

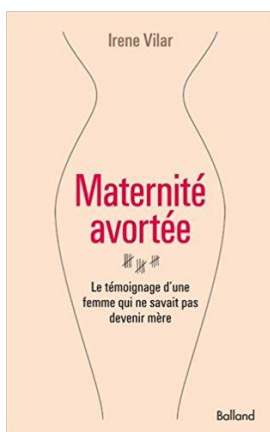
Semaines d'information sur la santé mentale



LIVRES-TEMOIGNAGES

MATERNITÉ

Maternité avortée : Le témoignage d'une femme qui ne savait pas devenir mère par Irene Vilar (2010 – 218 p.)

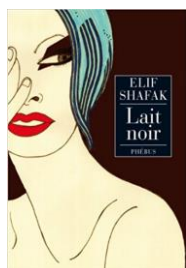


Devenir mère n'est pas simple. La maternité peut même s'avérer être une véritable souffrance pour certaines femmes. La peur de perdre sa liberté, de ne pas être en mesure de subvenir aux besoins de l'enfant, de n'être plus qu'une mère... Toutes ces angoisses peuvent conduire à des situations extrêmes, telles que le déni de grossesse, qui a conduit, par exemple, Véronique Courjault à congeler ses bébés. Un travail psychologique peut aider les femmes en souffrance à comprendre ces phénomènes terriblement complexes.

Irene Vilar a 16 ans quand elle rencontre l'homme qui va bouleverser sa vie : son professeur, âgé de 50 ans. Il pose une condition à leur relation : il ne veut pas d'enfants, les considérant comme une entrave à la liberté. Pour défier son mari, Irene Vilar oublie volontairement sa pilule. Mais pour rester avec l'homme qu'elle aime, elle renonce à chaque fois à sa maternité. Soumise à cet homme qui la fascine, Irene Vilar sombre dans une terrible addiction : en 15 ans, elle va avorter 15 fois. Cette dépendance est devenue un moyen de contrôler sa vie et de revendiquer sa liberté : elle a le pouvoir de tomber enceinte et d'y mettre un terme.

Contact éditeur : Editions Bolland- [site web](#) – [contact](#)

Lait noir par Elif Shafak (2009 – 348p.)



Maternité et écriture ne font pas toujours bon ménage. L'une paraît menacer l'autre, et vice-versa. Comment marier la blancheur du lait à la noirceur de l'encre ? Comment préserver son indépendance tout en berçant sa progéniture ? Ainsi lorsque Elif Shafak, à la naissance de sa fille, sombre dans une dépression, six petites créatures têtues et véhémentes l'accompagnent. Ces dames, voix intérieures de l'auteur – et l'on pourrait dire de toute femme –, exposent avec détermination, intelligence et humour leur conception du monde et de la féminité.

Contact éditeur : Phébus – [site web](#) - [contact](#)

Quand il n'y a plus de larmes par Brooke Shields (2005 – 231p.)



" Il était une fois une petite fille qui rêvait d'être maman. Plus que tout au monde, elle désirait un bébé. La fillette devint une femme et cette femme rencontra son Prince Charmant, mais, comme ils n'arrivaient pas à avoir d'enfant, elle finit par admettre que, sans un sérieux coup de pouce de la médecine, son rêve ne se réaliserait jamais. S'ensuivit alors une série d'interventions et de traitements contre l'infertilité. Après plusieurs échecs, elle désespéra et se dit qu'elle avait raté sa vie. Jusqu'au jour où elle tomba enceinte... " Cette femme, c'est Brooke Shields, la petite fiancée de l'Amérique, l'actrice révélée à treize ans par Louis Malle.

Contact éditeur : Edition L'Archipel – [site web](#)

PARENTS D'ENFANTS CONCERNÉS

Trois fois quelque chose - Avec notre enfant psychotique, par Marie-Luce Bertaud (2014 - 430 p.)



« Trois fois quelque chose ! » est une expression de Johann, notre fils aîné, psychotique. Nous l'avons accueilli à l'âge de deux ans et le quotidien, pour être passionnant, n'en a pas moins été particulier, demandant une adaptation permanente.

L'auteur nous délivre un témoignage, celui d'une famille face au handicap, face à la maladie de l'un des siens. C'est avant tout un message d'amour même s'il s'agit aussi d'un cri pour alerter et pour rejoindre les appels d'autres parents confrontés à des situations similaires pour, ensemble, être entendus et faire réagir.

Contact éditeur : Escriturales - [site web](#) – [contactez l'auteure](#)

Histoire d'une schizophrénie. Jérémy, sa famille, la société par Anne Poiré et le Dr Olivier Louis (2014 – 208 p.)



Pour ne pas avoir qu'un son de cloche, l'autobiographie ou l'histoire brute d'une schizophrénie ou seulement un livre médical, ce livre est co-écrit par une mère qui raconte la vie de son fils à une femme, au cours d'un récit où intervient un psychiatre. Tout est dit et entendu à chaud car Jérémy vit sous nos yeux et cette histoire sert donc à comprendre comment il faut réagir, utiliser les services sociaux et médicaux, les associations, se faire aider sans oublier de vivre aussi pour soi-même si on est confronté à un pareil défi : aider un adolescent qu'on aime en grande souffrance.

Contact éditeur : Editions Frizon-Roche – [site web](#) - [contacter l'auteure](#)

La Raison Subreptice par Jean-Marie Pascal (2013 – 288p.)



Ce récit est une histoire vécue, de 1987 à 2002. C'est celle de mon fils, atteint de schizophrénie, et décédé à l'âge de 33 ans après 3 séjours en milieu psychiatrique, un maintien de 13 ans en milieu dit «normal» impliquant l'intervention quotidienne de ses parents, avec tout ce que cette maladie comporte de soins, de sacrifices librement consentis, de violences fréquentes. Malgré tout cela il a dû être hospitalisé d'office en octobre 2001 et s'est donné la mort en avril 2002, soit 6 mois après, au cours d'une permission. Cette maladie est méconnue du grand public, car elle est de celles auxquelles on ne pense pas pour ses propres enfants. Pourtant 500 000 personnes sont atteintes en France par ce mal qui reste mystérieux et fait voler en éclats, nombre de cellules familiales...

Contact éditeur : Edilivre – [site web](#) - [contact](#)

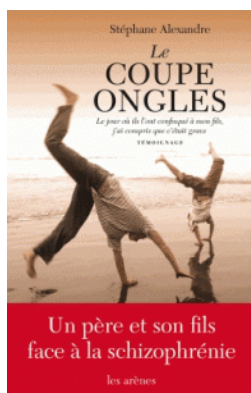
Toc Story par Bibi (2012) [En ligne]



« C'est arrivé chez nous comme cela, sans raison apparente. Nous étions une famille unie et heureuse, et cette année-là, nous avons basculé, tous les quatre... » Fin 2008, Thomas, 13 ans ½, éveille l'inquiétude de ses parents par son échec scolaire et ses comportements anormaux (rituels de purification, peur de la contamination, agressions verbales). Un pédopsychiatre pose le diagnostic de trouble obsessionnel compulsif (TOC) et Thomas est dit « phobique », de toute forme de contamination, mais aussi de son père. La famille entrera alors dans un monde inconnu qui l'effraie, celui de la psychiatrie.

Contact éditeur : Livre en ligne – [site web](#) – [contact](#)

Le coupe-ongles - Le jour où ils l'ont pris à mon fils, j'ai compris que c'était grave par Stéphane Alexandre (2011 – 218 p.)

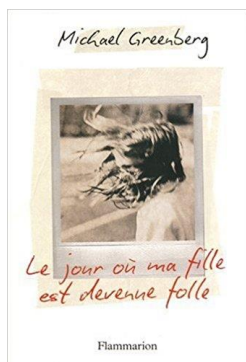


Un Français sur cent est atteint de schizophrénie, une maladie dont on ne guérit pas. Cette statistique, je m'en foutais, comme tout le monde... Mon fils Nicolas a été fauché à 19 ans. Quand j'ai réalisé ce qui se passait, il était trop tard, sa mère l'avait fait interner, elle n'avait pas le choix. Je n'ai rien vu venir. Comment ce blondinet brillant a-t-il pu devenir un fantôme assommé de neuroleptiques ? C'est cette histoire que j'ai voulu raconter. Elle est violente, crue, injuste peut-être. Mais tout est vrai. Tout a commencé en février par un coup de téléphone et s'est poursuivi dans un endroit où je n'aurais jamais cru devoir mettre les pieds : le service fermé d'un grand hôpital psychiatrique. Ce récit est une véritable saga, avec des rebondissements, des mystères, des bons et des méchants. Cette aventure dont je me serais bien passé, j'ai voulu la raconter comme un roman. Je ne suis pas sûr de toujours comprendre mon fils, mais j'ai

décidé de l'aimer tel qu'il est. Et ce n'est pas toujours simple

Contact éditeur : Editions Les Arènes - [site web](#) – [contact](#)

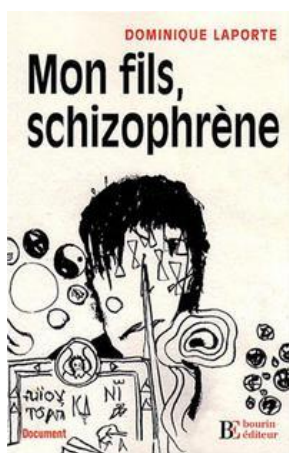
Le jour où ma fille est devenue folle par Michael Greenberg (2010 – 268p.)



Le jour où ma fille est devenue folle est l'implacable chronique de l'été durant lequel Sally, la fille de l'auteur, âgée de quinze ans, a connu sa première crise maniaco-dépressive, un événement qui a bouleversé sa vie et celle de toute sa famille. Dans un style simple et vibrant, Michael Greenberg brosse le portrait saisissant d'un esprit et d'un corps assiégés. Il décrit son combat quotidien, peuplé de personnages inoubliables. Il dit l'espoir placé dans les psychiatres, les infirmières et les thérapeutes. Il évoque le sentiment d'impuissance, les appels à l'aide mais aussi les secousses et les révélations au sein de la famille.

Contact éditeur : Flammarion – [site web](#) - [contact](#)

Mon fils, schizophrène par Dominique Laporte (2008 – 200 p.)



Enfant sensible et sauvage, adolescent extravagant nourri de littérature, Xavier ne deviendra jamais vraiment adulte. De plus en plus préoccupée par son comportement imprévisible, sa famille découvre, alors qu'il a 19 ans, qu'il est atteint de schizophrénie. Et leur vie bascule. Un monde qu'ils ignoraient totalement s'ouvre à eux : centres psychiatriques d'orientation et d'accueil, dispensaires de santé mentale, hôpitaux psychiatriques de secteur, placement d'office, interventions des forces de police, camisole chimique, accompagnement thérapeutique... Peu sensible aux traitements psychiatriques, Xavier, dont la vie oscille entre longues hospitalisations, fugues et courts séjours auprès des siens, va connaître tous les stades de la maladie jusqu'à son décès, seul, dans une chambre d'hôtel. Il avait 33 ans.

Contact éditeur : Editions François Bourin - [site web](#) – [contact](#)

LA SANTÉ MENTALE DES ENFANTS

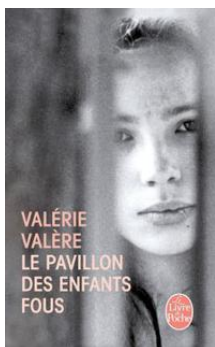
Moi, Christiane F., 13 ans, droguée, prostituée... par Kai Hermann et Horst Rieck (1983 – 339p.)



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

Contact éditeur : Gallimard – [site web](#)

Le Pavillon des enfants fous par Valérie Valère (1982 – 160 p.)



A treize ans, Valérie Valère a été internée au pavillon des enfants fous d'un grand hôpital parisien. A quinze ans, elle écrit le récit de ce séjour. Son livre n'est pas seulement une vision du monde hospitalier, des traitements pour les malades mentaux, le cri pathétique d'une adolescente de treize ans qui, un jour, a refusé toute nourriture : elle prend conscience des raisons profondes qui l'ont amenée au comportement suicidaire qu'est l'anorexie. Et son récit est avant tout l'histoire d'une guérison.

Contact éditeur : Le livre de poche – [site web](#) – [contact](#)

LA SANTÉ MENTALE À L'ÉCOLE

Le jour où je n'ai pas pu aller au collège par Anne-Marie Rocco et Justine Touchard (2016 – 160 p.)



Chaque année, 150 000 enfants de moins de 16 ans s'évaporent de l'Éducation nationale. Beaucoup d'entre eux sont atteints d'un mal peu connu : la phobie scolaire. Stress permanent, nuits sans sommeil, maux de ventre, visites à l'infirmerie pour échapper à une ou deux heures de cours... C'est par ces symptômes presque banals que l'histoire de Justine a commencé. Un matin d'octobre, à 15 ans, elle n'a tout simplement pas eu la force de continuer. Elle a refusé d'aller au collège, et n'y est pas retournée. Quelle famille est préparée à un tel choc ? Quels parents trouvent les bonnes réponses ? Quel adolescent peut entendre raison dans une telle situation ? Commence alors un long cheminement pour tenter de surmonter l'épreuve et pour reprendre le fil de

l'apprentissage jusqu'au baccalauréat. Dans un récit à deux voix, Justine et sa mère, Anne-Marie, racontent les étapes de ce combat et lèvent enfin le voile sur un phénomène encore tabou.

Contact éditeur : Edition Marabout – [site web](#) – [contact](#)

Victime ou prévenue ? par Lie Léo (2015 - 72 p.)



Lie Léo

Victime ou prévenue ?

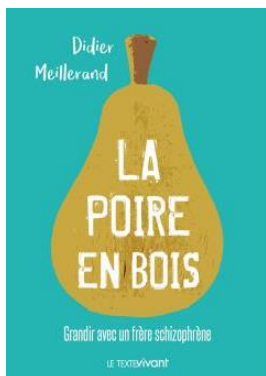
L'école est censée être un lieu où l'on se construit et où l'on peut apprendre. Pas un lieu de souffrances...

Cette institution se doit normalement de nous protéger enfants, de nous projeter vers un avenir meilleur et un métier qui nous plaise. Pas de nous amener à la mort... Alors, pour tous ces enfants qui ne sont plus là pour le faire aujourd'hui, l'auteure a choisi de rompre l'isolement et de briser le silence...



Contact éditeur : Editions Edilivre - [site web](#) – [formulaire de contact](#)

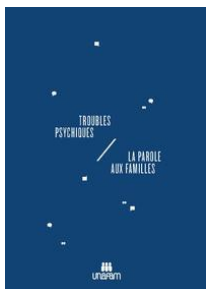
La poire en bois - Grandir avec un frère schizophrène par Didier Meillerand (2017 – 90p.)



En France, 650.000 ; personnes souffrent de schizophrénie, 2 millions de personnes sont concernées ! La schizophrénie est une maladie qui bouleverse les relations familiales, dont les soeurs et frères sont souvent les premières victimes. "Même dans le cercle psycho pathogène de la famille, celui de la schizophrénie, on peut être dans l'impossibilité de faire autrement que de vivre. En refusant d'entrer dans le cercle, et en se servant de l'acuité née au contact de la maladie psychique, il est possible qu'une apparente faiblesse devienne une force." Didier Meillerand, en livrant son témoignage, souhaite que la souffrance des frères et soeurs des personnes en situation ; de handicap psychique soit aussi entendue..

Contact éditeur : Le texte vivant – [site web](#) - demandez le contact de l'auteur au collectif national des SISM : sism.contact@gmail.com

Troubles psychiques, la parole aux familles, par Unafam (2013 - 134 p.) [En ligne]

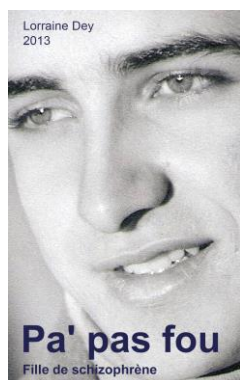


Premier recueil de témoignages de familles de proches souffrant de troubles psychiques

Ce recueil a pour objectif de partager l'expérience de ceux qui vivent avec une personne souffrant de troubles psychiques, de faire comprendre la nécessité de ne pas rester isolé et démunie face à la maladie psychique, et enfin de faire prendre conscience de la nécessité de soutenir la cause de ces personnes démunies afin d'améliorer la situation.

Contact éditeur : Unafam - [site web](#) – accéder au [texte](#)

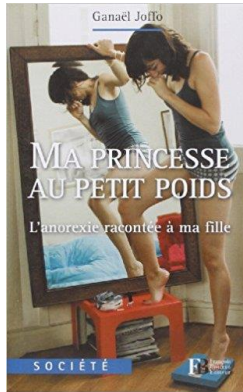
Pa'pa fou, fille de schizophrène par Lorraine Dey (2013 – 213 p.)



« Ce livre est mon histoire, celle d'une relation entre un père schizophrène et sa fille. Le récit d'un amour incommensurable, allant au-delà des préjugés, des insultes, des rejets, de la violence du père "fou", pour atteindre l'homme, le père, l'accepter et enfin l'aimer. Je décris le père malade, phonétiquement papa fou et l'homme prisonnier de la schizophrénie "pa' (contraction de papa) pas fou" ». Témoignage rare d'un enfant sur la maladie psychique de son père, cet ouvrage autobiographique de Lorraine Dey nous offre un regard empathique sur la schizophrénie, dissociant l'homme de sa souffrance psychique. Il relate le combat d'une famille aux prises avec la folie au quotidien et dénonce certaines maltraitances infligées aux patients en psychiatrie.

Contact éditeur : A compte d'auteur - contacter l'auteur : [Facebook](#) ou [Twitter](#)

Ma princesse au petit poids : L'anorexie racontée à ma fille par Ganaël Joffo (2011 – 218 p.)

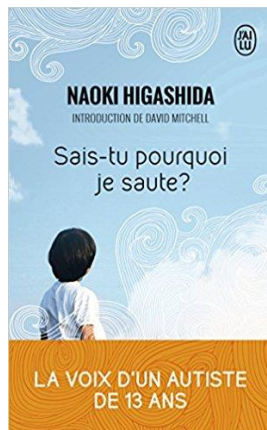


Lorsque Ganaël Joffo voit Lena, sa fille de 19 ans, sa "petite princesse", pianoter sur un site Internet pro-ana, c'est le choc. De terribles souvenirs d'anorexie lui reviennent en mémoire. Avec beaucoup d'humour et de simplicité, elle raconte sa propre expérience de la maladie, longtemps gardée enfouie en elle, avec l'espoir de convaincre son enfant du danger qui la guette. Elle décrit les mécanismes qui l'ont menée au désastre psychologique et au délabrement physique, et comment elle s'en est sortie. Les générations se suivent, mais l'anorexie traverse les époques avec les mêmes causes et les mêmes effets mortels. La "princesse au petit poids" entendra-t-elle le récit de sa mère, suivra-t-elle ses conseils et parviendra-t-elle à échapper au mal qui la menace ?

Contact éditeur : François Bourin Editeur – [site web](#) - contact : 01.42.57.82.08

AUTISME

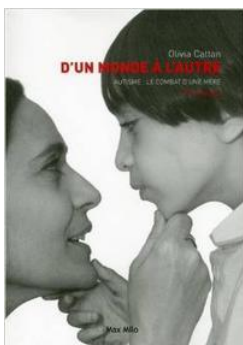
Sais-tu pourquoi je saute ? par Naoki Higashida (2017 - 189 p.)



Pour la première fois, un enfant atteint d'autisme sévère nous raconte l'autisme de l'intérieur. Il répond aux questions que les parents se posent : Pourquoi fuis-tu le contact visuel ? Est-il vrai que tu détestes qu'on te touche ? Pourquoi répètes-tu la même question sans arrêt ? Pourquoi sautes-tu en tapant des mains ?, etc. David Mitchell, l'un des meilleurs écrivains anglais de sa génération et père d'un enfant autiste, a découvert ce texte qui fut pour lui une révélation, une sorte de Scaphandre et le Papillon de l'autisme : "J'ai eu l'impression, pour la première fois, que notre fils nous racontait ce qui se passait dans sa tête.

Contact éditeur : Editions Les Arènes - [site web](#) – [contact](#)

D'un monde à l'autre. Autisme : Le combat d'une mère par Olivia Cattan (2014 – 288p.)



Ruben est le dernier d'une fratrie de trois enfants. À 4 ans, il ne parle pas, refuse de dormir, crie à certains bruits. Pourtant, l'ordinateur n'a pas de secrets pour lui. Le diagnostic tombe : il serait autiste. Commence alors le combat d'une mère pour que son fils vive normalement : formation aux méthodes éducatives à l'étranger, orthophonie, psychomotricité... Elle devient son auxiliaire de vie scolaire. Peu à peu, il sort de son mutisme, s'épanouit et devient un élève « presque » comme les autres. Dans ce témoignage, Olivia Cattan dénonce la ségrégation silencieuse des enfants autistes en France. Elle raconte son militantisme et ses rencontres avec des politiques de premier plan. Son espoir est de changer le regard sur l'autisme.

Contact éditeur : Max Milo – [site web](#) - [contact](#)

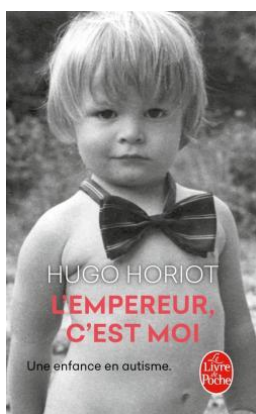
Le chat et l'enfant qui ne parlait pas par Jayne Dillon (2014 – 240p.)



Lorcan a sept ans lorsque sa mère l'entend dire « Je t'aime » pour la première fois. Mais ces paroles ne lui sont pas destinées, elles sont pour Jessi, le chat de la famille. Lorcan est autiste, atteint du syndrome d'Asperger. Incapable d'exprimer ses sentiments, il ne prononce jamais un mot quand il est en public ou quand l'émotion est forte. Mais les choses commencent à changer avec l'arrivée de Jessi. A force de le caresser et de lui dire à quel point il l'aime, Lorcan évolue peu à peu. Ce livre est le récit de cette formidable évolution, de cette renaissance. Il raconte l'histoire vraie d'un enfant qui a commencé à se connecter au monde grâce à un chat. Et dont la vie a été transformée à tout jamais.

Contact éditeur : City Edition – [site web](#) - [contact](#)

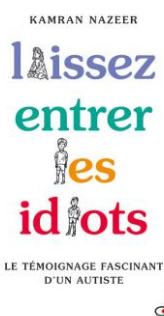
L'empereur c'est moi par Hugot Horiot (2013 – 228p.)



Hugo Horiot a été un enfant autiste Asperger. Plongeant dans sa mémoire, il raconte sa souffrance d'avoir été différent, son refus de parler, son désir d'avoir voulu être un autre jusqu'à changer de nom. Au fil des chapitres, il nous entraîne avec lui. Il a quatre ans, huit ans, douze ans. Il a peur. Il se cogne à l'absurdité de la vie comme un papillon contre une lampe. Il est parfois cruel. À travers ce témoignage, il nous fait part de ce qui se passe dans la tête d'un enfant autiste extrêmement intelligent, ses obsessions, ses angoisses, son regard sur notre monde et la guerre sans merci qu'il mène contre lui-même et contre les autres. L'autoportrait d'une justesse troublante et d'une sincérité désarmante d'un enfant en colère.

Contact éditeur : L'Iconoclaste – [site web](#) - [contact l'auteur](#)

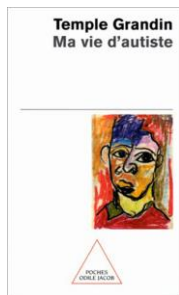
Laissez entrer les idiots : témoignage d'un autiste par Kamran Nazeer (2006 – 240p.)



Kamran Nazeer est autiste. En 1982, à l'âge de quatre ans, il entre dans une petite école primaire spécialisée new-yorkaise en compagnie d'autres enfants autistes. 20 ans plus tard, alors qu'il s'est forgé une vie presque "normale", il part à la recherche de ses copains d'enfance. Il retrouve quatre d'entre eux, ceux qui s'étaient surnommés "les idiots", quatre autistes aux vies surprenantes, déconcertantes, différentes.

Contact éditeur : Oh! Editions – [site web](#) - [contact](#)

Ma vie d'autiste par Temple Grandin (2000 – 256 p.)



Diagnostiquée autiste dès l'âge de six mois, Temple Grandin s'est jouée du verdict des experts et a entrepris, des années plus tard, des études supérieures et mené à bien une carrière internationale comme conceptrice d'équipements agro-alimentaires. Si les mots de Temple Grandin nous touchent, c'est parce qu'ils nous montrent l'autisme de l'intérieur, dans ses manifestations les plus intimes ; si son témoignage nous étonne, c'est parce qu'il proclame que cet autre monde mental n'est pas si éloigné du nôtre.

Contact éditeur : Odile Jacob – [site web](#)

Pour aller plus loin rendez-vous dans la médiathèque en ligne du Pyscom :
<http://www.psycom.org/Comment-agir/Mediatheque/Livres-temoignages>

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 :

