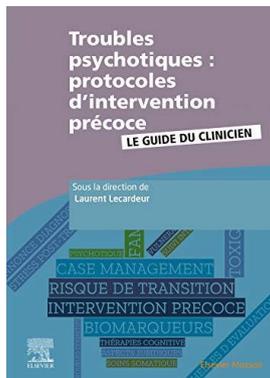




## Liste de livres recommandés

LECARDEUR Laurent, AIT BENAMAR Sara, AMADO Isabelle, et al.  
**Troubles psychotiques : protocoles d'intervention précoce : le guide du clinicien**  
Elsevier Masson , 2019.



Premier ouvrage en langue française qui aborde la problématique de la détection et de l'intervention précoces dans les troubles psychotiques, il constitue un guide précieux pour le clinicien. Trop longtemps, la psychiatrie a porté son attention sur des affections mentales déjà bien constituées et/ou chroniques répondant à des critères diagnostiques de pathologies telles que schizophrénie, trouble délirant, trouble bipolaire, trouble schizo-affectif ou autres, négligeant la détection de signes et symptômes qui se développent avant même que ces affections soient diagnostiquées et par conséquent sous-estimant les bienfaits de l'intervention précoce. Intervenir précocement est un enjeu majeur de société, car la précocité de la prise en charge conditionne le pronostic. Mais encore faut-il le faire à bon escient et savoir identifier les signes d'alarme. Cet ouvrage, pragmatique, aborde non seulement la détection de ces signes grâce à des outils standardisés et validés, les modalités thérapeutiques mais aussi les organisations sanitaires parfaitement envisageables en France et permet ainsi de connaître et savoir appliquer les soins validés scientifiquement et promus par les recommandations internationales de prise en charge des phases précoces de la psychose. [Résumé d'éditeur]

KREBS Marie-Odile, ALEXANDRE Charlotte, AMADO Isabelle, et al. **Signes précoces de schizophrénie : des prodromes à la notion de prévention**

Dunod , 2015. Psychothérapies

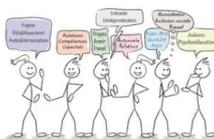


Les troubles schizophréniques, qui débutent chez l'adolescent et l'adulte jeune, représentent à eux seuls la troisième cause de handicap, devant les pathologies somatiques. Cette ouvrage synthétise les connaissances actuelles sur les phases précoces des troubles schizophréniques. Il décrit les différents symptômes évocateurs, les frontières avec d'autres troubles du développement et les outils pour les explorer. Il présente une revue des anomalies biologiques, cognitives, et cérébrales associées aux phases précoces de la maladie et les modèles de compréhension de l'émergence des troubles, en lien avec les processus de maturation cérébrale à l'adolescence. Enfin, il détaille les modalités de prise en charge thérapeutique, et discute des enjeux de la détection précoce et la rupture que constitue l'introduction de la notion de stade évolutif de la maladie, d'état mental à risque et de prévention de psychoses. [résumé d'éditeur ]

FRANCK Nicolas. **Traité de réhabilitation psychosociale.** 2018 XXXI-875.

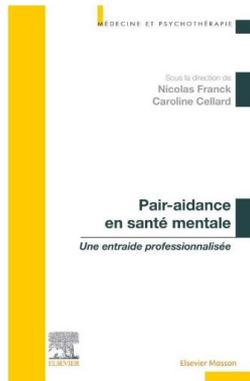
### Traité de réhabilitation psychosociale

Sous la direction de Nicolas Franck



La réhabilitation psychosociale regroupe des pratiques destinées à favoriser le rétablissement des personnes ayant des troubles psychiques sévères (troubles du spectre de la schizophrénie troubles du spectre de l'autisme troubles bipolaires troubles sévères de la personnalité etc.). Elle s'appuie sur la mise en évidence de leurs ressources y compris cognitives et sur le renforcement de leurs capacités de décision et d'action. Ce traité témoigne de la pluralité et de l'ampleur des travaux engagés. Rassemblant une somme considérable de données il permet d'embrasser la complexité la diversité et la richesse de cette discipline porteuse d'espoir pour ses usagers comme pour ses professionnels. Il fait le lien entre d'une part les aspects théoriques et d'autre part les programmes d'évaluation et de soin et les organisations pratiques. Il a été rédigé sous la direction du professeur Nicolas Franck par plus de 150 auteurs. Chacun d'entre eux qu'il s'agisse d'un professionnel (enseignant-chercheur psychiatre psychologue spécialisé en neuropsychologie psychologue clinicien ergothérapeute infirmier ou coordonnateur de réseau) d'une personne concernée par la maladie psychique ou d'un proche est particulièrement représentatif et reconnu dans son domaine propre. Il fait un inventaire quasi exhaustif des réflexions des recherches et des procédés thérapeutiques (psychoéducation remédiation cognitive entraînement de la cognition sociale accompagnement vers l'emploi entraide entre pairs etc.) déployés dans le champ de la réhabilitation psychosociale. Celle-ci devrait représenter la norme en termes de prise en charge des troubles psychiques sévères dans la mesure où elle constitue un facteur crucial de continuité des parcours de prévention des rechutes et d'inclusion sociale. [résumé de l'éditeur]

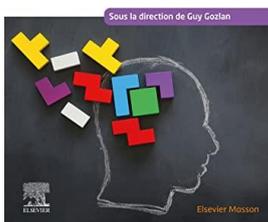
FRANCK Nicolas. Pair-aidance en santé mentale Dir., CELLARD Caroline, Dir., MARIOTTI Pascal Préf. - Masson , 2020.



La pair-aidance permet aux personnes qui font face à des troubles psychiques de bénéficier de l'aide et de l'expérience de celles qui s'en sont rétablies. La formation des pairs-aidants qu'ils soient professionnels ou bénévoles leur permet de valoriser leur vécu et de disposer d'outils concrets pour accompagner le processus de rétablissement. La pair-aidance favorise l'engagement dans les soins et l'acceptation des troubles. Elle permet aussi de mettre en valeur et de renforcer les compétences préservées. La légitimité du discours des pairs-aidants bénéficie également fortement à toutes les mesures psychoéducatives. Des travaux scientifiques ont confirmé l'intérêt de la pair-aidance certains ayant montré qu'elle va jusqu'à réduire le recours à l'hospitalisation. Cet ouvrage a pour ambition de faire mieux connaître cette fonction en plein essor tant aux professionnels qu'aux personnes concernées par les troubles psychiques. Il fait le point sur ses enjeux théoriques et pratiques : rôle des pairs-aidants vis-à-vis des personnes concernées par les troubles ; place dans les équipes de soins et dans la stratégie thérapeutique centrée sur le patient ; formation à la pair-aidance ; bénéfices des interventions notamment en termes de rétablissement. Le contenu de ce livre s'appuie sur les expériences française suisse et québécoise - la pair-aidance s'étant développée depuis une trentaine d'années au Québec. Cet ouvrage s'adresse à tous les intervenants dans le champ de la santé mentale aux personnes concernées par des troubles psychiques et à celles souhaitant se former à la pair-aidance. [résumé de l'éditeur]

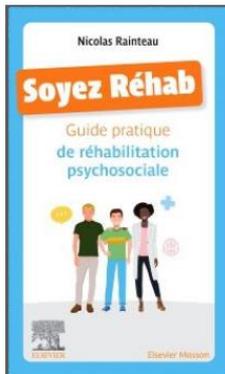
GOZLAN Guy Case management en psychiatrie  
Elsevier Masson , 2021.

### Case management en psychiatrie



Face aux inégalités territoriales et sociales de santé, la facilitation de l'accès aux soins et aux services pour les patients, par exemple pour les jeunes présentant un premier épisode psychotique constitue un enjeu majeur de santé publique. Le case management, par son mode d'organisation, est recommandé au niveau international et répond à l'évolution du système de santé, pour les pathologies chroniques nécessitant une médecine personnalisée ainsi qu'une détection et une intervention précoces en santé mentale. Il permet de coordonner et d'assurer l'utilisation, par les usagers, des soins et des services qui les aident à satisfaire leurs besoins multiples et complexes. En proposant un panorama complet de la méthode, Case management en psychiatrie présente ainsi, en 13 chapitres, les bases théoriques, la mise en place dans les services de santé mentale, les métiers clés et les formations, les aspects éthiques, économiques et juridiques ainsi que son évaluation. L'intention de cet ouvrage est de proposer un guide pour l'implantation du case management de cas complexes dans les structures de soins en santé mentale. Cet ouvrage, le premier en langue française, s'adresse ainsi aux professionnels du soin et de l'encadrement intéressés par la mise en place du case management ainsi qu'aux étudiants. [Résumé d'éditeur]

RAINTEAU Nicolas, Soyez Réhab'  
Eyrolles , 2017.

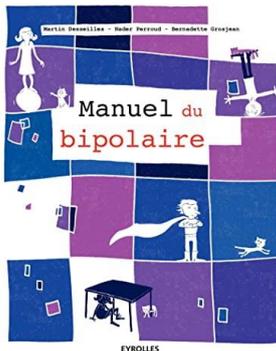


Depuis quelques années maintenant, les termes de **rétablissement** et de **réhabilitation psychosociale** se sont fait une place de plus en plus grande dans le paysage de la psychiatrie. L'application de ces principes, le développement de nombreux outils et les changements de paradigme modifient un peu plus chaque jour la manière d'appréhender les collaborations avec les personnes atteintes de maladies psychiques et leurs proches. Se démarquant des nombreux ouvrages qui détaillent les concepts et les procédés thérapeutiques (remédiation cognitive, TCC, habiletés sociales, etc.), Soyez réhab illustre leur mise en pratique concrète avec l'envie simple de répondre à cette question : c'est quoi faire de la réhab au quotidien ?

Véritable '**mode d'emploi**', cet ouvrage aborde les questions fondamentales de l'identité, de la coordination et de la prise en compte du positionnement de chaque protagoniste. Il donne les clés pour favoriser un environnement propice à l'espoir, à la demande d'aide et à la réalisation des projets. Invitation à la réflexion, il nous encourage à faire ce pas de côté qui nous fera ouvrir et choisir la bonne porte vers la collaboration. Enfin, il nous alerte sur les éventuels freins, organisations et phénomènes d'accommodation qui nous font faire fausse route.

Très illustré et **volontairement pratique**, l'ouvrage aborde ces problématiques au travers d'analyse de vignettes exposant des situations de vie précises. Ainsi le lecteur peut s'exercer au fur et à mesure que les chapitres avancent. . [résumé d'auteur]

DESEILLES Martin, PERROUD Nader, GROSJEAN Bernadette  
Manuel du bipolaire  
Eyrolles , 2017.



Le trouble bipolaire projette un individu dans une alternance de phases dépressives et exaltées. Il y a ceux qui créent et sont portés par une euphorie à déplacer les montagnes. Ceux qui sont terrassés par le vide et la tristesse. Ceux qui parlent tout le temps et sont hyperactifs, insensibles au sommeil. Puis qui ne parlent plus du tout et ne bougent plus du tout. Ceux qui abusent de drogues, d'achats, de risques. Ceux qui travaillent tout le temps. Ceux qui ne savent plus travailler. Ceux qui se retrouvent seuls car leurs proches les ont quittés. La bipolarité toucherait 2,6 % de la population adulte. Quels sont ses symptômes ? Existe-t-il un test fiable ? Que faire face à la maladie ? Comment aider un proche bipolaire ? Ce livre présente de manière pratique l'histoire du trouble, ses symptômes, son étiologie, ses mécanismes neurobiologiques et ses traitements. [résumé d'auteur]

Agathe Lenoël  
**Qui suis-je quand  
je ne suis pas moi ?**  
Une bipolaire témoigne

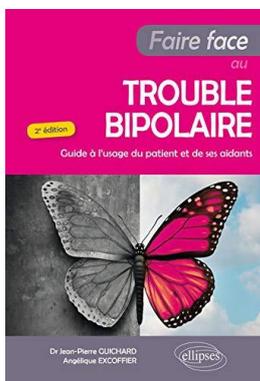


Présenté par  
Philippe Jeammé



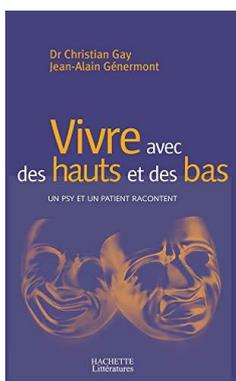
LENOEL Agathe, JEAMMET Philippe **Qui suis-je quand je ne suis pas moi ? : Une bipolaire témoigne**  
Odile Jacob , 2015.

Personne ne peut soupçonner que je suis bipolaire. Un matin, j'ai surgi de mon lit, comme un ressort, mue par un désir irrésistible de raconter mon histoire, pour dire au monde cette détresse et cette joie mêlées que procure la bipolarité. Voici donc un témoignage, qui se situe au plus intime de l'être, au plus près des pensées quand elles s'encombrent et deviennent folles. Voici un récit pour dire, du point de vue de la personne souffrante et bien vivante, combien la lutte vaut la peine, combien la route est belle. [D'après le résumé d'auteur]



GUICHARD Jean-Pierre, EXCOFFIER Angélique, LABBE Annie, et al.  
**Faire face au trouble bipolaire : guide à l'usage du patient et de ses aidants**  
Ellipses , 2019.

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

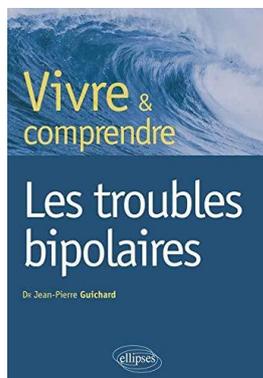


GAY Christian, GÉNÉRMONT Jean-Alain **Vivre avec des hauts et des bas : un psy et un patient racontent**  
Hachette , 2002.

Sous le regard d'un médecin expert, un malade bipolaire relate le quotidien de sa vie.

GUICHARD Jean-Pierre, WIDLOCHER Daniel **Vivre et comprendre les troubles bipolaires**

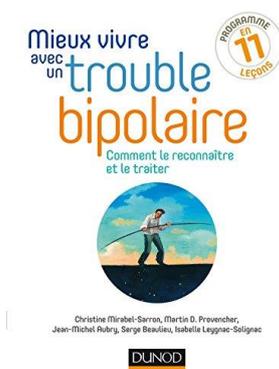
Ellipses , 2014.



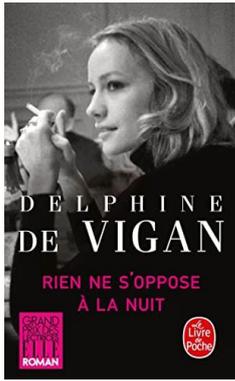
Les troubles bipolaires touchent 4,4 % de la population, soit près de trois millions de personnes en France. En dépit de sa fréquence, cette pathologie n'est diagnostiquée que tardivement, en moyenne 8 à 10 ans après l'apparition de ses premiers signes. Or, ce retard de diagnostic est lourd de conséquences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

MIRABEL-SARRON Christine, PROVENCHER Martin D, AUBRY Jean-Michel, et al. **Mieux vivre avec un trouble bipolaire : Comment le reconnaître et le traiter**

Dunod , 2016.



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



VIGAN Delphine de **Rien ne s'oppose à la nuit**  
 Librairie générale française , 2013. Le livre de poche

Ma famille incarne ce que la joie a de plus bruyant, de plus spectaculaire, l'écho inlassable des morts, et le retentissement du désastre. Aujourd'hui je sais aussi qu'elle illustre, comme tant d'autres familles, le pouvoir de destruction du verbe, et celui du silence.[Extrait de l'ouvrage]



FORNEY Ellen . **Une case en moins : la dépression, Michel-Ange + moi**  
 Librairie générale française , 2013. Le livre de poche

Diagnostiquée bipolaire chronique à l'âge de trente ans, l'auteure traverse des périodes d'euphorie créatrice et des moments de profonde dépression. Elle retrace ici ce parcours, entre séances de psychothérapie et exercice de la bande dessinée, comme autre forme de thérapie.[Extrait de l'ouvrage]



LUBIENSKA DE LENVAL Héléne **Goupil ou face**  
 Delcourt , 2021.

Certains ont un chien, un chat ou un poisson rouge. Lou a une cyclothymie : un trouble de l'humeur de la famille des maladies bipolaires, sous la forme d'un petit renard. Que faire quand on découvre un étrange animal dans son cerveau ? Peut-on l'appivoiser, le dompter ? Et comment être heureux quand on doit cohabiter avec une nature aussi imprévisible ?



MATHIS Jacques, DORANGE Sylvain **Psychotique**  
 La boîte à bulles , 2019.

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

bas. Une histoire pour que ses proches le comprennent mieux, mais pas seulement...



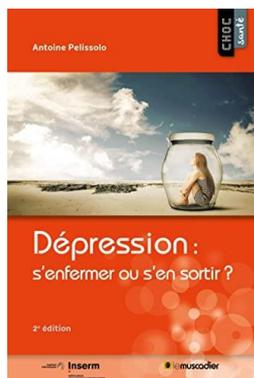
TEMPS Emmanuel, **Gabriel**

Des ronds dans l'O , 2022.

Le sujet de cet album porte sur la maladie psychiatrique, taboue encore aujourd'hui. Les malades atteints de maladies psychiatriques sont bien souvent isolés, voire incoutés et rejetés. L'intention de l'auteur est de regarder de plus près la vie d'une personne souffrant de schizophrénie et de pointer du doigt les disfonctionnements au niveau des soins et de la prise en charge. Il parle également de la détresse des proches.

PELISSOLO Antoine **Dépression : s'enfermer ou s'en sortir ?**

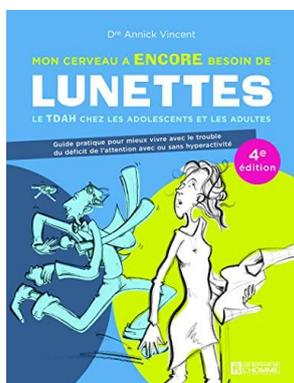
Le muscadier , 2017. Choc santé



Faire une dépression, 'être déprimé'... tout le monde a déjà utilisé ces termes pour décrire un mal-être ou un état d'âme passager. Pourtant, la dépression est une vraie maladie, qui touche plusieurs millions de personnes en France. Revêtant différentes formes selon les individus, cette affection suscite de nombreuses interrogations. Quels sont ses symptômes ? ses causes ? Peut-on la soigner ? Les traitements actuels sont-ils efficaces ? dangereux ? Comment accompagner une personne dépressive ? Depuis quelques années, la recherche a accompli des avancées notables, souvent porteuses d'espoirs. Synthèse des connaissances les plus récentes sur la dépression, cet ouvrage permettra à chacun de mieux comprendre la maladie, et d'améliorer les conditions de vie des patients et de leurs proches. [résumé d'auteur]

VINCENT Annick **Mon cerveau a encore besoin de lunettes : le TDAH chez les adolescents et les adultes : guide pratique pour mieux vivre avec le trouble de l'attention avec ou sans hyperactivité**

Ed. de l'Homme , 2022.



Le TDAH expliqué aux grands. Les difficultés à moduler l'attention, les mouvements et les comportements liés au trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/TDAH) se manifestent dès l'enfance et 60% de ces enfants en gardent des symptômes à l'âge adulte . Il importe de comprendre ce qui se cache derrière les symptômes, d'identifier les impacts et de mettre en place des stratégies efficaces. Celles-ci agissent comme des 'lunettes pour le cerveau', qui aident l'individu à mieux centrer son attention et à s'automoduler. Au fil des clins d'oeil humoristiques et des témoignages vivants, le lecteur découvre les symptômes cliniques et les traitements pharmacologiques pour traiter ce trouble neurologique. Fidèle au ton et à l'esprit des ouvrages précédents, la présente édition a été mise à jour pour mieux

répondre aux besoins des lecteurs d'aujourd'hui. [extrait du résumé d'auteur]

RAMSAY, J. RUSSEL, ROSTAIN L **Mieux vivre avec le TDAH à l'âge adulte : guide pratique pour s'adapter en toutes circonstances**  
Ed. de l'Homme , 2022.



Pour plusieurs individus, les symptômes liés au trouble de déficit de l'attention/hyperactivité (TDAH) persistent à l'âge adulte, entraînant d'importantes atteintes fonctionnelles. Mieux vivre avec le TDAH à l'âge adulte fournit, dans le format convivial d'un guide, des stratégies efficaces à appliquer dans la vie de tous les jours, par soi-même ou avec l'accompagnement d'un praticien. Les auteurs y traitent, entre autres, des défis liés à certains contextes (travail, école, etc.), à la santé ainsi qu'à l'hygiène de vie, et démystifient le traitement pharmacologique. [résumé d'auteur]

ROULIN Maëva **Le diagnostic des troubles du neurodéveloppement chez l'adulte : TSA, TDAH, dyslexie, TICS et SGT**  
Mardaga , 2021.



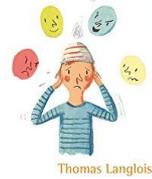
Un ouvrage de référence sur le diagnostic des troubles du neurodéveloppement chez l'adulte ! Si les troubles du neurodéveloppement (TND) sont largement reconnus et diagnostiqués chez les enfants, nombre d'adultes se trouvent en situation d'errance diagnostic. En effet, peu de cliniciens sont correctement formés à l'évaluations, spécifique et complexe, des TDN chez l'adulte. Maëva Roulin, psychologue spécialisée en neuropsychologie, accompagne depuis des années des adultes souffrant de ces troubles. Dans cet ouvrage inédit en langue française, combinant les données de la littérature scientifique récente et son expérience, elle détaille une méthode pour accompagner concrètement le clinicien dans la réalisation de bilans psychologiques des TND chez l'adulte. De la réalisation des bilans aux entretiens cliniques en passant par le diagnostic différentiel, l'auteure reprend tous les aspects théoriques des TND. Elle propose ainsi un véritable guide pratique, enrichi d'exemples concrets, de vignettes cliniques et de témoignages. Un outil indispensable pour tous les étudiants et cliniciens souhaitant se former à la démarche diagnostique des TND et au diagnostic différentiel chez l'adulte. [Résumé d'éditeur]

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

Odile Jacob , 2019. Guide pour s'aider soi-même

*J'entends des voix*

Mieux vivre avec ses voix et ses hallucinations auditives

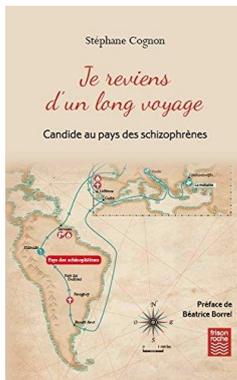


Guide pour s'aider soi-même

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

COGNON Stéphane **Je reviens d'un long voyage : Candide au pays des schizophrènes**

Frison-Roche , 2017.



A 48 ans, j'ai éprouvé le besoin d'écrire sur ce qui m'était arrivé à l'âge de 20 ans. Je n'ai rien oublié de cette période... Je n'ai rien oublié de cette période, et désormais je peux en parler avec suffisamment de recul et de distance au point de trouver certaines situations drôles, cocasses ou au contraire tristes, mais sans complaisance. J'ai réussi à trouver mon équilibre, à fonder une famille, grâce à mon entourage et au monde médical. En partageant mon histoire, mes rencontres, mes réflexions, j'aimerais vous proposer un autre regard sur la maladie psychique. Un témoignage optimiste sur mon voyage initiatique. [résumé d'auteur]

CHENU Bénédicte, SAYART Camille **Des lumières sur le ciel**

Leduc , 2019.



Mon fils voit des lumières sur le ciel. Il a 25 ans, il est schizophrène. Les parents sont souvent les premiers témoins des carences du système en matière de prise en charge et, surtout, du poids énorme de la stigmatisation. Et il est impossible de se taire, en tant que parents, face à une société qui rejette, ostracise ou associe la maladie à la violence ou à la dangerosité. Ce livre est le récit du parcours que j'ai mené avec mon fils, des rencontres qui ont été décisives, de ce que nous avons appris pour qu'il puisse enfin vivre une vie apaisée et autonome. Parce que l'on peut se rétablir de la schizophrénie, et même vivre une belle vie. Soeur de la journaliste Guilaine Chenu, Bénédicte Chenu est maman d'un enfant schizophrène et très engagée dans la politique de la prise en charge des schizophrénies en France. À ce titre elle est membre fondateur de l'association PromesseS et à l'origine du lancement du premier portail internet d'information indépendant sur les schizophrénies, pour obtenir un changement de regard et de politique sur les schizophrénies : <http://www.collectif-schizophrenies.com> [résumé d'auteur ]

(Gringe) TRANCHANT Guillaume **Ensemble, on aboie en silence**  
Harper Collins , 2020. Traversée



« Il y avait cet énorme chêne près des toilettes des garçons, sur lequel je reproduisais les coups de pied retournés du Chevalier Lumière, pour envoyer un signal aux inconscients qui t'auraient cherché des noises. Il ne pouvait rien t'arriver. Tu avais un frère dans la cour des grands, qui maîtrisait en théorie les rudiments du karaté et qui veillait sur toi. En théorie. Dans la pratique, ta garde rapprochée laissait parfois à désirer. » Deux frères. L'un, candide, l'autre, rageur. Leurs parents ont mis au monde la parfaite antithèse. Quand Thibault fonce, Guillaume calcule. Si Thibault tombe, Guillaume dissimule. Prise de risque contre principe de précaution. L'amour du risque face à l'art de ne jamais perdre. En 2001, Thibault est diagnostiqué schizophrène. À cela, un Chevalier Lumière ne peut rien. Sa bascule, il fallait la raconter. Et aussi la culpabilité, les traitements, la honte, les visions, l'amour, les voyages, les rires, la musique et l'espoir. Alors Thibault a accepté de livrer ses folles histoires. Et ses voix se sont unies à celle de son frère. Contre une maladie qui renferme tous les maux, les clichés, les fardeaux, ils ont livré bataille. À partir d'une tragédie universelle, ils ont composé un livre où douleur et mélancolie côtoient la plus vibrante tendresse.

ROUSSELET Anne-Victoire **Mieux vivre avec la schizophrénie - 2e édition**  
Dunod , 2017.

Mieux vivre  
avec la  
schizophrénie



Anne-Victoire Rousselet

DUNOD

2<sup>e</sup>  
édition

Vous êtes atteints de schizophrénie comme près de 1 % de la population générale française ? Ce guide est rédigé pour vous et votre entourage.

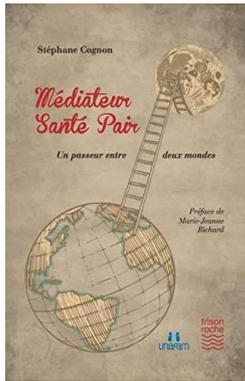
Il répond à toutes les questions que vous vous posez :

- Comment puis-je me traiter ?
- Qui dois-je consulter et pourquoi le faire ?
- Comment dépasser mon anxiété et gérer mes symptômes ?
- Comment retrouver l'envie et le plaisir d'agir ?

Ce guide présente un programme pas à pas et une série d'objectifs à vous fixer afin que, progressivement, vous preniez le contrôle sur la maladie.

Des quiz pour faire le point sur les idées fortes à retenir, des tableaux à compléter seul ou avec un soignant, des schémas récapitulatifs et des exercices pratiques... une véritable boîte à outils est mise à votre disposition afin de vous aider à retrouver une vie stabilisée.

Cette nouvelle édition est enrichie d'un avant-propos qui présente l'ouvrage et des mises à jour ont été intégrées.



COGNON Stéphane Médiateur Santé Pair : un passeur entre deux mondes

Frison-Roche , 2022.

C'est un peu mon histoire que je vous raconte, je connais bien les troubles psychiques, j'y ai été confronté. Aujourd'hui je suis pair-aidant, j'ai eu ma licence de Médiateur Santé Pair. Ce que je mets à votre disposition ce sont tous les outils de la relation d'aide, comment il faut être, comment il faut faire. Le ressort de ma profession c'est l'empathie, c'est l'accompagnement, c'est le soutien et mon objectif c'est votre rétablissement. Osons une confiance de pair à pair, on se réjouit de faire évoluer les pratiques en santé mentale ! [Résumé d'éditeur]



MANDEL Lisa Se rétablir. tome 1

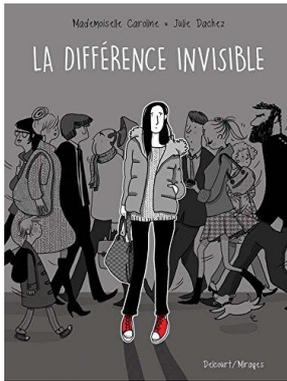
Autoédition , 2022.

BLANC Jean-Victor Pop & psy : comment la pop culture nous aide à comprendre les troubles psychiques

Plon , 2019.



La représentation des troubles mentaux est généralement erronée et paradoxale. D'un côté, ils exercent une fascination, des tabloïds aux nombreuses œuvres mettant en scène des troubles psychiques ; de l'autre, ils font peur, et leurs approches artistiques, souvent terrifiantes, sont prises pour argent comptant. Fréquemment abordée, la maladie mentale reste pourtant mal comprise. Se rase-t-on forcément la tête comme Britney Spears lorsqu'on est bipolaire ? La schizophrénie ressemble-t-elle à un dédoublement de la personnalité façon Black Swan ? Une série Netflix peut-elle déclencher des suicides ? Si je prends des antidépresseurs, vais-je me retrouver dans Requiem for a Dream ? Répondre à ces questions en mixant culture pop et psychiatrie, tel est le pari du Dr Jean-Victor Blanc dans ce livre à la fois sérieux, scientifique et divertissant. Ainsi souhaite-t-il rendre sa discipline, encore méconnue, accessible au grand public afin de diminuer la stigmatisation dont les personnes touchées par les troubles psychiques sont victimes. [Résumé d'éditeur]



CAPODANNO Caroline, DACHEZ Julie **La différence invisible**  
Delcourt , 2016. Mirages

Marguerite a 27 ans, en apparence rien ne la distingue des autres. Elle est jolie, vive et intelligente. Elle travaille dans une grande entreprise et vit en couple. Pourtant, elle est différente. Marguerite se sent décalée et lutte chaque jour pour préserver les apparences. Ses gestes sont immuables, proches de la manie. Son environnement doit être un cocon. Elle se sent agressée par le bruit et les bavardages incessants de ses collègues. Lassée de cet état, elle va partir à la rencontre d'elle-même et découvrir qu'elle est autiste Asperger. Sa vie va s'en trouver profondément modifiée. [résumé d'éditeur]



SIMONE Rudy, FORIN MATEOS Françoise **L'Asperger au féminin : comment favoriser l'autonomie des femmes atteintes du syndrome d'Asperger**

De Boeck , 2013. Comprendre

En s'aidant des témoignages de femmes Asperger et des réflexions de leur entourage, l'auteur ne manque pas d'identifier les combats récurrents et les domaines pour lesquels les Aspergirls ont besoin de soutien, d'informations et de conseils. Rudy Simone évoque les différents aspects de la vie personnelle et professionnelle d'une Aspergirl, qu'il s'agisse des premiers reproches essayés, du sentiment trop fréquent de culpabilité, des compétences particulières ou encore des relations amicales, des histoires d'amour et du mariage. L'emploi, la carrière, les rituels et routines sont autant de sujets abordés dans l'ouvrage, de même que la dépression, les effondrements émotionnels et le sentiment d'être incomprise des autres. Deux chapitres s'adressent aux parents afin de les aider à mieux comprendre les défis associés au SA et à y réagir d'une façon positive. [extrait du résumé d'éditeur]

SCHOVANEC Josef, LARMOYER Sophie Prés. **Voyages en Autistan : chroniques des 'Carnets du monde'**

Plon , 2016.



Du grand bazar de Tabriz, en Iran, aux stations fantômes du métro londonien, en passant par les cimetières abandonnés de Transylvanie, le train mythique qui relie Djibouti à Addis-Ababa, ou encore la gastronomie des zones tribales du Balouchestan, Josef Schovanec, philosophe-saltimbanque de l'autisme et de la différence, nous entraîne dans un surprenant voyage en Autistan, ce pays de l'étrange dont les routes s'ouvrent pourtant sur le pas de notre porte. Enfant autiste devenu grand, rescapé de la camisole chimique qu'un voyage de trois stations en bus rendait malade, cet infatigable globe-trotter et polyglotte pose, page après page, un regard plein d'humour et d'érudition sur un pays, une culture, une langue, une cérémonie, un plat national dans un jeu de miroir où handicap et normalité s'éclairent mutuellement d'une saisissante lueur. [Résumé d'éditeur]

DACHEZ Julie **Dans ta bulle ! Les autistes ont la parole : écoutons-les !**  
Marabout , 2018.



Les weirdos ne sont pas ceux qu'on croit ! Dans une passionnante enquête, ce livre nous fait partager la démarche d'une jeune universitaire qui part à la rencontre de personnes autistes afin de leur donner la parole. Loin des clichés ordinairement véhiculés, cet ouvrage retrace les parcours de vie et de résilience hors normes d'autistes invisibles qui s'adaptent, se cachent, s'assument, se battent. En alternant récits de vie et savoirs académiques, avec un style énergique et drôle, l'auteure, elle-même autiste Asperger, bouscule nos idées reçues sur la normalité et nous invite à repenser notre société. Vie scolaire et professionnelle, relations sociales, rapports hommes femmes : autant de sujets qui sont explorés ici et sur lesquels ces atypiques posent un regard avisé et corrosif. En observant le monde à travers leur lorgnette, c'est curieusement sur vous-même que vous en apprendrez le plus. [résumé d'auteur]

SCHOVANEC Josef, AMEISEN Jean-Claude, REVIL Sophie Av., et al. **Je suis à l'Est ! Savant et autiste : un témoignage unique**  
Plon , 2012.



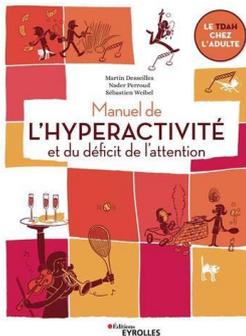
De très nombreuses fois sollicité après des passages remarquables à la télévision ou dans le cadre de conférences internationales sur l'autisme, Josef a toujours refusé de raconter sa vie et son parcours dans un livre. Aujourd'hui, il nous dit OUI, avec la volonté, à travers ce témoignage, de défendre la cause de ces enfants, mais aussi de ces hommes et femmes qui selon ses propres termes ' vivent avec autisme'. Cette expression est importante pour lui ; elle indique une qualité plutôt qu'un handicap. En tout cas Josef se situe clairement dans une démarche positive et combattante afin de restaurer l'image et la singularité des autistes. On se souvient du livre de l'anglais Daniel Thammet, calculateur de génie qui permit il y a une dizaine d'année de découvrir l'univers des autistes de haut niveau. Depuis, régulièrement, de jeunes prodiges, souvent dans le domaine des mathématiques, livrent à la télévision de manière anecdotique leurs talents et intriguent par leurs capacités hors du commun. À travers son histoire, ses déboires douloureux de petit enfant tabassé dans la cours de récréation, ignoré de ses camarades de Sciences Po, considéré comme un débile mental par de nombreuses personnes rencontrées dans la vie quotidienne, Josef nous livre sa véritable personnalité et nous donne accès à ce monde mystérieux du cerveau et de ses interactions avec l'environnement. Cette plongée passionnante nous permet aussi de découvrir notre propre cerveau à nous, les 'neuro-typiques', qui pensons, vivons et agissons selon la norme. [Résumé d'éditeur]

DESSEILLES Martin, GROSJEAN Bernadette, KOSEIL Markus. **Manuel de l'autiste**  
Eyrolles , 2022.



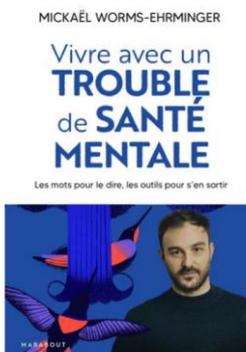
Qu'est-ce que cela signifie « être autiste » aujourd'hui ? Si les personnes autistes sont de plus en plus nombreuses à se reconnaître comme telles ou à recevoir un diagnostic d'autisme ou de troubles du spectre autistique (TSA), elles sont souvent, ainsi que leur entourage, désorientées face à ce nouveau monde qui s'ouvre à elles. D'où vient l'autisme ? L'autisme se manifeste-t-il différemment chez les hommes et chez les femmes ? Comment vit-on les questions émotionnelles, du rapport au corps, des interactions sociales, du monde du travail, des relations amoureuses lorsque l'on est autiste ? Quels sont les troubles fréquemment associés à l'autisme ? Doit-on avoir un accompagnement spécifique ou encore suivre un traitement ? Qu'en est-il de la dépression ? . [résumé d'éditeur]

DESSEILLES Martin, PERROUD Nader, WEIBEL Sébastien, et al. **Manuel de l'hyperactivité et du déficit de l'attention : le TDAH chez l'adulte**  
Eyrolles , 2020.



Des difficultés à se concentrer et à s'organiser... De l'impulsivité et des émotions non contrôlables... Une tendance à couper la parole et à multiplier les oublis... Le TDAH (trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité), s'il est souvent diagnostiqué chez les enfants, est pourtant fréquent chez les adultes. Les personnes TDAH, fâchées avec les contraintes et la routine, dépassées voire épuisées à force de compenser les difficultés, en souffrent autant au travail que dans leur vie personnelle. Ce livre présente les particularités du TDAH chez les adultes, ses symptômes, les difficultés qu'il génère et les troubles fréquemment associés, ainsi que ses liens avec le haut potentiel et la bipolarité notamment. Il fait un point sur le diagnostic et présente de nombreuses stratégies à mettre en place pour faciliter le quotidien et les relations sociales. Riche d'outils et de témoignages, ce manuel pratique sera aussi utile aux personnes TDAH qu'à leurs proches. [résumé d'éditeur]

WORMS-EHRMINGER Mickaël. **Vivre avec un trouble de santé mentale : les mots pour le dire, les outils pour s'en sortir**  
Marabout , 2023



Atteint de plusieurs troubles psychiques, Mickaël Worms-Ehrminger, docteur en santé publique et recherche clinique, a fait le choix de briser le tabou qui entoure encore les maladies de santé mentale pour témoigner de son parcours, et de celui de beaucoup d'autres, des premiers symptômes au rétablissement.

Errance médicale, incompréhension de l'entourage, sentiment de honte, déni, risque suicidaire il témoigne sans fard ni détour et livre une réflexion sur la nécessaire remise en question de la prise en charge de la santé psychique. Fort de son expertise, il propose des clés pratiques

pour aider les malades à libérer la parole et à trouver, avec l'aide d'un professionnel, le chemin de la guérison.