

Semaines d'information sur la santé mentale



GUIDE - ATELIER DE LECTURE (enfants et adolescents)

Ce Guide Atelier de Lecture vous propose :

- **des conseils pratiques pour organiser une rencontre débat autour d'un livre, lors des Semaines d'information sur la santé mentale (SISM).**
- **une sélection d'ouvrages par catégorie d'âge pouvant servir de supports à l'animation de votre atelier**

Le thème 2018 des SISM « Santé Mentale : Parentalité et Enfance »

«Le bien être, c'est être bien. C'est un droit et un devoir, envers soi, envers les autres, dès le plus jeune âge». La question du bien-être et de la préservation d'une bonne santé mentale tout au long de sa vie se pose très tôt.

« Environ 20% des enfants et des adolescents dans le monde présentent des troubles ou des problèmes mentaux. Dans la moitié des cas, les troubles mentaux se déclarent avant l'âge de 14 ans. Ils figurent parmi les principales causes d'incapacité chez les jeunes dans le monde. » (OMS). En France, c'est un enfant sur huit qui serait concerné par ces troubles. Une prise en compte précoce des troubles conditionne leur évolution. De plus, l'apparition d'un trouble chez un enfant touchant également les proches, il est important de les associer et de mieux les accompagner au repérage, dès la périnatalité.

Si la naissance d'un enfant est un événement clé dans la vie, il est aujourd'hui reconnu que l'accouchement peut engendrer divers troubles psychiques maternels. La dépression postnatale est l'un des troubles du post-partum les plus largement étudiés et concernerait entre 10 et 20 % des mères. Quant au baby blues, il toucherait entre 50 et 80 % des femmes et 5 à 10% des hommes.

Les questions liées à la parentalité peuvent également se poser lorsque l'on fait face soi-même à une souffrance ou à des troubles psychiques. Cela peut impacter les 3 dimensions du concept de parentalité définies par Didier Houzel : l'exercice de la parentalité (ensemble des droits et des devoirs), les pratiques de la parentalité (les actes concrets de la vie quotidienne) et l'expérience de la parentalité (le fait de se sentir ou non parent).

Cette année, le thème « Santé Mentale : Parentalité et Enfance » laisse le champ libre à chacun d'ouvrir le débat notamment avec les enfants et les adolescents. C'est aussi l'occasion de mieux faire connaître les questionnements liés au stress subi à l'école et les notions de santé mentale et de bien-être, de parler de la grossesse et de la parentalité ou encore de l'impact que peuvent avoir les problèmes de santé physique ou psychique.

Qui ?

Toute structure ou personne qui souhaite organiser un atelier de lecture.

Quel public ?

Les ateliers de lecture peuvent être ouverts aux enfants, aux adolescents et à leurs parents.

Les avantages

- Les ateliers de lecture sont un support ludique, pédagogique et convivial.
- L'enfant est considéré comme un interlocuteur crédible.
- La lecture mobilise peu de moyens et peut s'organiser dans différents espaces (bibliothèques municipales, médiathèques, ludothèques, salles de classe, etc.)
- Elle favorise l'écoute sans jugement, l'attention et l'interaction.
- Temps d'échange, de jeu et de partage.

Objectifs

- Ecouter le jeune sur la représentation qu'il se fait de la thématique.
- Permettre au jeune d'exprimer ses craintes, ses interrogations ou son incompréhension face à certaines situations (le stress à l'école, les problèmes de santé des enfants ou des parents, les notions de santé mentale et de bien-être etc.).
- Permettre à l'adolescent de trouver des mots pour parler de son ressenti (tristesse, peur...).
- Combattre les idées reçues et les préjugés qui sont parfois sources de souffrance pour soi-même et pour les autres.

Méthode

- Solliciter les structures d'accueil pour enfants/adolescents qui peuvent inscrire la rencontre à leur programmation (point écoute jeunes, point information jeunesse...).
- Se rapprocher des bibliothèques et médiathèques, ou des établissements scolaires (entrer en contact avec un enseignant ou la direction du collège ou du lycée).
- Solliciter des personnes habituées à animer des ateliers lecture avec des jeunes (ex : médiathécaires, animateurs, éducateurs).
- Préparer en amont les questions et réponses auxquelles pourront être confrontées les animateurs des ateliers.
- Organiser les ateliers dans des lieux calmes, conviviaux et permettant de faciliter la parole des auditeurs et de respecter la confidentialité des échanges.
- Privilégier les petits groupes d'auditeurs (10 personnes maximum).
- Programmer la durée totale de l'atelier (lecture + débat) et informer à l'avance.

Lien Utile

Le Psycom propose une base de données recensant des ouvrages pour enfants et/ou adolescents classés par catégorie d'âge : <http://www.psycom.org/Comment-agir/Mediatheque/>

À PARTIR DE 3 / 4 ANS

Boby le chien [En ligne]

Addiction Suisse, 2016, 31 p.

Boby est un petit chien dont le maître a un problème d'alcool. Mais Boby croit que c'est sa faute si son maître est parfois en colère et ne s'occupe pas de lui. De nombreux enfants vivent une situation semblable et ne comprennent souvent pas ce qui se passe ni ce qu'ils peuvent faire, ils se sentent souvent coupables de la maladie de leurs parents et n'osent pas en parler.

[En savoir plus](#)



Les Echardes de Glace

Edwige Planchin, Fabienne Cinquin, Instant Present, 2014, 27 p.

Les Echardes de Glace est le premier livre pour enfants qui aborde de front la question de la difficulté maternelle. « Sakari attend un bébé. Pour son arrivée, la jeune femme veut construire le plus haut et le plus bel igloo du village. Kanosak est là. Minuscule et froissé. Il pleure. Sakari souffre. Elle se demande si elle aime son enfant... » Nous suivons l'épopée de Sakari qui va devoir affronter ses démons jusqu'à faire fondre « les échardes de glace » qui la paralysaient. Pour qu'enfin, « libéré, l'amour puisse couler. »

[En savoir plus](#)



100 histoires du soir : pour surmonter les petits et gros soucis du quotidien

Sophie Carquain, Marabout, 2012, 512 p.

Des histoires pour faire face à toutes les situations et aider les enfants à surmonter les petits bobos et les gros chagrins. Tout comme l'adulte, l'enfant n'est pas à l'abri des soucis de l'existence. Face aux difficultés, il n'a pas tous les outils. Par ses personnages attachants auxquels l'enfant peut s'identifier, le conte lui permet de nouer un dialogue avec son entourage et de gérer son anxiété en évoquant, directement ou non, ce qui le trouble. Près de cent histoires pour dédramatiser toutes les situations : peur du noir, cauchemars, entrée à la grande école, disputes, maladie, naissance d'une petite soeur... Des fiches pratiques expliquent le traumatisme que vit l'enfant et donnent les clés pour l'aider à y faire face.

[En savoir plus](#)



Calme et attentif comme une grenouille

Eline Snel, Les Arènes, 2012, 160 p.

Les enfants d'aujourd'hui sont souvent agités, dispersés, stressés. Comment les aider à s'apaiser ? Comment leur apprendre à se concentrer ? La méditation est un outil simple et efficace. Elle s'adapte parfaitement aux besoins des petits et leur procure des bénéfices immédiats. Ce livre original et plein de charme propose de brefs exercices pour tous les jours. Il est destiné aux enfants de 5 à 12 ans et à leurs parents.

[En savoir plus](#)



Est-ce que je peux l'attraper comme le rhume ?

Centre for Addictions and Mental Health (CAMH), 2011, 32 p.

Ce livre examine les questions les plus courantes des enfants en s'appuyant sur l'histoire de Thomas. Ce jeune garçon n'arrive pas à s'expliquer pourquoi son père dort autant, pourquoi il a cessé de travailler et n'assiste plus à ses jeux de soccer. Thomas découvre que son père fait une dépression et, avec l'aide de sa famille, d'amis et de professionnels en santé mentale, il apprend à mieux comprendre la dépression. Il se sent donc moins seul et est de moins en moins déconcerté.

[En savoir plus](#)

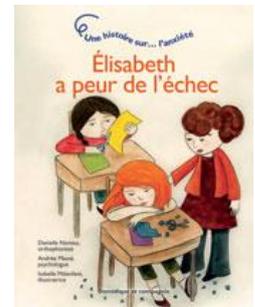


Élisabeth a peur de l'échec - Une histoire sur... l'anxiété

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.

[En savoir plus](#)



Petite-Oursonne et son papa

Claire Frossard, Unafam, 2011, 24 p.

L'histoire de la Petite-Oursonne est conçue pour répondre aux questions essentielles que se posent la plupart des petits alors qu'ils n'osent pas en parler et qu'ils souffrent également de la situation : pourquoi le papa s'isole ou crie un peu fort ? Est-ce que j'ai fait quelque chose de mal ? Grâce à un texte très simple mais explicite, des images très évocatrices mais poétiques, « Petite-Oursonne et son papa » constitue un point de départ précieux pour évoquer avec ses enfants, sans tabou, ce sujet difficile à aborder : la maladie psychiatrique d'une personne de la famille ou d'un ami.

[En savoir plus](#)



Maigre comme un clou

Christine Agostini, Editions Bilboquet, 2010, 30 p.

Séraphin le loup est d'une minceur inquiétante. Ses parents ont beau lui servir les mets les plus appétissants, le louveteau refuse de manger, tant et si bien que le médecin décrète qu'il faudra l'hospitaliser dans une semaine si son poids ne grimpe pas.

[En savoir plus](#)



La petite casserole d'Anatole

Isabelle Carrier, Editions Bilboquet, 2009, 40 p.

Anatole traîne derrière lui une petite casserole, et au lieu de s'intéresser à ses qualités, les gens qui le croisent regardent surtout sa casserole... Sur le handicap et l'acceptation de la différence.

[En savoir plus](#)



GOUPIL et le manteau vert [En ligne]

Vera EGGERMANN ; Lina JANGGEN, THERAPLUS Basel, 2008, 19 p.

Livre illustré pour les enfants dont l'un des parents souffre d'une maladie mentale. L'univers préservé autour de la maison champignon de la famille Renard risque de s'effondrer lorsque le papa de GOUPIL est frappé d'une maladie mentale. Ce livre sensible, adapté au monde de l'enfance et conçu de manière ludique, accompagne le travail d'explication qui doit être entrepris dès l'âge préscolaire auprès des familles dont l'un des parents souffre d'une maladie mentale.

[En savoir plus](#)

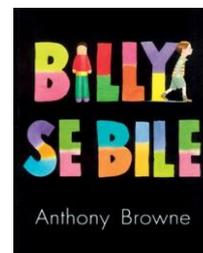


Billy se bile

Anthony Browne, Kaléidoscope, 2006, 25 p.

Billy se fait de la bile. Tout l'inquiète, surtout ce qui n'existe que dans son imagination. Et malgré les câlins rassurants de ses parents, il en perd le sommeil... Une nuit, Billy se confie à sa mamie qui lui apporte, dans le creux de sa main, un remède aussi étonnant qu'efficace !

[En savoir plus](#)

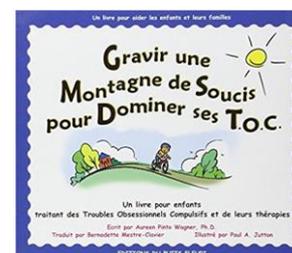


Gravir une montagne de soucis pour dominer ses T.O.C.

Aureen Pinto Wagner, Editions du Puits Fleuri, 2003, 48 p.

Lorsque les enfants ont des obsessions et des compulsions, ils sont souvent effrayés, troublés, honteux et sur la défensive, parce qu'ils ne sont pas capables d'expliquer pourquoi ils sont obligés de se comporter de cette manière. Ce livre est rédigé pour répondre aux besoins et aux questions de ces enfants. Les enfants ont besoin de savoir qu'ils ne sont pas seuls à avoir des TOC et que ni eux ni leurs parents n'en sont responsables. Ils doivent savoir qu'on peut les aider et qu'ils peuvent influencer de façon importante leur propre traitement et guérison.

[En savoir plus](#)

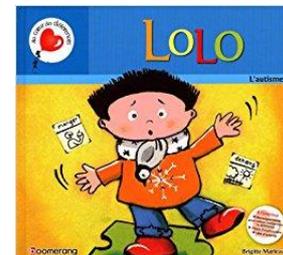


Lolo l'autisme

Marleau Brigitte, Editions Boomerang Jeune, 2001, 25 p.

Moi, je m'assois en arrivant à la garderie. Mais Lolo, quand il arrive dans le local, sur la pointe des pieds, il se met à danser. Lolo ne comprend pas les mots... Il faut lui montrer un dessin ou une photo. Mais Lolo, lui aussi, aime jouer et il me donne la main pour aller jouer avec le train.

[En savoir plus](#)



À PARTIR DE 6 ANS

La boîte à monstre : Anxiété

Martynne 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.

[En savoir plus](#)



Le gout du bonheur

Christine Pompéi, Nancy Ribard, Auzou Editions, 2012, 32 p.

La maman de Léo a perdu le sourire. Est-il parti en vacances ? A-t-il suivi les oiseaux de mer vers des contrées plus ensoleillées ? Le petit garçon part à la recherche de ce sourire envolé et va tout faire pour le retrouver. Une quête tendre et poétique pour faire naître sur les visages des enfants et des plus grands un large sourire.

[En savoir plus](#)

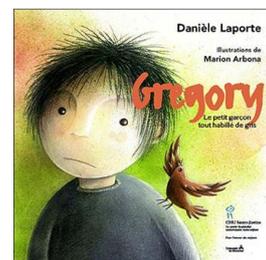


Gregory - Le petit garçon tout habillé de gris

Danielle Laporte, Hopital Sainte-Justine, 2009, 32 p.

Depuis la mort de son grand-père, Grégory, 7 ans, est déprimé. Un jour, Espoir, un moineau, vient se poser sur le rebord 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.

[En savoir plus](#)

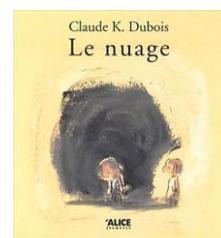


Le nuage

Claude-K Dubois, Alice Jeunesse, 2009, 40 p.

Quel est ce vilain petit nuage qui m'entoure, me rend triste et m'empêche d'aller vers les autres ? Un petit garçon tente de le semer alors qu'il ne cesse de le poursuivre.

[En savoir plus](#)



Maman a la tête dans les nuages

Marthe Vermeil, Alain Derick, Similes, 2008

Un livre touchant abondamment illustré pour chaque page qui fait ressentir le côté tourmenté et très responsable des enfants qui vivent avec un parent fragile. Il fait ressortir l'importance du parent « sain » pour l'équilibre familial.

[En savoir plus](#)

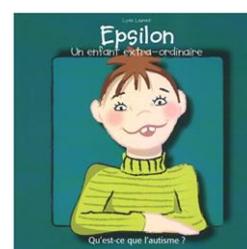


Epsilon, un enfant extra-ordinaire : Qu'est-ce que l'autisme ?

Lydie Laurent, Jérôme Do Bentzinger, 2008, 32 p.

L'intégration des personnes atteintes d'autisme dans notre société est possible. Cependant malgré la notoriété de l'autisme, peu de personnes savent réellement ce qui se cache derrière ce handicap et le mot fait souvent peur. Cette crainte est un frein majeur qui empêche encore trop souvent les enfants ou les adultes avec autisme de partager nos vies. Livre illustré pour expliquer aux enfants et à leurs parents un handicap encore mal connu.

[En savoir plus](#)



Max et Lili – Max se trouve nul

Dominique de Saint-Mars, Calligram, 2007, 45 p.

La rentrée démarre mal pour Max : il renverse son bol de lait, se ridiculise en classe, rate un penalty, entend ses copains dire du mal de lui... Soudain, il se sent nul et pense qu'il n'arrivera jamais à rien ! S'en sortira-t-il ? Ce livre de Max et Lili parle de la confiance en soi, qu'il est facile de perdre et difficile de retrouver. Très tôt, l'enfant se fait une idée de lui-même à travers ses expériences et le regard des autres... Pour que cette image soit positive, il a besoin d'adultes qui lui font confiance et comprennent ses difficultés.

[En savoir plus](#)



J'ai des soucis dans la tête

Françoise GALLAND, Sandrine HERRENSCHMIDT, Sparadrap, 2007, 20p.

Tout le monde peut avoir des soucis, mais il n'est pas toujours facile d'en parler. Pour ne pas laisser l'enfant seul avec ses émotions et éviter que certains soucis ne deviennent trop envahissants, ce guide vise à rassurer l'enfant sur le fait d'avoir des soucis et l'incite à s'exprimer. C'est un support utile pour aborder simplement en famille les soucis de l'enfant, actuels ou passés.

[En savoir plus](#)

Quand papa boit, Petit Toine trinque

Marthe Vermeil, Similes, 2007, 39 p.

Petit Toine rêve - t - il quand il voit son Papa se noyer dans l'alcool ? Non, il voit bien que son Papa est triste et qu'il boit. P'tit Toine a la capacité de rêver. Il voit le drame arriver en rêve et il va trouver une issue pour sauver son Papa et même toute sa famille. Ce petit livre à la fois intelligent, concret et émouvant est axé sur «il est important d'en parler ». Il donne une place importante à la vie onirique et à la cohésion familiale dans ses différentes phases. Il parle de secret, de loyauté, d'entraide dans la fratrie.

[En savoir plus](#)



Manu et le psy

Eric Englebert, Grasset, 2006, 48 p.

Le psy et moi ou « l'incapacité à parler de ses problèmes et la peur d'aller voir un psy »
Ce n'est pas facile d'accepter d'aller voir un psy. Mais quand les résultats à l'école (et même au foot !) deviennent de plus en plus faibles, s'il y a un problème, en parler à quelqu'un d'extérieur à sa vie quotidienne peut aider. Parce que dans la vie, « à deux, c'est plus facile »

[En savoir plus](#)

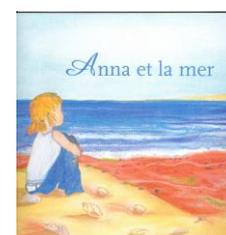


Anna et la mer

Rebecca HEINISCH, Claire BELLERIVE. Québec: FFAPAMM, 2005

Ce livre a pour objet de renseigner, accompagner et soutenir les enfants ayant un proche atteint de maladie mentale.

[En savoir plus](#)



Un papa qui a des ailes

Stefan Boonen, Greet Bosschaert, Similes, 2004

Le papa de Tom a un secret et une cabane dans un arbre. Il garde son secret dans un coffre en bois. "Papa est fou, mais c'est mon papa", affirme son petit garçon qui a du mal à suivre ce qui se passe dans la tête de son père. Cet ouvrage très poétique a été conçu par Similes, association d'aide aux personnes souffrant de troubles psychiques, à leurs familles et leurs proches et l'équipe d'Enfants de parents ayant des problèmes psychiatriques, avec Stefan Boonen sur base de témoignages et de vécus d'enfants. Il a été réalisé à l'intention des enfants qui ont un parent atteint de problèmes psychiatriques, pour les aider à comprendre des situations difficiles comme un papa qui fait une crise de schizophrénie ou une maman dépressive. Lu de préférence accompagné d'un adulte, il servira de base à l'ouverture d'un dialogue avec les enfants ou adolescents concernés..

[En savoir plus](#)



Marlène grignote tout le temps

Copyright ©/ Comité national d'organisation des SISM – Août 2017



Dominique de Saint-Mars, Calligram, 2004, 45 p.

Lili a invité Marlène en vacances. Dur de se mettre en maillot quand on est un peu trop ronde ! Et Max et Lili découvrent une Marlène inquiète et parfois triste. Comment, avec leurs parents, vont-ils l'aider ? Mais la solitude, la jalousie, l'inattention d'une mère, l'absence d'un père sont aussi des souffrances que la nourriture peut combler. Il faut - parents et enfants - changer ses habitudes tout doucement, goûter au plaisir de résister, retrouver l'estime de soi, parler vrai, en ouvrant d'autres portes que celles du frigo !

[En savoir plus](#)

Le Cartable peureux

Marc Cantin, Elisabeth Schlossberg, Flammarion, 2002, 41 p.

Marine entre en CP, à l'école des Grands. Mais arriver à l'heure, le premier jour, ne sera pas facile : son cartable semble terrorisé...

[En savoir plus](#)



Max et Lili – Lili va chez la psy

Dominique de Saint-Mars, Calligram, 2001, 48 p.

Max et Lili sont bouleversés. Leur chien a disparu... Mais quand il revient, Lili ne va pas mieux... Elle reste inquiète, agressive et ne quitte plus sa mère... Une psy saura-t-elle dénouer le mystère Lili ? Cette histoire de Max et Lili apprend qu'un enfant peut être mal dans sa peau, mal dans sa tête, mal dans son cœur, sans savoir pourquoi. Il a mille façons de le montrer : mauvaise humeur, tristesse, sommeil difficile, mauvaises notes ou pipi au lit... Un psy (psychologue, psychiatre, psychanalyste ou psychothérapeute) peut aider à trouver les mots pour en parler, pour s'aimer un peu plus soi-même.

[En savoir plus](#)



À PARTIR DE 8 ANS

La maison des intempéries: vivre avec un parent ayant un trouble de personnalité limite

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

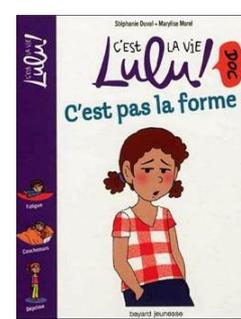
La vie est loin d'être rose pour les jumeaux Marie et David, dont la maman souffre du trouble de personnalité limite : une maladie mentale qui affecte son cerveau et provoque chez elle des changements d'humeur imprévisibles menant parfois à son hospitalisation. Pris dans un tourbillon d'émotions allant 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.

[En savoir plus](#)



C'est la vie Lulu ! - C'est pas la forme !

Copyright ©/ Comité national d'organisation des SISM – Août 2017



Stéphanie Duval, Bayard Jeunesse, 2012, 45 p.

Le livre s'articule en trois parties : - une BD traite le sujet de façon ludique - des témoignages d'enfants permettent de se confronter à d'autres expériences - des conseils et infos aident à gérer au mieux la situation - Une grosse fatigue C'est de plus en plus dur pour Lulu de se lever le matin pour aller à l'école... Elle se sent si fatiguée !

[En savoir plus](#)

La Tristesse et la Joie

Michel Puech, Brigitte Labbé, Les goûters philo, 2011, 56 p.

Vivement le printemps ! Vivement les vacances ! Vivement que j'aie 18 ans ! Vivement vendredi ! Vivement Noël ! Vivement demain ! Et vivement maintenant ? Pourquoi pas vivement maintenant ? Pourquoi la joie serait-elle toujours à venir ? Pourquoi la joie serait-elle toujours pour plus tard et pas pour tout de suite ?

[En savoir plus](#)

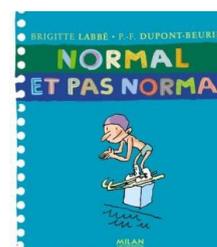


Normal et pas normal

Brigitte Labbé, Pierre-François Dupont-Beurier, Les goûters philo, 2009, 56 p.

Qu'est ce qui est normal ? Qu'est ce qui ne l'est pas ? Si les êtres humains sont différents les uns des autres, y a-t-il des choses qui peuvent être normales pour tous ?

[En savoir plus](#)

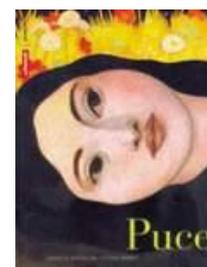


Puce

Brigitte VENTRILLON, éditions Autrement Jeunesse, 2008, 32p.

La mère de Puce est malade (ou peut-être dépressive, ou peut-être elle-même abandonnée), Puce se sent délaissée, peu à peu rejetée et glissée au-dehors. Car à l'intérieur, l'atmosphère est lourde. Il faut partir pour respirer, pour se sentir ailleurs, pour parvenir à aller au-delà du malheur. Puce marchera longtemps, pour arriver dans la forêt de terrible ours (malgré l'interdiction de sa mère). Elle se laissera une nouvelle fois glisser dans ses rêves...et dans les plus anciennes histoires. Mais après avoir traversé cette terrible épreuve, Puce retrouvera la lumière et la douceur.

[En savoir plus](#)



Papa a la maladie de l'alcool

Hélène Juvigny, Brigitte Labbé, éditions Milan, 2008

Le papa de Léa boit beaucoup d'alcool, il en boit presque tous les jours, le matin, à midi, le soir, encore et encore, il ne peut plus s'en passer. Léa a toujours peur, elle a souvent envie de pleurer, elle n'ose pas inviter ses amis, elle se demande même si son papa l'aime... Ce livre est pour Léa et pour tous les enfants dont le papa ou la maman a la maladie de l'alcool. Un livre pour ne pas rester seul avec toutes les questions que l'on se pose, un livre pour aider à comprendre ce qui se passe à la maison, et à l'intérieur de soi.

[En savoir plus](#)

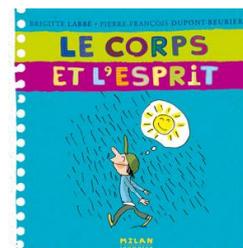


Le Corps et l'Esprit

Michel Puech, Brigitte Labbé, Les goûters philo, 2006, 56 p.

L'homme écrit sur son corps, il le travaille et le décore, il ne laisse pas son corps tel que la nature l'a fait. Le corps d'un être humain porte toujours la trace de son esprit.

[En savoir plus](#)



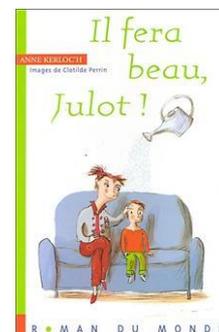
Il fera beau, Julot !

Copyright ©/ Comité national d'organisation des SISM – Août 2017

Anne KERLOC'H ; Clotilde PERRIN, éditions Rue du monde, 2004.

Depuis quelque temps, la maman de Julot passe ses journées allongée sur le canapé où les larmes envahissent ses yeux. Elle ne s'intéresse à rien et ne supporte plus le bruit. C'est à ne rien comprendre pour ce petit garçon qui ne reconnaît plus sa maman d'avant, pétillante et habillée de plein de couleurs. Alors Julot tente d'y remédier avec son Détect'larmes, une invention qu'il a mise au point spécialement pour empêcher les larmes de couler. Mais rien n'y fait... C'est la dépression lui explique Léni, l'amie de sa maman et c'est pas une question de météo comme le croit Julot. Selon Léni, sa mère devrait guérir avant l'été mais en juin, sa maman ne vient pas non plus le voir à son spectacle de l'école alors c'est le petit Julot qui attrape les larmes. Et là sa maman doucement se relève...

[En savoir plus](#)



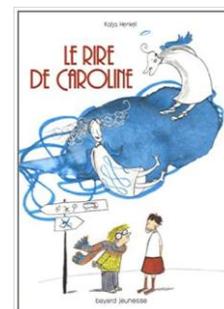
À PARTIR DE 9 ANS

Le rire de Caroline

Florence Quillet, Bayard Jeunesse, 2011, 303 p.

La vie de Caroline est monotone, et sans surprise : chaque matin son père l'emmène à l'école, et le soir une étudiante pas très sympa vient la chercher. Quant à sa mère, psychologue, elle ne fait que travailler ! Résultat, Caro déprime. En haut lieu, au ciel, « On » s'en émeut, et « On » dépêche l'ange Gustave VII à son secours. Comme la tâche promet d'être difficile, « On » lui adjoint une assistante : l'ange Agathe. Tous deux ont soixante-douze heures pour rendre à Caro sa joie de vivre.

[En savoir plus](#)

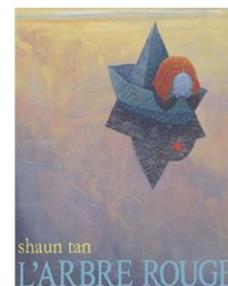


L'arbre rouge

Shaun Tan, Gallimard Jeunesse, 2010, 32 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.

[En savoir plus](#)



La drôle de vie d'Archie

Agnès Laroche, Rageot Editeur, 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.

[En savoir plus](#)

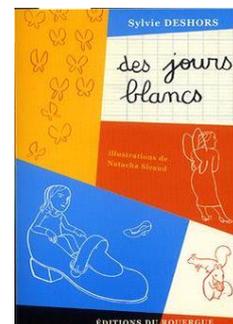


Des jours blancs

Sylvie DESHORS ; Natacha SICAUD, éditions du Rouergue, 2004

En proie à l'instabilité des humeurs de sa maman dépressive, la jeune Lalou, narratrice de l'histoire, a appris à gérer le quotidien seule. Certains jours, sa maman colore la vie, d'autres, elle les assombrit. Et les jours sont alors pour Lalou rouges quand sa maman virevolte, noirs quand sa maman dort ou encore blancs quand sa maman la quitte pour quelques jours à l'hôpital. Vient alors un jour blanc plus long qu'à l'habitude et Lalou se retrouve seule à la maison sans un mot. Ses voisins, Yassou et Mathilde, la prennent en charge. Ils retrouvent sa maman dans un hôpital et vont lui rendre visite.

[En savoir plus](#)



Maigre Maya

Kochka, Grasset Jeunesse, 2004, 99 p.

Maya a quinze ans, mais n'en paraît que douze. Depuis sa naissance, c'est un être qui ne mange pas parce que " l'indifférence, ça essore ! ". Une mère froide constamment derrière ses fourneaux (qu'elle appelle le Minotaure), un père replié dans son travail, Maya vit dans une maison qui a des allures d'immeuble avec un sanctuaire consacrée à sa sœur disparue. Dans cet univers froid, Maya souffre d'un manque d'amour. A 15 ans, Maya a le poids d'un enfant de 8 ans et une immense détermination. Dans sa tête, vit une araignée qui la pousse sur le chemin de l'anorexie. A bout, elle décide de fuir sa maison qui la fait sombrer. Elle trouve refuge dans un bar où elle s'est rendue quelques jours auparavant pour y être serveuse.

[En savoir plus](#)



À PARTIR DE 11 ANS

Mon père fait des montagnes russes dans sa tête : la bipolarité

Christine Deroin, Oskar jeunesse, 2015, 112 p.

Victoire, 14 ans, écrit à Karine, sa tante. Elle lui confie ses joies, ses peines et surtout elle lui parle de son père. Ce dernier, professeur de musique, a changé de comportement et d'humeur : lui, si gentil d'habitude est devenu une personne agressive. Puis, l'indifférence, la tristesse et la déprime se sont installées en lui. Son père souffre de troubles bipolaires.

[En savoir plus](#)



À PARTIR DE 12/13 ANS

Mon frère, mon enfer, mon bel enfer

Sandrine Andrews, Christine Deroin, Oskar jeunesse, 2016, 128 p.

Garance, 14 ans, aimerait vivre comme toutes les autres adolescentes de son âge. Mais le quotidien de la famille est rythmé par Adam, son petit frère. Ce dernier, atteint d'autisme, est victime de violentes crises qui bouleversent tous les membres de la famille. Une partie documentaire décrit la maladie, les comportements à risque, les symptômes et les traitements.

[En savoir plus](#)



Mon frère n'est plus connecté dans sa tête : la schizophrénie

Christine Deroin, Oskar jeunesse, 2015, 112 p.

Mathilde, 16 ans, se confie à son journal intime : Jules, 20 ans, son frère adoré a été diagnostiqué schizophrène. Élève modèle et adolescent sans problème, tout a basculé deux ans auparavant : Jules a arrêté la fac et s'est mis à déprimer. Depuis il passe son temps enfermé dans sa chambre et refuse d'en sortir et de parler.

[En savoir plus](#)



Mon frère a une tornade dans la tête : l'hyperactivité

Christine Deroin, Oskar jeunesse, 2015, 112 p.

Chez le pédopsychiatre, Lucas, 13 ans, se confie : Baptiste, son petit frère de 8 ans souffre d'hyperactivité. Pour lui, Baptiste est un mélange d'homme préhistorique et de martien, un être à part. À l'école comme à la maison, il ne tient pas en place, perturbe tout le monde, n'écoute pas ce qu'on lui dit, il peut être violent et agressif. Et pour Lucas, cette maladie n'est pas facile à appréhender... Avec une interview de Gabriel Wahl, pédopsychiatre.

[En savoir plus](#)



Ses griffes et ses crocs

Mathieu Robin, Arles : Actes sud, 2015, 176 p.

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.

[En savoir plus](#)



A 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.

[En savoir plus](#)



Folle

Copyright ©/ Comité national d'organisation des SISIM – Août 2017

Bernard FRIOT, éditions Thierry Magnier, 2002, 112 p.

« C'est pas la peine de m'expliquer, je sais bien qu'elle est folle ». La réaction de Franck, douze ans, laisse son père désespéré. Aujourd'hui, une ambulance est venue chercher sa mère pour l'emmener dans un hôpital psychiatrique. Entre son père et lui, les mots font cruellement défaut, le garçon se ferme comme une huître, s'efforçant de cacher par son mutisme le sentiment de honte qui s'est emparé de lui. Le père, de son côté, souffre de cette apparente indifférence. C'est que Franck aura besoin de temps pour affronter la réalité et pour accepter sa mère telle qu'elle est, non pas folle, mais malade, d'une maladie longue et difficile à soigner.

[En savoir plus](#)

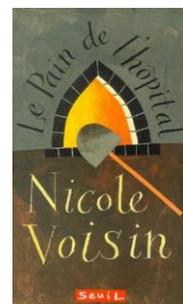


Le pain de l'hôpital

Nicole VOISIN, éditions Seuil jeunesse, 2000

Isabelle, sept ans, est à la fois témoin et accompagnatrice de la folie (paranoïa) de son père. Nous suivons sa vie quotidienne, jusqu'à l'âge de quatorze ans.

[En savoir plus](#)



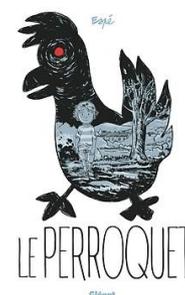
À PARTIR DE 15 ANS

Le Perroquet

Espé, Glénat, 2017, 160 p.

Bastien a 8 ans. Et sa maman est malade. Souvent, elle fait ce que son papa et ses grands-parents appellent des « crises ». D'après les médecins, elle souffrirait de « troubles bipolaires à tendance schizophrénique ». C'est pour ça qu'il faut régulièrement l'emmener à l'hôpital, dans des établissements spécialisés, pour prendre des médicaments. Bastien n'aime pas trop ça car quand elle revient, elle ne réagit plus à rien. Elle n'a plus aucun sentiment. Plus aucune envie. S'inspirant de son propre vécu, Espé livre un récit aussi personnel qu'universel, celui d'un enfant perdu dans une réalité où l'imaginaire est le seul refuge ; dans son regard, on ne lit qu'incompréhension et douleur face à la maladie de sa mère.

[En savoir plus](#)

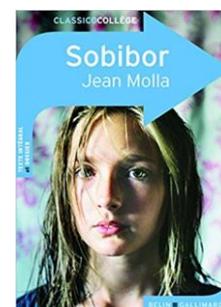


Sobibor

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

« Je l'ai fait pour qu'on m'arrête », répond Emma après avoir volé des biscuits dans un supermarché. Que se cache-t-il derrière ses mots, sa maigreur extrême, sa beauté douloureuse ? Quelle est l'origine de son anorexie : l'indifférence de ses parents, le silence, les mensonges savamment entretenus ? Emma veut savoir. Emma veut comprendre. La découverte d'un vieux cahier fera bientôt surgir du passé d'épouvantables secrets. 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.

[En savoir plus](#)

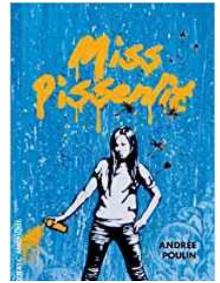


Miss Pissenlit

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.

[En savoir plus](#)

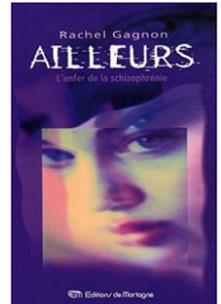


Ailleurs

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.

[En savoir plus](#)



Plus d'information sur les semaines d'information sur la santé mentale

<http://semaine-sante-mentale.fr>

sism.contact@gmail.com

01-45-65-77-24

Pour suivre l'actualité de la thématique et des outils, suivez nous sur les réseaux sociaux :

