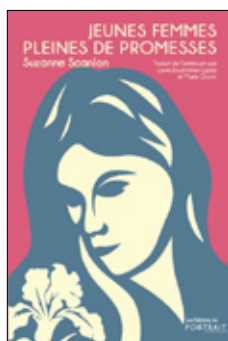


## VERS L'AUTRE ÉTÉ

**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.

## Prévention du suicide



## JEUNES FEMMES PLEINES DE PROMESSES

**Suzanne Scanlon.** Paris : Portrait, 2024, 147 p.

Après une tentative de suicide, Lizzie est internée dans un hôpital psychiatrique de New York. Elle tisse des liens avec les autres patientes et finit par se reconnecter à elle-même et au monde, malgré ce décalage entre les jeunes femmes et les travers de la psychiatrie américaine, dominée par une pensée patriarcale et l'usage de médicaments calmants.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



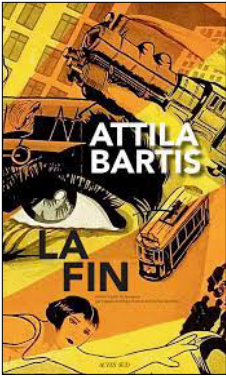
## LA VIE SELON FRANKIE

**Jochen Gutsch.** Bernay : City, 2023, 221 p.

Alors qu'il s'apprête à se suicider, Richard est sauvé par l'arrivée inopinée d'un petit chat des rues qui s'assoit sur le rebord de sa fenêtre. Richard l'adopte et le prénomme Frankie. L'homme et l'animal s'approprient et nouent une profonde amitié qui leur donne espoir en l'avenir.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## LA FIN

**Attila Bartis.** Arles : Actes Sud, 2022, 525 p.

Une saga familiale sur fond de totalitarisme, mêlant roman d'apprentissage et récit amoureux à travers le portrait d'un artiste, Andras Szabad, qui cherche l'accomplissement.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## CHEF

**Gautier Battistella.** Paris : Bernard Grasset, 2022, 327 p.

Patron du restaurant Les promesses, Paul Renoir vient d'être élu meilleur chef du monde. Pourtant, un lundi matin, il met fin à ses jours. La bataille autour de son héritage fait rage, entre sa veuve Natalia, le sous-chef Christophe, son fils Mathias et son concurrent Albinoni. Quant à la raison de son suicide, elle se cache peut-être dans son parcours, qui côtoie celle de la cuisine française.



## JE REVENAIS DES AUTRES

**Mélissa Da Costa.** Paris : Le livre de poche, 2022, 694 p.

Philippe, 40 ans, directeur commercial, marié et père de deux enfants, devient l'objet de la passion d'Ambre, 20 ans. Submergée par le vide de sa vie, cette dernière décide d'en finir. Philippe l'envoie dans un village montagnard à l'autre bout du pays, à la fois pour qu'elle se reconstruise et qu'il puisse sauver sa famille.



## RATÉ

**Hugo Meunier.** Montréal : Stanké, 2022, 342 p.

Comment reprendre le cours de sa vie après avoir tenté de se l'enlever ? C'est le défi qui attend Christian, qui a raté son suicide et qui retourne chez lui après avoir été plongé plusieurs mois dans le coma. Mais réapprendre à vivre n'est pas la plus haute montagne qu'il aura à gravir. Il devra surtout réparer sa relation avec son fils adolescent, Robin, qui ne pardonne pas à son père d'avoir voulu l'abandonner. Accueilli comme un survivant, voire un miraculé, par ses proches, Christian, qui conserve de graves séquelles, devra essayer de regagner une certaine autonomie, en plus de composer avec un fils révolté et une ex qui se retrouve malgré elle dans un rôle d'aidante naturelle. Un roman sur la perte, malgré tout rempli d'espoir.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



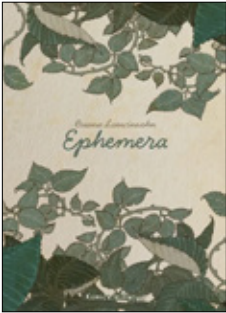
## LE CAFARD

**Rawi Hage.** Québec : Alto, 2020, 334 p.

Montréal en hiver. Les rues sont désertes, livrées à un froid mordant. Dans un parc, un homme se pend à une branche pour tenter de mettre un terme à sa vie d'insecte. Il échoue. On l'oblige à entreprendre une thérapie avec une psychologue pleine de bonnes intentions à qui il livre malgré lui une confession de voleur solitaire, révélant peu à peu son enfance, ses rêves, l'espoir et la haine qui l'habitent, et comment sa sœur le transforma en cafard...

# BANDES DESSINÉES

## Ouvrages généraux



### EPHEMERA

**Briana Loewinsohn.** Notre Dame d'Océ : Komics initiative, 2024, 208 p.

Une femme revient dans la maison où elle a grandi. Des souvenirs nébuleux de son enfance à sa vie d'aujourd'hui, elle nourrit un rapport difficile avec sa mère, qui souffre de troubles mentaux.

## Dépression



### UTSUPAN : QUAND JE NE PENSAIS QU'À DISPARAÎTRE

**Ariga.** Paris : Vega, 2025, 257 p.

Il y a eu ce jour où Utsupan s'est réveillée après avoir dormi 28 heures d'affilée. Incapable de s'extirper de son futon, elle n'avait plus envie de rien, sauf de mourir. Mourir pour échapper à la souffrance de vivre, et pourtant... Une autre voie s'est présentée à elle, et elle s'en est sortie. C'est cette histoire, son histoire, qu'elle nous conte ici.



### JE VAIS MIEUX, MERCI : VAINCRE LA DÉPRESSION

**Brent Williams et Korkut Öztekin (ill.).** Paris : Tchou, 2018, 153 p.

Un roman graphique illustré d'aquarelles évoquant le parcours de l'auteur, avocat et réalisateur néo-zélandais, atteint de dépression. Il retrace son cheminement, du déni à l'acceptation d'une aide extérieure pour s'en libérer.



## 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 connus. Elle décrit les effets des traitements médicamenteux, les épisodes de rechute, ses analyses, ses rapports avec son entourage, l'incompréhension des autres, etc.



## 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.



## LE PETIT RIEN TOUT NEUF AVEC UN VENTRE JAUNE

**Rabaté.** Paris : Futuropolis, 2009, 102 p.

Patrick possède une boutique de farces et attrapes. C'est un clown devenu triste depuis le départ de son épouse. Mais sa vie bascule lorsqu'il fait la connaissance de Clarisse, une acrobate travaillant pour le cirque Nuage, de passage en ville.

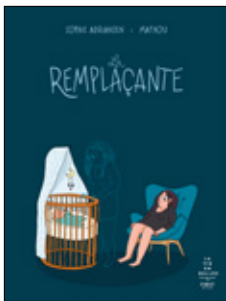
## Dépression postnatale



### BABY BLEU

**Marion Nail.** Villeurbanne : Éditions Lapin, 2023, 78 p.

A travers le personnage de Bleu, l'auteurice évoque son désarroi, sa colère et ses angoisses, symptômes de la dépression post-partum qui s'est installée dans sa vie. Les réflexions intimes de Bleu se mêlent à ses entretiens avec une thérapeute qui, peu à peu, la mènent sur la voie de la reconstruction. L'histoire est suivie d'une intervention d'une psychologue.

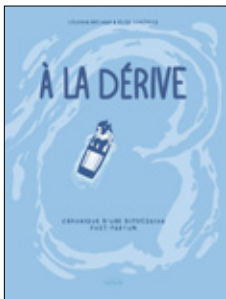


### LA REMPLAÇANTE

**Sophie Adriansen et Mathou** (ill.). Paris : First éditions, 2021, 139 p.

Marketa ne reconnaît pas son corps après l'accouchement. La naissance ne se passe pas comme prévu et elle ne réussit pas à se sentir mère. Elle se demande si une remplaçante n'agirait pas mieux qu'elle.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)

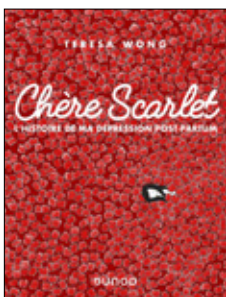


### À LA DÉRIVE

**Louison Nielman et Élixa Gonzalez** (ill.). Vanves : La Maison Hachette, 2021, 96 p.

Une femme, qui mène une existence ordinaire, voit son quotidien bouleversé par sa grossesse et la naissance de sa fille Rose. Une bande dessinée sur les souffrances psychiques et physiques liées à la maternité, le post-partum et le processus complexe de la parentalité.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



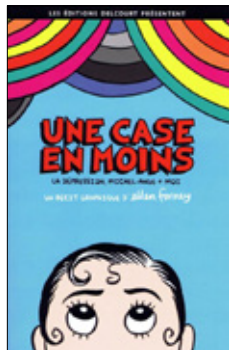
### CHÈRE SCARLET : L'HISTOIRE DE MA DÉPRESSION POST-PARTUM

**Teresa Wong.** Malakoff : Dunod, 2020, 119 p.

Un roman graphique intime dans lequel l'auteure aborde sa dépression post-partum sous la forme d'une lettre adressée à sa fille Scarlet. Elle traduit les sentiments de culpabilité et d'incompétence dont elle a souffert.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)

## Trouble bipolaire (maniaco-dépression)



### UNE CASE EN MOINS: LA DÉPRESSION, MICHEL-ANGE ET MOI

Ellen Forney. Paris : Delcourt, 2013, 243 p.

À l'âge de 30 ans, Ellen Forney est diagnostiquée bipolaire chronique. Elle enchaîne des périodes d'euphorie créatrice avec de longs moments de dépression. Cet ouvrage est le récit de sa guérison, entre les séances de psychothérapie et l'exercice de la bande dessinée comme forme originale de thérapie.



### JOURNAL D'UNE BIPOLAIRE

Émilie Guillon, Patrice Guillon et Sébastien Samson (ill.). Antony : La Boîte à bulles, 2010, 107 p.

Camille découvre le quotidien d'une bipolarité qui lui donne plusieurs fois envie d'en finir. En dépression, Camille fait une tentative de suicide. Elle décide ensuite de prendre en main son mal et arrive à trouver une voie d'issue grâce à l'aide et au soutien de son entourage.

## Dépendances (alcool, drogues, jeu)



### LES ERRANCES DE RUFUS HIMMELSTOSS

Uli Oesterle. Montréal : Dargaud, 2022, 117 p.

Munich, 1975. Rufus Himmelstoss est un dragueur égocentrique qui vit au-dessus de ses moyens tout en se laissant détruire par l'alcool, la drogue et le poker. Il finit par devenir sans-abri, perdant le contact avec sa femme et son fils, Victor. Trente plus tard, celui-ci le rencontre à nouveau et se résout à découvrir cet étranger.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## LES LIONS ENDORMIS

**Sylvie Gaillard et Fanny Montgermont** (ill.). Charnay-lès-Mâcon : Bamboo édition, 2021, 86 p.

Joana n'a pas connu son père, Daniel Balavoine, décédé avant sa naissance. En quête d'une identité et d'une légitimité, tiraillée par une culpabilité inconsciente, elle trouve refuge dans la drogue. Mais la dégradation de son état physique lui fait bientôt comprendre qu'elle doit combattre cette emprise qui la dévore.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## MAL DE MÈRE

**Rodéric Valambois**. Toulon : Quadrants astrolabe, 2015, 221 p.

Cet ouvrage raconte l'histoire d'une famille confrontée à l'alcoolisme de la mère.



## 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



## BOUQUET DE PEURS

**Nando von Arb**. Le Fauga : Misma, 2025.

Une exploration des peurs : du noir, de l'échec, de la solitude, des autres, de la pression sociale, de la maladie ou encore de la mort.



## TU N'AURAS PAS MON SILENCE

**Florence Rivières et Steren** (ill.). Vanves : Marabout, 2024, 140 p.

Marie croit que ce qu'elle a vécu avec Arthur était une histoire d'amour. Jusqu'à ce que les symptômes traumatiques de l'emprise lui fassent prendre conscience de ce qu'elle a réellement subi : la violence psychologique totale, abusive et les viols conjugaux. Après s'être abîmée, oubliée au point de se nier, elle va se battre pour reprendre le contrôle de sa vie. Elle ne se laissera plus faire.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## DEUX AMIS SUR MES ÉPAULES

**Lee Suyeon**. Paris : Seuil, 2024, 213 p.

Toki, traumatisée par un événement survenu dans son enfance, grandit avec le sentiment d'avoir une panthère noire juchée sur ses épaules, parlant continuellement et isolant la jeune fille de son entourage. Devenue adulte, Toki tente de soigner petit à petit ses blessures et apprend à accepter les souffrances de son passé.

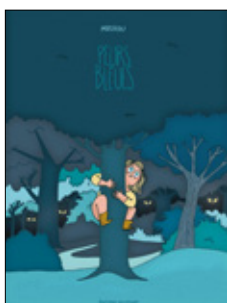


## LA MER VERTICALE

**Brian Freschi et Ilaria Urbinati** (ill.). Bruxelles : Dargaud Benelux, 2022, 186 p.

India, une institutrice qui a tout pour être épanouie, est sujette à des crises d'angoisse aussi soudaines qu'inexpliquées. A la suite d'une attaque survenue en pleine classe, elle est confrontée à l'ire des parents d'élèves, qui cherchent à la faire licencier. En parallèle de la thérapie qu'elle suit, elle se lance dans l'écriture afin d'apprivoiser ce mal dont elle souffre.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## PEURS BLEUES

**Mathou**. Paris : Éditions Delcourt, 2020, 121 p.

L'auteure se raconte pour mieux se moquer de son anxiété et de ses nombreuses peurs, comme prendre l'avion, dire non ou subir le jugement des autres. Un album pour apprendre à relativiser et à rire de ses angoisses.



## L'ÉVEIL

**Vincent Zabus et Thomas Campi.** Paris : Éditions Delcourt, 2020, 81 p.

En 2016, Arthur, jeune homme hypocondriaque, fait la connaissance de Sandrine, street artist bruxelloise qui s'est donnée pour mission de faire découvrir aux gens les énormités qui les entourent.



## L'ANXIÉTÉ, QUELLE CHOSE ÉTRANGE

**Steve Haines et Sophie Standing.** Bussy-Saint-Georges : Çà et là, 2019, 32 p.

Une exploration documentaire des mécanismes psychologiques et physiologiques à l'œuvre dans le phénomène de l'anxiété. L'auteur fait le point sur les connaissances scientifiques en la matière et présente des pistes d'action pour ceux qui souffrent de ce mal.



## 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.



## LE GRAND AUTRE

**Ludovic Debeurme.** Paris : Cornélius, 2008, 300 p.

Louis, adolescent mal à l'aise, ne ressemble pas aux autres. Il lutte consciencieusement pour ne pas laisser son corps en proie au mal extérieur. Ses phobies alimentaires et sa hantise des microbes développent en lui un dégoût de l'autre et de lui-même.

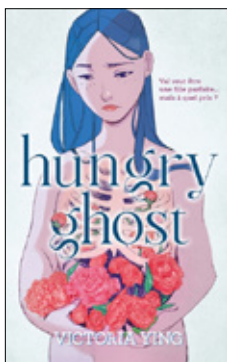
## Troubles de l'alimentation



### MANGER

**Eleonore Marchal.** Paris : Cambourakis, 2024, 258 p.

Miss est la plus jeune fille de sa famille. En grandissant, elle se compare en permanence à ses sœurs et à ses amies, et l'image qu'elle se fait de son corps se dégrade, jusqu'à sombrer dans l'anorexie. Une fuite loin de cette atmosphère familiale dans laquelle elle étouffe s'impose. Elle trouve une échappatoire dans l'art et finit par atteindre un équilibre de vie.

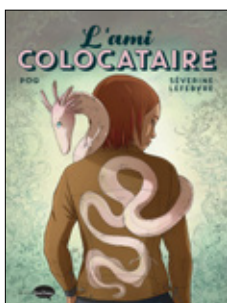


### HUNGRY GHOST

**Victoria Ying.** Vanves : Hachette romans graphiques, 2023, 202 p.

Valerie Chu est une jeune fille discrète, studieuse, et surtout très mince. Tout le monde, même sa meilleure amie Jordan, ignore qu'elle ne cesse de se faire vomir depuis des années. Lorsqu'une tragédie frappe sa famille, elle reconsidère ses priorités, ses choix et son corps et trouve la force de demander de l'aide.

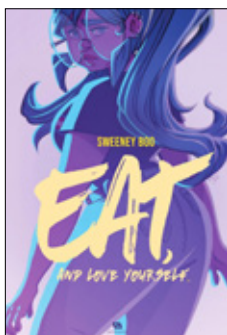
 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



### L'AMI COLOCATAIRE

**Pog et Séverine Lefebvre** (ill.). Vanves : Marabout, 2022, 127 p.

Etudiante solitaire et anxieuse, Ana souffre d'anorexie. Sa vie est divisée entre les cours à l'université, ses rendez-vous chez le psy ainsi que ses discussions avec Olm, un être protéiforme capable de prendre une apparence humaine, qu'elle considère comme son ami et confident.



### EAT, AND LOVE YOURSELF

**Sweeney Boo.** Roubaix : Ankama, 2021, 160 p.

Mindy, 27 ans, vit à Montréal et souffre de troubles alimentaires. Un soir, elle achète une tablette de chocolat sans se douter que cette dernière est sur le point de changer sa vie.

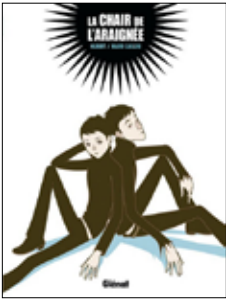
 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## 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 ?

# Schizophrénie



## LA TRAHISON DU RÉEL

**Céline Wagner.** Saint Avertin : Boîte à bulles, 2019, 115 p.

Après une enfance détruite par un viol et l'absence d'un père adoré, Unica devenue adulte s'installe à Paris où elle côtoie les artistes les plus talentueux de l'après-guerre. Elle peint et écrit mais, sujette à des crises, gère très mal sa carrière. Le destin d'Unica Zürn, icône du surréalisme.

# OUVRAGES JEUNESSE

## Dépression



2 À 7 ANS

### LE NUAGE DE PAPA

**Agnès de Lestrade et Stéphanie Marchal** (ill.). Bruxelles : Alice jeunesse, 2023, 33 p.

Une fillette constate que depuis quelque temps un étrange nuage noir se promène en permanence au-dessus de la tête de son père. Malgré ses tentatives pour le chasser à coup de parapluie, d'histoires de vampires terrifiantes ou de chatouilles, celui-ci reste bien accroché. Alors que papa passe ses journées à dormir et n'arrive plus à sortir de la maison ou à cuisiner ses crêpes légendaires, elle le surprend un beau jour à venir lui proposer de l'accompagner à l'école pour la classe de natation. Ce premier pas franchi marque le rétrécissement du petit nuage noir et l'apparition progressive d'un soleil radieux.



6 À 9 ANS

### JE TE TIENS PAR LA BARBICHETTE

**Emilie Plank**. Montréal : Québec Amérique, 2025, 30 p.

Barbichette est une chèvre de montagne qui devrait vivre dans les hauteurs. Pourtant, un jour, elle monte dans une voiture, puis s'impose dans la maison de Sasha et Lili. Elle s'installe chez elles comme la dépression de maman qui s'invite alors dans leur foyer. Tandis que Barbichette casse tout et mange n'importe quoi, maman se terre sous ses couvertures. Les sœurs pourront-elles chasser les nuages au-dessus de leur mère et se débarrasser de cette chèvre insistante ?

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



6 À 9 ANS

## LE CHANT DE LOUVE

**Kate Rolfe.** Laval : Petits Génies, 2024

Ours et Louve sont des amis inséparables. Un jour, une noirceur envahit Ours qui décide de s'isoler. Son amie l'incite à venir s'amuser, mais rien à faire, l'ursidé reste tapis dans l'ombre de la montagne. Un soir, Louve, qui est en peine de son complice de toujours, hurle à la lune. Instantanément, Ours est interpellé par ce chant qui l'apaise et s'empresse de rejoindre sa lumineuse amie.



6 À 9 ANS

## LE SOLEIL A PERDU SON SOURIRE

**Momoko Abe.** Paris : Kimane, 2021, 30 p.

Chaque matin, le soleil se lève et brille. Mais un jour, il est si épuisé qu'il tombe du ciel. Heureusement, il peut compter sur les nuages pour le rattraper. Un album sur les aléas du temps et l'entraide.



6 À 9 ANS

## LA DÉPRESSION

**Karin Janssen.** Montréal : Gala éditions, 2021, 32 p.

C'est quoi la dépression ? TiDoc' et Tifou nous expliquent comment un dérèglement dans le cerveau peut parfois laisser une trop grande place à la fatigue et à la tristesse.



6 À 9 ANS

## LE PETIT CAFARD DE MAMAN

**John Lavoignat et Sophie Jackson (ill.).** Paris : L'Étagère du bas, 2021, 33 p.

Maman est triste et ne sort plus de sa chambre. Son petit garçon, ayant entendu dire qu'elle a un petit cafard, se démène pour tenter de l'attraper. Une histoire abondant avec tendresse et humour la dépression parentale.



6 À 9 ANS

## PLONGÉE DANS L'ÉTÉ

**Sara Stridsberg et Sara Lundberg** (ill.). Paris : Gallimard jeunesse, 2021, 41 p.

Un été, Zoé se rend à l'hôpital psychiatrique pour voir son père. Elle peine à comprendre le mal-être de celui-ci et la raison pour laquelle il ne veut plus vivre alors qu'elle est là. Même lorsqu'il refuse de la voir, elle continue de venir à l'hôpital, en espérant qu'il aille mieux. Un jour, elle rencontre Sabina, une patiente qui devient son amie. Un récit sur la dépression.



6 À 9 ANS

## L'ÉLÉPHANT DE L'OMBRE

**Nadine Robert et Valerio Vidali** (ill.). Varennes : Comme des géants, 2019, 39 p.

On disait de l'éléphant qu'il cachait son chagrin. On disait de lui qu'il préférerait l'ombre... Aux yeux des animaux de la savane, l'éléphant a grandement besoin d'aide. À tour de rôle, ils essaient de lui remonter le moral, sans succès. Ce que les animaux ne réalisent pas, c'est que pour vaincre son vague à l'âme et surmonter son chagrin, l'éléphant n'a pas envie qu'on le fasse rire. Tout ce dont il a besoin, c'est d'une présence réconfortante et d'une oreille empathique.



6 À 9 ANS

## LE TOUT PETIT JARDINIER

**Emily Hughes**. Paris : Albin Michel jeunesse, 2016, 33 p.

Dans un jardin vit un minuscule jardinier qui travaille dur pour l'entretenir. Son réconfort : l'unique mais magnifique fleur du jardin. Pourtant, malgré tous ses efforts, les plantes se fanent. Épuisé, le petit jardinier s'endort. Passant par là, une personne est touchée par la fleur et se met au travail. Le jardin retrouve alors toute sa beauté, au grand bonheur du petit jardinier.



6 À 9 ANS

## LE VIDE

**Anna Lienas**. Montréal : Les 400 coups, 2016, 74 p.

C'est l'histoire de Julia, une fillette heureuse et tout à fait comme les autres, qui vivait sans souci jusqu'au jour où elle ressent un vide. Un énorme vide qui laisse le froid passer, les monstres entrer et qui aspire tout. Julia enchaîne les tentatives pour combler ce vide, pour trouver le bon bouchon qui règlera ce problème et lui rendra son insouciance. Un beau récit sur la compréhension de soi, la maturité et la joie de vivre.

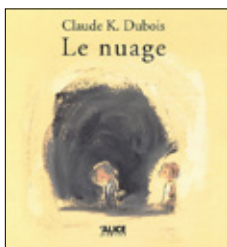


6 À 9 ANS

## 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.

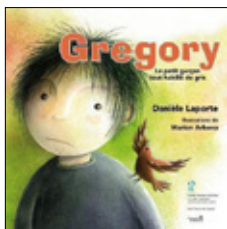


6 À 9 ANS

## 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

## GREGORY, LE PETIT GARÇON TOUT HABILÉ 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](#)



À PARTIR DE 7 ANS

## MAMAN EST UNE FÉE

**Nikola Huppertz et Tobias Krejtschi (ill.).** Montréal : les 400 coups, 2022.

Au début, Fibie ne croyait pas ce que les autres disaient de sa mère. Mais avec le temps, les comportements de cette dernière deviennent de plus en plus bizarres. Quand sa mère refuse de sortir de sa chambre, la colère de Fibie éclate. Alors, son père lui confie un secret : sa mère n'est pas folle, c'est plutôt une fée qui vit parmi les humains. Une telle chose est-elle possible ?

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



8 À 9 ANS

## MÉLIE SOUS SA BONNE ÉTOILE

**Mylène Goupil et Chloé Loula** (ill.). Montréal : Québec Amérique, 2019, 108 p.

Mélie habite seule avec sa mère toujours fatiguée, loin de sa famille restée à l'autre bout du monde, et surtout loin de son papa dont elle ne sait rien. Mais lorsque Mélie trouve un téléphone intelligent dans le parc, elle commence à recevoir des messages d'un mystérieux papa.

 Aussi disponible sur Pretnumerique



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

## À LA POURSUITE DES ANIMAUX ARC-EN-CIEL

**Sarah-Ann Juckes et Sharon King-Chai** (ill.). Paris : Little urban, 2024, 382 p.

S'il est vrai que la mère de Nora connaît de bons et de mauvais jours, dernièrement, on dirait que les seconds sont de plus en plus fréquents et de plus en plus difficiles à traverser. Toutes deux ont toujours vécu seules sans besoin de demander l'aide de qui que ce soit, de sorte que la jeune fille croit qu'elle peut trouver par elle-même la solution pour rendre leur quotidien moins pénible. Or, la tâche se complique lorsque les animaux fantomatiques aux coloris arc-en-ciel qu'elle avait l'habitude de voir, petite, recommencent à surgir dans son champ de vision. Et s'ils revenaient plutôt vers elle pour les guider, son ami Kwame et elle, dans une quête visant à les reconnecter au monde extérieur ?

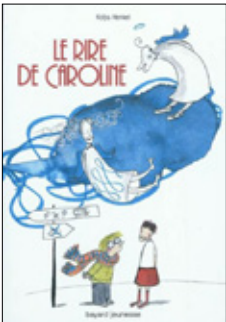


9 À 12 ANS

## ZÉPHYR ET L'USINE À RÊVES

**Sylvain Tristan et Zelda Zonk** (ill.). Nantes : Gulf stream éditeur, 2019, 177 p.

Le père de Zéphyr ne rêve plus, ne parle que de son travail, n'imagine plus de belles histoires pour son fils. Zéphyr tente de comprendre le fonctionnement des rêves pour guérir son papa et lui rendre son super-pouvoir, celui des rêves.

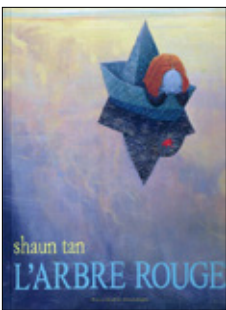


9 À 12 ANS

## 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.

**À PARTIR DE 9 ANS**

## J'AI SUIVI UN NUAGE

**Maëlle Fierpied.** Paris : L'École des loisirs, 2018, 83 p.

Un livre intéressant sur la vie quotidienne avec une personne victime d'une maladie mentale. Lorsqu'elle frappe un parent et qu'elle contamine le quotidien de la vie d'un enfant, il devient impératif d'essayer de comprendre ce que chacun vit et d'éclairer les confusions avec des mots justes et accessibles.

**10 À 14 ANS**

## LES INCROYABLES RECORDS DU MONDE DE LUCY ET SANDESH

**Jenny Pearson.** Toulouse : Milan, 2022, 280 p.

Alors que sa mère est hospitalisée pour dépression, Lucy part vivre chez sa tante Sheila. Lorsqu'elle trouve une photographie sur laquelle sa mère est radiée au côté d'un célèbre présentateur de l'émission des records du monde, Lucy projette de participer au programme pour lui redonner le sourire. Commence alors un entraînement intensif avec son meilleur ami Sandesh pour battre un record.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)

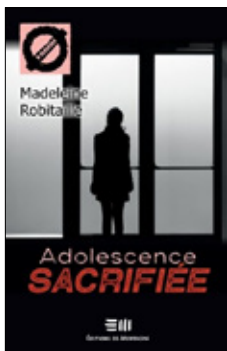
**12 À 17 ANS**

## DE L'OR DANS LES FISSURES

**Katerine Martin.** Montréal : Éditions de l'Isatis, 2025. 48 p.

Les signes de la dépression étaient de plus en plus présents, une ombre la suivait. Et un matin, sans raison apparente, les larmes ont surgi sans s'arrêter. Il y a eu les mains d'une mère pour caresser les cheveux qu'elle n'avait plus le courage de laver, un frère qui a su trouver les mots pour accompagner son mal de vivre, une psychologue pour l'aider à éloigner les nuages. Et malgré toute la détresse, subsistait l'espoir que la joie reviendrait. Mais avant, il fallait guérir, se réparer. Un peu comme le kintsugi, cette tradition ancestrale japonaise qui répare les objets cassés avec de l'or. Il faut du temps, de la patience pour recoller les morceaux de soi brisés. Un album tout en délicatesse pour mesurer ce que représente au quotidien une dépression... puis la guérison.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)

**12 À 17 ANS**

## ADOLESCENCE SACRIFIÉE

**Madeleine Robitaille.** Boucherville : Éditions de Mortagne, 2021, 264 p.

La vie est loin d'être facile pour Marianne, quinze ans, dont la mère souffre de dépression profonde depuis de longues années. C'est pourtant sans jamais se plaindre qu'elle prend tout en charge à la maison, rentrant sitôt l'école terminée pour faire le ménage, gérer les finances, préparer le souper, aider son jeune frère et sa jeune sœur dans leurs devoirs, veiller à ce qu'ils aient un lunch équilibré le lendemain, les rassurer lorsqu'ils se sentent abandonnés et faire quelques activités avec eux en leur donnant le sentiment qu'ils évoluent dans une famille unie. Elle n'hésite par ailleurs pas à manquer ses cours pour prendre soin d'eux lorsqu'ils sont malades et à sacrifier ses nuits de sommeil pour gérer les crises de panique de sa mère.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



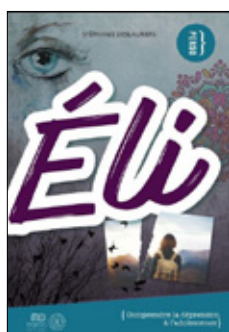
12 À 17 ANS

## IDÉES NOIRES

**Fannie Therrien.** Boucherville : Éditions de Mortagne, 2020, 297 p.

Tout semble aller pour le mieux pour Olivia Aquin, 15 ans. Mais lorsque ces parents lui annoncent qu'ils ont enfin l'opportunité d'acquérir leur propre clinique vétérinaire, tout s'écroule pour l'adolescente puisque l'édifice qu'ils convoitent se trouve à deux heures de route de chez eux. Pour ne pas perturber l'avant-dernière année de secondaire de leur fille, ils lui disent qu'ils déménageront seulement l'été suivant. En anticipant l'événement, Olivia sent néanmoins un vide s'installer en elle, ce qui lui enlève le goût de profiter de tout ce qui lui faisait plaisir par le passé. Pourra-t-elle se sortir de la dépression dans laquelle elle est en train de s'enfoncer ?

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



12 À 17 ANS

## ÉLI : COMPRENDRE LA DÉPRESSION À L'ADOLESCENCE

**Stéphanie Deslauriers.** Québec : Midi trente éditions, 2017, 127 p.

Je m'appelle Éli, j'ai 15 ans et, depuis quelques semaines, j'ai du mal à voir la vie de manière positive. Mes notes ont fondu, mes relations sociales se sont effritées et mon énergie est à son plus bas. Je ne comprenais pas trop ce qui m'arrivait jusqu'à ce que tombe ce diagnostic : dépression. Je vais mieux maintenant, mais il me reste encore du chemin à parcourir.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)

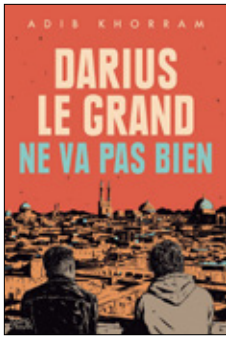


12 À 17 ANS

## MA SŒUR N'A PLUS GOÛT À LA VIE : LA DÉPRESSION DES ADOS

**Christine Deroin.** Paris : Oskar éditeur, 2015, 81 p.

Emma, 15 ans, vient de faire une tentative de suicide. Sa petite sœur, Lilou, ne comprend pas ce qui l'a poussée à vouloir mourir et décide de fouiller dans sa chambre à la recherche d'indices. Elle découvre ainsi que celle-ci était harcelée au collège. Une partie documentaire, rédigée par une pédopsychiatre, décrit la dépression, les comportements à risque, les symptômes et les traitements.

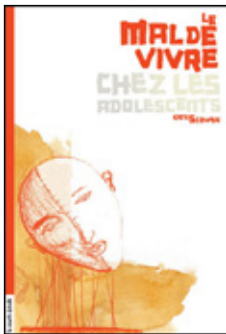


15 À 17 ANS

## DARIUS LE GRAND NE VA PAS BIEN

**Adib Khorram.** Rancon : Éditions Akata, 2021, 343 p.

Lors d'un voyage en Iran, Darius Kellner fait la connaissance de ses grands-parents et du reste de sa famille maternelle. Il rencontre Sohrab, un garçon du quartier avec qui il se lie d'amitié, et, pour la première fois de sa vie, il se sent accepté pour ce qu'il est.



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.

## Syndrome de l'épuisement professionnel (burn-out)



6 À 9 ANS

## POURQUOI PAPA RESTE À LA MAISON? : BENJAMIN LE LAPIN ET L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

**Annik De Celles et Geneviève Boivin (ill.).** Québec : Septembre éditeur, 2023, 20 p.

Benjamin s'inquiète de voir son papa plus inactif que d'habitude. Au fil des pages, le lapin décrit sans trop le savoir le quotidien d'un adulte en situation d'épuisement professionnel. L'enfant est alors amené à comprendre cette réalité et surtout, à voir la situation positivement.



À PARTIR DE **15 ANS**

## LE BURN OUT : TRAVAILLER À PERDRE LA RAISON

Danièle Linhart et Zoé Thouron (ill.). Bruxelles : Le Lombard, 2019, 71 p.

Une bande dessinée qui met en lumière les effets délétères des politiques managériales du début du XXI<sup>e</sup> siècle, lesquelles précarisent les travailleurs jusqu'à parfois les faire douter de leurs propres valeur et légitimité, entraînant pénibilité au travail, dépression et même suicide.

## Trouble bipolaire (maniaco-dépression)



À PARTIR DE **3 ANS**

### MAMAN N'EST PLUS COMME AVANT

Katia M'Bailara, Marie Thomas, Léa Zanouy et Louise Catherine Bergeron (ill.). Saint-Lambert : Dominique et compagnie, 2018, 24 p.

Alexis a parfois beaucoup de mal à suivre sa maman et ses humeurs en montagnes russes. Comment expliquer qu'elle puisse passer des semaines entières au lit, alors que, quelques jours plus tard, elle déborde d'énergie, fait mille choses en même temps et a la tête bouillonnante d'idées et de suggestions d'activités fantaisistes et farfelues ?

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



**12 À 17 ANS**

### LE PERROQUET

Espé. Grenoble : Glénat, 2017, 153 p.

La mère de Bastien fait souvent ce que son père et ses grands-parents appellent des crises. D'après les médecins, elle souffrirait de troubles bipolaires à tendance schizophrénique, d'où ses séjours fréquents à l'hôpital, où elle prend des médicaments. L'histoire presque autobiographique d'un garçon de 8 ans, confronté à la maladie de sa mère.

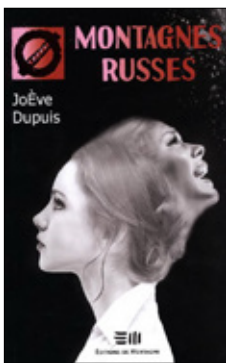


12 À 17 ANS

## MON PÈRE FAIT DES MONTAGNES RUSSES DANS LA TÊTE: LA BIPOLARITÉ

**Christine Deroin et Angélique Excoffier.** Paris, Oskar éditeur, 2015, 97 p.

Sous forme de récit épistolaire, Victoire, 14 ans, écrit à Karine, sa tante. Elle lui confie ses joies, ses peines et lui parle de son père. Ce dernier, professeur de musique, a changé de comportement et d'humeur. Son père souffre de troubles bipolaires. Et pour Victoire, cette maladie n'est pas facile à appréhender. La partie documentaire du livre, rédigée par le Dr Jean-Pierre Guichard, décrit la maladie, les comportements à risque, les symptômes et les traitements.



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 [Pretnumerique](#)

## Dépendances (alcool, drogues, jeu)



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.



9 À 12 ANS

## C'EST QUOI ÊTRE ACCRO ? : LES ADDICTIONS EXPLIQUÉES AUX ADOS

**Marine Corniou, Cathy Karsenty.** Paris : Auzou, 2024, 77 p.

Une journaliste scientifique parcourt les différents types de dépendance (écran, nourriture, tabac, alcool ou encore drogue) et propose des conseils ainsi que des ressources de soutien.



9 À 17 ANS

## LOUIS PARMIS LES SPECTRES

**Fanny Britt et Isabelle Arsenault** (ill.). Montréal : La Pastèque, 2016, 153 p.

Louis a onze ans, une mère qui a peur de tout, un père qui pleure quand il boit et un petit frère obsédé par la soul américaine. Il rêve de déclarer son amour à Billie, une compagne de classe indépendante et solitaire. Mais dans la réalité, rien à faire : dès qu'il s'approche d'elle, Louis est tétanisé comme un clou rouillé. Aidé par sa famille, son fidèle ami Boris et les spectres du passé qui peuplent son monde intérieur, Louis découvrira la vraie définition du courage.



12 À 15 ANS

## À LA DURE

**Rachel Corenblit.** Arles : Actes Sud junior, 2017, 63 p.

So, aventureuse et sûre d'elle, trouve que son petit frère, Arthur, élève sérieux, discret, poli et obéissant, est terriblement ennuyeux. De retour après être partie des années sans donner de nouvelles, sans autre secours que le sien, elle profite de l'absence de leurs parents pour lui demander de l'aider à se désintoxiquer. Entre souffrances et déchirures, ils apprennent enfin à se trouver.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



12 À 15 ANS

## PRIS AU JEU

**Monique Polak.** Montréal : La Courte échelle, 2011, 237 p.

Tommy joue en ligne. Au bluff, c'est le meilleur. Il souhaite gagner beaucoup d'argent pour acheter des cadeaux à la belle Clara. Ses parties de poker deviennent une obsession coûteuse, surtout quand sa chance se met à tourner.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



À PARTIR DE 14 ANS

## CACHER SON JEU

**Jessica Di Salvio.** Boucherville : Éditions de la Mortagne, 2022, 296 p.

Je ne suis pas comme les autres gars de ma gang. J'ai d'énormes responsabilités qui m'attendent : ma blonde est enceinte et les factures s'accumulent. La pression monte et mes économies fondent à la vitesse de l'éclair. Voilà pourquoi je tente à tout prix de remporter le gros lot : billets de loterie, machines à sous, soirées poker... Tout le monde n'arrête pas de me dire que j'ai un problème, mais c'est que personne ne me comprend ! Si je ne joue pas mes numéros, je perds une occasion de gagner ! Et je SAIS que la chance va finir par tourner. Je me fous de ce que les gens pensent, car c'est moi, le prochain millionnaire !



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



15 À 17 ANS

## UN VERRE DE TROP

**Amélie Bibeau.** Boucherville : De Mortagne, 2025, 324 p.

Tous les week-ends, je me saoule pour échapper à mon quotidien. Ça me rend plus drôle, plus confiante. Il m'arrive de regretter certains comportements qui me mettent dans l'embarras, mais malgré mes inquiétudes, je me dis que je contrôle la situation. Je bois seulement pour m'amuser, il n'y a pas de mal à ça...



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



15 À 17 ANS

## REQUIEM POUR UN JOUEUR

**Erwan Le Bihan.** Vanves : Le Livre de poche jeunesse, 2021, 187 p.

Richard travaille dans une grande société parisienne, est marié, a deux enfants et vit dans un bel appartement à Paris. A la suite d'une réunion, pendant laquelle il est surpris en train de jouer, il est renvoyé. Son addiction pour le jeu l'entraîne dans une véritable descente aux enfers.



15 À 17 ANS

## ADDIK

**Emmanuel Lauzon.** Boucherville : Éditions de Mortagne, 2020, 256 p.

Christophe habite Lévis et il a récemment perdu sa copine Kellyann, après qu'elle ait fait une psychose toxique sur la métamphétamine. La jeune femme veut couper les liens avec le narrateur, qui décide alors de retrouver son ami Ted, un revendeur à peine sorti d'un centre jeunesse. Au fil de ses "trips" de drogue, le garçon se remémore son passé familial difficile, qu'il essaye de purger dans des affrontements de musique rap. Or, il emprunte la voie de la dépendance grave en consommant des opioïdes au point où rien ne va plus.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



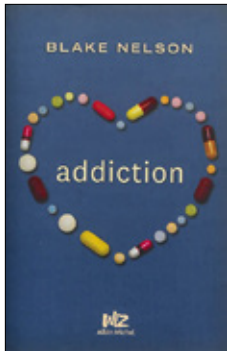
15 À 17 ANS

## DJ ICE

**Love Maia.** Bruxelles : Alice, 2014, 346 p.

Marley, passionné de musique, poursuit ses études dans une université huppée. Pour payer son loyer et entretenir sa mère héroïnomane, il travaille dans une pizzeria. Quand le hasard lui ouvre les portes d'une boîte de nuit en tant que DJ, Marley voit sa vie s'emballer.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



15 À 17 ANS

## ADDICTION

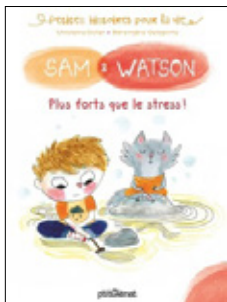
**Blake Nelson.** Paris : Albin Michel, 2014, 347 p.

À 17 ans, Maddie souffre de problèmes d'alcool et de drogue et présente un comportement violent. En cure de désintoxication, elle fait la connaissance de Stewart et entame une relation avec lui, en dépit du règlement. À leur sortie, les deux jeunes gens vont de rechutes en séparations. Maddie, plus résistante, est contrainte de faire un choix.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)

## Troubles anxieux



3 À 9 ANS

## PLUS FORTS QUE LE STRESS !

**Ghislaine Dulier et Bérengère Delaporte** (ill.). Grenoble : Éditions Glénat, 2019, 32 p.

Parfois, Sam ne se sent pas très bien. Alors qu'il n'est pas malade, il sent une boule dans son ventre. Watson l'aide à comprendre ce qu'est le stress et à mieux le gérer au quotidien.

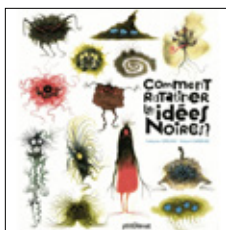


3 À 9 ANS

## SIMONE SOUS LES RONCES

**Maude Nepveu-Villeneuve et Sandra Dumais** (ill.). Montréal : Fonfon, 2019, 31 p.

Simone a un vélo à deux roues, des souliers rouges avec des étoiles et un doudou lion vraiment doux. Elle a aussi des ronces : des branches pleines d'épines qui poussent dans son ventre et qui la paralysent lorsqu'elle est inquiète ou qu'elle a peur. Simone aimerait arriver à dompter ses ronces, mais comment ? Un album pour aborder l'anxiété avec douceur et bienveillance.

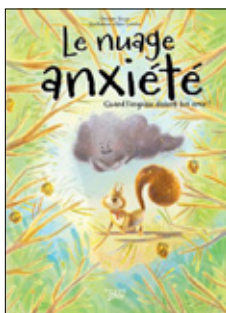


3 À 9 ANS

## COMMENT RATATINER LES IDÉES NOIRES ?

**Catherine Leblanc et Roland Garrigue** (ill.). Grenoble : Éditions Glénat, 2017, 25 p.

Un album sur les idées noires expliquant de quelle façon elles apparaissent et comment il est possible de s'en débarrasser.



À PARTIR DE 3 ANS

## LE NUAGE ANXIÉTÉ! QUAND L'ANGOISSE DEVIENT TON AMIE

**Christian Bougie et Alice Lemelin** (ill.). Candiac : Victor et Anaïs, 2023, 36 p.

Zigzag est un petit écureuil espiègle confronté à un problème unique : un nuage d'anxiété le suit partout où il va. Ce nuage sombre et inquiétant représente les peurs et les inquiétudes constantes de Zigzag. Il l'empêche de profiter pleinement de la vie dans la forêt et de faire ce qu'il aime. Zigzag apprendra à affronter ses craintes, à se concentrer sur le moment présent et à profiter de chaque instant de la vie. Un récit inspirant sur la façon dont on peut surmonter son anxiété et trouver le bonheur, même dans les moments les plus difficiles.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



4 À 9 ANS

## PLUS ENVIE DE RIEN : LE TROUBLE ANXIEUX GÉNÉRALISÉ

**Brigitte Marleau**. Terrebonne : Boomerang Éditeur Jeunesse, 2016, 24 p.

Enzo a neuf ans et ne sait pas ce qui lui arrive. Il n'a plus envie de rien, est fatigué et ne dort pas bien. Et il a des peurs qu'il n'avait pas avant.



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.



6 À 9 ANS

## LÉON ET LES PEURS

**Annie Groovie.** Montréal : Presses Aventure, 2021, 64 p.

Peur des araignées, des abeilles et des guêpes, des chats noirs, des chiens, des requins, des aiguilles, des clowns et des mascottes, des statues, de la noirceur, des fantômes et des mauvais esprits, des orages, de traverser un pont, de perdre une dent, de dormir chez un ami, de décevoir, de se faire disputer, de ne pas être capable, de se blesser ou encore de se perdre sont au nombre des phobies et des frayeurs que le héros aborde au fil des pages en décrivant ses manifestations physiques et/ou psychologiques, puis en fournissant des conseils pour les apprivoiser.



Aussi disponible sur Pretnumerique



À PARTIR DE 7 ANS

## L'INCROYABLE MARINE ET L'ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE

**Marie-Christine Proulx et Alice Lemelin (ill.)**. Candiac : Victor et Anaïs, 2023, 84 p.

Après avoir échoué à une évaluation de mathématiques, Léa, l'amie de Marine, se sent embarrassée et troublée. Elle craint d'être jugée, rejetée et ridiculisée. Elle a l'impression de tout gâcher. Avec le soutien de sa maman et de son enseignante, Marine accompagnera sa copine, qui éprouve de l'anxiété de performance. Mais qu'est-ce que l'anxiété de performance ? Le sais-tu, toi ? Marine réussira-t-elle à aider Léa ?



Aussi disponible sur Pretnumerique

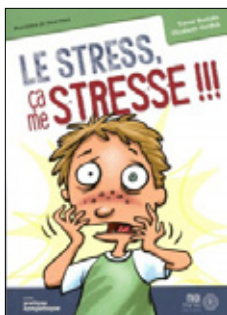


8 À 9 ANS

## INCROYABLE MOI MAÎTRISE SON ANXIÉTÉ

**Nathalie Couture, Geneviève Marcotte et Nadia Berghella (ill.)**. Québec : Éditions Midi trente, 2021, 45 p.

Voici un guide d'intervention illustré conçu pour aider les enfants à mieux comprendre les manifestations physiques, cognitives et émotionnelles de leur état mais, surtout, à devenir de véritables champions de la gestion de l'anxiété. Chacune des sections présente une introduction théorique à l'intention des adultes et est suivie d'explications simples et imagées, dans des mots d'enfants. Plusieurs exercices concrets et des illustrations amusantes ponctuent cet ouvrage incontournable pour tous ceux qui souhaitent donner aux enfants des outils efficaces pour avoir la fierté de devenir, eux aussi, des « Incroyable Moi ».



À PARTIR DE 8 ANS

## LE STRESS, ÇA ME STRESSE !!!

**Trevor Romain, Elizabeth Verdick et Steve Mark** (ill.). Québec : Midi trente éditions, 2019, 103 p.

Ce livre t'aidera à bien comprendre ce qu'est le stress. Il t'enseignera des stratégies d'adaptation faciles à mettre en pratique, tout en t'amusant ! Parce que le rire est aussi une excellente stratégie antistress.



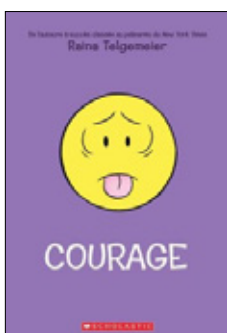
9 À 12 ANS

## L'ANXIÉTÉ RACONTÉE AUX ENFANTS

**Ariane Hébert et Jean Morin**. Boucherville : De Mortagne, 2025, 61 p.

Béatrice est bouleversée d'apprendre que les malaises qu'elle ressent ont une cause : l'anxiété ! Avec le soutien d'une psychologue zoothérapeute et de ses collègues à quatre pattes, la jeune fille découvre les différentes facettes des troubles anxieux et comment les apprivoiser.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)

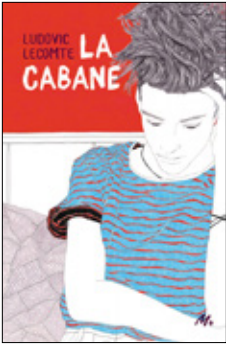


9 À 15 ANS

## COURAGE

**Raina Telgemeier**. Toronto : Scholastic, 2019, 211 p.

Un soir, Raina se réveille avec des maux d'estomac. Comme sa mère en souffre aussi, elle se dit que c'est probablement une gastro. Raina retourne à l'école où elle vit les mêmes hauts et bas que d'habitude. Elle se rend compte que ses problèmes d'estomac coïncident avec ses inquiétudes envers la nourriture, l'école et les amitiés changeantes. Que se passe-t-il donc ?



12 À 17 ANS

## LA CABANE

**Ludovic Lecomte.** Paris : L'École des loisirs, 2024, 105 p.

L'histoire d'un adolescent atteint du syndrome de la cabane, ou peur sociale.



12 À 17 ANS

## C'EST PAS JUSTE DANS TA TÊTE: UN REGARD DIFFÉRENT SUR L'ANXIÉTÉ À L'ADOLESCENCE

**Virginie Cloutier-Naud.** Montréal : Éditions les Malins, 2023, 200 p.

L'anxiété de performance, l'anxiété sociale, l'écoanxiété, les troubles anxieux, l'introversion et l'extraversion, la peur de rater sa vie, les émotions, la créativité artistique, l'activité physique... Tous les sujets qui te concernent au quotidien et les solutions qui sont à ta portée sont abordés dans ce guide conçu pour apprendre à mieux gérer son anxiété dans un monde au rythme effréné.



12 À 17 ANS

## KOMI CHERCHE SES MOTS. 1

**Tomohito Oda.** Vanves : Pika éditions, 2022, 189 p.

Komi, une jeune fille à la beauté et à l'élégance hors du commun, est adulée par tous ses camarades dès la rentrée. Pourtant, en proie à une terrible anxiété sociale, elle est enfermée dans un mutisme qu'elle ne contrôle pas, la rendant incapable de communiquer avec les autres. Son voisin de classe Tadano, un garçon ordinaire, découvre son secret et l'aide à dépasser son problème.



12 À 17 ANS

## L'ESPACE D'UN INSTANT

**Niki Smith.** Paris : Rue de Sèvres, 2022, 247 p.

Lors d'une attaque armée contre son collègue, Manuel Soto parvient à sauver sa professeure d'art. Victime du syndrome post-traumatique à la suite de cet événement, il combat son anxiété en prenant des photographies avec son téléphone portable. Au cours d'un projet scolaire, il découvre les bienfaits de la campagne et de la nature avec ses camarades de classe Sebastien et Caysha.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)

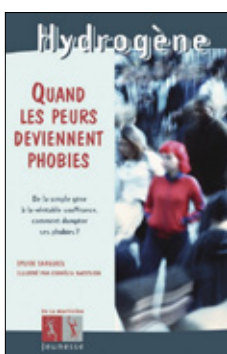


12 À 17 ANS

## 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.



À PARTIR DE **12 ANS**

## VIC: L'ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE À L'ADOLESCENCE

**Nathalie Parent.** Québec : Éditions Midi trente, 2022, 133 p.

Dans ce nouveau guide de la populaire collection Perso, la psychologue Nathalie Parent offre plusieurs stratégies concrètes aux adolescents qui vivent de l'anxiété de performance afin de les aider à la prévenir et à mieux la gérer lorsqu'elle survient dans leur vie.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



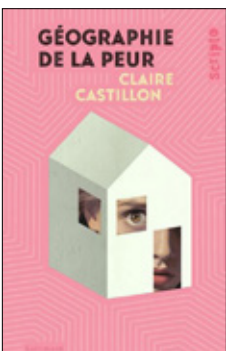
**15 À 17 ANS**

## LES ASTRES BRILLERONT TOUJOURS

**Pauline Bilisari.** Paris : Slalom, 2025, 376 p.

C'est la dernière année de lycée pour Céleste, mais asphyxiée par l'angoisse, il lui est impossible de penser à son avenir. Côme est aussitôt intrigué par l'intensité de cette fille, seulement Céleste repousse sans ménagement tous les gens qui l'approchent de trop près. Ce qu'elle ignore, c'est que le garçon est lui aussi blessé, marqué par la vie et les autres. Chacun dissimule sa douleur à sa façon : elle est impulsive et explosive, il est doux et empathique. Tous deux sont en train de se perdre... À moins qu'ils n'acceptent de se confier, de s'écouter et, peut-être, de s'aimer ?

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



**15 À 17 ANS**

## GÉOGRAPHIE DE LA PEUR

**Claire Castillon.** Paris : Gallimard, 2024, 164 p.

L'introspection d'une jeune fille agoraphobe qui raconte son quotidien. Une histoire pour rendre la maladie psychique plus accessible.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)

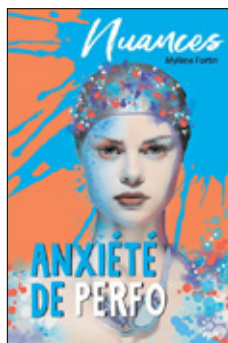
**15 À 17 ANS**

## RESPIRE, CHARLIE

**Fantine.** Vanves : Hachette romans graphiques, 2024, 260 p.

Charlie entre en seconde. À son anxiété permanente s'ajoute l'épreuve d'une rupture difficile avec son premier amour. Submergée par ses doutes et ses émotions, elle aspire à un nouveau départ.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)

**15 À 17 ANS**

## ANXIÉTÉ DE PERFO

**Mylène Fortin.** Blainville : Boomerang, 2023, 333 p.

Anne-Clémence est une élève de cinquième secondaire qui vise l'excellence. Passionnée de natation artistique, elle rêve de quitter son village pour se joindre à un club de haut niveau. Malheureusement, une nouvelle bouleversante concernant son père vient compromettre son déménagement. Si jusqu'ici elle parvenait à vivre avec son trouble anxieux, elle devra désormais composer avec des crises de plus en plus envahissantes.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)

**15 À 17 ANS**

## IL EST ENCORE TEMPS !

**Jean-Philippe Blondel.** Arles : Actes Sud junior, 2020, 140 p.

Collégienne, Lou est dans un grand désarroi. Le monde court à sa perte, elle a eu des leçons sur le développement durable mais elle reste enfermée dans sa classe l'essentiel de son temps. Un jour, elle découvre Greta Thunberg. Elle prend alors conscience que l'action est possible et s'engage, avec deux camarades, dans une grande manifestation pour le climat dans sa ville.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)

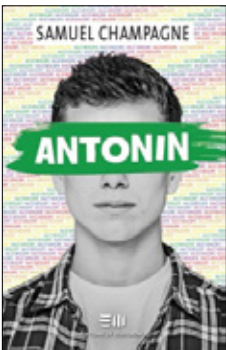


15 À 17 ANS

## À EN PERDRE HALEINE

**Deb Caletti.** Paris : PKJ, 2020, 382 p.

Un an après la tragédie qui a frappé sa famille, Anabelle commence à faire son deuil en courant. Son but est de relier Seattle à Washington DC en cinq mois. Son grand-père l'accompagne dans son camping-car tandis que ses amis et son petit frère Malcolm organisent une campagne de soutien.



15 À 17 ANS

## ANTONIN

**Samuel Champagne.** Boucherville : Éditions de Mortagne, 2019, 404 p.

Un roman réaliste traversé de métaphores artistiques, qui dotent chaque sentiment d'une teinte particulière tandis que le narrateur, refermé sur lui-même depuis le choc qu'il a vécu lors de son abandon, accepte de laisser de côté la grisaille de son esprit pour s'éveiller à toutes les couleurs de l'amour, le vrai, aux bras d'un garçon qu'il aime et qu'il désire.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



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 [Pretnumerique](#)

## Troubles de l'alimentation

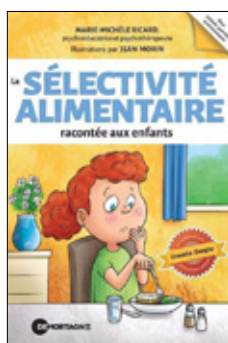


6 À 9 ANS

### 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.



8 À 9 ANS

### LA SÉLECTIVITÉ ALIMENTAIRE RACONTÉE AUX ENFANTS

**Marie-Michèle Ricard et Jean Morin.** Boucherville : De Mortagne, 2025, 58 p.

Votre enfant choisit-il toujours les mêmes aliments ? Veut-il constamment savoir ce qu'il y aura au menu ? Éprouve-t-il de l'anxiété et du dégoût en mangeant ? Refuse-t-il de goûter de nouveaux plats ? Si c'est le cas, ce conte illustré saura vous aider. Il aborde la question du trouble du comportement alimentaire restrictif ou évitant. Vous y trouverez plusieurs trucs et stratégies pour accompagner votre enfant vers des expositions alimentaires progressives. Vous verrez, après cette lecture, les repas seront plus agréables pour toute la famille !

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



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.

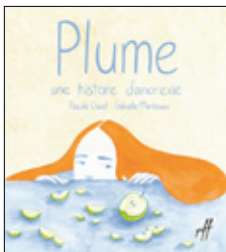


10 À 14 ANS

## SOLAIRE

**Fanny Chartres et Camille Jourdy** (ill.). Paris : L'École des loisirs, 2018, 155 p.

Dans la famille Chatterton, chacun a ses problèmes. Les parents, divorcés, ainsi que le fils Ernest, ont la tête ailleurs, alors que la fille Sara est anorexique. Ernest décide d'aider Sara à se soigner.



12 À 15 ANS

## PLUME : UNE HISTOIRE D'ANOREXIE

**Pascale Clavel et Gabrielle Morrisseau**. Montréal : Éditions de l'Isatis, 2025, 63 p.

Sous la forme d'un journal intime, Plume raconte son obsession de la minceur qui va la conduire à devenir anorexique. Un album bouleversant et lumineux. Plume a 14 ans et vient de rentrer au secondaire. Elle réussit très bien à l'école mais vient de perdre sa meilleure amie Alice, qui a trouvé d'autres copines plus populaires. Le cœur en morceaux, elle se regarde dans le miroir, et décide qu'elle est trop grosse ! À partir de là, tout va s'effriter. Obsédée par son image pour retrouver son amie, elle calcule les calories de chaque aliment, diminue les portions. Les mois passent, Plume s'isole et le vide dans son ventre apaise son mal de vivre. Plume maigrit, maigrit jusqu'au jour où ses parents, trop inquiets pour sa santé, devront se résoudre à la faire hospitaliser. Dans ce journal intime bouleversant, on découvre l'étiollement de Plume puis sa renaissance, sa guérison, sans nier les obstacles qui, chaque jour, doivent être dépassés.

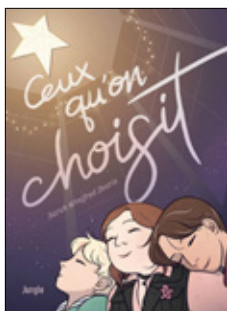


12 À 17 ANS

## TU PEUX EN SORTIR ! : ANOREXIE, BOULIMIE, HYPERPHAGIE, ETC.

**Maria Poblete et Alice Bunel** (ill.). Arles : Actes Sud jeunesse, 2024, 74 p.

Un documentaire pour mieux comprendre les troubles alimentaires compulsifs, leurs causes, leurs symptômes ou encore les façons de s'en sortir, avec des témoignages de jeunes gens souffrant de ces maladies et de soignants.



12 À 17 ANS

## CEUX QU'ON CHOISIT

**Sarah Winifred Searle.** Paris : Jungle, 2022, 344 p.

Après le départ de ses meilleures amies, Winifred entre en 1re mais craint cette rentrée qu'elle doit affronter seule. En classe d'art, elle fait la connaissance d'Oscar et April, deux êtres sensibles et rebelles. Entre soirées clandestines et publication de fanzines, elle s'efforce de sortir de sa coquille. Mais son trouble du comportement alimentaire, qu'elle tient secret, la tourmente.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



12 À 17 ANS

## UN JOUR, JE TE MANGERAI

**Géraldine Barbe.** Paris 6e : L'École des loisirs, 2021, 139 p.

Alexia, 15 ans, est une adolescente perturbée. Elle refuse de manger à table mais dévore des spaghettis crus en cachette. Elle déteste Chloé, sa petite sœur de 12 ans qui espère pourtant beaucoup que son aînée finisse par accepter sa présence.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



12 À 17 ANS

## ZOUCK

**Pierre Bottero.** Paris : Flammarion jeunesse, 2017, 156 p.

Anouck a une grande passion dans la vie : la danse qu'elle partage avec Maiwenn sa grande amie. Mais lorsque cette dernière tombe amoureuse et s'éloigne et que Zouck surprend malencontreusement une discussion sur ses kilos en trop entre son prof de danse et un chorégraphe professionnel, il n'en faut pas plus pour qu'elle se précipite sur le « chemin sombre » de l'anorexie. Cela commence tout doucement, une blessure, le contrôle de la balance, le repli sur soi, les petites restrictions et puis l'obsession, l'enfermement, la maladie.



12 À 17 ANS

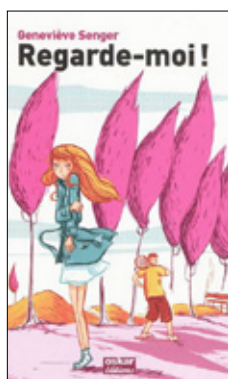
## SEULE CONTRE MOI

**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 [Pretnumerique](#)



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.

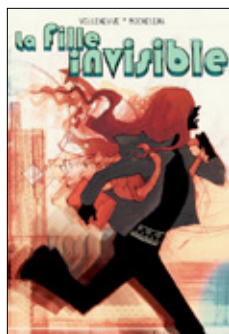


12 À 17 ANS

## LA BOULIMIE, SORTIR DE L'ENGRENAGE

**Rébecca 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

## 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.



À PARTIR DE 14 ANS

## LE CARNET DE GRAUKU

**Sophie Laroche.** Boucherville : Éditions de la Mortagne, 2022, 246 p.

Si tout a dérapé, c'est parce que je n'en pouvais plus de voir la photo de mon cul partout... (Je sais, je sais... Je ne devrais pas utiliser le mot « cul » dans un roman. Grauku, c'est mieux?) Tout ça parce qu'une peste a photographié mes fesses à la piscine et a fait circuler la photo dans toute l'école, de cellulaire en cellulaire. Conséquence : je me suis bourrée de chocolat et je me suis défoulée sur mon blogue. Puis une certaine « Kilodrame » m'a laissé un message : elle avait un moyen de me libérer complètement de mes problèmes de poids et de mes obsessions de bouffe. Une idée de carnet... Oui, j'ai maigri. Oui, ma vie a changé. Mais pas comme je l'imaginais...

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



15 À 17 ANS

## LE BLEU DES SOUVENIRS D'ÉTÉ

**Lily-Belle de Chollet.** Paris : Didier jeunesse, 2024, 266 p.

Pour les cousines Lucile et Salomé, c'est l'été des dernières fois dans la maison familiale qui va être vendue. La première n'accepte pas que sa grand-mère vende la bâtisse tandis que la seconde vit une agonie secrète dans son corps et dans sa tête.



Aussi disponible sur Pretnumerique

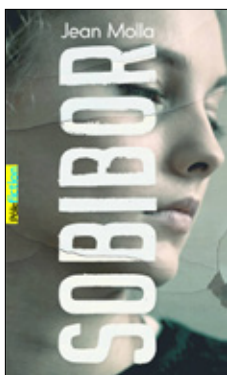


15 À 17 ANS

## GUÉRIR DE L'ANOREXIE

**Claire Barberis-Giletti.** Paris : De Bœck, 2022, 191 p.

En s'appuyant sur sa propre expérience, l'auteure présente une méthode en dix étapes pour aider les personnes anorexiques à guérir. Elle donne notamment des conseils pour renouer avec l'envie de vivre, identifier ses propres ressources, dépasser ses peurs et ses blocages, réapprendre à manger ou encore reprendre du poids et l'accepter. Avec des témoignages et des exercices.



15 À 17 ANS

## SOBIBOR

**Jean Molla.** Paris : Gallimard jeunesse, 2021, 196 p.

Emma est anorexique et ne parvient pas à se faire comprendre par ses parents. Mais elle trouve une écoute attentive auprès de ses grands-parents, Mamouchka et Paul, qui se sont rencontrés pendant la Seconde Guerre mondiale en Allemagne. Emma devient de plus en plus maigre et découvre à la mort de sa grand-mère un terrible secret de famille.



Aussi disponible sur Pretnumerique



15 À 17 ANS

## AUBREY

**Emma Evrard.** Vanves : Hachette romans, 2020, 236 p.

Aubrey réussissait à supporter sa mère alcoolique malgré les difficultés, mais lorsque son père meurt, elle commence à sombrer, ne trouvant rien à quoi se raccrocher. Elle ne s'alimente plus et maigrit sans rien pouvoir ni vouloir y faire. Un jour, elle trouve sous un banc dans un parc un papier qui lui est destiné, signé de T. Elle y répond, confiant ses souffrances et son envie de guérison.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



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](#)



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.

## Trouble 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

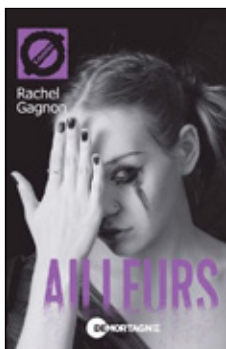


9 À 12 ANS

### MAIS QUELLE MOUCHE A PIQUÉ MOUSTIQUE ?

**Rémy Simard et Caroline Merola** (ill.). Québec : Éditions FouLire, 2021, 168 p.

Moustique Larson, treize ans, a de l'imagination à revendre. Depuis qu'il est tout petit, il ne sait pas trop si ce qu'il imagine est réel ou pas, si bien qu'il consulte chaque semaine une certaine Mme Loufoque, qui l'aide à faire le point et à trouver des techniques pour mieux vivre avec sa maladie, à l'instar de ces écouteurs qu'il met en classe pour faciliter sa concentration et contrôler les nuages de mouches qu'il voit quand il est stressé. Sa thérapeute l'a toutefois prévenu qu'un jour, en plus d'imaginer des gens, il vivrait des situations impossibles.



12 À 15 ANS

## AILLEURS

**Rachel Gagnon.** Boucherville : De Mortagne, 2025, 289 p.

On m'a demandé de raconter mon histoire... Mais comment faire sans raconter la leur, celle de toutes ces voix que j'entends constamment? 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. J'ai voulu lutter, par tous les moyens possibles, mais c'est à ce moment qu'a commencé ma longue descente aux enfers. Mon combat peut avoir deux issues : la mort ou... l'ailleurs. Un roman coup de poing sur l'enfer de la schizophrénie qui ne laissera personne indifférent.



12 À 17 ANS

## MON FRÈRE N'EST PLUS CONNECTÉ DANS SA TÊTE : LA SCHIZOPHRÉNIE

**Christine Deroin.** Paris : Oskar éditeur, 2015, 94 p.

Sous la forme d'un journal intime, Mathilde, 16 ans, se confie. Elle a besoin d'écrire ce qu'elle ressent : son frère Jules, 20 ans, a été diagnostiqué schizophrène. Pour Mathilde, qui ne reconnaît plus son frère, cette maladie n'est pas facile à appréhender. La partie documentaire du livre, rédigée par le Dr Guy Benamozig, décrit la maladie, les comportements à risque, les symptômes, les traitements.

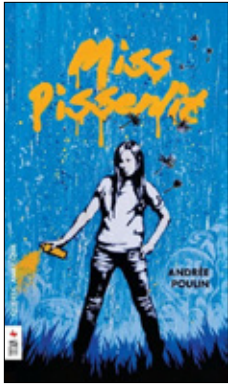


12 À 17 ANS

## 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

## 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](#)

## Prévention du suicide

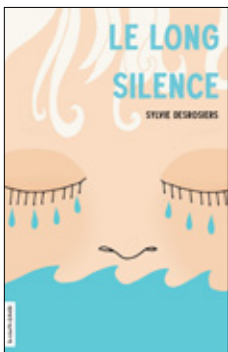


12 À 17 ANS

## BLAST

**Véronique D'Anjou.** Montréal : Leméac jeunesse, 2024, 89 p.

L'année des 9 ans de la narratrice, le mercredi 13 décembre devait être un jour banal. Mais son père s'est suicidé en se tirant une balle dans la tête. Elle nous livre ici le récit des dommages collatéraux provoqués par l'événement. D'abord, l'immense silence puisque personne ni à la maison, ni à l'école n'aborde ce qui s'est passé. Puis, après le déménagement et les changements de repères, l'adolescente se renferme et s'isole. Elle explique aussi qu'elle bâtit une forteresse autour de son cœur afin de fuir la douleur qui l'écrase. Et malgré tout, elle laisse entrevoir la force profonde qui l'habite et lui permet de continuer d'avancer.



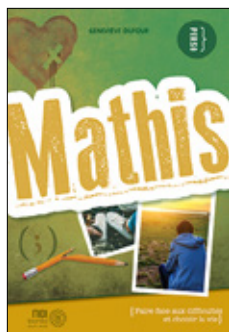
12 À 17 ANS

## LE LONG SILENCE

**Sylvie Desrosiers.** Montréal : La Courte échelle, 2020, 139 p.

Au chevet de sa copine de toujours qui s'est suicidée, Mathieu dialogue avec elle, se remémorant le cheminement de leur jeune vie.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)

**12 À 17 ANS**

## MATHIS : FAIRE FACE AUX DIFFICULTÉS ET CHOISIR LA VIE

**Geneviève Dufour.** Québec : Midi trente éditions, 2016, 119 p.

Ce guide pratique permet aux adolescents de mieux comprendre leurs bouleversements émotionnels. Il propose des conseils pertinents et des exercices simples conçus pour les aider à surmonter leurs difficultés et à contrer leurs idées suicidaires.

**À PARTIR DE 14 ANS**

## DERNIÈRE STATION

**Linda Corbo.** Boucherville : Éditions de la Mortagne, 2022, 164 p.

Depuis la mort de son père, son confident, Marie-Ève a la rage au cœur et la tête pleine de chagrin. Sa vie n'est qu'une suite de déceptions. Elle se sent mal comprise, mal aimée de tous. Épuisée, elle n'en peut plus... L'ultime solution à tous ses problèmes : en finir une fois pour toutes avec la souffrance. L'adolescente a décidé de terminer son histoire dans un beau et très grand saut... devant le métro. À son réveil, le choc est immense et les séquelles de son geste, inévitables. Mais, plus encore que les marques permanentes laissées sur son corps, Marie-Ève accepte le pari de vivre, pleinement, comme jamais auparavant.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)

**À PARTIR DE 14 ANS**

## UN PONT ENTRE NOUS

**Bill Konigsberg,** Paris : Pocket jeunesse, 2022, 521 p.

Dépressif et mal dans sa peau, Aaron compte mettre fin à ses jours en sautant du pont George Washington. Là, il croise Tillie, qui elle aussi est sur le point de se suicider. Le roman déploie quatre scénarios dévoilant des conséquences tour à tour poignantes, terribles, saisissantes et lumineuse.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



15 À 17 ANS

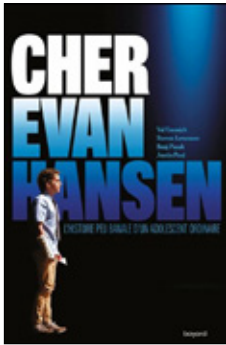
## OCÉAN

**Emma Emonds.** Paris : Slalom, 2024, 579 p.

Jeune homme brillant et réservé, Adam espère que son entrée dans un programme universitaire prestigieux lui fera oublier le harcèlement scolaire dont il a été victime. Mais quand le cauchemar recommence, le travail est sa seule arme. Alors qu'Adam se noie dans un océan de solitude, sa rencontre avec Jian, deuxième au classement et son principal rival, remet tout en question.



Aussi disponible sur Pretnumerique



15 À 17 ANS

## CHER EVAN HANSEN

**Val Emmich, Steven Levenson, Benji Pasek et Justin Paul.** Montrouge : Bayard, 2022. 430 p.

Evan Hansen est un lycéen solitaire qui peine à s'intégrer. Son psy lui donne pour exercice de s'écrire des lettres à lui-même. Connor, un de ses camarades, lui vole une de ses missives avant de se suicider. Les parents de Connor trouvent la lettre d'Evan et sont persuadés que ce dernier était l'un de ses amis. Se sentant utile et aimé, Evan ne les détrompe pas et s'enferme dans son mensonge.



15 À 17 ANS

## LA VIE NE TIENT QU'À UN FIL

**Valentine Lalande.** Paris : Hugo, 2021, 325 p.

Théo est un jeune homme mal dans sa peau. Alors qu'il pense en finir pour de bon avec la vie, il rencontre Pamphile, un nouvel élève à la vie bien plus bancal que la sienne mais qui paraît toujours de bonne humeur. L'amitié entre les deux garçons permet à Théo de remonter la pente et de découvrir qu'il est le maître de son destin.



Aussi disponible sur Pretnumerique

---

# SUGGESTIONS DE FILMS, SÉRIES ET ÉMISSIONS

---

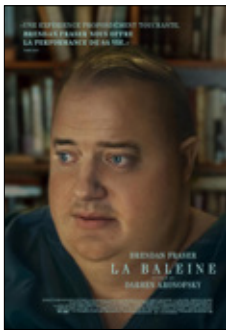
## LE SAVIEZ-VOUS ?

LES BIBLIOTHÈQUES POSSÈDENT DE RICHES  
COLLECTIONS DE DVD ET BLU-RAY DISPONIBLES  
POUR LE PRÊT ET DONNENT ACCÈS À DES FILMS,  
SÉRIES ET ÉMISSIONS EN LIGNE. INFORMEZ-VOUS  
AUPRÈS DE VOTRE BIBLIOTHÈQUE.

## FICTION

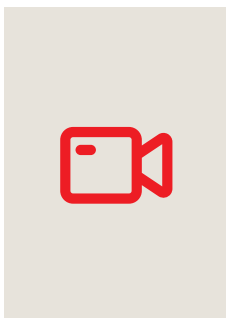
**EMPATHIE****Guillaume Loneragan.** (2025-).

Série télévisée (Québec). La psychiatre Suzanne, 38 ans, revient après 2 ans pour traiter des cas graves à l'Institut Mont-Royal. Sa mystérieuse maladie n'est pas un obstacle alors qu'elle trouve la lumière dans les moments les plus sombres.

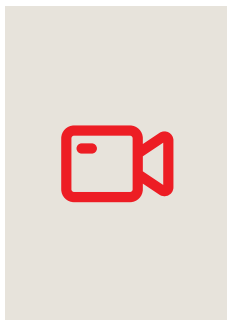
**LA BALEINE****Darren Aronofsky.** 2022, 117 min (v.o. : The Whale).

Drame (Étas-Unis). Charlie, homme d'âge mûr faisant 600 livres (272 kilos), essaie de renouer avec sa fille de dix-sept ans. Ils se sont séparés, depuis que le père a abandonné sa famille pour son amant. Depuis la mort de ce dernier, Charlie souffre du syndrome d'hyperphagie incontrôlée en raison de son état dépressif.

13+

**MA MÈRE****François Bouvier.** 2022.

Série télévisée (Québec). Chantal, 58 ans, a reçu pendant son séjour en prison un diagnostic de trouble bipolaire. Elle se retrouve à la croisée des chemins et accepte pour la première fois sa vulnérabilité. Elle décide de jouer franc jeu avec sa famille qu'elle a malmenée.



**G** DÉCONSEILLÉ  
AUX JEUNES  
ENFANTS

## L'EMPIRE DE LA LUMIÈRE

**Sam Mendes.** 2022, 115 min. (v.o. : Empire of light)

Drame (États-Unis et Grande-Bretagne). En Angleterre, au début des années 1980, Hilary est une employée de longue date dans une salle de cinéma qui a perdu de son prestige et de son éclat d'antan. Elle tente de s'adapter à sa médication et de reprendre sa vie normale après avoir vécu des problèmes de santé mentale. C'est alors qu'elle rencontre Stephen, un jeune homme noir qui vient d'être engagé dans l'entreprise. Malgré leur différence d'âge, Hilary ressent une grande affinité avec son nouveau compagnon, qu'elle apprend tranquillement à connaître.



**G**

## LE FILS

**Florian Zeller.** 2022, 123 min. (v.o. : The Son)

Drame (France, États-Unis et Royaume-Uni). Nicolas a dix-sept ans et semble avoir du mal à vivre. Il n'est plus cet enfant lumineux qui souriait tout le temps. Que lui est-il arrivé ? Et pourquoi ne va-t-il plus en cours ? Dépassée par les événements, sa mère ne sait plus quoi faire, et Nicolas demande à vivre chez son père. Ce dernier va tout faire pour tenter de le sauver et lui redonner le goût de vivre. Or, peut-on vraiment sauver quelqu'un d'autre que soi-même ?



**G**

## PENGUIN BLOOM

**Ivin Glendyn.** 2021, 95 min (v.o. : Penguin Bloom).

Drame (États-Unis). Penguin Bloom relate comment une mère de famille devenue handicapée suite à une chute retrouve goût à la vie grâce à une pie, adoptée par ses enfants. Drame sur l'espoir et la dépression.

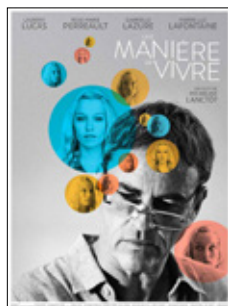


G

## LES INTRANQUILLES

**Joachim Lafosse.** 2021, 118 min.

Drame (Belgique, Luxembourg et France). Damien, peintre réputé dont le galeriste Serge gère la carrière, souffre régulièrement de troubles bipolaires. Il a déjà été traité à l'hôpital précédemment et, au cours de vacances à la mer, il se sent à nouveau « bien », trop bien aux yeux de sa femme Leïla, qui craint également pour l'équilibre de leur petit garçon Amine. Bientôt, pris d'hyperactivité, Damien ne dort plus, bouscule son entourage, agit de manière incohérente, met de la mauvaise volonté à prendre son traitement. Cependant, fiévreux et inspiré, il peint. Toile après toile.



13+

## UNE MANIÈRE DE VIVRE

**Micheline Lanctôt.** 2020, 118 min.

Drame (Québec). Les vies d'un chercheur en philosophie belge, d'une femme ayant perdu son mari tragiquement et la fille de celle-ci se croisent lors d'un colloque organisé à Montréal.



## DEUX MOI

**Cédric Klapisch.** 2019, 110 min.

Drame (France). Rémy et Mélanie ont trente ans et vivent dans le même quartier à Paris. Elle multiplie les rendez-vous ratés sur les réseaux sociaux pendant qu'il peine à faire une rencontre. Tous les deux, victimes de cette solitude des grandes villes, à l'époque hyper connectée où l'on pense pourtant que se rencontrer devrait être plus simple.



## MON FILS

**Mariloup Wolfe.** 2019.

Série télévisée (Québec). La vie de Jacob, 18 ans, bascule dans la maladie mentale. La psychose envahit tout, corrompt tout et fait éclater son avenir. Nous suivons sa bataille difficile, pleine d'embûches et de rechutes, d'essais et d'erreurs.



## UNE ÉTOILE EST NÉE

**Bradley Cooper.** 2018, 136 min (v.o. : A Star is Born).

Drame (États-Unis). Star de country un peu oubliée, Jackson Maine découvre Ally, une jeune chanteuse très prometteuse. Tandis qu'ils tombent follement amoureux l'un de l'autre, Jack propulse Ally sur le devant de la scène et fait d'elle une artiste adulée par le public. Bientôt éclipsé par le succès de la jeune femme, il vit de plus en plus de mal son propre déclin...



DÉCONSEILLÉ  
AUX JEUNES  
ENFANTS

## BIENVENUE À MARWEN

**Robert Zemeckis.** 2018, 116 min (v.o. : Welcome to Marwen).

Comédie dramatique (États-Unis). Mark Hogancamp a été attaqué par un groupe de jeunes hommes à la sortie d'un bar parce qu'il avait osé mentionner, alors qu'il était enivré, qu'il aimait porter des souliers de femmes à l'occasion. Ses agresseurs l'ont presque tué ce soir-là. Afin de traverser cet événement traumatisant, Mark a imaginé un monde, Marwen, où des poupées combattent des nazis dans une Belgique en pleine Seconde Guerre mondiale. Quand Nicol déménage en face de chez lui, une autre dure à cuire rejoint les femmes de Marwen.



## M'ENTENDS-TU

**Miryam Bouchard.** (2018-2021)

En ligne : <https://video.telequebec.tv/details/30052-mentends-tu>

Série télévisée (Québec). Trois amies habitant un quartier défavorisé trouvent humour et espoir dans leurs vies tout en gérant des relations amoureuses toxiques et leurs familles dysfonctionnelles.



13+

## UN GARÇON MAGNIFIQUE

**Felix van Groeningen.** 2018, 120 min. (v.o. : Beautiful Boy)

Drame biographique (États-Unis). David Sheff s'inquiète pour son fils Nicholas, dépendant aux méthamphétamines et fugueur. Il l'envoie en centre de désintoxication, mais le chemin vers la guérison s'avère plus ardu que prévu.

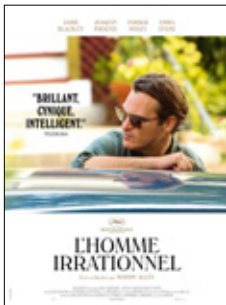


**G** DÉCONSEILLÉ  
AUX JEUNES  
ENFANTS

## TROP

**Marie-Andrée Labbé.** (2017-2019).

Série télévisée (Québec). L'existence de deux sœurs est bousculée lorsque la plus jeune, Anaïs, rejoint son aînée, Isabelle, à Montréal. Ce qui semble être une réunion heureuse est un peu moins drôle quand Isabelle découvre que sa petite sœur vit avec un trouble bipolaire.



**G**

## L'HOMME IRRATIONNEL

**Woody Allen.** 2015, 95 min. (v.o. : Irrational Man)

Drame (États-Unis). Au trimestre d'été, l'arrivée d'un professeur de philosophie célibataire sur le campus d'une université de Newport dans l'État du Rhode Island suscite un certain nombre de rumeurs parmi les enseignants et les étudiants. Charismatique mais ténébreux, Abe Lucas entame une liaison avec Rita Richards, une collègue rendue disponible par l'absence de son mari. Au fil des jours, Abe devient également une figure majeure pour Jill Pollard, une brillante étudiante qui en fait son allié intellectuel. Atablés dans un restaurant, tous deux surprennent une conversation en catimini incriminant le juge Thomas Spangler. Intrigué, puis obsédé par cette histoire de corruption, Abe traque le suspect dans la ville.



**G** DÉCONSEILLÉ  
AUX JEUNES  
ENFANTS

## LES ÊTRES CHERS

**Anne Émond.** 2015, 102 min.

Drame (Québec). Le film suit les destins de David et de sa fille Laurence. L'histoire débute en 1978 dans un petit village du Bas-St-Laurent, alors que la mort tragique de Guy ébranle la famille Leblanc. Pendant de nombreuses années, la cause réelle de son décès est cachée à certains membres de la famille, dont son fils David. À son tour, celui-ci fonde une famille avec sa femme Marie. Il élève ses enfants, Laurence et Frédéric, avec tout son amour, mais porte au fond de lui un vague à l'âme persistant.



**13+**

## MR. ROBOT

**Sam Esmail.** (2015-2019)

Série télévisée (États-Unis). Elliot Anderson travaille comme programmeur informatique pour la firme Allsafe Security, spécialisée en cybersécurité. Souffrant de troubles d'anxiété sociale et de comportement, le jeune homme passe ses temps libres à utiliser ses talents de pirate pour dénoncer publiquement les tricheurs.



**G** DÉCONSEILLÉ  
AUX JEUNES  
ENFANTS

## CAKE

**Daniel Barnz.** 2014, 102 min.

Drame psychologique (États-Unis). 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.



**G** DÉCONSEILLÉ  
AUX JEUNES  
ENFANTS

## INFINITELY POLAR BEAR

**Maya Forbes.** 2014, 88 min.

Comédie dramatique (États-Unis). Cameron Stuart souffre de trouble bipolaire, ce qui l'a forcé au chômage. Son mariage avec Maggie bat de l'aile, et sa relation avec ses deux petites filles, Amelia et Faith, est difficile. Après un internement à la suite de sa dernière crise, Cameron tente de réintégrer la famille, mais c'en est trop pour Maggie qui a d'autres plans. En effet, celle-ci a décidé de quitter Boston et de reprendre ses études à New York afin d'assurer un meilleur avenir à ses enfants. Elle demande alors à Cameron de prendre soin de leurs filles durant son absence. Réticent au début, il accepte de relever le défi sous les regards inquiets d'Amelia et de Faith.



**G**

## JASMINE FRENCH

**Woody Allen.** 2013, 98 min. (v.o. : Blue Jasmine)

Comédie dramatique (États-Unis). 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.



**G** DÉCONSEILLÉ  
AUX JEUNES  
ENFANTS

## LE BON CÔTÉ DES CHOSES

**David O. Russell.** 2012, 122 min. (v.o. Silver Linings Playbook)

Comédie dramatique (États-Unis). 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.



13+

## TAKE SHELTER

Jeff Nichols. 2011, 121 min.

Drame (États-Unis). 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.



13+

## HOMELAND

Gideon Raff et Howard Gordon. (2011-2020)

Série télévisée (États-Unis). Huit ans après la disparition de deux soldats américains lors de l'invasion de Bagdad, l'un d'entre eux réapparaît, seul survivant alors que tout le monde le pensait mort depuis longtemps. Carrie Mathison, qui souffre d'un trouble bipolaire, a passé plusieurs années en Afghanistan. Elle est persuadée que le héros est en réalité devenu un espion à la solde de l'ennemi, préparant la prochaine attaque terroriste sur le sol américain. Sans réelle preuve et montrée du doigt suite à un incident diplomatique qu'elle a déclenché quelques mois plus tôt, Carrie va devoir se battre pour prouver que ce qu'elle avance est la réalité.



G

## MELANCHOLIA

**Lars von Trier.** 2011, 135 min.

Drame (Danemark, Suède, France, Allemagne). 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.



G

## UNE DRÔLE D'HISTOIRE

**Anna Boden et Ryan Fleck.** 2010, 101 min. (v.o. : It's Kind of a Funny Story)

Comédie dramatique (États-Unis). 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.



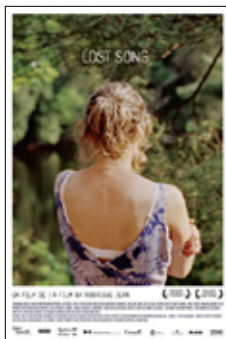
G

DÉCONSEILLÉ  
AUX JEUNES  
ENFANTS

## LE MARIAGE DE RACHEL

**Jonathan Demme.** 2009, 113 min. (v.o. : Rachel Getting Married)

Drame familial (États-Unis). 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.



13+

## LOST SONG

**Rodrigue Jean.** 2009, 103 min.

Drame psychologique (Québec, Canada). 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.

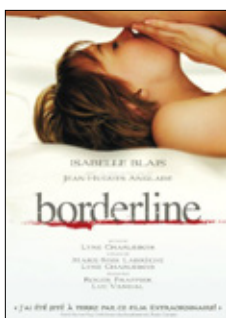


G

## LE SOLISTE

**Joe Wright.** 2008, 117 min. (v.o. : The Solist)

Drame (Grande-Bretagne, France). À Los Angeles, un journaliste se lie d'amitié avec un sans-abri que la maladie mentale a privé d'une carrière de violoncelliste.



16+

ÉROTISME

## BORDERLINE

**Lyne Charlebois et Marie-Sissi Labrèche.** 2008, 110 min.

Drame de mœurs (Québec). 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.



G

## JE VAIS BIEN, NE T'EN FAIS PAS

**Philippe Lioret.** 2006, 104 min.

Drame familial (France). 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.



G

## LES HEURES

**Stephen Daldry.** 2002, 115 min. (v.o. : The Hours)

Drame psychologique (États-Unis). 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.



13+

## UN HOMME D'EXCEPTION

**Ron Howard.** 2001, 130 min. (v.o. : A beautiful Mind)

Drame biographique (États-Unis). 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

## Général



### T'ÉTAIS OÙ SERGE ?

**Catherine Proulx.** 2025, 53 min.

En ligne : <https://ici.tou.tv/t-etais-ou-serge>

Une plongée intime dans la vie et la carrière du comédien Serge Thériault, dont la voix sert de guide à une immersion ponctuée d'archives et de témoignages de ses proches, amis et collaborateurs.



### LA SANTÉ MENTALE

**Divergentes.** 2025, Saison 1, épisode 4, 24 min.

En ligne : <https://amiplus.ca/divergentes/la-sante-mentale?seriesId=GWPZ6IT1&app-config=ami-tele>

Mauvais diagnostic, errance médicale, souffrance invisible : Coco et Naadei plongent dans les défis de la santé mentale. Elles testent l'équithérapie et Coco rencontre Mélissa Perron, autrice marquée par la dépression et un parcours médical chaotique.



### CHANGE TON REGARD

**CAP santé mentale.** 2023, 12 min.

En ligne : <https://www.youtube.com/watch?v=m5AsoaSJgmg&t=21s>

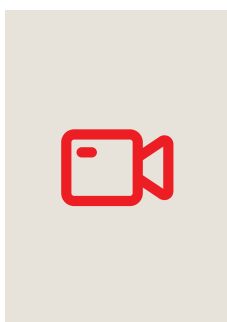
Ce court métrage vise à mettre en lumière la réalité des jeunes âgés entre 14 à 29 ans qui côtoient une personne vivant avec un trouble de santé mentale et surtout, à faire entendre la voix des intervenants jeunesse qui les soutiennent au quotidien et les aident à changer leur regard sur la santé mentale !



## SUR L'ADAMANT

**Nicolas Philipert.** 2023, 109 min.

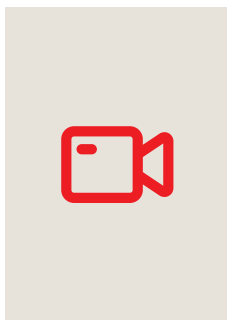
L'Adamant est un bâtiment flottant situé sur la rive droite de la Seine, au centre de Paris. Il est spécialement conçu pour accueillir des personnes souffrant de troubles mentaux. On y organise des ateliers qui leur permettent de suivre une thérapie sous la surveillance des experts. Devant la caméra du documentariste Nicolas Philipert, les patients partagent des tranches de leur vie et présentent leur côté artistique.



## MAMAN, POURQUOI TU PLEURES ?

**Patricia Beaulieu.** 2022.

Série documentaire. Une maman sera toujours patiente, douce, heureuse. Une maman ne pleure pas. C'est l'image de la maman parfaite qui est dans l'inconscient collectif. Mais quand ça ne va pas, qui est là pour soutenir les mamans ? Le spectre de la santé mentale périnatale est large et il est temps changer notre vision de la maternité et d'offrir de l'empathie et des solutions envers toute cette souffrance.

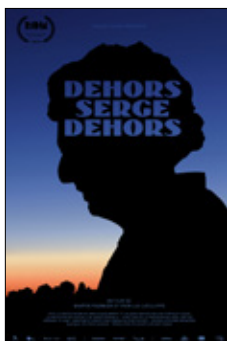


## LES ENFANTS INVISIBLES

**Vanessa Cournoyer.** 2022.

En ligne : <https://ici.tou.tv/les-enfants-invisibles>

Longtemps dans l'angle mort du système de santé, les filles et fils de parents aux prises avec des problèmes de santé mentale ont reçu le surnom d'« enfants invisibles ». Dans cette série documentaire, Varda Étienne souhaite leur donner la parole et faire connaître leur réalité, trop longtemps gardée dans l'ombre.



## DEHORS SERGE DEHORS

**Martin Fournier et Pier-Luc Latulippe.** 2021, 67 min.

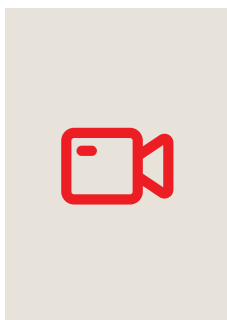
Voilà plus de 6 ans que le comédien Serge Thériault (Ding et Dong, La petite vie, Gaz Bar Blues) est atteint d'une grave dépression et vit à l'abri des regards. Pour Anna, sa compagne à bout de forces, Mélina leur fille, ou Robert et Jolande, les voisins dévoués du demi sous-sol, le drame se joue, de jour comme de nuit, dans le dénuement des mots face à un être à la dérive qui met en danger l'équilibre personnel des proches-aidants. Véritable huis clos hanté par la présence fantomatique d'un homme vidé de tout désir, le film est l'histoire d'une lutte acharnée contre des forces obscures qui prennent possession du quotidien et abolissent le temps.



## LA SANTÉ MENTALE: UNE NOTE À LA FOIS

Marie Carpentier, Crave. 2021, 45 min.

Ce documentaire tente de faire tomber certains préjugés en se concentrant sur le milieu de l'industrie musicale.

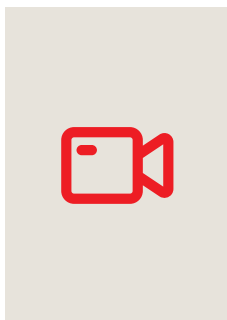


## PARFAITEMENT IMPARFAIT

Joëlle Desjardins Paquette. 2021.

En ligne : <https://ici.tou.tv/parfaitement-imparfait>

Parfaitement imparfait perce la bulle des tabous entourant la santé mentale de manière lumineuse, divertissante et décomplexée. Dans chaque épisode, un jeune et une personnalité publique partagent des moments privilégiés autour d'activités hautes en couleur.



## ÇA NE SE DEMANDE PAS... À DES PERSONNES VIVANT AVEC UNE PHOBIE

Ça ne se demande pas (extraits), Ami-télé. 2020.

En ligne : <https://amiplus.ca/extraits/ca-ne-se-demande-pas-a-des-personnes-vivant-avec-une?r=5Vh4rn5a&app-config=ami-tele>

<https://amiplus.ca/extraits/ca-ne-se-demande-pas-a-des-personnes-vivant-avec-une-4?r=5Vh4rn5a&app-config=ami-tele>

<https://amiplus.ca/extraits/ca-ne-se-demande-pas-a-des-personnes-vivant-avec-une-1?r=5Vh4rn5a&app-config=ami-tele>

Ils ont peur. Peur de mourir, de vomir, peur des hauteurs, des étrangers. Peur d'avoir peur. Huit personnes aux prises avec des phobies sérieuses nous expliquent comment leurs peurs envahissent leur vie et que cette forme d'anxiété les place en situation de handicap.



## ON PARLE DE SANTÉ MENTALE

**Francis Gélinas et Alec Pronovost.** 2020.

En ligne : [https://www.youtube.com/playlist?list=PLsuvnFWmWOTNp7k91WkuAKfAHcbR00g\\_R](https://www.youtube.com/playlist?list=PLsuvnFWmWOTNp7k91WkuAKfAHcbR00g_R)

On parle de santé mentale combat les tabous, les préjugés et la stigmatisation avec une approche ludique. Tout en humour, on fait la distinction entre santé mentale et maladie mentale. Une avenue formidable pour informer, rassurer et outiller les adolescents sur ce qu'ils vivent.



## SANTÉ MENTALE

**Les diplômés Mira, Unis Tv,** 2019, Saison 1, épisode 10, 24 min.

Nous suivons Preti, le tout premier diplômé Mira à travailler dans une ressource publique dans le milieu de la santé, et Banji, qui travaille au centre de jour pour adultes La Licorne.



## UN VRAI SELFIE

**Trio Orange.** (2018-2020)

En ligne : <https://www.tv5unis.ca/un-vrai-selfie/saisons/1>

Huit jeunes de partout au Canada qui vivent avec des troubles psychologiques confient quotidiennement leurs angoisses et leurs espoirs à leur propre caméra. Et chaque semaine, ils participent à une psychothérapie de groupe dirigée par une psychologue.



## LA LIGNE PARENTS

**Remue-ménage** (segment), **Radio-Canada.** 2016, 6 min.

En ligne : <https://ici.radio-canada.ca/tele/remue-menage/2016/segments/reportage/8178/ligne-parent-ecoute-detresse-jeune>

Le taux de détresse chez les jeunes est alarmant. Quand les enfants souffrent, les parents aussi ont besoin d'aide. Pour répondre à cette réalité, LigneParents offre un service d'intervention téléphonique à des milliers de pères ou de mères qui ont besoin de soutien. En entrevue, Christine Grou, présidente de l'Ordre des psychologues du Québec.

## Dépression



### **ÇA NE SE DEMANDE PAS... À DES PERSONNES VIVANT AVEC LA DÉPRESSION**

**Ça ne se demande pas, AMI-Télé.** 2026, 24 min.

En ligne : <https://amiplus.ca/ca-ne-se-demande-pas/a-des-personnes-vivant-avec-la-depression?r=5Vh4rn5a&app-config=ami-tele>

Avez-vous déjà pensé au suicide ? Comment peut-on savoir que vous êtes dépressif ? Vivre avec la dépression, c'est affronter un combat invisible, souvent incompris. Une réalité minimisée, qu'il faut enfin entendre.

## Dépression postnatale



### **LA DÉPRESSION POST-PARTUM**

**À maman maintenant, CCAP.TV.** 2022, 27 min.

En ligne : <https://www.ccap.tv/episodes/maman-maintenant-depression/>

Saviez-vous que 15 à 20 % des nouvelles mères sont touchées par la dépression post-partum ? À Maman Maintenant nous rencontrons Estelle qui a vécu la dépression post-natale. Elle nous raconte son histoire en toute vulnérabilité. Grâce à elle, nous brisons les tabous et souhaitons aider un maximum de familles qui vivent la dépression post-partum.

## Syndrome d'épuisement professionnel (burn-out)



### **BURN-OUT : LES VOIES DE LA GUÉRISON**

**Lorenzo Consolazione.** 2024, 52 min.

En ligne : <https://telequebec.tv/contenu/burn-out-les-voies-de-la-guerison>

Des centaines de milliers de personnes sont touchées chaque année dans le monde par le syndrome de l'épuisement professionnel. Faute de diagnostic précis, ce mal invisible et insidieux ronge à petit feu celles et ceux qui en souffrent.

## Trouble bipolaire (maniaco-dépression)



### ÇA NE SE DEMANDE PAS... À DES PERSONNES VIVANT AVEC UN TROUBLE BIPOLAIRE

**Ça ne se demande pas, AMI-Télé.** 2022, 25 min.

En ligne : <https://amiplus.ca/ca-ne-se-demande-pas/trouble-bipolaire?r=5Vh4rn5a&app-config=ami-tele>

Avez-vous besoin de médicaments pour rester équilibrés? Êtes-vous capable de garder un emploi? Des personnes qui vivent avec un trouble bipolaire ont accepté de faire face à la caméra et de répondre aux questions du public. Elles n'ont pas honte de vivre avec leur condition. Elles se dévoilent avec émotion et leurs histoires ne vous laisseront pas indifférents.

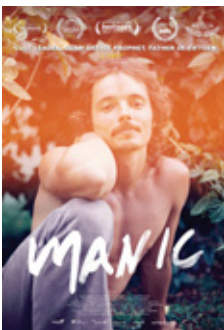


### TENIR TÊTE

**Mathieu Arseneault.** 2019, 78 min.

En ligne : <https://www.tv5unis.ca/videos/tenir-tete>

Louis a été batteur du groupe les Sinners, détective privé et toxicomane. Frédérique est une photographe talentueuse et pas toujours sage comme une image. Mathieu Arseneault est cinéaste et père de famille, mi-ange, mi-démon. Ce qui les unit, c'est leur trouble affectif bipolaire. Ils ont connu les extases de la psychose et les méandres de la dépression. Ils ont trébuché et sont tombés très bas, puis ils se sont relevés. Aujourd'hui, en pleine possession de leurs moyens, ils se racontent pour combattre les préjugés et donner de l'espoir à tous ceux et celles qui sont aux prises avec la maladie mentale.



### MANIC

**Kalina Bertin.** 2018, 86 min.

Face aux problèmes psychologiques qu'endurent son frère et sa sœur, la cinéaste Kalina Bertin explore le passé de son père pour mieux comprendre le mal-être qui ronge sa famille. Peu à peu, elle découvre un autre homme que celui dont elle se souvient : gourou de secte, bipolaire, mythomane, aussi séduisant que manipulateur. Manic nous entraîne dans les multiples vies de cet homme insaisissable et témoigne avec finesse des conséquences ramifiées de la maladie mentale.



## Dépendances (alcool, drogues, jeu)



### **DROGUES : VÉRITÉS ET CONSÉQUENCES**

**Gabriel Allard-Gagnon, ICI télé.** 2026.

En ligne : <https://ici.tou.tv/drogues-verites-et-consequences>

Alors que le Canada traverse une crise de surdoses liées aux opioïdes, Pierre-Yves Lord souhaite faire œuvre utile avec cette série pour ouvrir la discussion, aider à déstigmatiser, mieux protéger et encadrer les personnes qui les utilisent.



### **DROGUES ET ALCOOL**

**On parle de nos ados, Télé-Québec.** 2023, 5 min.

En ligne : <https://enclasse.telequebec.tv/contenu/Drogues-et-alcool/2889>

Comment parler de consommation de drogue et d'alcool avec un adolescent? Quels sont les signes d'une consommation malsaine chez un jeune? Réponses d'adolescents et d'experts pour mieux comprendre.



### **LES DÉPENDANCES**

**Viens souper** (segment), **ICI TOU.TV.** 2022, saison 2, épisode 1, 46 min.

En ligne : <https://amiplus.ca/viens-souper/les-dependances?seriesId=ytanXlxw&app-config=ami-tele>

Quand on parle d'abus de drogue et d'alcool, on pense souvent aux grandes légendes du rock'n'roll. Mais ça fait aussi partie du quotidien de plusieurs personnes handicapées. Dominic en discute avec ses trois invités autour d'un cocktail sans alcool.



### **DOMPTER SON DRAGON**

**Sophie Fortier, Vrai.** 2021, 67 min.

On explore les histoires d'amour et de haine entre la drogue, l'alcool et l'humain.

## Troubles anxieux



### ÇA NE SE DEMANDE PAS... À DES PERSONNES VIVANT AVEC DES TROUBLES ANXIEUX

**Ça ne se demande pas, AMI-Télé.** 2026, 24 min.

En ligne : <https://amiplus.ca/ca-ne-se-demande-pas/a-des-personnes-vivant-avec-des-troubles-anxieux?r=5Vh4rn5a&app-config=ami-tele>

Pourquoi pensez-vous toujours aux pires scénarios ? Êtes-vous seulement peureux ? Vivre avec un trouble anxieux, c'est ressentir une peur ou une tension constante, même sans raison apparente. Un combat que beaucoup mènent derrière une apparence sereine.



### L'ANXIÉTÉ

**Les aventures du Pharmacien, ICI Explora.** 2024, 24 min.

En ligne : <https://ici.tou.tv/les-aventures-du-pharmacien/s06e01>

Olivier pose ses mille et une questions à deux expertes. Il tente de mieux comprendre les distinctions entre stress et anxiété et il entame une discussion sur les jeunes afin de faire la lumière sur le côté « épidémique » de la question.



### ON PARLE DE L'ANXIÉTÉ

**On parle de nos ados, Télé-Québec.** 2023, 5 min.

En ligne : <https://enclasse.telequebec.tv/contenu/On-parle-de-lanxiete/2893>

Quels sont les signes d'anxiété ? Comment aider un adolescent anxieux ? Est-ce que l'anxiété est normale ? Qu'est-ce qui rend les jeunes anxieux ? Réponses d'adolescents et d'experts pour mieux comprendre.



### LA BARRE HAUTE

**Chantal Limoges.** 2020, 43 min.

En marge du film *Le Guide de la Famille Parfaite*, son producteur, Louis Morissette, est interpellé par la complexité du phénomène de l'anxiété de performance. Grâce au documentaire *La barre haute*, il ajoute sa voix à celles de parents, d'ados et de spécialistes afin de mieux cerner les enjeux liés à ce type d'anxiété pour la collectivité.



## LE GRAND RÉVEIL

**Guylain Côté.** 2020, 44 min.

En ligne : <https://ici.tou.tv/le-grand-reveil>

L'anxiété n'est pas toujours facile à reconnaître. Ses effets sont multiples et sournois. Suivez le parcours de Marie-Claude Julien, maman, animatrice, journaliste, qui cherche des solutions concrètes pour accompagner sa fille dans cette réalité et qui, au fil des semaines, découvrira qu'elle peut l'aider bien plus qu'elle ne le croyait, en admettant ses propres failles parfois bien dissimulées.



## QUAND L'ÉCOLE EST SYNONYME D'ANGOISSE

**Anne-Marie Ngô.** 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.

## Troubles de l'alimentation



### ÇA NE SE DEMANDE PAS... À DES PERSONNES VIVANT AVEC UN TROUBLE DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE

**Ça ne se demande pas, AMI-Télé.** 2023, 25 min.

En ligne : <https://amiplus.ca/ca-ne-se-demande-pas/troubles-du-comportement-alimentaire?r=5Vh4rn5a&app-config=ami-tele>

Pourquoi êtes-vous obsédées par votre poids ? Le miroir, c'est votre ami ou votre ennemi ? Des personnes qui vivent avec un trouble du comportement alimentaire ont accepté de faire face à la caméra et de répondre aux questions du public. Elles se dévoilent avec franchise et leurs histoires ne vous laisseront pas indifférents.



## LES TROUBLES ALIMENTAIRES

**Mammoth Hebdo, Télé-Québec.** 2023, 4 min.

En ligne : <https://enclasse.telequebec.tv/contenu/Discussion-sur-les-troubles-alimentaires/22713>

Félix-Antoine Tremblay et la psychoéducatrice et psychothérapeute Marie-Michèle Ricard vont à la rencontre de Gabrielle et Mathieu, qui sont tous les deux aux prises avec des troubles alimentaires.

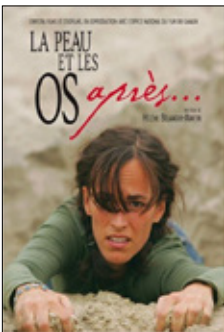


## REPRENDRE LE CONTRÔLE SUR L'ANOREXIE

**Découverte (segment), Radio-Canada.** 2022, 11 min.

En ligne : <https://ici.radio-canada.ca/tele/decouverte/site/segments/reportage/423434/decouverte-anorexie-trouble-alimentaire-traitement>

Les troubles alimentaires, comme l'anorexie, peuvent être très difficiles à traiter. Ceux qui en souffrent sont aux prises avec des comportements très rigides que la psychothérapie a parfois de la difficulté à modifier.



## LA PEAU ET LES OS, APRÈS

**Hélène Bélanger-Martin.** Office national du film du Canada, 2007, 90 min.

En ligne : [https://www.onf.ca/film/peau\\_et\\_les\\_os\\_apres/](https://www.onf.ca/film/peau_et_les_os_apres/)

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.

## Trouble de la personnalité (personnalité limite)



## AVEC AMOUR, AMMA

**Prajwala Dixit.** 2022, 14 min.

En ligne : <https://www.onf.ca/film/avec-amour-amma/>

Une jeune mère à qui l'on vient de diagnostiquer un trouble de la personnalité limite écrit à sa fille une lettre sur le cheminement collectif qu'amorce sa famille vers l'acceptation.

# Schizophrénie



## VIVRE AVEC LA SCHIZOPHRÉNIE

**Radio-Canada.** 2024, 4 min.

En ligne : <https://ici.radio-canada.ca/info/videos/1-10178293/vivre-avec-schizophrenie>

Joanne a fini à l'urgence il y a quelques années avant de découvrir qu'elle souffrait de schizophrénie. Elle travaille aujourd'hui comme pair aidante dans une clinique de Québec pour soutenir les gens qui, comme elle, ont vécu une psychose.



## (IM) PRÉVISIBLE

**Enquête, Radio-Canada.** 2023, 43 min.

En ligne : <https://ici.radio-canada.ca/tele/enquete/site/episodes/694053/maladie-mentale-impuissance-systeme-crime-previsible>

Joshua Côté-Mashala revient de loin. En quelques années, il est passé de premier de classe sportif à sans-abri psychotique et violent. Un cas sérieux de schizophrénie qui a été mal évalué et qui a dégénéré, au point où il a commis un crime très grave. C'est la première fois qu'il accepte d'en parler publiquement.



## ALEXANDRE LE FOU

**Pedro Pires.** 2020, 65 min.

En ligne : <https://telequebec.tv/contenu/alexandre-le-fou>

Un film documentaire centré sur la vie d'Alexandre Demard, un homme dans la quarantaine qui arrive à un nouveau carrefour dans sa vie après avoir connu une dépression mentale le conduisant vers la schizophrénie 15 ans plus tôt.



## ÇA NE SE DEMANDE PAS... À DES PERSONNES SCHIZOPHRÈNES

**Ça ne se demande pas, Ami-télé.** 2020, 25 min.

En ligne : <https://amiplus.ca/ca-ne-se-demande-pas/ca-ne-se-demande-pas-a-des-personnes-schizophrenes-1?r=5Vh4rn5a&app-config=ami-tele>

Dans cet épisode, huit personnes schizophrènes ont accepté de faire face à la caméra et de répondre en toute franchise aux questions du public.



## REFER-O-SCOPE

**Francine Dubé.** 2013, 5 capsules d'environ 1 min.

Épisode 1 : <https://vimeo.com/62403172>

Épisode 2 : <https://vimeo.com/62403191>

Épisode 3 : <https://vimeo.com/62403194>

Épisode 4 : <https://vimeo.com/62403195>

Épisode 5 : <https://vimeo.com/62403196>

Épisode 6 : <https://vimeo.com/62403197>

Une série de capsules qui illustrent les différents symptômes de la psychose et une invitation à l'utilisation d'un outil de prévention.

## Prévention du suicide



### BYE

**Frédéric Nassif et Mathew Mckinnon.** 2017, 52 min.

Près de deux ans après la mort inattendue de son fils Thomas, qui s'est suicidé à l'âge de 14 ans, l'entrepreneur Alexandre Taillefer cherche toujours à comprendre. Dans ce documentaire qui aborde avec délicatesse et profondeur les sujets malheureusement encore tabous de la santé mentale et de la cyberdépendance chez les jeunes, on l'accompagne à la rencontre d'experts en la matière et on partage avec lui des témoignages à la fois forts, authentiques et bouleversants de la part de jeunes et de leurs familles.

---

# PRENDRE PART À SES SOINS DE SANTÉ

---

Cette section se retrouve dans chacun des cahiers thématiques Biblio-Santé. La sélection des ressources qu'elle contient tient compte d'une approche patient-partenaire visant à autonomiser les usagers du système de santé et à les outiller pour qu'ils puissent faire des choix de soins libres et éclairés.

## **QU'EST-CE QU'UN PATIENT-PARTENAIRE ?**

« Un patient partenaire est une personne qui devient progressivement apte, au fil de ses traitements, à faire des choix de santé libres et éclairés. Ses savoirs expérientiels sont reconnus et ses compétences en matière de soins développées avec l'aide de l'équipe. Respecté dans tous les aspects de son humanité, il est membre à part entière de cette équipe en ce qui concerne les soins et services qui lui sont offerts. Tout en reconnaissant l'expertise des intervenants de l'équipe, il oriente leurs préoccupations vers ses besoins et son bien-être à plus long terme. »

Source : Faculté de médecine de l'Université de Montréal

# ORGANISMES ET ASSOCIATIONS

## Général

### **CENTRE D'EXCELLENCE EN SANTÉ SUR LE PARTENARIAT AVEC LES PATIENTS ET LE PUBLIC (CEPPP)**

**Téléphone** 514 890-8000  
**Site Web** <https://ceppp.ca/>

Le CEPPP s'engage à faire de la collaboration avec les patients et le public une science, une culture et un nouveau standard, afin d'améliorer la santé de tous et l'expérience de chacun. Il travaille à intégrer le patient dans son équipe de soins et le citoyen dans son système de santé.

### **EXCELLENCE EN SANTÉ CANADA**

**Téléphone sans frais** 1 866 421-6933  
**Site Web** <https://www.healthcareexcellence.ca/fr/>

Excellence en santé Canada est un organisme issu de la fusion de l'Institut canadien pour la sécurité des patients et de la Fondation canadienne pour l'amélioration des services de santé. Ses actions visent l'équité, l'inclusion et la collaboration avec les patients, les familles et les proches aidants, ainsi que le soutien au personnel des services de santé. Plusieurs de ses programmes s'adressent directement aux patients et à leurs proches afin d'améliorer leur sécurité et la qualité des services de santé.

### **UNITÉ DE SOUTIEN SSA QUÉBEC**

**Téléphone** 450 463-1835, poste 61890  
**Site Web** <https://ssaquebec.ca/>

Cette unité soutient un système de santé apprenant pour rendre possible l'amélioration continue du système de santé ainsi que des soins et services rendus à la population. Elle mobilise et soutient les milieux de la recherche, de la santé et des services sociaux, avec et pour la population.

## Information juridique

### **CENTRES DE JUSTICE DE PROXIMITÉ**

**Site Web** [www.justicedeproximite.qc.ca](http://www.justicedeproximite.qc.ca)

Les centres de justice de proximité offrent leurs services dans treize régions du Québec. Ils offrent de l'information juridique sur vos droits et vos obligations. Ils vous soutiennent en vous accompagnant dans l'établissement de vos besoins d'ordre juridique et en vous présentant les options possibles pour y répondre. Ils vous orientent vers les différentes ressources juridiques disponibles, communautaires ou autres, afin que vous puissiez choisir le service correspondant à vos besoins.

### **CHAMBRE DES NOTAIRES DU QUÉBEC**

**Téléphone** 514 879-1793  
**Téléphone sans frais** 1 800 263-1793  
**Site Web** [www.cnq.org](http://www.cnq.org)

La Chambre des notaires propose des informations juridiques de base. Vous y trouverez notamment des renseignements sur les procurations, les mandats donnés en prévision de l'inaptitude, les testaments et les successions.

### **CONSEIL POUR LA PROTECTION DES MALADES**

**Téléphone** 514 861-5922  
**Téléphone sans frais** 1 877 CPM-AIDE (276-2433)  
**Site Web** [www.cpm.qc.ca](http://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.

## **CURATEUR PUBLIC DU QUÉBEC**

**Téléphone** 514 873-4074  
**Téléphone sans frais** 1 844 532-8728  
**Site Web** [www.quebec.ca/gouvernement/ministeres-et-organismes/curateur-public](http://www.quebec.ca/gouvernement/ministeres-et-organismes/curateur-public)

Le Curateur public veille à la protection des personnes inaptes. Pour ce faire, il sensibilise la population aux besoins de protection découlant de l'inaptitude et il accompagne les familles et les proches qui représentent une personne inapte, qui administrent son patrimoine ou celui d'un mineur, ou encore qui participent à un conseil de tutelle. On retrouve sur son site des informations sur l'inaptitude (mandat en cas d'inaptitude, tutelle, curatelle, etc.).

## **FÉDÉRATION DES CENTRES D'ASSISTANCE ET D'ACCOMPAGNEMENT AUX PLAINTES**

**Téléphone** 1 877 SOS-CAAP (1 877 767-2227)  
**Site Web** <http://fcaap.ca>

Les centres d'assistance et d'accompagnement aux plaintes assistent l'utilisateur dans toute démarche qu'il entreprend en vue de porter plainte auprès d'un établissement, d'un CISSS, d'un CIUSSS ou du Protecteur des usagers. Ils accompagnent l'utilisateur pendant la durée du recours, y compris lorsque la plainte est acheminée vers le Conseil des médecins, dentistes et pharmaciens d'un établissement. Vous retrouverez sur le site de la FCAAP la liste des centres d'assistance ainsi que de l'information sur vos droits.

## **JURISTES À DOMICILE**

**Téléphone** 514 944-9929  
**Site Web** [www.juristesadomicile.com](http://www.juristesadomicile.com)

Juristes à Domicile oriente et accompagne ses membres qui se trouveraient en situation difficile, ou encore qui seraient vulnérables ou démunis, lorsqu'il s'agit de faire respecter leurs droits. L'organisme peut aussi faciliter l'accès à des services juridiques à prix modique, si nécessaire. Comme le nom de l'organisme l'indique, les juristes de l'équipe se déplacent à domicile.

## PROTECTEUR DU CITOYEN

**Téléphone sans frais** 1 800 463-5070  
**Site Web** <https://protecteurducitoyen.qc.ca>

Le Protecteur du citoyen effectue des enquêtes à la suite de plaintes ou de signalements de personnes, groupes, organismes ou entreprises qui s'estiment victimes d'une erreur ou d'une injustice de la part d'un ministère ou d'un organisme du gouvernement du Québec, ou d'une instance du réseau de la santé et des services sociaux. Le Protecteur du citoyen est indépendant du gouvernement, neutre et sans parti pris. Les plaintes sont traitées confidentiellement. Ses services sont gratuits et facilement accessibles.

## REGROUPEMENT PROVINCIAL DES COMITÉS DES USAGERS (RPCU)

**Téléphone** 514 436-3744  
**Site Web** [www.rpcu.qc.ca](http://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 des usagers du système de la santé.

# RESSOURCES WEB

## Général

### **CARNET SANTÉ QUÉBEC**

<https://carnetsante.gouv.qc.ca/portail>

Carnet santé Québec est un site Web qui vous donnera accès à vos informations de santé en ligne, et ce, en un seul endroit. Il vous permet de consulter les résultats de vos prises de sang, tests d'urine et autres prélèvements; accéder aux rapports de vos examens d'imagerie médicale; consulter la liste des médicaments que vous avez reçus en pharmacie au cours des 5 dernières années et prendre rendez-vous avec un médecin de famille à l'aide du service Rendez-vous santé Québec.

### **CENTRE HOSPITALIER DE L'UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL (CHUM) - FICHES SANTÉ**

<https://www.chumontreal.qc.ca/fiches-sante>

Ces fiches santé permettent aux patient(e)s et à leurs proches d'en savoir plus sur une foule de sujets, dont des tests médicaux, des problèmes de santé, des soins et des saines habitudes de vie. Elles sont le fruit d'une collaboration entre les expert(e)s du CHUM et l'équipe du Centre de littératie en santé.

### **CHOISIR AVEC SOINS**

[www.choisiravecsoin.org](http://www.choisiravecsoin.org)

Choisir avec soins est une campagne nationale pour la réduction des examens et des traitements inutiles en santé. Son site Web regorge d'informations en lien avec les traitements et la médication. Il offre des recommandations et ressources par spécialité à l'intention des professionnels de la santé et des patients. Des guides d'information destinés aux patients sont également disponibles sous l'onglet « Ressources patients ».

## **COALITION CANADIENNE DES ORGANISMES DE BIENFAISANCE EN SANTÉ – GUIDE DE SANTÉ PRATIQUE**

<https://www.healthcharities.ca/fr/ressources/guide-de-sante-pratique/>

Le Guide de santé pratique a été rédigé pour aider les patients, les aidants naturels, les amis et les familles à gérer l'information sur le système de soins de santé canadien qui peut souvent désorienter. Le Guide contient des renseignements de base pour savoir comment parler d'un large éventail de questions aux personnes qui travaillent au sein du système.

## **COLLÈGE DES MÉDECINS DU QUÉBEC – PROTÉGER LE PUBLIC**

[www.cmq.org/hub/fr/services-au-public.aspx](http://www.cmq.org/hub/fr/services-au-public.aspx)

La section « Protéger le public » du site Web Collège des médecins du Québec vous renseigne sur différents aspects des consultations avec un médecin (accès à un médecin, honoraires médicaux, plaintes, etc.) On peut également y trouver de l'information sur la profession médicale et sur le rôle des autres professionnels de la santé.

## **EXCELLENCE EN SANTÉ CANADA**

### **Guide canadien de l'engagement des patients en matière de sécurité**

<https://www.healthcareexcellence.ca/fr/ressources/guide-canadien-de-l-engagement-des-patients-en-matiere-de-securite/>

Le Guide canadien de l'engagement des patients en matière de sécurité vous est présenté en détails sur cette page web. Vous découvrirez à qui s'adresse ce guide, son but et son contenu. L'option de le télécharger vous y est également offerte.

### **Ressources pour les patients, résidents, clients et proches aidants**

<https://www.healthcareexcellence.ca/fr/ressources/securite-lancez-la-discussion/ressources-pour-les-patients-residents-clients-et-proches-aidants/>

Vous trouverez sur cette page différentes ressources autour de la question de votre sécurité et de celle de vos proches.

## FONDATION DES MALADIES DU CŒUR ET DE L'AVC – ÊTRE PARTENAIRE DANS VOS SOINS DE SANTÉ

<https://www.coeuretavc.ca/maladies-du-coeur/retablissement-et-soutien/etre-partenaire-dans-vos-soins-de-sante>

Cette section du site de la fondation Cœur & AVC fait un survol de ce qu'il faut savoir pour bien se préparer à un rendez-vous médical. Les conseils partagés peuvent s'appliquer à n'importe quel patient, peu importe sa condition médicale.

## GOVERNEMENT DU QUÉBEC

### Comprendre la vaccination

<https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/vaccination/comprendre-la-vaccination>

Cette ressource vous offre un aperçu des divers aspects de la vaccination pour mieux en comprendre les enjeux. Vous y trouverez également des liens vers le Programme québécois d'immunisation et le calendrier de vaccination du Québec. Elle est particulièrement utile pour les personnes âgées ou celles atteintes de maladies chroniques, comme les affections pulmonaires, cardiaques, le diabète ou le cancer.

### Info-Santé 811

[www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/info-sante-811/](http://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/info-sante-811/)

En tout temps, vous pouvez parler à une infirmière d'un problème de santé non urgent en composant sans frais le 811. Il s'agit d'un service gratuit et confidentiel, disponible 24 heures sur 24.

### Organisation des services

<https://www.quebec.ca/sante/systeme-et-services-de-sante/organisation-des-services/>

Cette page Web du Gouvernement du Québec présente un portrait de l'organisation des services au Québec ainsi que de l'information pertinente pour chaque service offert.

## **INSTITUT NATIONAL D'EXCELLENCE EN SANTÉ ET EN SERVICES SOCIAUX – NIVEAUX DE SOINS: PRENEZ PART À LA DISCUSSION**

[https://www.cisss-at.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/2021/01/Niveaux-de-soins\\_Depliant\\_FR\\_VF.pdf](https://www.cisss-at.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/2021/01/Niveaux-de-soins_Depliant_FR_VF.pdf)

Ce dépliant vous donne des conseils sur comment prendre part à la discussion concernant les niveaux de soins que vous pourriez recevoir avec un professionnel de la santé. Le but est de faciliter la communication quand vient le temps de déterminer les soins et les traitements qu'une personne gravement malade souhaite recevoir, ou non.

## **INSTITUT POUR LA SÉCURITÉ DES MÉDICAMENTS AUX PATIENTS DU CANADA – MÉDICAMENTSSÉCURITAIRES.CA**

[www.ismp-canada.org/fr/dossiers/bulletins/](http://www.ismp-canada.org/fr/dossiers/bulletins/)

Les bulletins du site Web Médicamentssécuritaires.ca de l'ISMP Canada contiennent de l'information destinée aux consommateurs afin de faire la promotion de l'utilisation sécuritaire des médicaments dans tous les secteurs de la santé. Un de leur objectif est de formuler des recommandations pour prévenir les accidents liés à la médication.

## **LE MANUEL MERCK (VERSION POUR LE GRAND PUBLIC) – COMMENT TIRER LE MEILLEUR PARTI DES SOINS DE SANTÉ**

<https://www.merckmanuals.com/fr-ca/accueil/fondamentaux/comment-tirer-le-meilleur-parti-des-soins-de-santé>

Cette page web vous offre de précieux conseils pour participer activement à ses soins de santé comme quand consulter son médecin, comment tirer le meilleur parti d'une consultation et l'enquête sur une maladie.

## **L'INSTITUT DE RECHERCHE DE L'HÔPITAL D'OTTAWA – OUTILS D'AIDE À LA DÉCISION POUR LES PATIENTS**

<https://decisionaid.ohri.ca/francais/repertoire.html>

Le répertoire des outils d'aide à la décision est conçu pour vous aider à trouver un outil qui réponde à vos besoins.

## **ORDRE DES PHARMACIENS DU QUÉBEC – PROTECTION DU PUBLIC**

<https://www.opq.org/protection-du-public/que-fait-lordre-pour-me-protger/>

La section « Protection du public » du site Web de l'Ordre des pharmaciens du Québec permet de trouver un pharmacien, d'obtenir des conseils liés à la protection du public ainsi que de mieux connaître le rôle du pharmacien et ce que sont les soins pharmaceutiques.

### **Le blogue**

<https://www.opq.org/blogue/>

On peut trouver sur le blogue de l'OPQ de nombreux articles en lien avec les soins pharmaceutiques.

## **RÉGIE DE L'ASSURANCE MALADIE DU QUÉBEC – CITOYENS**

<https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/assurance-maladie>

Le site Web de la RAMQ vous fournit de l'information sur l'assurance maladie, l'assurance médicaments, les programmes d'aide et les séjours hors Québec. Vous y trouverez les services disponibles en ligne ainsi que les formulaires nécessaires pour bénéficier des services offerts.

## **SANTÉ ET SERVICES SOCIAUX QUÉBEC**

### **Aide-mémoire : Ma santé, j'en prends soin**

<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2014/14-909-01F.pdf>

Cet aide-mémoire vous offre quelques conseils qui vous aideront à vous préparer aux rencontres avec les professionnels de la santé.

## **VITALITÉ – LA SANTÉ**

<https://vitalite.uqam.ca/definitions/la-sante/>

Vitalité est un laboratoire de recherche sur la santé de l'Université du Québec à Montréal dont la mission est de contribuer à l'amélioration de la santé de la population, en produisant des connaissances scientifiques valides et pertinentes. Sous l'onglet « La santé » se trouvent des conseils et outils d'autogestion de la santé et de la dépression.

## CONNAISSEZ-VOUS LA DÉPRESCRIPTION ?

La déprescription, c'est lorsqu'on réduit la dose d'un médicament ou qu'on cesse la prise d'un médicament. La déprescription vise à maintenir ou à améliorer la qualité de vie.

## POURQUOI AVOIR RECOURS À LA DÉPRESCRIPTION ?

Les médicaments soulagent des symptômes, guérissent des maladies et peuvent même prolonger la vie. Toutefois, ils peuvent également causer des effets secondaires ou encore interagir entre eux, ce qui peut être néfaste pour la santé. Plus on augmente le nombre de médicaments que l'on prend, plus le risque d'effets néfastes augmente. Il est aussi important de savoir qu'en vieillissant, nous devenons plus sensibles aux effets des médicaments, ce qui accroît notre risque de souffrir d'un effet néfaste.

## COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

Pour toutes ces raisons, il est suggéré de faire réévaluer ses médicaments par un professionnel de la santé de façon régulière. Celui-ci pourra déterminer si les risques liés à la prise de médicaments sont plus importants que les bénéfices qu'ils apportent et si la déprescription est envisageable. **La déprescription est un processus planifié qui doit être accompagné et supervisé par un professionnel de la santé, que ce soit un pharmacien, une infirmière ou un médecin.**

Source : Réseau canadien pour la déprescription

## RÉSEAU CANADIEN POUR LA DÉPRESCRIPTION

[www.reseaudeprescription.ca](http://www.reseaudeprescription.ca)

Le Réseau canadien pour la déprescription vous offre de l'information en lien avec l'utilisation sécuritaire des médicaments et des alternatives sécuritaires aux médications à risque d'effets néfastes. Des articles et ressources sur le sujet y sont proposés.

## Information juridique

### **COMITÉ DES USAGERS DU CENTRE DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX DE LAVAL**

#### **Les droits et les responsabilités**

[www.cucssslaval.ca/usager/les-droits-et-responsabilites-des-usagers](http://www.cucssslaval.ca/usager/les-droits-et-responsabilites-des-usagers)

Sont regroupés sur cette page Web les différents droits en matière de santé et de bien-être au Québec ainsi que les responsabilités de chacun en la matière.

#### **Une loi pour protéger vos droits**

<http://collections.banq.qc.ca/retrieve/13906989>

Cette brochure vous explique les grandes lignes de la Loi sur les services de santé et les services sociaux. Elle permet aux usagers du système de santé de développer leur confiance et leur autonomie en améliorant la connaissance de leurs droits.

### **ÉDUCALOI – SANTÉ**

[www.educaloi.qc.ca/categories/sante](http://www.educaloi.qc.ca/categories/sante)

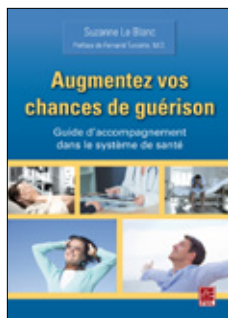
Cette section du site Web d'Éducaloi explique clairement les droits et obligations des médecins, des patients, des conjoints, des aidants, etc. lorsqu'il est question du système de santé québécois. Plusieurs thèmes sont abordés : interventions médicales, consentement aux soins, inaptitude et perte d'autonomie, etc.

### **VOS DROITS EN SANTÉ**

[www.vosdroitsensante.com](http://www.vosdroitsensante.com)

Site produit par un cabinet d'avocats qui s'adresse aux usagers de la santé et à leurs proches. Il offre de l'information complète sur le fonctionnement du système de santé, les droits de la personne sur son corps, les recours des usagers, etc.

# SUGGESTIONS DE LECTURE



## **AUGMENTEZ VOS CHANCES DE GUÉRISON : GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT DANS LE SYSTÈME DE SANTÉ**

**Suzanne Le Blanc.** Québec : Presses de l'Université Laval, 2019, 130 p.

Après avoir surmonté l'épreuve d'une maladie jugée incurable et accompagné des personnes souffrantes, l'auteure a compris l'importance de posséder de solides connaissances de base en santé, en tant que patient, pour recevoir les soins les plus appropriés et, en conséquence, augmenter les chances de guérison.



## **PETIT GUIDE DE SURVIE DES PATIENTS FACE À LA BLOUSE BLANCHE**

**Lucile Sergent et Samuel Pouvreau.** Paris : First éditions, 2019, 159 p.

Comment survivre au pays du soin, et avec quels outils ? Qui ne s'est jamais senti perdu ou troublé après une consultation médicale ? Patients et soignants ne parlent pas toujours le même langage, ce qui est source de beaucoup d'incompréhensions et parfois de souffrance. En fin d'ouvrage : un carnet de patient pour vous accompagner dans vos consultations.



## **LE GUIDE DE SURVIE DU PATIENT : DANS L'ENFER DU SYSTÈME DE SANTÉ**

**Yves Lamontagne.** Montréal : Québec Amérique, 2017, 122 p.

Qui et où consulter ? Comment obtenir un rendez-vous ? Comment vous préparer à la consultation médicale ? Quel type de relation le médecin doit-il avoir avec vous et vous avec votre médecin ? Comment se servir de l'Internet pour trouver la bonne information médicale ? Que penser des médecines alternatives et des produits naturels ? Enfin, sommes-nous trop soignés ?

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## LIRE ET COMPRENDRE SES ANALYSES MÉDICALES

**Mary Liber.** Monaco : Alpen éditions, 2017, 127 p.

Un guide pour décoder ses analyses sanguines car, être informé, c'est mieux se soigner.



## VOTRE SANTÉ EST ENTRE VOS MAINS : CE QU'IL FAUT SAVOIR, CE QU'IL FAUT FAIRE

**Martine Perez.** Paris : Leduc.s éditions, 2017, 295 p.

Ce guide pratique propose des conseils pour soigner seul les maux du quotidien, choisir et utiliser les médicaments avec discernement et se maintenir en forme. Il donne également les outils permettant de repérer les signaux du corps pour lesquels un médecin doit être consulté.



## GUÉRIR EST HUMAIN : POUR UNE PRESCRIPTION DE LA RELATION

**Paul Grand'Maison et Jean Proulx.** Montréal : Médiaspaul, 2016, 244 p.

Les auteurs de ce livre nous invitent à un regard croisé sur la souffrance à partir de leurs expériences respectives de patient et de médecin. Leur réflexion à deux voix s'adresse à ceux que la maladie éprouve comme à leurs proches, au personnel soignant comme aux étudiants et aux facultés de médecine. Elle saura convaincre qu'au cœur de l'épreuve et dans l'espoir de la guérison, l'être humain a un riche éventail de cartes à jouer.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## LA SANTÉ REPENSÉE : CESSEZ DE CHERCHER LA PILULE MIRACLE, AGISSEZ DIFFÉREMMENT

**Gaétan Brouillard.** Montréal : Les Éditions de l'Homme, 2015, 201 p.

Nous cherchons souvent le remède miracle à nos maux, la pilule qui permettrait d'enrayer rapidement nos symptômes. Il n'existe toutefois aucune solution « toute prête » pour nous prémunir contre les nombreuses maladies chroniques qui prolifèrent actuellement. Cela dit, le Dr Brouillard nous invite à prendre notre santé en mains en adoptant une vision globale qui réconcilie le corps, le cœur et l'esprit. En s'appuyant sur la recherche scientifique, il bouleverse notre perception du corps et de ce qui l'entoure en démontrant à quel point notre mode de vie, notre environnement, nos dispositions émotives ou mentales et même nos pratiques spirituelles influent sur notre bien-être au quotidien. Puisant autant dans la médecine occidentale que dans la sagesse ancestrale et les traditions orientales, il suggère des pistes de solutions pour prévenir la maladie et augmenter la vitalité.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## LE PATIENT ET LE MÉDECIN

**Marc Zaffran.** Montréal : Presse de l'Université de Montréal, 2014, 256 p.

S'appuyant sur des exemples tirés des contextes français et québécois, Marc Zaffran a voulu aller au fond de cette question, qu'il a souvent abordée dans ses différents ouvrages : comment la relation entre patient et médecin peut-elle cesser d'être un rapport de force et devenir, pleinement, une relation de soin – c'est à dire d'entraide, de soutien et de partage.



BIBLIOTHÈQUE  
ET ARCHIVES  
NATIONALES  
DU QUÉBEC



# La culture accessible à tous et à toutes

Bibliothèque et Archives nationales du Québec (BANQ) propose une panoplie de services adaptés gratuits en ligne et à la Grande Bibliothèque.

Ces services s'adressent à toutes les personnes résidant au Québec et vivant avec une incapacité, peu importe leur âge.

Abonnement et information :  
**[banq.qc.ca](http://banq.qc.ca)**

## → Pour les personnes vivant avec une déficience perceptuelle :

- Un service de prêt de livres adaptés, par la poste ou par téléchargement.
- Une salle adaptée offrant des appareils et logiciels spécialisés.

## → Pour tout le monde :

- De la musique, des livres, livres numériques et audionumériques, livres en gros caractères, films avec sous-titres ou vidéodescription, jeux de société et jeux vidéo, plateformes d'apprentissage.
- Des activités variées, adaptées sur demande.
- Un service d'information, de référence et d'assistance technique, par téléphone ou par courriel.









1453, RUE BEAUBIEN EST, BUREAU 215, MONTRÉAL, QUÉBEC H2G 3C6  
514 279-0550 | [WWW.ABPQ.CA](http://WWW.ABPQ.CA) | [INFO@ABPQ.CA](mailto:INFO@ABPQ.CA)