

SANTÉ MENTALE

DOCUMENTATION À L'INTENTION DES PROCHES AIDANTS





BIBLIOAIDANTS^{MD}

BIEN INFORMÉS.
MIEUX AIDER.®

À PROPOS

Biblio-Aidants est un programme de l'Association des bibliothèques publiques du Québec, qui regroupe les bibliothèques publiques québécoises. Plus de 170 municipalités ou corporations sont membres de l'Association des bibliothèques publiques du Québec, pour un total de plus de 310 bibliothèques couvrant 80 % de la population québécoise.

Biblio-Aidants est disponible dans plus de 850 bibliothèques publiques et de santé partout au Québec. Pour vérifier si votre bibliothèque participe au programme, consultez notre site Web.

REMERCIEMENTS

Biblio-Aidants est une initiative des bibliothèques de Charlemagne, L'Assomption et Repentigny. 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

Fannie Labonté, adjointe à la direction
Eve Lagacé, directrice générale

RECHERCHE BIBLIOGRAPHIQUE

Gabrielle C. Beaulieu, chargée de projets
Magali Boileau-Morin, bibliothécaire consultante

MISE EN PAGE ET GRAPHISME

Steve Poutré DGA

VISITEZ NOTRE SITE WEB

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

www.biblioaidants.ca

Toutes les données informatives suggérées précédemment ne peuvent remplacer un diagnostic ou un examen médical par un médecin ou un professionnel de la santé qualifié. Le contenu de ce cahier a été vérifié au printemps 2019 et sera mis à jour annuellement.

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

Le slogan « Bien informés. Mieux aider.® » est enregistré au Registre canadien des droits d'auteur.

© 2019 Association des bibliothèques publiques du Québec

Dépôt légal – Bibliothèques et Archives nationales du Québec, 2019

Dépôt légal – Bibliothèques et Archives Canada, 2019

ISBN 978-2-924638-95-8

Association des bibliothèques publiques du Québec

1453, rue Beaubien Est, bureau 215, Montréal (Québec) H2G 3C6

info@abpq.ca | www.abpq.ca

TABLE DES MATIÈRES

RÉPERTOIRE DES RESSOURCES

ORGANISMES ET ASSOCIATIONS	8
RESSOURCES WEB	17
PORTAILS D'INFORMATION DE SANTÉ	22
BASES DE DONNÉES EN SANTÉ	23
Bases de données en libre accès	23
Bases de données avec accès réservé aux abonnés	24

SUGGESTIONS DE LECTURE

DOCUMENTAIRES	28
Ouvrages généraux	28
Dépression	29
Dépression postnatale	34
Syndrome d'épuisement professionnel (burn-out)	35
Trouble bipolaire (manico-dépression)	39
Dépendances (alcool, drogues, jeu)	42
Troubles anxieux	47
Troubles de l'alimentation	55
Trouble de la personnalité (personnalité limite)	58
Schizophrénie	60
Prévention du suicide	62
RÉCITS DE VIE, BIOGRAPHIES ET TÉMOIGNAGES	64
Ouvrages généraux	64
Dépression	64
Dépression postnatale	66
Syndrome d'épuisement professionnel (burn-out)	66
Trouble bipolaire (manico-dépression)	67
Dépendances (alcool, drogues, jeu)	69
Troubles anxieux	70
Troubles de l'alimentation	71
Trouble de la personnalité (personnalité limite)	72
Schizophrénie	72
Prévention du suicide	74
ROMANS	75
Dépression	75
Dépression postnatale	77
Syndrome d'épuisement professionnel (burn-out)	78
Trouble bipolaire (manico-dépression)	78
Dépendances (alcool, drogues, jeu)	79
Troubles anxieux	80
Troubles de l'alimentation	81
Trouble de la personnalité (personnalité limite)	82
Schizophrénie	83

BANDES DESSINÉES	85
Dépression	85
Trouble bipolaire (manico-dépression)	86
Dépendances (alcool, drogues, jeu)	87
Troubles anxieux	87
Troubles de l'alimentation	88
OUVRAGES JEUNESSE	89
Dépression	89
Trouble bipolaire (manico-dépression)	93
Dépendances (alcool, drogues, jeu)	94
Troubles anxieux	96
Troubles de l'alimentation	98
Trouble de la personnalité (personnalité limite)	102
Schizophrénie	103
Prévention du suicide	104

SUGGESTIONS DE FILMS, SÉRIES ET ÉMISSIONS

FICTION	107
DOCUMENTAIRES	113
Dépression	113
Dépression postnatale	116
Syndrome d'épuisement professionnel (burn-out)	116
Trouble bipolaire (manico-dépression)	118
Dépendances (alcool, drogues, jeu)	119
Troubles anxieux	125
Troubles de l'alimentation	127
Trouble de la personnalité (personnalité limite)	129
Schizophrénie	130
Prévention du suicide	132
Autres	133

COMMENT SÉLECTIONNONS-NOUS L'INFORMATION ?

Chaque document ajouté aux cahiers Biblio-Aidants 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 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-Aidants, visitez le www.biblioaidants.ca/criteres

PROCHES AIDANTS



CAHIER PROCHES AIDANTS

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

AUTRES CAHIERS DISPONIBLES

AÎNÉS ET
VEILLISSEMENT



CANCER



DÉFICIENCE
INTELLECTUELLE



DEUIL



DIABÈTE



INCAPACITÉS
PHYSIQUES



MALADIE
D'ALZHEIMER



MALADIE
DE PARKINSON



MALADIES
DU CŒUR



MALADIES
PULMONAIRES



SANTÉ
MENTALE



SCLÉROSE
EN PLAQUES



SOINS
PALLIATIFS



TROUBLES
DU SPECTRE
DE L'AUTISME



RÉPERTOIRE DES RESSOURCES



ORGANISMES ET ASSOCIATIONS

ALCOOLIQUES ANONYMES DU QUÉBEC

Site Web 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
Courriel info@anebquebec.com
Site Web 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 toutes les informations sur le site Web, sous l'onglet « Services », « Aide en ligne ».

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.

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE

Téléphone 416 646-5557
Courriel info@cmha.ca
Site Web 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 QUÉBÉCOISE DES CENTRES D'INTERVENTION EN DÉPENDANCE (AQCID)

Téléphone 418 682-0051
Courriel info@aqcid.com
Site Web www.aqcid.com/fr

L'AQCID forme un réseau d'établissements spécialisés en dépendance qui regroupe des organismes communautaires et privés du Québec. Le site permet d'effectuer une recherche d'organismes par région et type de services.

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

Téléphone 514 523-3443
Téléphone sans frais 1 866 523-3443
Courriel info@agidd.org
Site Web 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 DE PRÉVENTION DU SUICIDE

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

L'AQPS travaille au développement de la prévention du suicide. L'AQSP offre une ligne de soutien téléphonique gratuit et disponible 24 h sur 24 h.

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

Téléphone 514 524-7131
Courriel accueil@aqpamm.ca
Site Web www.aqpamm.ca

L'AQPAMM a pour objectif d'apporter de l'aide, du soutien, de l'information ainsi que du répit aux familles touchées par la maladie mentale. Sous l'onglet « Ressources » du Site Web, vous trouverez des fiches d'informations ainsi que des articles sur les différentes maladies mentales. Enfin, l'AQPAMM offre des services de rencontres, groupes de soutien et conférences.

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES PROGRAMMES POUR PREMIERS ÉPISODES PSYCHOTIQUES (AQPPEP)

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

Cet organisme favorise les échanges cliniques et scientifiques entre les différents programmes cliniques, les associations et les organismes communautaires oeuvrant 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.

AVANT DE CRAQUER

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

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



CONSEIL POUR LA PROTECTION DES MALADES

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

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

DROGUE : AIDE ET RÉFÉRENCE

Téléphone 514 527-2626
Téléphone sans frais 1 800 265-2626
Courriel dar@info-reference.qc.ca
Site Web www.drogue-aiderreference.qc.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
Courriel info@fondationjeunesentete.org
Site Web 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 DE MONTRÉAL

Téléphone 514 251-4000
Site Web www.iusmm.ca/sante-mentale.html

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

INSTITUT UNIVERSITAIRE EN SANTÉ MENTALE DOUGLAS

Téléphone 514 761-6131
Site Web 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 / 1 866 SOS-JEUX (767-5389)
Site Web www.jeu-aidereference.qc.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.

L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS D'AÎNÉS

Téléphone sans frais
(Service Info-Aidant) 1 855 852-7784
Courriel info-aidant@lappui.org
Site Web 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 d'aînés. 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. 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.

LA BOUSSOLE

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

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC

Téléphone 514 849-3291
Courriel info@mouvementsmq.ca
Site Web 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 « Trucs et astuces » 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.

NARCOTIQUES ANONYMES QUÉBEC

Téléphone 1 855 LIGNENA (1 855 544-6362)
Courriel info@naquebec.org
Site Web www.naquebec.org

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

PHOBIES-ZÉRO

Téléphone 514 276-3105
Téléphone sans frais 1 866 922-0002
Courriel admin@phobies-zero.qc.ca
Site Web www.phobies-zero.qc.ca

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

OFFICE DES PERSONNES HANDICAPÉES DU QUÉBEC

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

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

REGROUPEMENT DES AIDANTS NATURELS DU QUÉBEC (RANQ)

Téléphone 514 524-1959
Courriel info@ranq.qc.ca
Site Web www.ranq.qc.ca

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

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

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

REGROUPEMENT PROVINCIAL DES COMITÉS DES USAGERS (RPCU)

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

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

REGROUPEMENT DES SERVICES D'INTERVENTION DE CRISE DU QUÉBEC

Site Web www.centredecrise.ca

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.

REVIVRE

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

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

SANTÉ ET SERVICES SOCIAUX DU QUÉBEC

Téléphone 514 644-4545
Site Web www.msss.gouv.qc.ca

Santé et Services sociaux du Québec regroupe toutes les ressources et les organismes publics d'aide en dépendance.

SOCIÉTÉ QUÉBÉCOISE DE LA SCHIZOPHRÉNIE

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

Téléphone 514 288-2611
Courriel info@toxquebec.com
Site Web www.toxquebec.com

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.

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.

ANOREXIE ET BOULIMIE QUÉBEC - ANEB-ADOS

<https://anebados.com/>

L'ANEB a développé un site pour les adolescents. Spécialement conçu pour eux, les jeunes trouveront sur le site ANEB-ADOS 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/document-category/sante-mentale>

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

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE PRÉVENTION DU SUICIDE

Les centres de prévention du suicide

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.

CESTQUOILETDP.CA

<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-quil-faut-savoir

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

GOVERNEMENT DU CANADA – PRÉVENTION DU SUICIDE

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.

INSTITUT UNIVERSITAIRE EN SANTÉ MENTALE DE MONTRÉAL – SANTÉ MENTALE

www.iusmm.ca/sante-mentale.html

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

Centre d'études sur le stress humain (CESH)

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.

MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX DU QUÉBEC – RÉPERTOIRE DES RESSOURCES EN DÉPENDANCES

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.

PASSEPORTSANTÉ.NET – LES TROUBLES DE L'ALIMENTATION (ANOREXIE, BOULIMIE, HYPERPHAGIE)

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).

PORTAIL SANTÉ MIEUX-ÊTRE DU GOUVERNEMENT DU QUÉBEC – DÉPENDANCES : ALCOOL, DROGUES, JEU

<http://sante.gouv.qc.ca/problemes-de-sante/dependances/>

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.

PORTAIL SANTÉ MIEUX-ÊTRE DU GOUVERNEMENT DU QUÉBEC – DOSSIER : SANTÉ MENTALE

<http://sante.gouv.qc.ca/dossiers/dossier-sante-mentale/>

Ce dossier 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.

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

Mon guide personnel :

Gestion autonome de la médication en santé mentale

www.rrasmq.com/GAM/documents/GuideGAM-2017.pdf

SANTÉ ET SERVICES SOCIAUX DU QUÉBEC

Dépendances (alcool, drogues, jeu)

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/

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.

SOCIÉTÉ QUÉBÉCOISE DE LA SCHIZOPHRÉNIE - REFER-O-SCOPE

www.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.

VIGNETTE D'ACCOMPAGNEMENT TOURISTIQUE ET DE LOISIR

www.vatl.org

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

PORTAILS D'INFORMATION DE SANTÉ

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

CANADIENS EN SANTÉ

www.canadiensensante.gc.ca

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

MEDLINEPLUS

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

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

PASSEPORTSANTÉ.NET

www.passeportsante.net

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

PORTAIL SANTÉ MIEUX-ÊTRE

www.sante.gouv.qc.ca

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.

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.chu-rouen.fr/cismef

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

GERMAIN

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

Germain est le catalogue de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal (IUGM) et couvre les domaines de la gériatrie et de la gérontologie. Il facilite le repérage et la localisation de plus de 17 000 documents, qui proviennent de sources fiables (instituts de recherche, organismes gouvernementaux, etc.). Il permet aussi d'accéder à de la littérature grise, produite en dehors des circuits commerciaux de l'édition. Germain est la plus importante source de références francophones en gériatrie et en gérontologie d'Amérique du Nord.

LISSA

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

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 35 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) permet la consultation à distance de plusieurs bases de données en santé. Nous avons sélectionné celles qui s'adressent à un large public. Notez que 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 accéder aux bases de données de BAnQ, vous devez être abonné aux services à distance. Pour vous abonner : www.banq.qc.ca/formulaires/abonnement

Pour consulter les ressources à votre disposition sur BAnQ numérique, connectez-vous d'abord à votre dossier en utilisant votre numéro d'abonné et votre mot de passe de la bibliothèque.

Des guides et une sélection des ressources essentielles sont disponibles pour vous accompagner dans vos premiers pas sur la plateforme : <http://numerique.banq.qc.ca/apropos/debuter.html>

CONSUMER HEALTH COMPLETE

<http://numerique.banq.qc.ca/ressources/details/5278>

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

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

<http://numerique.banq.qc.ca/ressources/details/6020>

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

EM PREMIUM (EMC-CONSULT)

<http://numerique.banq.qc.ca/ressources/details/5297>

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

SANTÉ EN FRANÇAIS

<http://numerique.banq.qc.ca/ressources/details/5769>

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

SUGGESTIONS DE LECTURE

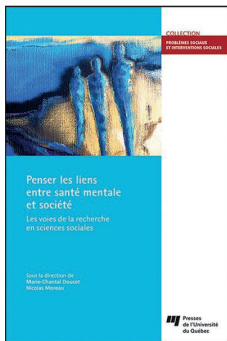
VOTRE BIBLIOTHÈQUE NE
POSSÈDE PAS LE LIVRE QUE
VOUS AIMERIEZ CONSULTER ?

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



DOCUMENTAIRES

Ouvrages généraux



PENSER LES LIENS ENTRE SANTÉ MENTALE ET SOCIÉTÉ : LES VOIES DE LA RECHERCHE EN SCIENCES SOCIALES

Sous la direction de **Marie-Chantal Doucet et Nicolas Moreau**. Québec : Presses de l'Université du Québec, 2014, 340 p.

Si la preuve des liens entre santé mentale et société n'est plus à faire, le contexte sociohistorique contemporain nous oblige à repenser la nature de ces liens. Que nous disent les troubles mentaux sur le social ? Quels enjeux les liens entre santé mentale et société suscitent-ils ? Cet ouvrage analyse la santé mentale comme objet social dans toute sa complexité. Livre spécialisé.

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

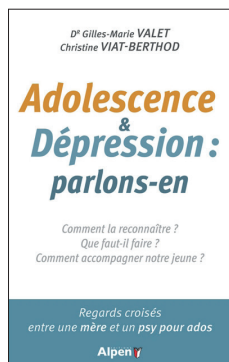


SOIGNER SA TÊTE SANS MÉDICAMENTS... OU PRESQUE : DÉPRESSION, STRESS, INSOMNIE : CE QUI MARCHE VRAIMENT

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



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.

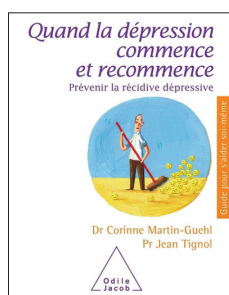
Accompagnée d'un psychiatre, la mère d'un enfant dépressif témoigne et donne des solutions aux parents confrontés au même problème.



LA DÉPRESSION

Pascal-Henri Keller. Paris : PUF, 2016, 127 p.

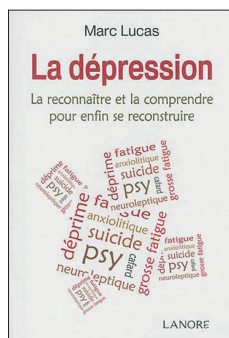
Une synthèse sur la dépression, des raisons de son apparition jusqu'aux différents soins existants.



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.



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.



DÉPRESSION : S'ENFERMER OU S'EN SORTIR

Antoine Pelissolo. Paris : le Muselier, 2015, 125 p.

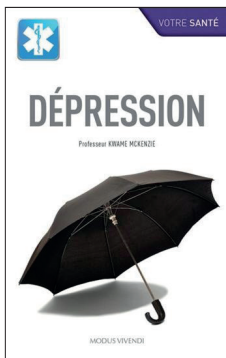
Une synthèse des connaissances actuelles sur le sujet, agrémentée de conseils pratiques pour mieux comprendre cette maladie, trouver des solutions adaptées et accompagner un proche.



VIVRE AVEC LA DÉPRESSION : COMMENT VIVRE AVEC UN DÉPRESSIF

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

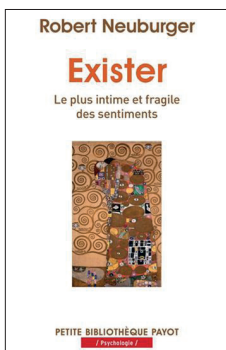
Un couple propose un guide illustré humoristique qui s'adresse aux personnes vivant ou travaillant avec des dépressifs. Ainsley n'avait jamais eu à se confronter à la dépression avant celle de son mari.



DÉPRESSION

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

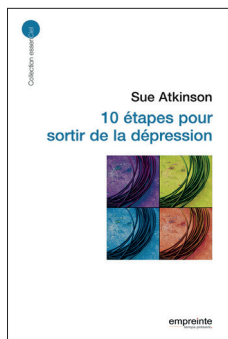
Cet ouvrage fournit de nombreuses informations pour vous permettre de comprendre ce qu'est la dépression et répondre à vos questions dans un langage simple.



EXISTER : LE PLUS INTIME ET FRAGILE DES SENTIMENTS

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

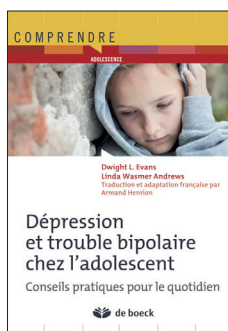
Le sentiment d'exister, c'est-à-dire d'être en accord avec soi-même et avec sa vie, est pour Robert Neuberger, psychiatre, une construction. Cet essai en étudie le processus, en analyse les manquements et les déviations, notamment lorsqu'il est mis à mal par des situations particulières (licenciement,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



10 ÉTAPES POUR SORTIR DE LA DÉPRESSION

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

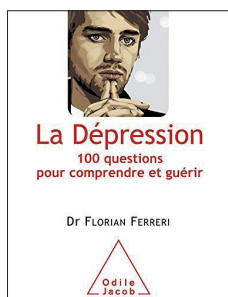
Ce guide propose un accompagnement en 10 étapes pour sortir progressivement de la dépression.



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.

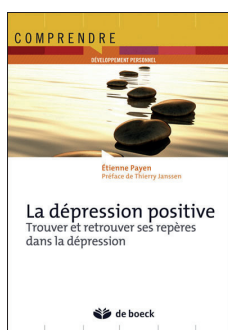
Les auteurs, respectivement psychiatre et auteure, décrivent les différentes formes de dépression et de troubles bipolaires chez les adolescents, et y associent des conseils pratiques pour la vie de tous les jours.



LA DÉPRESSION : 100 QUESTIONS POUR COMPRENDRE ET GUÉRIR

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

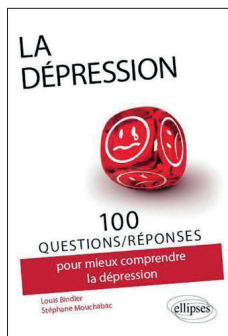
Des questions-réponses sur les symptômes de la dépression, son évolution avec ou sans traitement, les risques de rechutes, les traitements, ses liens avec des situations particulières, etc.



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

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

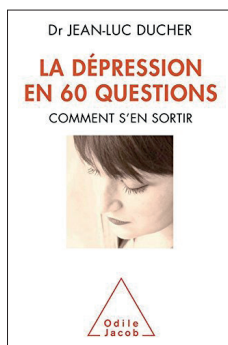
Au travers de la courbe de la dépression, un schéma simple est proposé, permettant aux patients dépressifs et à toute personne vivant une situation conflictuelle, de se situer dans le temps, de pouvoir évaluer sa position face aux problèmes et de progresser grâce à la psychothérapie, avec ou sans association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



100 QUESTIONS/RÉPONSES POUR MIEUX COMPRENDRE LA DÉPRESSION

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

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



LA DÉPRESSION EN 60 QUESTIONS : COMMENT S'EN SORTIR

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

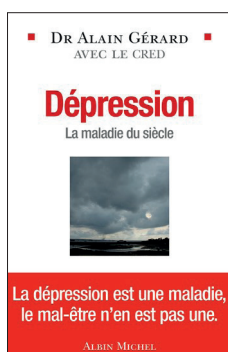
Cet ouvrage pratique, rédigé comme une consultation chez le psychiatre, revient sur les questions les plus fréquemment posées en consultation pour mieux comprendre la dépression.



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.

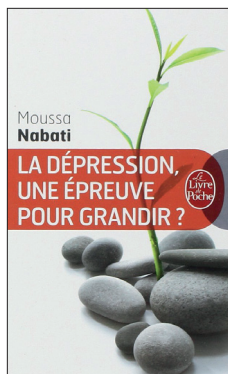
Après avoir expliqué comment faire la différence entre une déprime passagère et un trouble plus profond, les auteurs, respectivement psychiatre et psychologue, donnent des solutions douces pour traiter les difficultés psychologiques pouvant survenir après un deuil, un échec ou un accident.



DÉPRESSION : LA MALADIE DU SIÈCLE

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

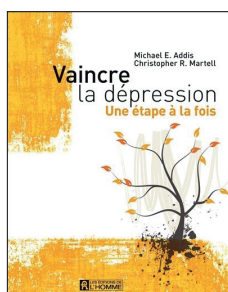
Le psychiatre sépare clairement la dépression-maladie, qui nécessite un traitement spécifique, et le mal-être qui conduit à un état déprimé. Cette vision floue de la dépression est souvent la cause de traitements mal adaptés et d'une plus grande souffrance du patient.



LA DÉPRESSION, UNE ÉPREUVE POUR GRANDIR ?

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

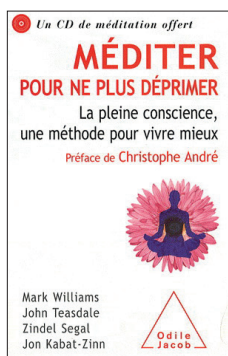
À travers huit témoignages de femmes, le psychanalyste-psychothérapeute Moussa Nabati expose et développe les symptômes de la dépression, leurs origines et leurs significations. Loin de penser qu'elle est synonyme de maladie à éradiquer, l'auteur montre que la dépression représente une chance, une occasion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



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



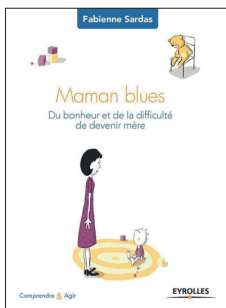
AU SECOURS, JE ME NOIE !: COMPRENDRE ET ÉVITER LE BURN-OUT MATERNEL

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 prenumerique.ca



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 BABY BLUES À LA DÉPRESSION POST-PARTUM

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

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



DU POSTPARTUM À LA DÉPRESSION: RENAÎTRE APRÈS LA NAISSANCE.

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

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

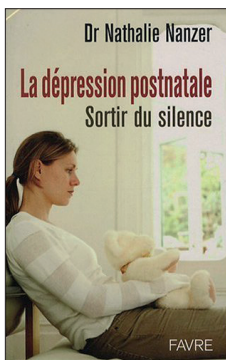


LES PARADOXES DE L'INFORMATION SUR LA DÉPRESSION POSTNATALE : MÈRES DÉPRESSIVES MAIS PIMPANTES

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

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

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

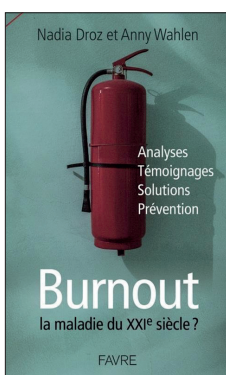


LA DÉPRESSION POSTNATALE : SORTIR DU SILENCE

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

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

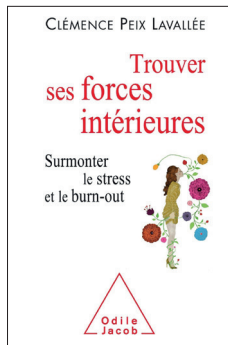
Syndrome d'épuisement professionnel (burn-out)



BURNOUT, LA MALADIE DU XXI^E SIÈCLE

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

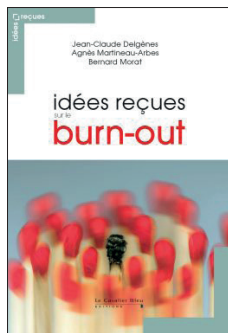
Le point sur ce mal contemporain à travers des questionnements, des témoignages et une enquête menée auprès de médecins, de psychiatres, de psychologues et de sociologues. Les auteures cherchent ainsi à soulager concrètement les malades en les déculpabilisant, ainsi qu'à prévenir la société et à repenser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



IDÉES RECUES SUR LE BURN OUT

Jean-Claude Delgènes, Agnès Martineau et Bernard Morat. Paris : Le Cavalier bleu éditions, 2017, 154 p.

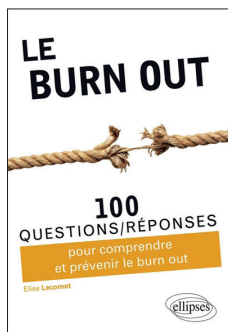
Cet ouvrage a pour but d'apporter une meilleure connaissance des mécanismes conduisant au syndrome d'épuisement professionnel et des moyens de s'en sortir : quelles en sont les manifestations, qui est le plus directement touché, comment y faire face et quels sont les enjeux d'une meilleure reconnaissance professionnelle de cette maladie ?



LE BURN-OUT POUR LES NULS

Marie Pezé. Paris : First éditions, 2017, 352 p.

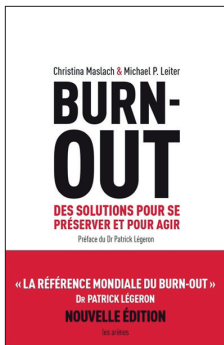
La psychologue expose les symptômes de l'épuisement professionnel, tels que la démotivation, l'insomnie ou la baisse d'estime de soi, puis elle donne des indications pour mettre en place des thérapies et se réorganiser.



LE BURN-OUT : 100 QUESTIONS/RÉPONSES POUR COMPRENDRE ET PRÉVENIR LE BURN-OUT

Élise Lecornet. Paris : Ellipses, 2016, 111 p.

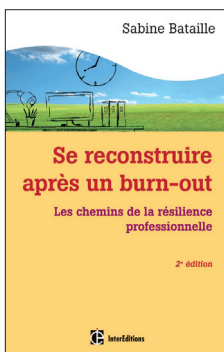
Une centaine de questions et leurs réponses pour comprendre le syndrome du burn-out, expliquant notamment la différence avec la dépression, les symptômes et les manières de lâcher prise.



BURN-OUT : DES SOLUTIONS POUR SE PRÉSERVER ET POUR AGIR

Christina Maslach et Michael P. Leiter. Paris : Les Arènes, 2016, 262 p.

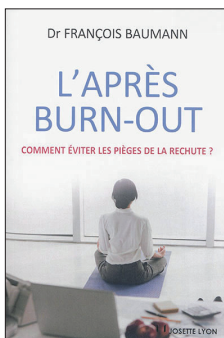
L'ouvrage explique les causes liées aux conditions de travail et au surmenage, en analyse les manifestations et propose des conseils pour y remédier.



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

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

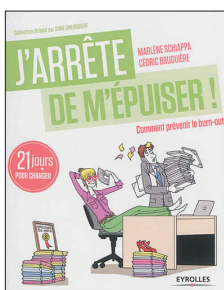
Cet ouvrage donne des clés pour surmonter son épuisement professionnel et retrouver équilibre et dynamisme au travail. Avec des exemples et des exercices pratiques.



L'APRÈS BURN-OUT : COMMENT ÉVITER LES PIÈGES DE LA RECHUTE ?

François Baumann. Paris : J. Lyon, 2015, 175 p.

À partir de témoignages de patients ayant traversé un burn-out, un médecin propose des conseils pour prévenir les récurrences et se reconstruire.



J'ARRÊTE DE M'ÉPUISER ! : 21 JOURS POUR PRÉVENIR LE BURN-OUT

Marlène Schiappa et Cédric Bruguière. Paris : Eyrolles, 2015, 225 p.

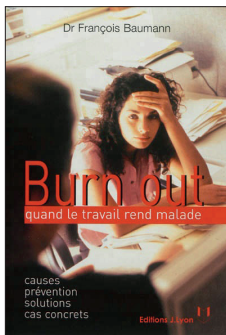
Ce guide propose des outils pratiques pour éviter le burn-out, notamment en apprenant à s'organiser de manière efficace. Les auteurs répondent aux multiples questions sur les ressorts du stress professionnel en s'appuyant sur des exercices et des témoignages.



COMMENT ÉVITER LE BURN OUT ?

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

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



BURN OUT : QUAND LE TRAVAIL REND MALADE

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

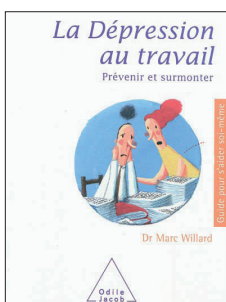
Ce guide répertorie les symptômes liés au surmenage professionnel : baisse importante de la rentabilité, troubles du sommeil, fatigue qui ne cesse de croître et changements d'humeur. Il présente des cas concrets de burn out et propose des solutions pour guérir.



TRAVAILLER SANS Y LAISSER SA PEAU

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

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

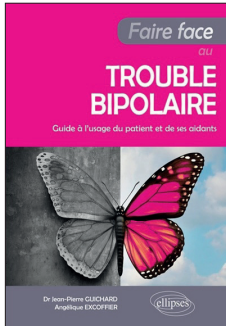


LA DÉPRESSION AU TRAVAIL : PRÉVENIR ET SURMONTER

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

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

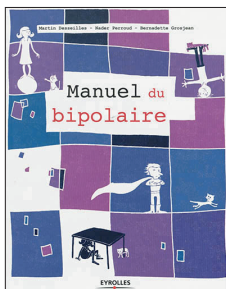
Trouble bipolaire (maniaco-dépression)



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.

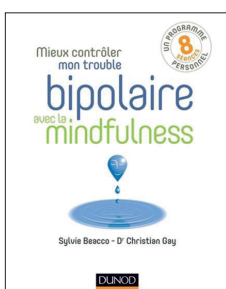
Les médecins psychiatres proposent une synthèse sur le trouble bipolaire : son origine, son histoire, ses symptômes, son étiologie, ses mécanismes neurobiologiques et les traitements existants.



LES TROUBLES BIPOLAIRES POUR LES NULS

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

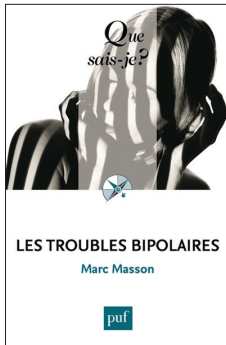
Ce livre se veut un guide de soutien pour vous accompagner. Vous y découvrirez les différentes façons qu'a cette maladie de se déclarer et les principales théories sur ce qui la provoque, les médicaments et traitements les plus efficaces, des suggestions pour mettre en place des ajustements dans votre 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.

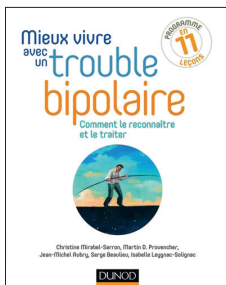
Ce livre présente une adaptation de la méditation fondée sur la pleine conscience pour les personnes atteintes de troubles bipolaires en prévention d'une rechute dépressive.



LES TROUBLES BIPOLAIRES

Marc Masson. Paris : PUF, 2016, 128 p.

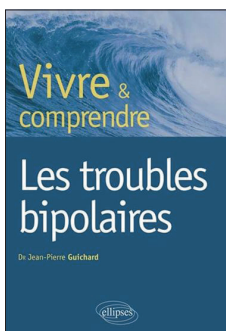
Cet ouvrage traite de l'origine, des principales manifestations et des traitements médicamenteux psychothérapeutiques des troubles bipolaires. Livre spécialisé.



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.

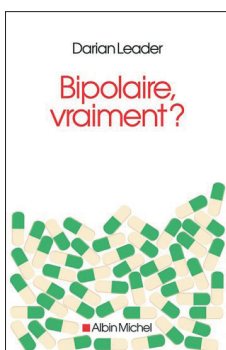
Cet ouvrage permet de comprendre la maladie, d'en cerner l'ampleur et ses implications et présente des moyens de la combattre.



VIVRE ET COMPRENDRE LES TROUBLES BIPOLAIRES

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

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



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.



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

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

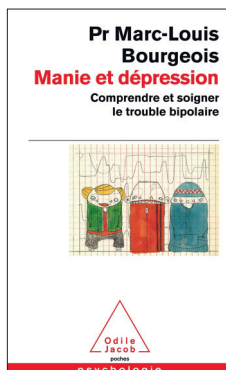
Sous forme de questions-réponses, ce document décrit les symptômes et les causes des troubles bipolaires, afin de les expliquer aux personnes qui en souffrent et à leur l'entourage.



MON HUMEUR ENFIN STABLE ! VOTRE STRATÉGIE PERSONNALISÉE

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

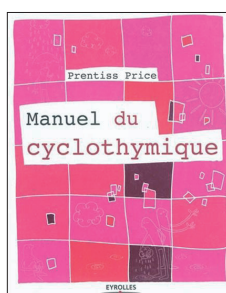
Présentation du trouble bipolaire, ses classifications, ses origines et les différents traitements. De nombreux tests d'autoévaluation et d'aide au diagnostic permettent au lecteur-patient de se situer dans le trouble et de mieux vivre avec.



MANIE ET DÉPRESSION : COMPRENDRE ET SOIGNER LES TROUBLES BIPOLAIRES

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

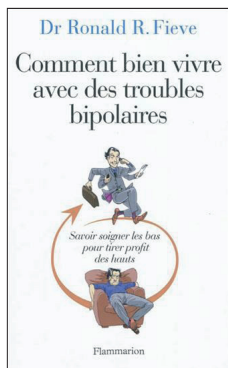
Cette description des troubles bipolaires tente de faire comprendre ce qui se dérègle au plan neuropsychique pendant les crises. Le neuropsychiatre décrit les symptômes majeurs ainsi que les perturbations liés à cette pathologie et présente les traitements actuellement disponibles, médicaments ou psychothérapie.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



MANUEL DU CYCLOTHYMIQUE

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

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

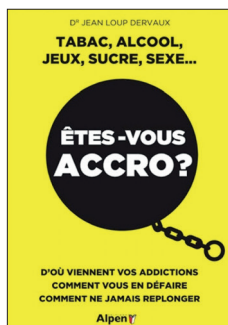


COMMENT BIEN VIVRE AVEC DES TROUBLES BIPOLAIRES

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

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

Dépendances (alcool, drogues, jeu)



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.

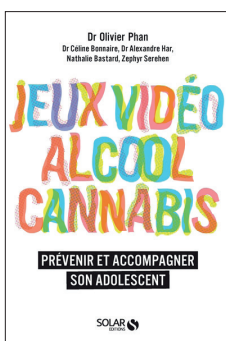


ADOLESCENTS DÉPENDANTS OU À RISQUE DE LE DEVENIR : PRATIQUES D'INTERVENTION PROMETTEUSES

Sous la direction de **Myriam Laventure, Nathacha Brunelle, Karine Bertrand et Mathilde Garneau.** Québec : Presses de l'Université Laval, 2017, 362 p.

Les interventions en dépendance auprès des adolescentes et adolescents dépendants ou à risque de le devenir sont de plus en plus nombreuses et diversifiées. Que ce soit pour de la prévention, de l'intervention ciblée ou de la réadaptation, les intervenants, les gestionnaires et les chercheurs de plusieurs régions mettent en place de nouvelles pratiques pour favoriser la motivation à adopter des habitudes de vie plus saines. Le présent ouvrage collectif se veut un reflet de la diversité de ces pratiques prometteuses adaptées aux nombreux besoins de cette jeune clientèle et de l'engagement des acteurs de l'intervention auprès des adolescentes et adolescents dépendants ou à risque de le devenir. Livre spécialisé.

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

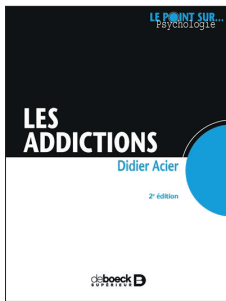


JEUX VIDÉO, ALCOOL, CANNABIS: PRÉVENIR ET ACCOMPAGNER SON ADOLESCENT

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 prenumerique.ca](http://prenumerique.ca)



LES ADDICTIONS

Didier Acier. Louvain-la-Neuve : De Bœck supérieur, 2016, 144 p.

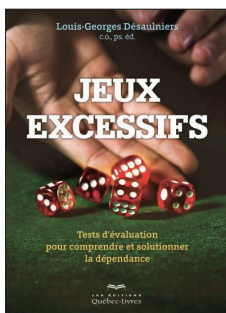
Cet ouvrage présente une approche multidimensionnelle du phénomène d'addiction et de consommation de substances psychoactives (alcool et drogues).



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.

 Aussi disponible sur prenumerique.ca



SURMONTER UN PROBLÈME AVEC L'ALCOOL

Lucia Romo et Pierluigi Graziani. Paris : Dunod, 2015, 231 p.

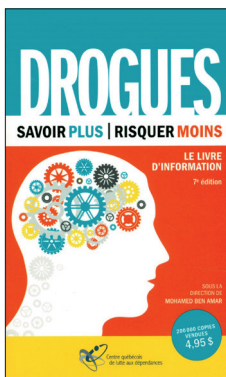
Ce guide, illustré de nombreux exemples et de témoignages, offre aux consommateurs abusifs d'alcool et à leur entourage des outils d'information et d'évaluation, un protocole de prise en charge et une série d'adresses utiles. Contexte français.



LES ADDICTIONS

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

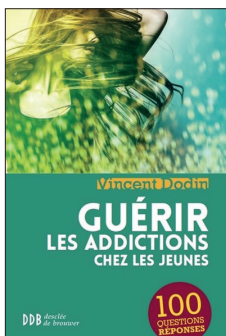
Une analyse du mécanisme des dépendances et de leurs symptômes suivie d'une synthèse des approches thérapeutiques.



DROGUES, SAVOIR PLUS, RISQUER MOINS

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

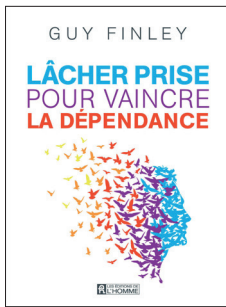
Cette 7^e édition présente une mise à jour des données disponibles au Québec et au Canada. Elle constitue une source précieuse de renseignements pour les jeunes et les moins jeunes, les personnes qui les entourent et, les professionnels et leaders au sein des communautés qui s'intéressent aux drogues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



GUÉRIR LES ADDICTIONS CHEZ LES JEUNES: 100 QUESTIONS-RÉPONSES

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

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



LÂCHER-PRISE POUR VAINCRE LA DÉPENDANCE

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

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



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

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

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



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

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

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



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.

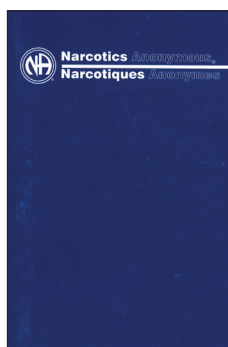
 Aussi disponible sur prenumerique.ca



CANNABIS : AIDER MON ADO À S'EN SORTIR

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

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



NARCOTIQUES ANONYMES : LES DOUZE ÉTAPES ET LES DOUZE TRADITIONS

Narcotics Anonymous World Services. Van Nuys (Californie) : Narcotics Anonymous, 2000, 226 p.

Ce livre présente la fraternité de Narcotiques Anonymes. Il s'adresse à ces hommes et à ces femmes qui souffrent d'une dépendance vis-à-vis de la drogue. Selon les Narcotiques Anonymes, la dépendance est incurable, mais le rétablissement est rendu possible par un programme basé sur des principes spirituels simples.

Troubles anxieux

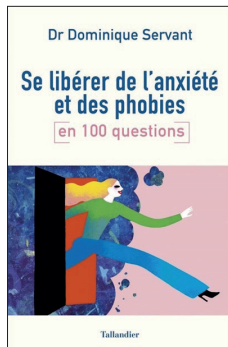


PLEURS, CRISES ET OPPOSITION CHEZ LES TOUT-PETITS : ET SI C'ÉTAIT DE L'ANXIÉTÉ ?

Nancy Doyon et Suzie Chiasson-Renaud. Québec : Midi trente éditions, 2018, 189 p.

Mettant de l'avant une approche éducative positive et bienveillante, ce guide vous permettra non seulement de mieux comprendre l'anxiété, ses origines et ses manifestations, mais surtout de vous guider dans vos choix d'intervention et dans la mise en place de stratégies de prévention et d'adaptation efficaces, en harmonie avec les besoins de l'enfant.

 Aussi disponible sur pretnumerique.ca



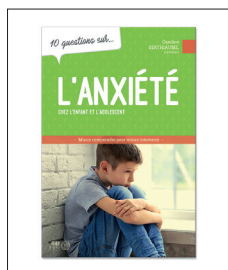
SE LIBÉRER DE L'ANXIÉTÉ ET DES PHOBIES EN 100 QUESTIONS

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 prenumerique.ca



L'ANXIÉTÉ CHEZ L'ENFANT ET L'ADOLESCENT

Caroline Berthiaume. Québec : Midi trente éditions, 2017, 125 p.

Ce guide pratique destiné aux intervenants et aux parents propose des réponses à dix questions essentielles pour mieux comprendre l'anxiété et pour intervenir de manière efficace auprès des enfants et des adolescents qui en vivent. Les explications simples et les stratégies d'intervention proposées dans ce guide permettront d'outiller les jeunes pour qu'ils sachent reconnaître l'anxiété, comprendre ce que c'est et cesser de l'anticiper et de la craindre. Ils pourront alors développer leurs propres stratégies pour la réguler efficacement.



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.



VAINCRE L'ANXIÉTÉ SANS MÉDICAMENTS

Jérôme Palazzolo. Saint-Constant : Broquet, 2017, 182 p.

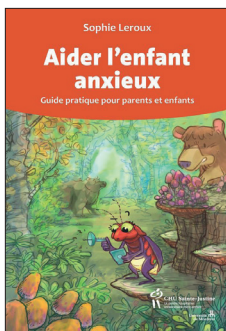
Mains moites, cœur qui bat à cent à l'heure, impression d'étouffer, étourdissement, sensation d'une catastrophe imminente, voire perte de connaissance... L'anxiété peut gâcher votre vie et celle de votre entourage. Dans ce livre, le Dr Jérôme Palazzolo explique de façon très concrète ce qu'est l'anxiété et propose des méthodes simples, durables et non médicamenteuses pour y faire face.



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.



AIDER L'ENFANT ANXIEUX : GUIDE PRATIQUE POUR PARENTS ET ENFANTS

Sophie Leroux. Montréal : Éditions du CHU Saint-Justine, 2016, 164 p.

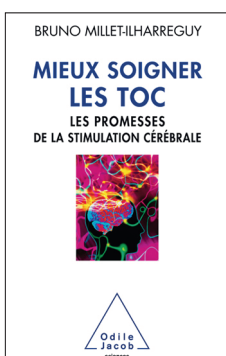
Ce guide a été spécialement conçu pour venir en aide aux enfants anxieux. Il propose un conte thérapeutique illustré. Son interprétation qui souligne les causes, les éléments déclencheurs et les manifestations de l'anxiété.



L'ANXIÉTÉ ET LES TROUBLES ANXIEUX

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

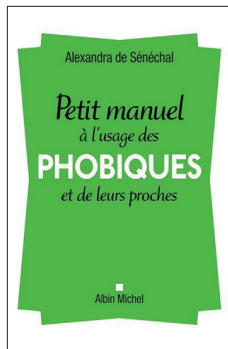
Un ouvrage offrant aux personnes anxieuses les éléments les plus essentiels pour comprendre l'anxiété et agir sur elle.



MIEUX SOIGNER LES TOC : LES PROMESSES DE LA STIMULATION CÉRÉBRALE

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

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



PETIT MANUEL À L'USAGE DES PHOBQUES ET LEURS PROCHES

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

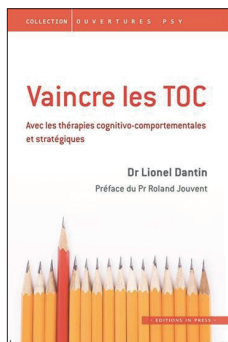
L'auteure, elle-même agoraphobe, part de son expérience en tant que patiente pour rendre compte de la souffrance du phobique. Elle fait état de toutes ses tentatives de thérapies pour montrer comment elle a appris à composer avec ses peurs. L'ouvrage s'achève sur une série de recommandations destinées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



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.

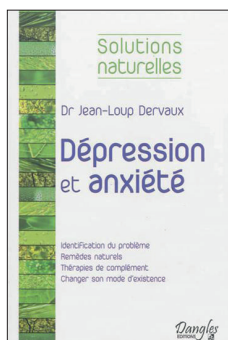
Voici l'histoire d'un écureuil qui se libère d'un état de stress post-traumatique. À la suite d'un choc émotionnel, comme nous sommes tous exposés à en vivre, Grandy arrivera à rebondir. En le suivant dans son périple, nous découvrons au fil des pages son processus de guérison. En tant que psychologues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



VAINCRE LES TOC AVEC LES THÉRAPIES COGNITIVO-COMPORTEMENTALES ET STRATÉGIQUES

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

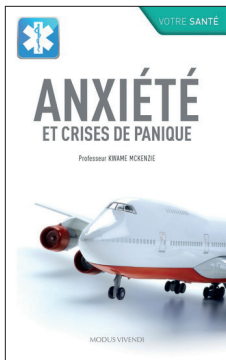
Un ouvrage qui propose une définition des troubles obsessionnels compulsifs ainsi que les thérapies les plus adaptées à leur résolution : cognitive, comportementale, stratégique, pleine conscience, etc.



DÉPRESSION ET ANXIÉTÉ

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

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



ANXIÉTÉ ET CRISES DE PANIQUE

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

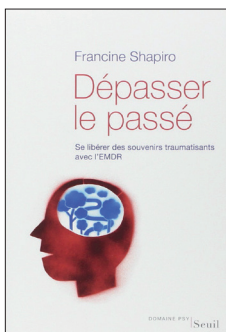
Cet ouvrage fournit de nombreuses informations pour permettre de comprendre l'anxiété et les crises de panique, et répondre à vos questions dans un langage simple.



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

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

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



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.

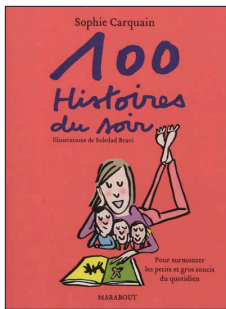
 [Aussi disponible sur pretnumerique.ca](http://pretnumerique.ca)



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.

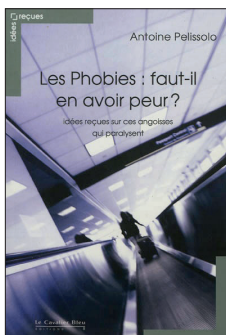
Essai destiné aux adultes accompagnant un enfant vivant une période difficile. Des histoires sous forme de contes qui évoquent les vicissitudes de la vie et cherchent à apporter des solutions concrètes : peur du noir, déménagement, changement d'école, rentrée des classes, séparation, deuil... L'enfant 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.



LES PHOBIES : FAUT-IL EN AVOIR PEUR ?

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

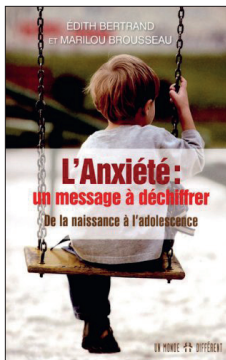
Le professeur de psychiatrie interroge différentes idées reçues sur les phobies, à la lumière des connaissances psychologiques et neuroscientifiques actuelles.



TOC, VIVRE AVEC ET S'EN LIBÉRER

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

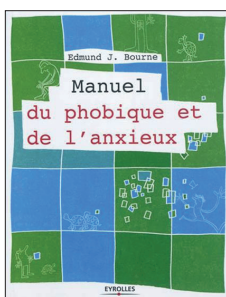
Guide pratique pour comprendre les troubles obsessionnels compulsifs et les soigner avec de nouveaux traitements et thérapies.



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

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

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



MANUEL DU PHOBIQUE ET DE L'ANXIEUX

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

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



DOMINEZ VOTRE ANXIÉTÉ AVANT QU'ELLE NE VOUS DOMINE

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

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

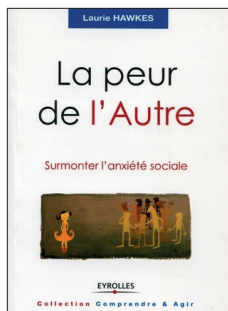


POURQUOI J'AI MAL AU VENTRE?: GUIDE PRATIQUE DE L'ANXIÉTÉ CHEZ L'ENFANT DE 7 À 12 ANS

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

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

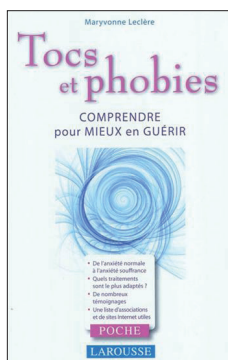
 Aussi disponible sur pretnumerique.ca



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

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

Timidité, hypersensibilité, introversité, 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.



TOCS ET PHOBIES : COMPRENDRE POUR MIEUX EN GUÉRIR

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

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



L'ANXIÉTÉ : AFFRONTER SES PEURS SANS AVOIR PEUR !

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

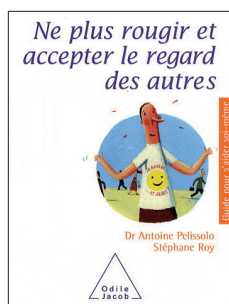
Ce livre contient une part de théorie, des exercices et des stratégies qui permettront à toute personne souffrante de voir où elle se situe par rapport à cette émotion nuisible et de s'en libérer une fois pour toutes.



ARRÊTEZ DE VOUS FAIRE DU SOUCI POUR TOUT ET POUR RIEN

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

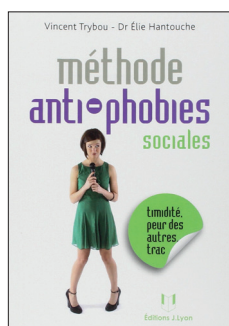
Conçu pour tous ceux qui se font du souci sans arrêt, ce manuel décrit de façon très accessible les différents troubles de l'anxiété. Il explique comment les gérer pour pouvoir enfin vivre plus tranquillement et sans inquiétude excessive.



NE PLUS ROUGIR ET ACCEPTER LE REGARD DES AUTRES

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

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

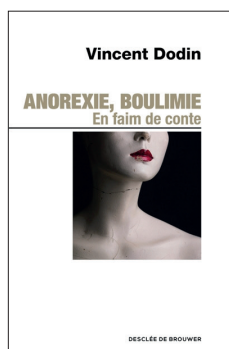


MÉTHODE ANTI-PHOBIES : LES PHOBIES SOCIALES

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

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

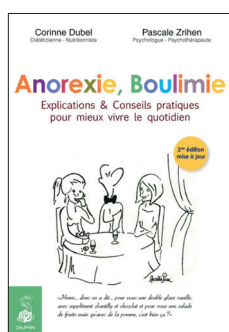
Troubles de l'alimentation



ANOREXIE, BOULIMIE EN FAIM DE CONTE...

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

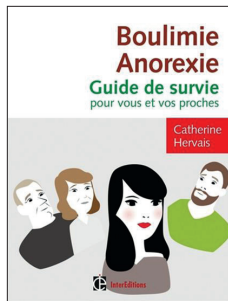
Sous la forme d'un conte mettant en scène l'anorexie d'Eve, une explication des causes et des origines des troubles alimentaires, complétée d'informations médicales et de témoignages. La dernière partie de l'ouvrage propose des pistes thérapeutiques sur les plans psychologique et mental.



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

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

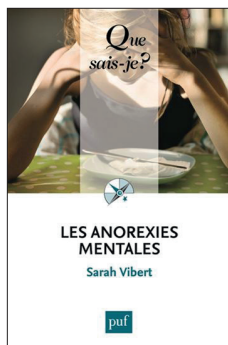
Des explications et des conseils sur les TCA, ou troubles alimentaires compulsifs, centrés sur l'anorexie et la boulimie. Deux personnages sont mis en scène, Emilie, 16 ans, anorexique, et Juliette, 21 ans, boulimique, pour comprendre comment gérer les différentes situations de la vie quotidienne. Avec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



LES ANOREXIES MENTALES

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

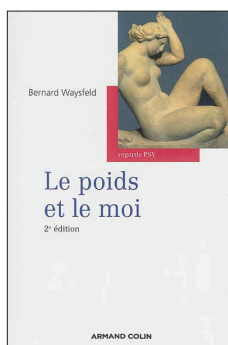
L'auteure, une psychologue clinicienne, fait un tour d'horizon de cette maladie et invite à mieux comprendre les mécanismes et les traitements possibles de ces troubles.



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

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

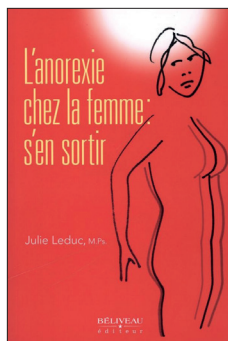
Présentation d'une thérapie familiale associant aux soignants les familles d'enfants et d'adolescents souffrant de troubles de l'alimentation.



LE POIDS ET LE MOI

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

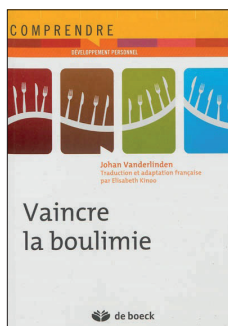
L'ouvrage analyse tous les facteurs susceptibles de provoquer des troubles du comportement alimentaire et dénonce également les pièges tendus à ceux qui souffrent de leur corpulence, du regard des autres et du terrorisme de la minceur.



L'ANOREXIE CHEZ LA FEMME : S'EN SORTIR

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

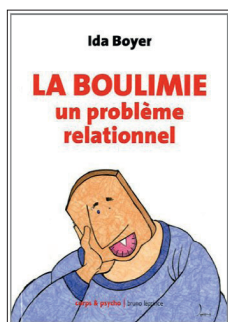
Ce livre est dédié aux femmes qui souffrent d'anorexie afin de leur fournir une meilleure compréhension de la maladie et leur procurer des outils concrets pour s'en sortir. Les contextes historique, économique et social qui ont facilité l'écllosion de l'anorexie y sont abordés, en plus des facteurs déclencheurs.



VAINCRE LA BOULIMIE

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

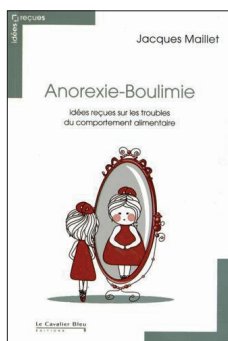
Après un aperçu des caractéristiques et des conséquences physiques et psychiques de la boulimie, cet ouvrage pratique propose un programme d'auto-assistance pour aider les patientes à vaincre leurs troubles alimentaires.



LA BOULIMIE, UN PROBLÈME RELATIONNEL

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

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



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

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

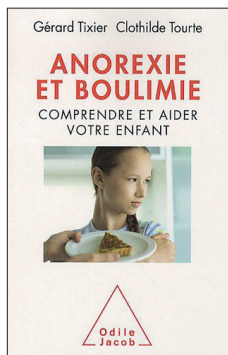
À travers une analyse des idées reçues sur les troubles du comportement alimentaire (anorexie, boulimie, grignotages excessifs, etc.), ce document permet de mieux comprendre ces pathologies et leur prise en charge.



ANOREXIE MENTALE : COMPRENDRE POUR MIEUX ACCOMPAGNER

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

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



ANOREXIE ET BOULIMIE : COMPRENDRE ET AIDER VOTRE ENFANT

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

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

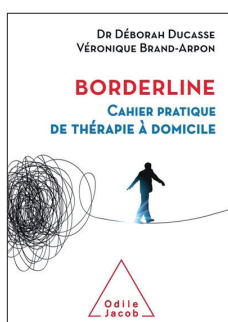


FAIRE FACE À L'ANOREXIE : UNE DÉMARCHE EFFICACE POUR GUÉRIR

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

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

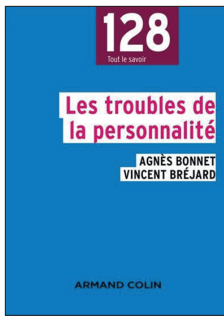
Trouble de la personnalité (personnalité limite)



BORDERLINE : CAHIER PRATIQUE DE THÉRAPIE À DOMICILE

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

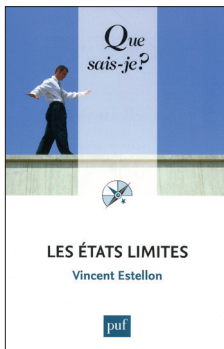
La psychiatre et la psychothérapeute offrent un programme d'auto-soin basé sur des stratégies de gestion quotidienne des émotions, des craintes et de l'impulsivité, inspirées de la thérapie comportementale dialectique et de la psychologie positive.



LES TROUBLES DE LA PERSONNALITÉ

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

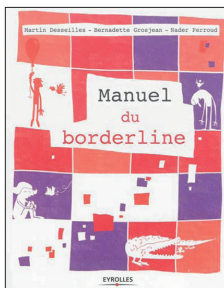
Cette synthèse des approches analytiques, cognitives, sociales et développementales des troubles de la personnalité permet de revenir sur les enjeux de prise en charge, illustrés par une série d'observations cliniques.



LES ÉTATS LIMITES

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

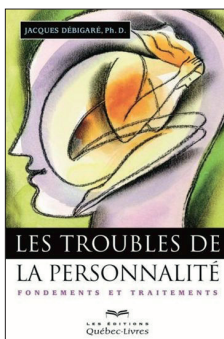
Présentation des connaissances théoriques et cliniques autour de ces troubles du comportement, caractérisés par la prédominance de la mise en acte au détriment de l'élaboration psychique, qui rendent nécessaire une réinvention du cadre psychanalytique classique.



MANUEL DU BORDERLINE

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

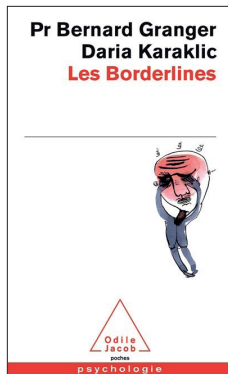
Cet ouvrage présente les différents troubles de la personnalité qui peuvent affecter une personne et son entourage : dépression, bipolarité, angoisses, addictions, etc. Il aborde également les thérapies adaptées et propose un ensemble d'exercices pour apprendre à gérer ses émotions.



LES TROUBLES DE LA PERSONNALITÉ

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

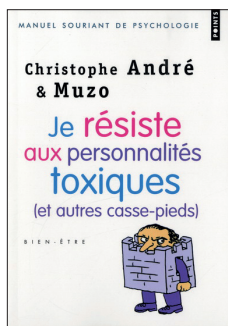
Ce livre offre à tous les professionnels et aux intervenants en santé, ainsi qu'à toutes les personnes qui veulent se découvrir, une compréhension simple et intégrée des troubles de la personnalité de même qu'une méthode pratique et humaine d'intervention reliée à chacune des problématiques.



LES BORDERLINES

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

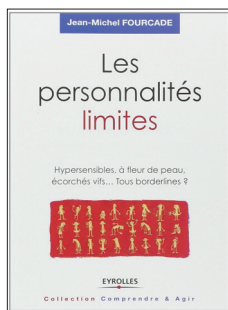
Une description de la personnalité borderline et de ses troubles : humeur changeante et émotions intenses, réactions excessives face aux émotions d'autrui, angoisse, colères, altération de la perception, automutilations, tentatives de suicide, etc. Les auteurs en éclairent les causes et montrent que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



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

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

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



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

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

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

Schizophrénie



LES SCHIZOPHRÉNIES

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

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



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

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

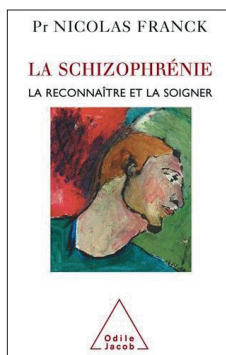
Questions inspirées par des patients, des proches ou le personnel soignant. Les réponses visent à éclairer de manière simple cette pathologie afin d'écartier les idées reçues en donnant des définitions, en évoquant les causes, les origines, les différentes formes ainsi que les prises en charge possibles.



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.

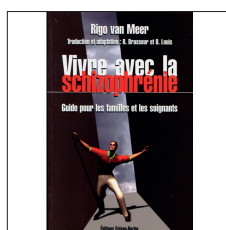
Un vade-mecum qui permet aux soignants, mais aussi aux proches d'intégrer des thérapies comportementales et cognitives pour gérer au mieux les comportements du malade, favoriser son adhésion aux soins, l'aider à compenser ce déficit et améliorer sa qualité de vie et le pronostic de sa maladie.



LA SCHIZOPHRÉNIE : LA RECONNAÎTRE ET LA SOIGNER

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

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



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

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

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

Prévention du suicide

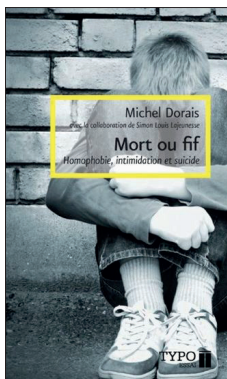


L'ADOLESCENT SUICIDAIRE : LE RECONNAÎTRE, LE COMPRENDRE ET L'AIDER

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 prenumerique.ca](#)

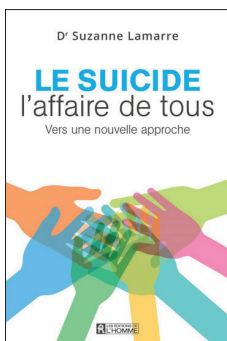


MORT OU FIF : HOMOPHOBIE, INTIMIDATION ET SUICIDE

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 prenumerique.ca](#)

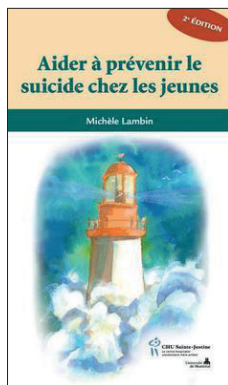


LE SUICIDE, L'AFFAIRE DE TOUS : VERS UNE NOUVELLE APPROCHE

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 prenumerique.ca](#)

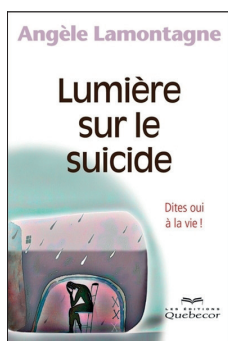


AIDER À PRÉVENIR LE SUICIDE CHEZ LES JEUNES

Michèle Lambin. Montréal : Éditions du CHU Sainte-Justine, 2010, 337 p.

Ce livre, destiné aux parents ainsi qu'aux professionnels de la santé et aux intervenants sociaux, dresse un portrait complet de l'adolescent et explore les problèmes de santé mentale et les conduites suicidaires des jeunes.

 *Aussi disponible sur pretnumerique.ca*



LUMIÈRE SUR LE SUICIDE

Angèle Lamontagne. Montréal : Québecor, 2010, 160 p.

L'auteure propose une réflexion visant à faire comprendre aux personnes souffrantes qu'il existe d'autres solutions que leur désir d'en finir avec la vie.

RÉCITS DE VIE, BIOGRAPHIES ET TÉMOIGNAGES

Ouvrages généraux



MES TEMPÊTES INTÉRIEURES

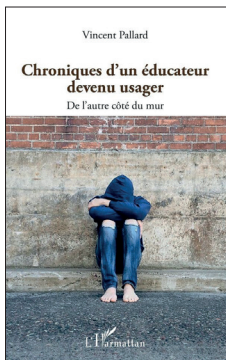
Vanessa Beaulieu. Laval : Guy Saint-Jean éditeur, 2018, 285 p.

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 prenumerique.ca

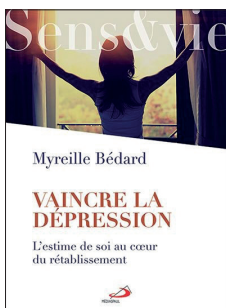
Dépression



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

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

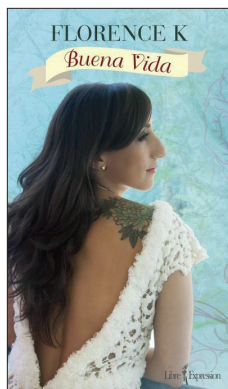
Le journal d'un éducateur en maison d'accueil spécialisée dans la prise en charge des troubles psychotiques hospitalisé en clinique psychiatrique suite à sa dépression. Ces chroniques sont focalisées sur l'inversion de cette relation et ce qu'il en a tiré comme leçon.



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.



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.

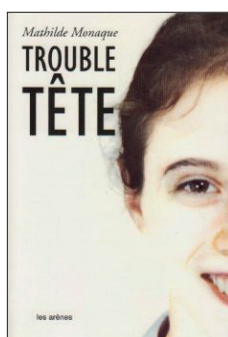
 [Aussi disponible sur pretnumerique.ca](http://pretnumerique.ca)



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.

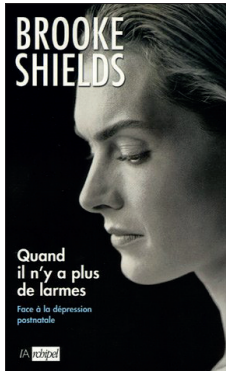


TROUBLE TÊTE : JOURNAL INTIME D'UNE DÉPRESSION

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

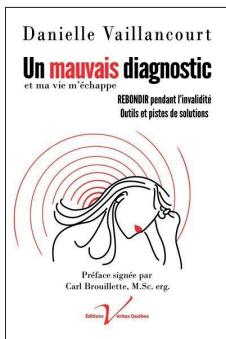


QUAND IL N'Y AURA PLUS DE LARMES : FACE À LA DÉPRESSION POSTNATALE

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.

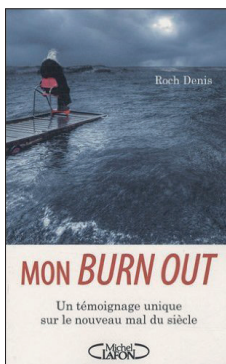
Syndrome d'épuisement professionnel (burn-out)



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)



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.ca](http://pretnumerique.ca)



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.



MAUDITE FOLLE !

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

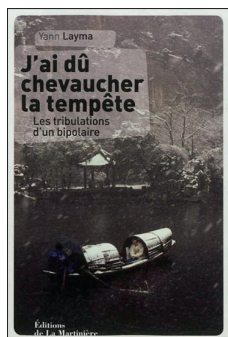
Diagnostiquée maniaco-dépressive à l'adolescence, Varda Étienne témoigne de la terrible maladie qui a empoisonné son existence. Sa vie d'épouse et de mère de trois enfants, mais aussi sa carrière professionnelle de journaliste et d'animatrice ont été marquées par la violence des hauts et des bas de la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



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 prenumerique.ca



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

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

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



LE JOUR OÙ MA FILLE EST DEVENUE FOLLE

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

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

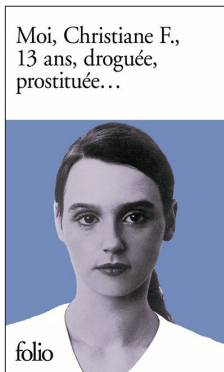
Dépendances (alcool, drogues, jeu)



MAMAN, NE ME LAISSE PAS M'ENDORMIR

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

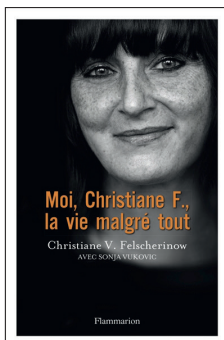
Le récit des derniers mois de la vie de Joseph, 18 ans, décédé en décembre 2016 d'une overdose et le récit des mois d'impuissance de sa mère face à son addiction ravageuse aux benzodiazépines et opiacés.



MOI, CHRISTIANE F., DROGUÉE, PROSTITUÉE

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

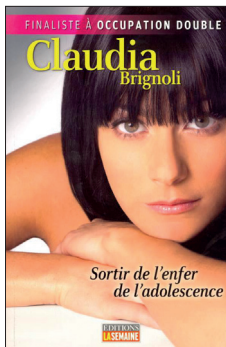
Ce livre a connu un retentissement considérable en France et dans toute l'Europe. C'est le récit de Christiane F., cette jeune fille sensible et intelligente qui, moins de deux ans après avoir fumé son premier « joint », se prostitue à la sortie de l'école pour gagner de quoi payer sa dose quotidienne 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...

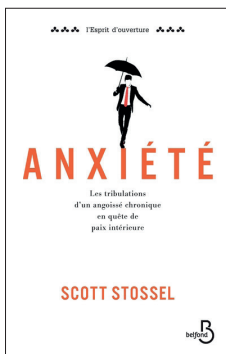


SORTIR DE L'ENFER DE L'ADOLESCENCE

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 découvert à l'émission Occupation double.

Troubles anxieux



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 prenumerique.ca](https://prenumerique.ca)



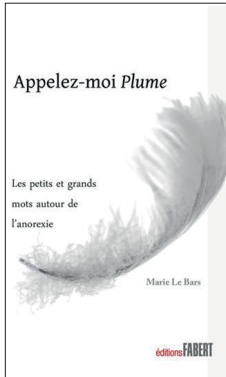
COMPTINE À REBOURS

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 prenumerique.ca](https://prenumerique.ca)

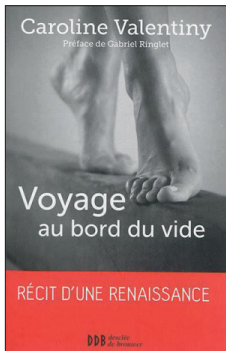
Troubles de l'alimentation



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.

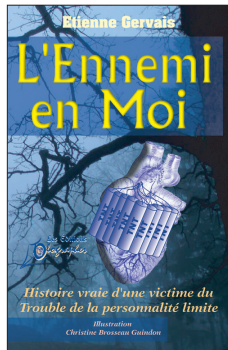


MA PRINCESSE AU PETIT POIDS : L'ANOREXIE RACONTÉE À MA FILLE

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)

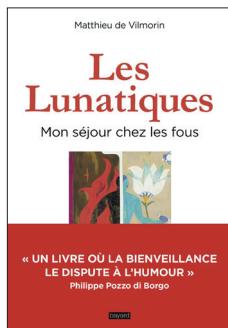


L'ENNEMI EN MOI : HISTOIRE VÉCUE D'UNE VICTIME DU TROUBLE DE LA PERSONNALITÉ LIMITE

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



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.



Aussi disponible sur pretnumerique.ca



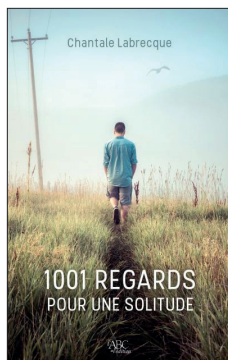
CE QUI N'A PAS DE NOM

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.



Aussi disponible sur pretnumerique.ca

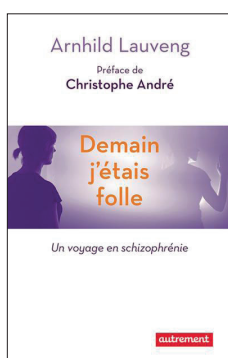


1001 REGARDS POUR UNE SOLITUDE

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.

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

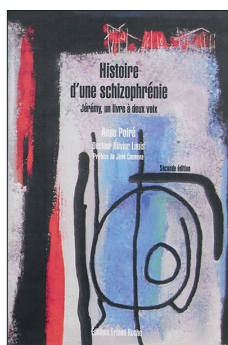


DEMAIN J'ÉTAIS FOLLE : UN VOYAGE EN SCHIZOPHRÉNIE

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 maladroites commises par certains soignants et leur tendance à déshumaniser les patients.

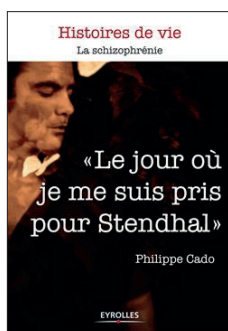
 [Aussi disponible sur prenumerique.ca](http://prenumerique.ca)



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

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

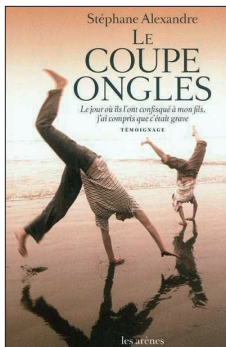
Témoignage d'une mère sur la maladie de son fils qui l'a conduit à la mort, avec un exposé explicatif et polémique sur ce trouble mental et les difficultés qu'il provoque.



LE JOUR OÙ JE ME SUIS PRIS POUR STENDHAL

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

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

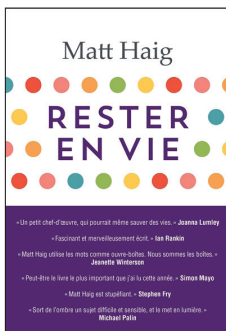


LE COUPE-ONGLES: LE JOUR OÙ ILS L'ONT PRIS À MON FILS, J'AI COMPRIS QUE C'ÉTAIT GRAVE

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

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

Prévention du suicide



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.ca](http://pretnumerique.ca)

ROMANS

Dépression

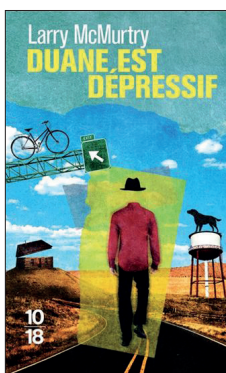


QUAND LA NUIT DEVIENT JOUR

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 prenumerique.ca](http://prenumerique.ca)



DUANE EST DÉPRESSIF

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

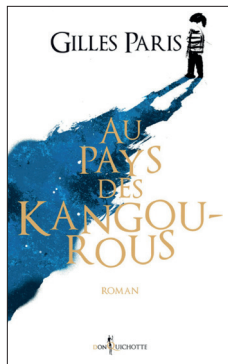
Karla est persuadée que son mari Duane est en pleine dépression. Il néglige son entreprise et se désintéresse des problèmes, pourtant nombreux, de ses enfants. Ayant réalisé qu'il a toujours vécu en conformité avec les attentes de son entourage, Duane décide de vivre à sa guise et s'installe dans une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



TOUS SANS EXCEPTION

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

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

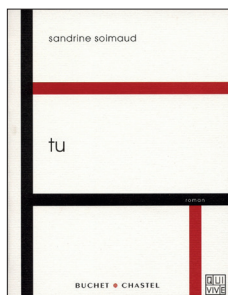


AU PAYS DES KANGOUROUS

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

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

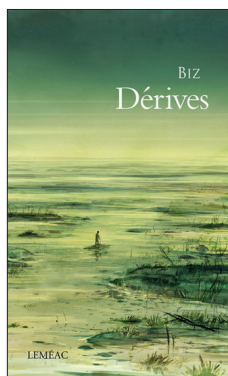
 [Aussi disponible sur pretnumerique.ca](http://pretnumerique.ca)



TU

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

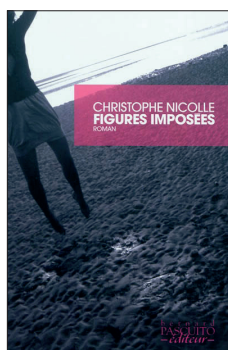
Dans l'isolement d'une clinique psychiatrique, une femme lutte en vain contre le souvenir. À travers la voix de sa mémoire, son passé ressurgit peu à peu : les silhouettes d'une mère glaciale, d'un père chéri et inaccessible, d'un époux décevant et volage, la quête d'un amour perpétuellement volant.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



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

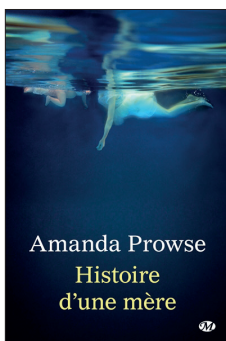


MATERNITÉ

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.

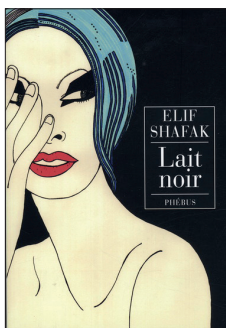
 Aussi disponible sur pretnumerique.ca



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.

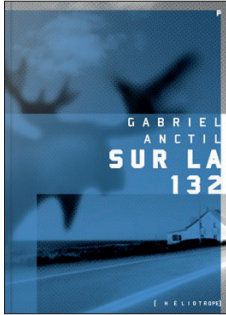


LAIT NOIR

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)

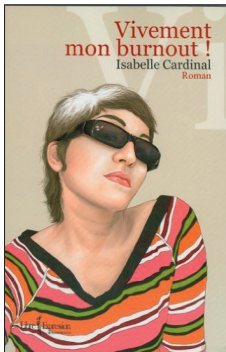


SUR LA 132

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.ca](http://pretnumerique.ca)



VIVEMENT MON BURNOUT !

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

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

Trouble bipolaire (maniaco-dépression)

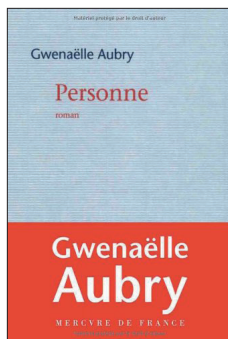


ENCORE VIVANT

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.ca](http://pretnumerique.ca)



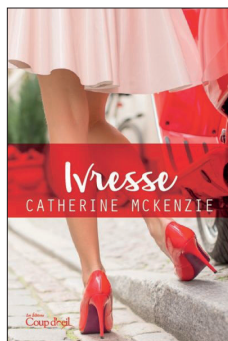
PERSONNE

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

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

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

Dépendances (alcool, drogues, jeu)



IVRESSE

Catherine McKenzie. Saint-Bruno-de-Montarville : Les Éditions Coup d'œil, 2017, 399 p.

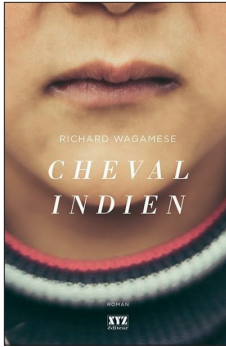
Lorsqu'elle obtient un entretien d'embauche pour son magazine de mode préféré, Katie Sandford est folle de joie. Ne ratant jamais une occasion de sortir avec ses amis, elle fête la nouvelle en grand. Le lendemain, elle se présente à l'entrevue, encore un peu ivre, et ne paraît pas sous son meilleur jour. 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.



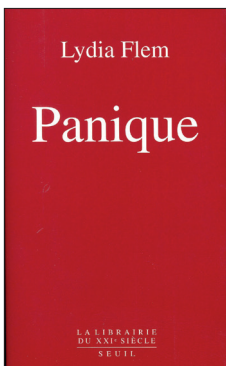
LA FAUX SOYEUSE

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 prenumerique.ca](https://prenumerique.ca)

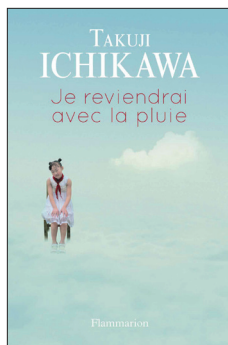
Troubles anxieux



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



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.



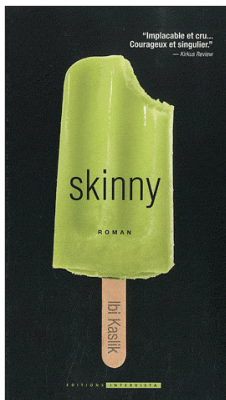
Aussi disponible sur pretnumerique.ca



L'ENFANT DANS LE MIROIR

Nelly Arcan et Pascale Bourguignon (ill.). Montréal : Éditions Marchand de feuilles, 2017, 60 p.

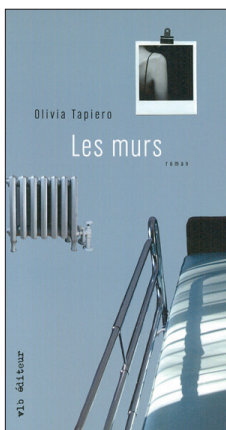
Ce livre raconte les angoisses reliées à la quête de la beauté. Pascale Bourguignon, illustratrice, nous donne le passe-partout du serrurier pour entrer dans l'univers de Nelly Arcan. Ce livre-cadeau rempli de papillons crève-cœurs, de femmes-cloches et de forêts de miroirs propose une nouvelle vision 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.



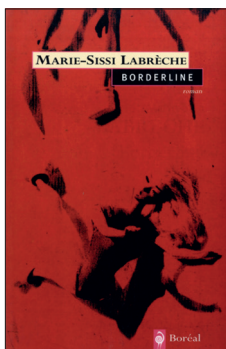
LES MURS

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.ca](http://pretnumerique.ca)

Trouble de la personnalité (personnalité limite)



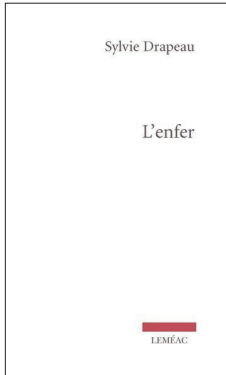
BORDERLINE

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.ca](http://pretnumerique.ca)

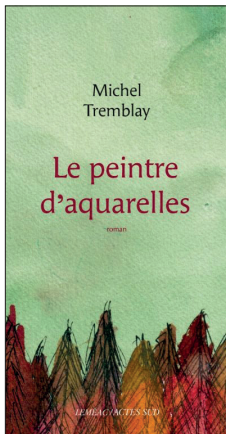
Schizophrénie



L'ENFER

Sylvie Drapeau. Montréal : Leméac, 2018, 94 p.

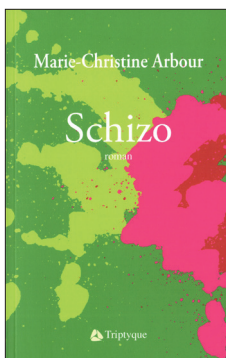
Parti de la Côte-Nord rejoindre ses sœurs et étudier à l'université, Richard, le petit dernier, le frère adoré, se met à agir de façon de plus en plus étrange. Alerté, la meute se rallie, l'entoure d'amour. Mais rien n'y fait. Un jour, il avoue l'impensable : des gens s'adressent à lui dans sa tête. 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 Nomingue, 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.

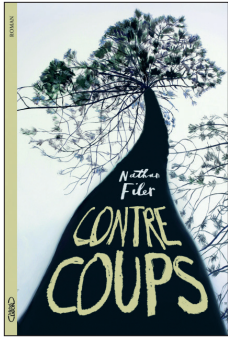


SCHIZO

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 prenumerique.ca](http://prenumerique.ca)



CONTRECOUPS

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

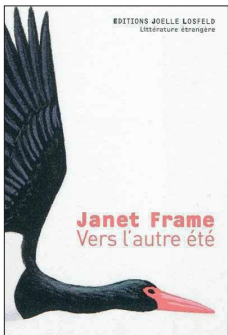
Matthew Homes, schizophrène de 19 ans, écrit et dessine pour se libérer de son passé. Il raconte son enfance marquée par la mort de son grand frère, son adolescence difficile, ses séjours en hôpital psychiatrique, etc.



UNE FOLLE EN LIBERTÉ

Beate 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.



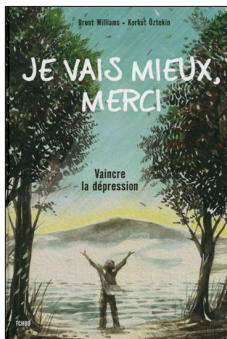
VERS L'AUTRE ÉTÉ

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.

BANDES DESSINÉES

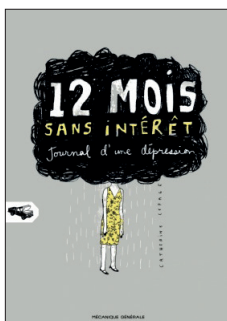
Dépression



JE VAIS MIEUX, MERCI : VAINCRE LA DÉPRESSION

Brent Williams et Korkut Öztekin (ill.). Paris : Tchou, 2018, 153 p.

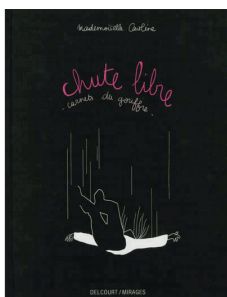
Un roman graphique illustré d'aquarelles évoquant le parcours de l'auteur, avocat et réalisateur néo-zélandais, atteint de dépression. Il retrace son cheminement, du déni à l'acceptation d'une aide extérieure pour s'en libérer.



12 MOIS SANS INTÉRÊT : JOURNAL D'UNE DÉPRESSION

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

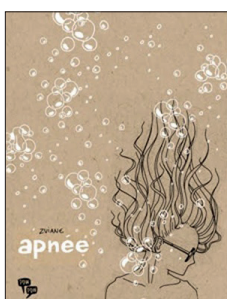
Sans aucune prétention psycho-médicale, ce livre décrit les états d'âme et de corps vécus par l'auteure de façon très personnelle, en mots mais surtout en images, permettant au lecteur de se sentir, le temps d'une lecture, dans les souliers d'un malade de plus en plus fréquent dans notre société : le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



CHUTE LIBRE : CARNETS DU GOUFFRE

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

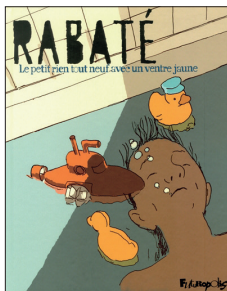
Témoignage de Mademoiselle Caroline sur les trois épisodes dépressifs qu'elle a connus. Elle décrit les effets des traitements médicamenteux, les épisodes de rechute, ses analyses, ses rapports avec son entourage, l'incompréhension des autres, etc.



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.

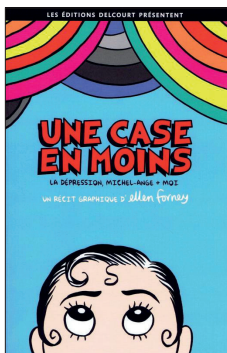


LE PETIT RIEN TOUT NEUF AVEC UN VENTRE JAUNE

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.

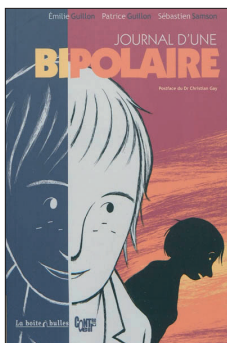
Trouble bipolaire (maniaco-dépression)



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.

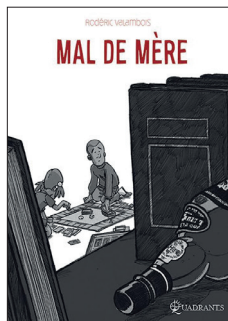


JOURNAL D'UNE BIPOLAIRE

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)



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.

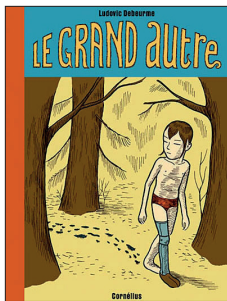
Troubles anxieux



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



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

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

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



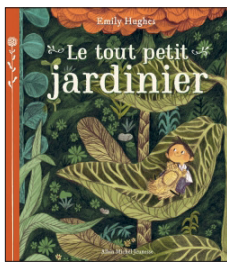
LA CHAIR DE L'ARAIGNÉE

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

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

OUVRAGES JEUNESSE

Dépression

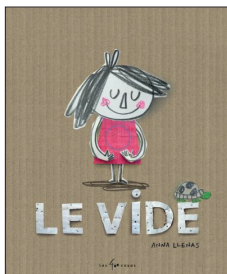


6 À 9 ANS

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.

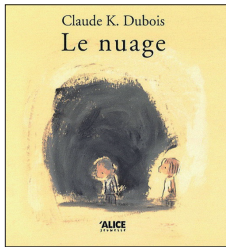


6 À 9 ANS

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.

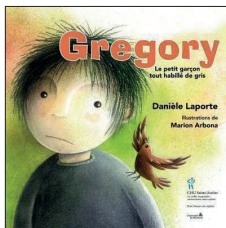


6 À 9 ANS

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 prenumerique.ca](http://Aussi_disponible_sur_prenumerique.ca)



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.

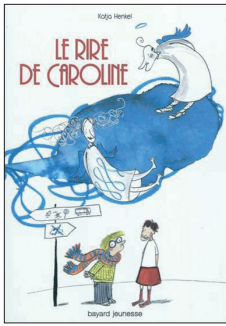


À PARTIR DE 9 ANS

J'AI SUIVI UN NUAGE

Maëlle Fierpiéd. 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.

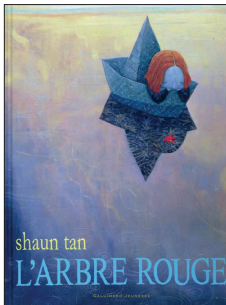


9 À 12 ANS

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.

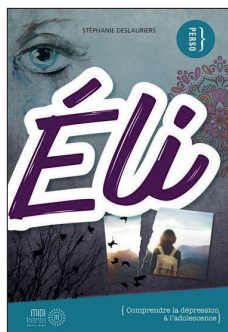


9 À 12 ANS

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.



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 prenumerique.ca](https://prenumerique.ca)

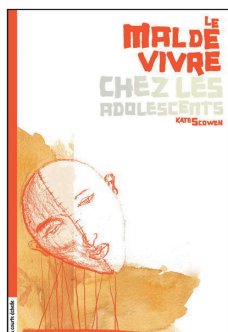


12 À 17 ANS

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.



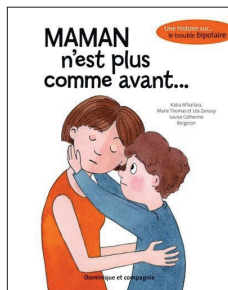
15 À 17 ANS

LE MAL DE VIVRE CHEZ LES ADOLESCENTS

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

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

Trouble bipolaire (maniaco-dépression)



À PARTIR DE 3 ANS

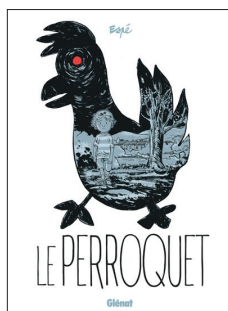
MAMAN N'EST PLUS COMME AVANT

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 prenumerique.ca



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.

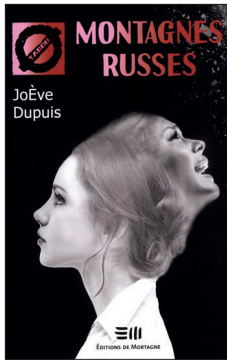


12 À 17 ANS

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

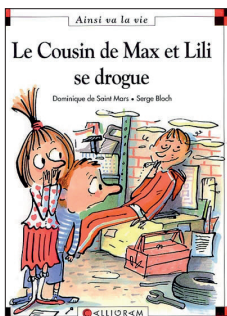
MONTAGNES RUSSES

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 prenumerique.ca](http://prenumerique.ca)

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 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.



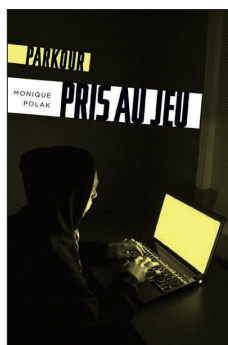
12 À 15 ANS

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.ca](http://pretnumerique.ca)



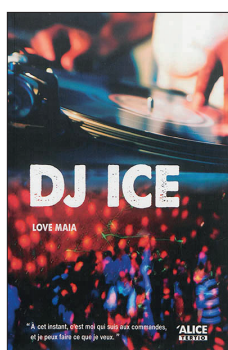
12 À 15 ANS

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.ca](http://pretnumerique.ca)



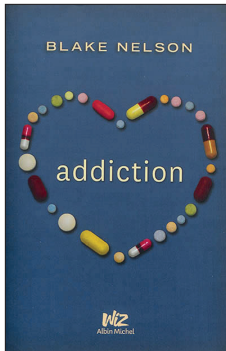
15 À 17 ANS

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.ca](http://pretnumerique.ca)



15 À 17 ANS

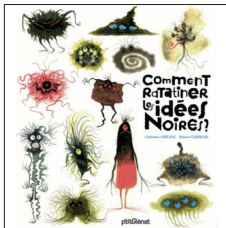
ADDICTION

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.ca*

Troubles anxieux

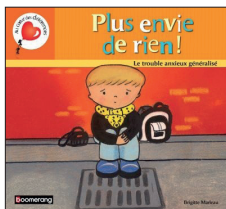


3 À 9 ANS

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.

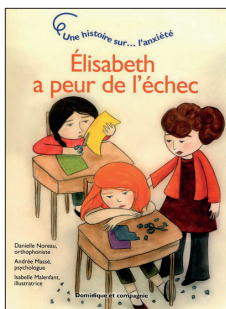


4 À 9 ANS

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.

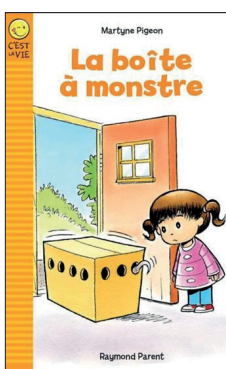


4 À 9 ANS

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.



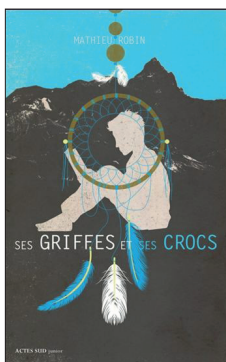
7 À 11 ANS

LA BOÎTE À MONSTRES : ANXIÉTÉ

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

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

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

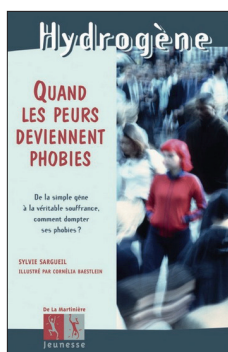


12 À 17 ANS

SES GRIFFES ET SES CROCS

Mathieu Robin. Arles : Actes sud, 2015

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

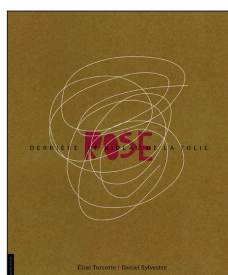


12 À 17 ANS

QUAND LES PEURS DEVIENNENT PHOBIES

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

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



15 À 17 ANS

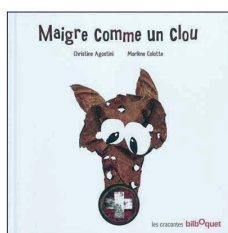
ROSE, DERRIÈRE LE RIDEAU DE LA FOLIE

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

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

 *Aussi disponible sur pretnumerique.ca*

Troubles de l'alimentation

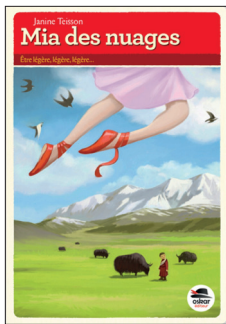


6 À 9 ANS

MAIGRE COMME UN CLOU

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

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

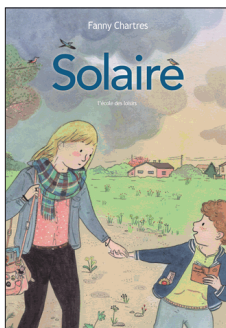


9 À 15 ANS

MIA DES NUAGES

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

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

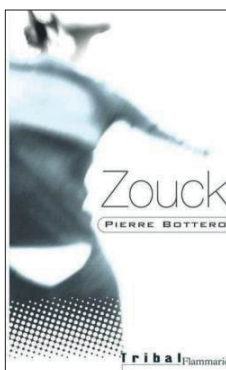


10 À 14 ANS

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 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.ca*

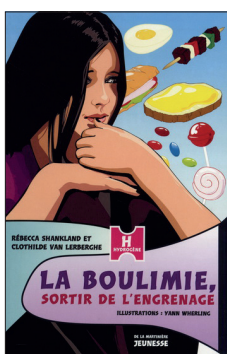


12 À 17 ANS

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.

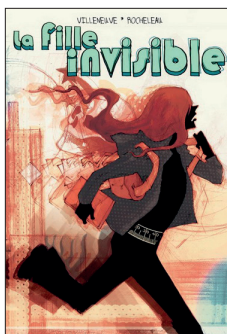


12 À 17 ANS

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.

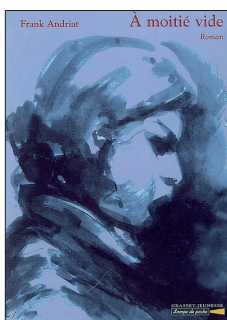


12 À 17 ANS

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.



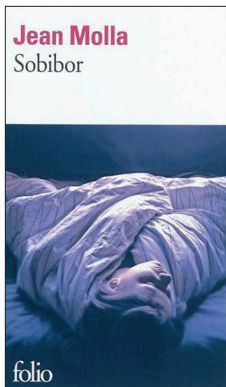
15 À 17 ANS

PAS DE DEUX

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

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

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



15 À 17 ANS

SOBIBOR

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

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



15 À 17 ANS

NOUS ÉTIIONS DES PASSE-MURAILLE

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

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

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



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.

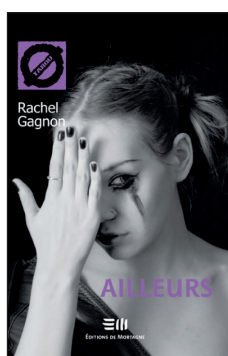


12 À 17 ANS

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...



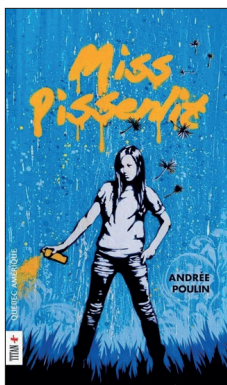
15 À 17 ANS

AILLEURS

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

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

 Aussi disponible sur pretnumerique.ca



15 À 17 ANS

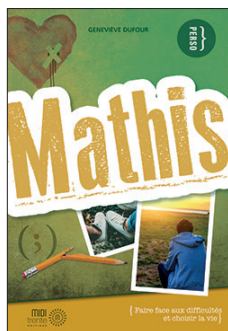
MISS PISSENLIT

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

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

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

Prévention du suicide

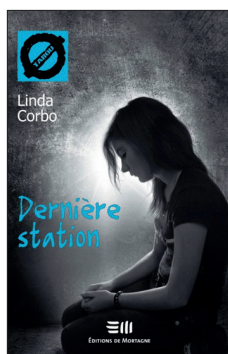


12 À 17 ANS

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.



12 À 17 ANS

DERNIÈRE STATION

Linda Corbo. Boucherville : Éditions de Mortagne, 2011, 170 p.

Depuis la mort de son père, son seul confident, Marie-Ève a la rage de vivre, mais le cœur rempli de chagrin. Sa famille, ses amis, ses amours ne sont que déception. Après une première tentative de suicide à quinze ans, l'adolescente décide d'en finir une fois pour toutes avec sa souffrance. À son réveil, le choc est immense et les séquelles de son geste, inévitables. Malgré les marques permanentes laissées sur son corps, Marie-Ève accepte le pari de vivre, pleinement, comme jamais auparavant.

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

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



13+

UN GARÇON MAGNIFIQUE**Felix van Groeningen.** 2018, 120 min. (v.o. : Beautiful Boy)

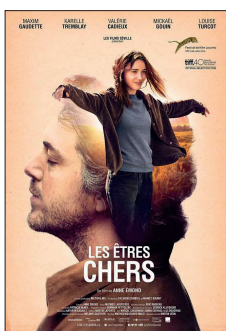
Drame biographique (États-Unis). David Sheff s'inquiète pour son fils Nicholas, dépendant aux méthamphétamines et fugueur. Il l'envoie en centre de désintoxication, mais le chemin vers la guérison s'avère plus ardu que prévu.



G

L'HOMME IRRATIONNEL**Woody Allen.** 2015, 95 min. (v.o. : Irrational Man)

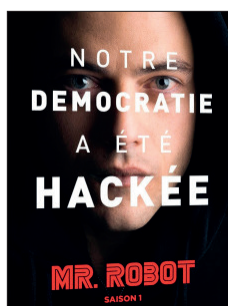
Drame (États-Unis). Au trimestre d'été, l'arrivée d'un professeur de philosophie célibataire sur le campus d'une université de Newport dans l'État du Rhode Island suscite un certain nombre de rumeurs parmi les enseignants et les étudiants. Charismatique mais ténébreux, Abe Lucas entame une liaison avec 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-)

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.



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.



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.

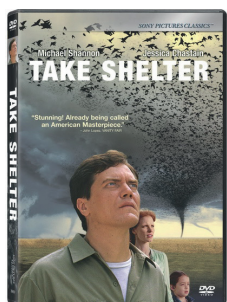


G DÉCONSEILLÉ
AUX JEUNES
ENFANTS

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-)

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.



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.



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 Argenson 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.

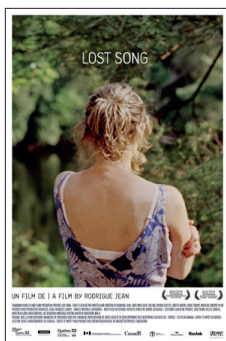


DÉCONSEILLÉ
AUX JEUNES
ENFANTS

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.

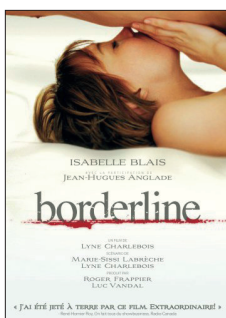


G

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

Dépression



AVOUER UNE DÉPRESSION

Banc public (segment), **Télé-Québec**. 2016, 18 min.

En ligne : <http://zonevideo.telequebec.tv/media/26683/avouer-une-depression/banc-public>

On estime que 17 % des Québécois vont souffrir de dépression au cours de leur vie. Julie Gauthier n'aurait jamais pensé qu'elle pourrait un jour en souffrir. Pourtant, la dépression n'a pas d'âge, ni de sexe ou de classe sociale. Et lorsqu'elle frappe, les préjugés tenaces empêchent les personnes atteintes de la reconnaître, voire de l'accepter et de demander de l'aide.



LA DÉPRESSION, ENCORE SOUS-DIAGNOSTIQUÉE

Une pilule, une petite granule (segment), **Télé-Québec**. 2012, 25 min.

La moitié des gens qui sont vraiment en dépression ne sont pas soignés, et ce, pour toutes sortes de raisons : parce qu'ils ont peur des préjugés, peur de montrer qu'ils ne sont pas à la hauteur, et souvent parce qu'ils ont peur de prendre des antidépresseurs. Il faut dire que ces derniers ont mauvaise presse, et les médecins sont souvent accusés d'en prescrire à tort et à travers. Mais le fait est qu'une personne en dépression qui n'est pas soignée court un réel danger.



LA DÉTRESSE DES HOMMES EST-ELLE PLUS DIFFICILE À DÉTECTER ?

Une pilule, une petite granule (segment), **Télé-Québec**. 2012, 7 min.

Oui, la détresse est présente chez les hommes, mais malheureusement, elle passe plus souvent inaperçue que chez les femmes. « Il semble qu'on a une certaine difficulté à dépister la dépression chez les hommes, explique Gilles Tremblay. Pourquoi ? Parce qu'un certain nombre de critères utilisés pour diagnostiquer la dépression sont des critères dits « genrés », c'est-à-dire qu'ils s'appliquent peut-être un peu plus aux femmes qu'aux hommes. »



SANTÉ MENTALE

Denise Payette. 2009, 26 min.

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



LES COMMOTIONS CÉRÉBRALES ET LA DÉPRESSION

André Bernard et Jeannita Richard. Découverte (segment), **Radio-Canada.**
2009, 12 min.

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



LA DÉPRESSION CHEZ LES JEUNES

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

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



CANNABIS ET DÉPRESSION

Gilles Provost et Marièle Choquette. Découverte (segment), **Radio-Canada.**
2008, 11 min.

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



CERVEAU ET DÉPRESSION

Gilles Provost et Hélène Naud. Découverte (segment), **Radio-Canada.**

2007, 10 min.

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



LES HOMMES ET LA DÉPRESSION

Une pilule, une petite granule (segment), **Télé-Québec.** 2007, env. 20 min,

Les hommes et la dépression – Les signaux de détresse passent souvent inaperçus, écrasés derrière l'image stéréotypée du mâle en contrôle, fort et responsable.



LA DÉPRESSION

Paula McKeown. 2005, 52 min.

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



JOURNAL D'UN FOU

Mark Blandford. 2002, 42 min.

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

Dépression postnatale



DÉPRESSION POST-PARTUM

Une pilule, une petite granule (segment), **Télé-Québec.** 2011, 20 min.

Présente les témoignages de mères touchées par la dépression post-partum.

Syndrome d'épuisement professionnel (burn-out)



TRAIN D'ENFER

Jean Ménard et Geneviève Tremblay. 2011, 23 min.

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



SE DONNER CORPS ET ÂME

Louise Giguère et Hélène Dagenais. 2004, 42 min.

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



L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

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

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



LE BURN-OUT EST-IL UNE MALADIE ?

Droit de parole, Télé-Québec. 2003, 51 min.

Le burnout, aussi appelé épuisement professionnel, semble affecter un nombre toujours croissant de travailleurs au Québec. Cette condition est par contre en mal de reconnaissance par les instances médicales et les employeurs. En effet, le Collège des médecins, les compagnies d'assurance et la CSST ne reconnaissent toujours pas officiellement le burnout comme une maladie professionnelle. Pourquoi? De quoi est fait ce mal? Quelles sont ses causes et ses conséquences? Qui sont les travailleurs les plus susceptibles de le contracter?



L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

Denise Payette. 2003, 52 min.

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

Trouble bipolaire (maniaco-dépression)



ÊTRE BIPOLAIRE ET AVOIR DES ENFANTS, POSSIBLE ?

Format Familial (segment), **Télé-Québec.** 2015, 7 min.

En ligne : <http://formatfamilial.telequebec.tv/rubriques/476/reportage/23673/etre-bipolaire-et-avoir-des-enfants-possible>

Bianca rencontre Annie Beaudin qui souffre de bipolarité. Elles discutent conciliation santé mentale et famille.



LA BIPOLARITÉ

Les francs-tireurs (segment), **Télé-Québec.** 2012, 25 min.

Richard Martineau s'entretient avec trois artistes courageux qui lèvent le voile sur leur bipolarité. Varda Étienne, François Massicotte et Mara Tremblay partagent leur quotidien en montagnes russes, leurs angoisses, leur médication et leur suivi psychologique. De quelle façon poursuit-on sa vie après que la maladie se soit déclarée ? Le diagnostic et la médication signifient-ils la fin des souffrances ? Pourquoi est-ce si difficile de parler de ce sujet alors que les problèmes de santé mentale touchent un Québécois sur cinq ? Une rencontre émouvante.



LES ENFANTS DÉPRESSIFS ET BIPOLAIRES

Une pilule, une petite granule (segment), **Télé-Québec**. 2007, env. 20 min.

Les enfants dépressifs et bipolaires – Malgré leur grande intelligence, leurs problèmes les empêchent de fonctionner.

Dépendances (alcool, drogues, jeu)



SE LIBÉRER D'UNE DÉPENDANCE

Banc public (segment), **Télé-Québec**. 2016, 19 min.

En ligne : <http://bancpublic.telequebec.tv/emissions/emission-22/27187/se-liberer-d-une-dependance>

Entreprendre un traitement pour se libérer de sa dépendance à l'alcool et aux drogues est un processus long et difficile. Il faut beaucoup de volonté et de détermination pour modifier des comportements ancrés depuis des années et changer ses habitudes. Martin, 46 ans, est un ex-toxicomane et un ex-alcoolique qui a consommé pendant plus de 20 ans. Père d'une fille de 16 ans, il ne consomme plus depuis maintenant 10 ans.



INJECTION ET COMPASSION

Second regard, **Radio-Canada**. 2016, 22 min.

En ligne : <http://ici.radio-canada.ca/tele/second-regard/2015-2016/segments/reportage/6680/insite-vancouver-toxicomanes>

Montréal se prépare à ouvrir ses premiers sites d'injections supervisées. Même si Vancouver a créé son site d'injection il y a déjà 13 ans, le concept est encore tabou pour une bonne partie de l'Amérique du Nord. C'est une démarche audacieuse, de compassion, qui doit être entreprise par les pouvoirs publics : présenter les toxicomanes non plus comme des criminels, mais comme des malades ayant besoin d'aide.



JEU PATHOLOGIQUE CHEZ LES AÎNÉS : METTRE SA RETRAITE EN PÉRIL

Une pilule, une petite granule (segment), **Télé-Québec**. 2014, 17 min.

Plusieurs dénoncent le fait que Loto-Québec subventionne des forfaits pour aller jouer au casino, incluant voyages en autobus, repas, cartes privilèges pour jouer. Vendus à des prix dérisoires, ces voyages attirent, en très vaste majorité, beaucoup de personnes âgées. Certains intervenants soutiennent qu'il s'agit là d'une approche pernicieuse qui peut encourager le développement de problèmes liés au jeu pathologique.



30 SECONDES POUR CHANGER LE MONDE : L'ALCOOL

Infopresse Télé, 2013, 46 min.

Le vin, la vodka, le scotch, la bière ou le champagne : peu importe sa forme, l'alcool est avant tout associé aux repas, à la détente, aux plaisirs et à la fête. L'alcool n'est pas un problème. C'est l'abus d'alcool qui peut créer de graves ennuis de santé et entraîner des dérives sociales. En matière d'alcool, les Québécois sont en général des consommateurs avertis. Quel rôle a joué la SAQ dans l'évolution de la façon de boire des Québécois ? Comment les campagnes de communications ont-elles conscientisé les Québécois aux risques liés à l'alcool ?



30 SECONDES POUR CHANGER LE MONDE : LE JEU

Infopresse Télé, 2013, 46 min.

Les jeux de hasard et d'argent existent depuis toujours. Si tous les joueurs rêvent de remporter le gros lot, certains sont tellement convaincus de pouvoir gagner que le jeu devient pour eux une obsession. Pourtant, pour un gagnant, il y a surtout des milliers de perdants. Le Québec a été le premier à lancer des messages de prévention et à investir dans le traitement des individus aux prises avec des problèmes de jeu.



30 SECONDES POUR CHANGER LE MONDE : LA DROGUE

Infopresse Télé, 2013, 46 min.

Depuis une quarantaine d'années, le nombre de suicides dans nos sociétés occidentales a augmenté de façon dramatique. Un ami, un collègue, un proche, une connaissance : nous avons tous un jour ou l'autre été touchés par le suicide de quelqu'un. Comment les diverses initiatives de sensibilisation, les actions de mobilisation gouvernementales et les campagnes de communications ont-elles ouvert les Québécois à l'ampleur du problème et ainsi permis d'en faire un véritable enjeu de société ? Comment le Québec est-il devenu une référence sur la scène internationale en termes de recherche et de prévention du suicide ?



LES MÈRES TOXICOMANES À PORTAGE

Les francs-tireurs (segment), Télé-Québec. 2013, 16 min.

De son côté, Patrick Lagacé passe une journée au centre mère-enfant de Portage, qui accueille des mères toxicomanes et leurs enfants. Dans ce reportage, on met un visage et une histoire sur une réalité qui provoque a priori la grimace et l'incompréhension : une femme enceinte ou une nouvelle maman qui se drogue ou se saoule, c'est l'ultime tabou. On rencontre deux mères, Judith et Mélanie, qui ont accepté de témoigner et de nous raconter leur histoire en plus de nous faire partager leur quotidien dans un centre de désintoxication... qui compte également une garderie.



LA DÉPENDANCE AUX MÉDIAS SOCIAUX

Une pilule, une petite granule (segment), Télé-Québec. 2013, 11 min.

Quand on parle de dépendance, on pense surtout à la drogue et à l'alcool, ou encore au jeu compulsif, mais on entend de plus en plus parler de dépendance aux médias sociaux. La Dre Karine Igartua, psychiatre, et Jœ Flanders, psychologue, nous expliquent pourquoi cette dépendance qui peut sembler anodine doit au contraire être prise très au sérieux.



DÉPENDANCE AUX OPIACÉS

Une pilule, une petite granule (segment), **Télé-Québec**. 2012, 22 min.

L'héroïne compte parmi les substances qui créent les plus fortes accoutumances. Il suffit de trois à quatre semaines pour en devenir très dépendant. C'est une drogue puissante, qui fait peur et qui peut entraîner la mort. L'héroïne est en fait un opiacé, au même titre que la morphine, l'OxyContin ou le Dilaudid, des médicaments antidouleur vendus en pharmacie. Depuis une dizaine d'années dans les rues de Montréal, ces médicaments sont devenus très populaires auprès des toxicomanes qui les trouvent tout aussi attirants, sinon plus, que l'héroïne.



SANDIE BRISEBOIS, UNE BATAILLE CONTRE LA DÉPENDANCE

Une pilule, une petite granule (segment), **Télé-Québec**. 2012, 7 min.

Les mères toxicomanes font face à un dilemme déchirant : demander de l'aide et courir le risque qu'on leur enlève leur enfant, ou continuer à s'enfoncer et mettre en péril la qualité de vie de l'enfant. Sandie Brisebois, mère d'un petit garçon de quatre ans, consommait depuis des années du crack et de la cocaïne. Épuisée de cette vie de galère, mais surtout inquiète pour l'avenir de son fils, elle a voulu mettre fin à sa dépendance.



SANTÉ MENTALE ET TOXICOMANIE

Une pilule, une petite granule (segment), **Télé-Québec**. 2012, 22 min.

Une proportion importante de personnes aux prises avec une maladie mentale comme la schizophrénie ou le trouble bipolaire ont tendance à surconsommer, que ce soit de l'alcool ou de la drogue, afin de se sentir mieux. À l'inverse, des personnes qu'on considérerait simplement comme des alcooliques ou des toxicomanes ont très souvent, aussi, une maladie psychiatrique. Jusqu'à tout récemment, ces problèmes étaient traités de manière séparée, alors que maintenant, on essaie plutôt de les traiter de front, les deux à la fois.



LES DOMMAGES COLLATÉRAUX DE L'ALCOOLISME

Une pilule, une petite granule (segment), **Télé-Québec**. 2011, environ 10 min.

Souffrir de l'alcoolisme de ses parents – En Amérique du Nord, près d'une personne sur 20 souffre d'alcoolisme.



LA GARDE DES ENFANTS AUX PARENTS ALCOOLIQUES OU TOXICOMANES

Kilomètre zéro, Télé-Québec. 2009, 23 min.

Être parent et dépendant : L'aptitude des toxicomanes à être parent est fortement remise en question. Peuvent-ils en effet élever leurs enfants ? Kilomètre zéro enquête sur ce tabou parmi les tabous, questionne des toxicomanes et dévoile une réalité que touche plus de 200 000 enfants au Québec.



LA PILULE AMÈRE

Ivan Lamontagne et Hélène Pichette. 2007, 46 min.

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



ÉMISSION SPÉCIALE SUR LA DROGUE

Les francs-tireurs, Télé-Québec. 2006, 51 min.

Richard Martineau mène une enquête approfondie sur la dépendance; sur toutes les facettes de toutes les dépendances, mais plus spécifiquement sur la drogue. Il rencontre un psychologue de l'Université Simon Fraser à Vancouver, qui étudie la drogue et ses effets depuis plus de 30 ans, le président du Groupe de Recherche et d'Intervention Psychosociale (GRIP) et le responsable du programme de certificat en toxicomanie à l'UdeM.



OPIACÉS & TRANQUILLISANTS : DU PLAISIR À LA DÉPENDANCE

Christine Carrière, Stéphane Horel et Jean-Pierre Lentin. 2005, 43 min.

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



AMOSWA, RÉALITÉ SOUTERRAINE: LES JEUNES ET LA DROGUE

Sonia Langlois. Office national du film du Canada. 2004, 30 min.

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



LE SYNDROME L'ALCOOLISATION FOETALE

Marièle Choquette et Gilles Provost. Découverte (segment), **Radio-Canada.** 2001, 21 min.

Certaines victimes du syndrome de l'alcoolisation fœtale souffrent de graves malformations au palais, au cœur et à la colonne vertébrale. Un enfant sur 100 vient au monde avec un cerveau endommagé, et parfois avec des malformations physiques, parce que sa mère a consommé de l'alcool pendant la grossesse. La preuve scientifique est désormais incontestable : les dommages et le handicap sont irréversibles. Cet incroyable problème de santé publique est pourtant tabou chez les francophones du Canada. C'est pourquoi des dizaines de milliers de victimes se voient laissées à elles-mêmes (souvent même jetées en prison), sans diagnostic ni traitement.



LES ÉMOTIONS IVRES

Hélène A. Daigle. Office national du film du Canada. 1999, 26 min.

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

Troubles anxieux



L'ANXIÉTÉ, LE MAL DE LA DÉCENNIE

Le code Chastenay (segment), **Télé-Québec**. 2014, 5 min.

Environ 12 % des Canadiens rapportent avoir des problèmes d'anxiété. Il s'agirait de la maladie mentale la plus répandue au pays. Elle se caractérise par l'anticipation constante d'une menace, réelle ou non. Selon les recherches les plus récentes en neuropsychiatrie, ce trouble serait lié au dérèglement de plusieurs neurotransmetteurs du cerveau. La complexité du problème rend la tâche de trouver des cibles pharmaceutiques plus ardue. Il reste encore la solution de la psychothérapie, et même d'applications disponibles en ligne pour réduire son anxiété.



OUTILS POUR TRAITER LE SYNDROME STRESS POST-TRAUMATIQUE

Une pilule, une petite granule (segment), **Télé-Québec**. 2014, 21 min.

C'est qu'en 1999, Christine a vécu un grave accident de voiture, et malgré les consultations psychologiques, elle ne s'en sort pas. Elle a entendu parler de l'étude du professeur Alain Brunet, directeur du laboratoire de recherche sur les psychotraumatismes à l'Institut universitaire en santé mentale Douglas et a la chance d'y participer! Elle teste pour lui, avec d'autres patients, la fameuse « pilule de l'oubli » (le propranolol).



DE L'ANXIÉTÉ AU TROUBLE ANXIEUX

Une pilule, une petite granule (segment), **Télé-Québec**. 2013, 24 min.

La vie peut être souffrante et difficile quand on souffre d'un trouble anxieux, de nombreux adultes peuvent en témoigner. Mais pour un enfant, en plein développement social et émotif, c'est encore pire. À long terme, ces jeunes risquent également de développer d'autres problèmes de santé mentale, comme la dépression.



SOUFFRIR D'UN TROUBLE PANIQUE

Une pilule, une petite granule (segment), **Télé-Québec**. 2013, 21 min.

Une personne sur quatre rapporte avoir déjà fait une attaque de panique. Il s'agit de crises qui durent en moyenne 10 ou 15 minutes, mais ces minutes peuvent sembler interminables aux personnes qui en sont victimes. Certains croient d'ailleurs qu'ils sont en train de mourir tellement leurs symptômes sont intenses. Ces attaques ne sont pourtant pas du tout dangereuses. Elles peuvent toutefois devenir très invalidantes pour les gens qui en font à répétition et qui développent ce qu'on appelle un trouble panique.



LA VIE NOUS ARRIVE : VIVRE AVEC NOS PEURS

Productions Vic Pelletier, Télé-Québec. 2012, 23 min.

La peur paralysait leur vie : elles ont choisi de l'affronter. Linda, femme de carrière, souhaite vaincre sa profonde angoisse par rapport à l'avion en suivant une thérapie de groupe. Myriam, elle, doit composer avec plus d'une crainte, dont celle du regard des autres. Le simple fait de s'inscrire à un cours de danse est pour elle un défi en soi. Linda arrivera-t-elle à monter à bord d'un avion et à prendre son envol ? Myriam ira-t-elle au bout de son premier cours de danse ?



ACCUMULATION COMPULSIVE : QUAND LES OBJETS PRENNENT TOUTE LA PLACE

Une pilule, une petite granule (segment), **Télé-Québec**. 2012, 22 min.

Certains troubles de santé mentale sont bien mystérieux. C'est le cas de l'accumulation compulsive. Le sujet intrigue tellement qu'il est actuellement traité dans une série de télévision américaine qui obtient un succès retentissant. Les gens qui souffrent d'accumulation compulsive se retrouvent complètement submergés par des objets qu'ils accumulent au fil des ans. Tellement qu'ils finissent par avoir de la difficulté à se déplacer dans leur propre maison – une situation qui génère beaucoup d'angoisse et de souffrance.



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.



LE CHOC POST-TRAUMATIQUE

Une pilule, une petite granule (segment), **Télé-Québec**. 2008, 20 min.

Syndrome du stress post-traumatique. Êtes-vous à l'abri? – Le syndrome de stress post-traumatique est un ensemble de symptômes qu'une personne développe à la suite d'un événement traumatique qui a menacé son intégrité.



L'ANXIÉTÉ GÉNÉRALISÉE

Serge Ferrand. 2004, 52 min.

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

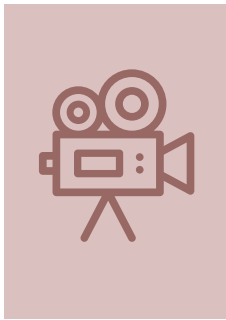
Troubles de l'alimentation



HYPERPHAGIE BOULIMIQUE

Une pilule, une petite granule (segment), **Télé-Québec**. 2014, 19 min.

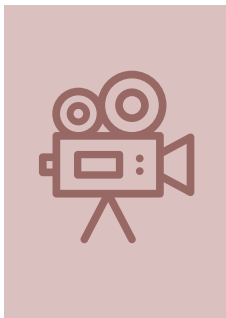
Selon une étude récente de l'Institut universitaire en santé mentale Douglas, à Montréal, 3,8 % de la population serait touchée par ce trouble, contre 1 % pour l'anorexie et 2 % pour la boulimie. Et contrairement à ces autres troubles alimentaires, l'hyperphagie boulimique touche autant les hommes que les femmes, le plus souvent dans la quarantaine.



MARYE-CLAUDE BELZILE : DE L'ANOREXIE À LA BOULIMIE

Une pilule, une petite granule (segment), **Télé-Québec**. 2014, 8 min.

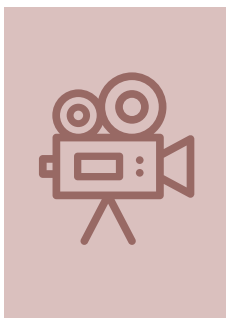
La boulimie est un trouble alimentaire, au même titre que l'anorexie, et parfois la limite entre les deux est difficile à tracer. Certaines personnes vont d'ailleurs souffrir de l'une ou de l'autre en alternance. C'est le cas de Marye-Claude Belzile, une jeune femme qui a courageusement repris le dessus sur ces deux troubles alimentaires qui l'ont dominée pendant plusieurs années. Âgée d'à peine 26 ans, Marye-Claude Belzile semble déjà avoir toute une vie derrière elle. Pendant des années, elle a lutté contre l'anorexie et la boulimie comme d'autres contre la toxicomanie.



CHRISTA JAPÉL, AVOIR UN ENFANT ANOREXIQUE

Une pilule, une petite granule (segment), **Télé-Québec**. 2013, 10 min.

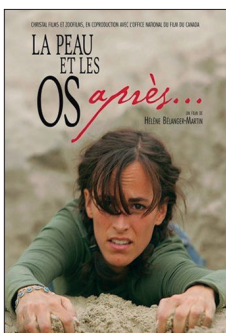
Christa Japel a perdu sa fille Léa qui est décédée à l'âge de 20 ans alors qu'elle souffrait de troubles alimentaires depuis quatre ans. En dépit de l'immense tristesse que le départ de sa fille a créée, Christa a accepté de nous partager son témoignage afin de contribuer à changer le regard que les gens peuvent porter sur l'anorexie et dénoncer le manque de ressources pour les personnes atteintes d'anorexie.



RICHARD MARTINEAU RENCONTRE ISABELLE CARO À PARIS

Les francs-tireurs (segment), **Télé-Québec**. 2010, 11 min.

Richard Martineau rencontre Isabelle Caro à Paris. Son nom ne nous dit rien, mais son corps est devenu célèbre partout sur la planète : Isabelle Caro est cette jeune mannequin et comédienne anorexique qui fut en 2007 la vedette de la campagne publicitaire choc du photographe Olivier Toscani pour la marque de vêtements Nolita. Les images de ce corps nu, complètement décharné et squelettique, ont fait le tour du monde. Conscientisation ou coup de pub ? Isabelle Caro nous raconte son combat contre l'anorexie.



LA PEAU ET LES OS, APRÈS

Hélène Bélanger-Martin. Office national du film du Canada, 2007, 90 min.

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



ANOREXIE ET BOULIMIE

Elisabeth Assayag. 2005, 26 min.

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



LE JOURNAL D'UNE ANOREXIQUE

Enjeux, Radio-Canada. Hélène Sirois. 2004, 43 min.

Chloé Lafon, 20 ans, est étudiante en droit à Marseille. Elle est anorexique, elle est aussi boulimique. Un monstre dont elle n'arrive pas à se débarrasser, dit-elle. Chloé dicte et filme son journal comme une énième mais ultime tentative pour s'en sortir. Elle nous fait partager sa vie, ses crises, ses petites joies et ses grandes souffrances. Sur le conseil de son médecin, elle tient un journal pour ne pas perdre le contact avec la réalité. Chloé est entrée à l'hôpital en septembre dernier, elle pesait 33kg; après huit mois, elle va beaucoup mieux. L'anorexie et la boulimie touchent 4% de la population, en très grande majorité des jeunes filles. L'anorexie cache un mal-être profond. L'anorexie est une lente destruction; elle ruine la santé. 10% des anorexiques meurent de dénutrition ou se suicident.

Trouble de la personnalité (personnalité limite)



LES TROUBLES DE LA PERSONNALITÉ LIMITE OU BORDERLINE

Une pilule, une petite granule (segment), **Télé-Québec.** 2007, 20 min.

Le trouble de la personnalité limite est une maladie mentale située à cheval entre la névrose et la psychose.



LE TROUBLE DE PERSONNALITÉ LIMITE

Évens Villeneuve et Christian Bourget. 2003, 38 min.

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

Schizophrénie



AVATAR ET SCHIZOPHRÉNIE

Banc public (segment), **Télé-Québec.** 2016, 19 min.

En ligne : <http://bancpublic.telequebec.tv/emissions/emission-16/25138/avatars-et-schizophrenie>

Les schizophrènes doivent composer toute leur vie avec des symptômes difficiles à gérer, comme les hallucinations auditives. Une nouvelle thérapie par avatars, mise en place à l'Institut Philippe-Pinel, permet aux personnes souffrant de cette maladie de mieux contrôler ces voix. Richard Breton, schizophrène depuis l'âge de 17 ans, en a grandement bénéficié.



DÉPISTER LA SCHIZOPHRÉNIE

Le code Chastenay (segment), **Télé-Québec.** 2013, 6 min.

Guérir la schizophrénie : le pédopsychiatre Michel Maziade, de l'Institut Robert-Giffard de l'Université Laval, est convaincu que nous y arriverons un jour. Pour atteindre ce but, il met au point des méthodes de dépistage précoce qui permettent déjà d'identifier les enfants les plus à risque dès l'âge de quatre ou cinq ans. Son équipe a repéré plusieurs gènes de prédisposition à la schizophrénie, mais pour que la maladie apparaisse, il faut que certains facteurs environnementaux soient également présents – par exemple, des abus répétés sur une longue période ou la consommation de marijuana.



LA PSYCHOSE : PERDRE LE CONTACT AVEC LA RÉALITÉ

Une pilule, une petite granule (segment), **Télé-Québec**. 2013, 22 min.

La psychose fait peur et effraie beaucoup de gens, d'autant plus qu'elle est encore bien souvent mal comprise. Il s'agit en fait d'un trouble mental très sévère caractérisé par une perte de contact avec la réalité. La psychose peut être causée par différents facteurs, notamment la schizophrénie ou la bipolarité, mais aussi la prise de drogues comme le cannabis. Les premiers épisodes psychotiques se manifestent souvent entre l'âge de 15 et 25 ans. Et ce que les spécialistes ont récemment découvert, c'est que les jeunes adultes qui en sont victimes peuvent s'en remettre très bien à condition d'être rapidement traités, dès les premières manifestations psychotiques.



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.



TRAITEMENT DE LA SCHIZOPHRÉNIE

Chantal Théorêt et Michel Rochon. Découverte (segment), **Radio-Canada**.

2004, 13 min.

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

Prévention du suicide



BYE

Frédéric Nassif et Mathew Mckinnon. 2017, 52 min.

En ligne : <https://ici.tou.tv/bye>

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.



LE FLÉAU DE L'AUTOMUTILATION

Banc Public (segment), **Télé-Québec.** 2015, 18 min.

En ligne : <http://zonevideo.telequebec.tv/media/23517/automutilation-partie-1/banc-public>

L'automutilation augmente à un rythme alarmant au Canada. Le taux d'hospitalisation à la suite d'une blessure auto-infligée a fait un bond de 100 % chez les filles au cours des cinq dernières années. Parfois encouragée par les médias sociaux, l'automutilation y est présentée aux adolescentes comme un moyen efficace d'apaiser leurs souffrances. Valérie Daure fait partie de ces jeunes adultes dont l'adolescence a été marquée par une période d'anorexie et d'automutilation.



POURRA-T-ON UN JOUR TROUVER LES CAUSES DU SUICIDE ?

Une pilule, une petite granule (segment), **Télé-Québec**. 2015, 9 min.

Jean-Claude et Pierrette Ribourtout ont perdu leur fille Luce, qui s'est enlevé la vie en 2009 à l'âge de 36 ans, des suites de différentes psychoses et de la bipolarité qui la minait depuis des années. Pour tenter de donner un sens au décès de leur fille, et surtout pour contribuer à leur manière à lutter contre le suicide, M. et Mme Ribourtout ont décidé de confier le cerveau de leur fille à la banque de cerveaux de l'Institut universitaire en santé mentale Douglas. Mise sur pied en 1980, cette banque comprend aujourd'hui près de 3 000 échantillons de cerveaux qui contribuent chacun à leur façon à l'avancement de la science.



AGIR AVANT, AGIR À TEMPS

Karine Gaudreault, Centre de prévention du suicide 02. 2003, 52 min.

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

Autres



QUAND PAPA OU MAMAN NE VA PAS BIEN

Banc public, Télé-Québec. 2018, 23 min.

En ligne : <http://bancpublic.telequebec.tv/emissions/emission-51/quand-papa-ou-maman-ne-va-pas-bien>

Comment conjuguer parentalité et maladie mentale ? Guylaine rencontre Martin Binette, fondateur et éditeur en chef de l'organisme Entre les Deux Oreilles. Aux prises avec un trouble de l'humeur et un trouble d'anxiété généralisé depuis plusieurs années, Martin a dû apprendre à conjuguer paternité et épisodes dépressifs.



LIGNE PARENTS

Remue-ménage (segment), **Radio-Canada**. 2016, 15 min.

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.



LA STIMULATION MAGNÉTIQUE TRANSCRÂNIENNE

Le code Chastenay (segment), **Télé-Québec**. 2014, 7 min.

La stimulation magnétique transcrânienne (SMT) est une technique qui permet d'activer ou de désactiver certaines régions du cerveau grâce à un champ magnétique. Elle est déjà utilisée pour soulager les personnes atteintes de dépression profonde et des chercheurs croient qu'elle pourrait aussi servir à traiter la schizophrénie, la douleur chronique ou les acouphènes. Mais malgré son grand potentiel, la SMT fait peur. Pour la démystifier, notre reporter Pascal Forget a accepté de mettre son cerveau entre les mains du neuropsychologue Hugo Théorêt, qui utilise cette technique dans son laboratoire du CHU Sainte-Justine.



MALADIE MENTALE : AVOIR UN PROCHE QUI REFUSE DE SE FAIRE SOIGNER

Une pilule, une petite granule (segment), **Télé-Québec**. 2014, 25 min.

En 50 ans, le Québec est vraiment passé d'un extrême à l'autre en termes de traitement de la maladie mentale : d'une société où on internait pratiquement de force les malades psychiatriques dans les asiles à une tout autre ère, à partir des années 1960, où les malades ont été littéralement sortis des hôpitaux. Si tout le monde s'entend sur l'importance de protéger les droits des personnes malades, il n'en demeure pas moins que cette liberté a également un prix. Car malheureusement, les ressources nécessaires au soutien des patients sortis des hôpitaux sont souvent déficientes, avec pour résultat qu'un très grand nombre d'entre eux se retrouvent carrément dans la rue.



PSYCHIATRIE DE RUE

Une pilule, une petite granule (segment), **Télé-Québec**. 2014, 22 min.

Le phénomène de l'itinérance est devenu un grave problème de société, d'autant plus lorsqu'il est associé à la santé mentale. Ces dernières années, les décès tragiques de malades sans-abri ont poussé le service de psychiatrie du Centre hospitalier universitaire de Montréal (CHUM) à mettre en place un projet concret en collaboration avec la Mission Old Brewery.



LE DSM-5, LA BIBLE DES PSYCHIATRES

Le code Chastenay (segment), **Télé-Québec**. 2013, 5 min.

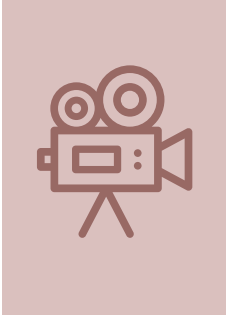
L'équipe présente le DSM-5, le nouveau livre de référence des psychiatres du monde entier qui est le résultat de dix ans de travaux menés par des centaines de spécialistes. Beaucoup de nouvelles maladies mentales y ont fait leur apparition. Par exemple : le syndrome prémenstruel sévère, la dermatillomanie (grattage excessif) ou les crises fréquentes des enfants, appelées maintenant désordre de dérégulation dit d'humeur explosive. Pour certains, cette multiplication de nouvelles maladies vise à nous vendre plus de médicaments. Mais pour la plupart des psychiatres, le DSM-5 est un outil de référence utile pour établir un diagnostic, une démarche encore basée largement sur le récit du patient. Mais à quand les tests biologiques (prise de sang ou imagerie cérébrale) pour dépister la schizophrénie, la dépression ou la bipolarité ?



PSYCHIATRE À DOMICILE : DES SOINS SUR MESURE

Une pilule, une petite granule (segment), **Télé-Québec**. 2012, 22 min.

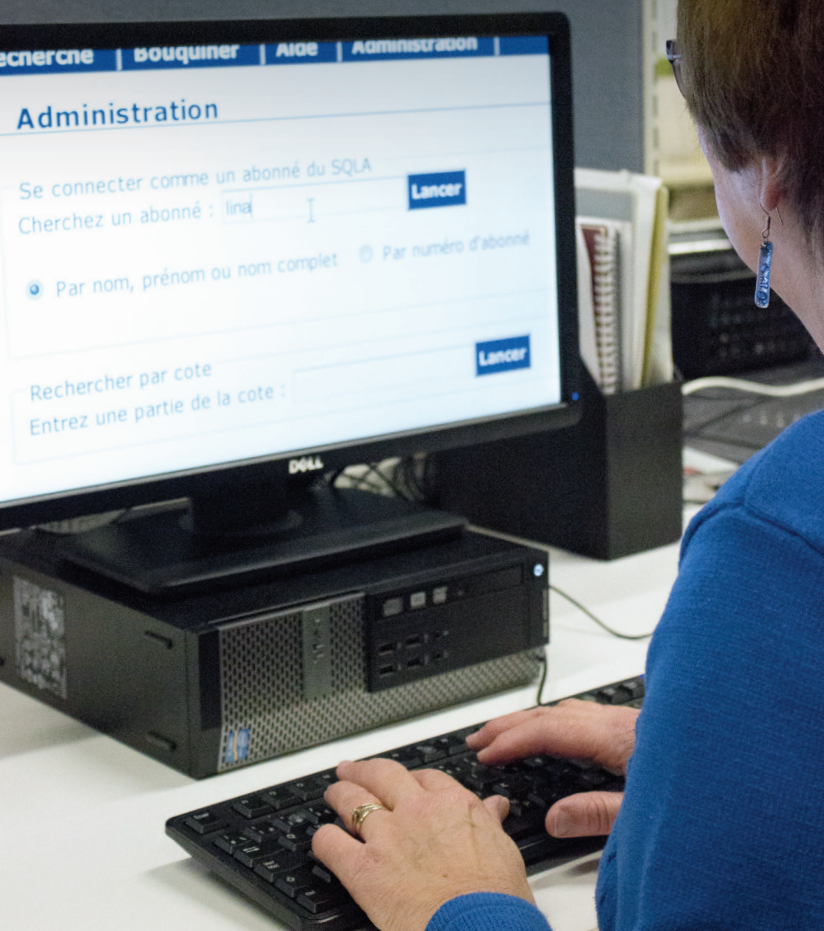
Depuis une quarantaine d'années, la désinstitutionnalisation a complètement changé les manières de faire en santé mentale. Alors que des personnes pouvaient être internées toute leur vie durant dans ce qu'on appelait à l'époque les asiles, les patients d'aujourd'hui sont rarement hospitalisés pour de très longues périodes, même s'ils sont atteints de graves maladies comme la schizophrénie.



SOINS INTENSIFS : EN PÉDOPSYCHIATRIE

Productions Claire Lamarche Inc. 2012, 45 min.

La pédopsychiatre Johanne Renaud et son équipe se consacrent aux jeunes atteints d'un trouble de santé mentale à l'Institut Douglas. Ensemble, ils veillent à s'assurer qu'aucun de leurs protégés ne commette l'irréparable. Les besoins sont grands pour s'occuper de ces adolescents qui souffrent et ont le mal de vivre. Et pourtant les ressources manquent. Les chiffres sont éloquentes : alors que le Québec demeure le champion du taux de suicide à l'adolescence, ils sont à peine 200 pédopsychiatres pour l'ensemble du Québec – 194 plus précisément – pour répondre à la demande croissante des jeunes patients touchés par des problèmes de santé mentale : dépression, troubles de la personnalité, psychose, anxiété, troubles de comportement, déficit d'attention, troubles bipolaires, troubles de l'alimentation.



LA CULTURE ACCESSIBLE À TOUS!

BAnQ propose une panoplie de services adaptés gratuits à distance et à la Grande Bibliothèque.

Ces services s'adressent à tous les résidents québécois vivant avec une incapacité liée à la mobilité, à l'agilité, à l'audition, à la parole, à la vision, à l'apprentissage ou aux facultés intellectuelles, peu importe leur âge.

- Des livres adaptés, sonores ou en braille, des livres en gros caractères, des vidéos sous-titrées pour malentendants ou en vidéodescription et plus encore !
- Un service d'information et de référence téléphonique offert par du personnel expérimenté.

Abonnement et information
à sqa.banq.qc.ca



BIEN INFORMÉS.
MIEUX AIDER.®



ASSOCIATION DES BIBLIOTHÈQUES
PUBLIQUES DU QUÉBEC

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