



RÉSEAU DES
BIBLIOTHÈQUES DE
CHARLEROI

Bibliographie – La santé mentale

YOUR
MENTAL
HEALTH



IS A
PRIORITY

LA SANTÉ, C'EST AUSSI LA SANTÉ MENTALE

La santé mentale est un aspect fondamental de notre bien-être global. Elle englobe notre manière de penser, de ressentir et d'agir face aux défis de la vie. Avoir une bonne santé mentale signifie être capable de gérer le stress, de maintenir des relations saines, de prendre des décisions réfléchies et de faire face aux épreuves quotidiennes.

Malheureusement, de nombreuses personnes souffrent de troubles mentaux, souvent en silence, par crainte de stigmatisation ou par manque de ressources. Les troubles mentaux, tels que la dépression, l'anxiété ou les troubles bipolaires, peuvent toucher tout le monde, influencer l'âge, le sexe, la culture ou le statut socio-économique.

Il est essentiel de comprendre que la santé mentale ne se limite pas à l'absence de maladie mentale. Elle inclut également la promotion du bien-être, la capacité à s'épanouir personnellement et à être productif dans les activités quotidiennes. De plus, les facteurs tels que le soutien social, l'exercice physique, une alimentation équilibrée, ainsi que le sommeil de qualité, jouent un rôle clé dans le maintien de la santé mentale.

La prévention et le traitement des troubles mentaux sont cruciaux. Il est important de reconnaître les signes de détresse émotionnelle et de chercher de l'aide lorsque cela est nécessaire. Il est aussi vital de briser le tabou qui entoure la santé mentale et de favoriser une culture de compréhension et d'empathie. Nous devons tous travailler ensemble pour créer des environnements où les personnes se sentent en sécurité pour parler de leurs défis mentaux sans crainte de jugement.

En résumé, prendre soin de notre santé mentale est tout aussi important que prendre soin de notre santé physique. En adoptant une approche proactive et inclusive, nous pouvons contribuer à un monde où chacun se sent soutenu et capable de surmonter les obstacles qui se disent.

C'est pourquoi, il nous a semblé important de proposer une bibliographie sélective sur le sujet. Deux parties sont consacrées à la santé mentale chez les adolescents et les jeunes adultes.

La santé mentale est un enjeu de plus en plus préoccupant dans nos sociétés modernes et plus particulièrement pour les adolescents. En période de croissance et de transformation, l'adolescence est une étape marquée par de nombreux changements physiques, émotionnels et sociaux. Ces transitions peuvent rendre les jeunes vulnérables à des difficultés psychologiques, qui, si elles ne sont pas prises en charge, peuvent avoir un impact durable sur leur développement.

Les adolescents font face à des pressions multiples, qu'elles soient liées à la réussite scolaire, à l'image de soi, aux relations familiales et sociales, ou encore aux attentes sociétales. Avec l'omniprésence des réseaux sociaux, les jeunes sont confrontés à une pression constante pour se conformer à des remarques souvent irréalistes. Ce phénomène peut entraîner des sentiments de solitude, d'anxiété, de dépression...

Pour soutenir la santé mentale des adolescents, il est crucial d'agir à la fois en prévention et en intervention. L'éducation à la santé mentale, dès le plus jeune âge, peut aider les jeunes à mieux comprendre leurs émotions et à développer des mécanismes d'adaptation sains face aux difficultés.

1. AIDER SON ENFANT

AMSELLEM-MAINGUY Yaëlle, **VUATTOUX**

Arthur

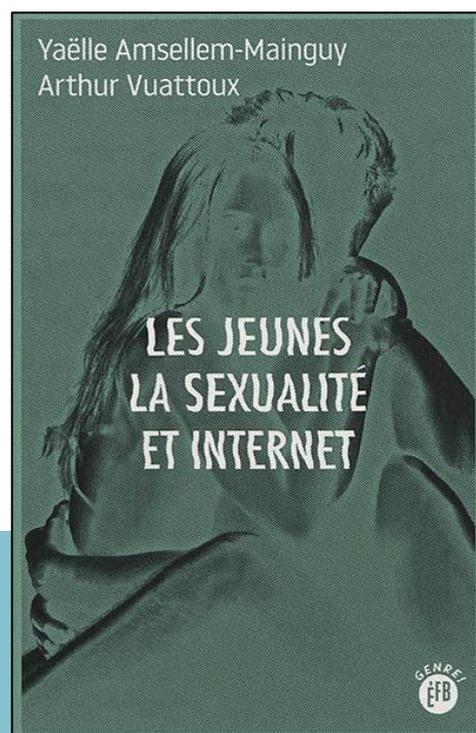
LES JEUNES, LA SEXUALITÉ ET INTERNET

Les pérégrines, 2020

ISBN : 9791025204856

Dès 18 ans

A partir d'une enquête menée auprès de 1.427 Français, les sociologues analysent l'impact des réseaux sociaux, de la pornographie ou du cyberharcèlement sur la sexualité des jeunes de 18 à 30 ans.



BAREL Anouk, **LARCHER** Nadège, **BOUTAN**

Anjuna

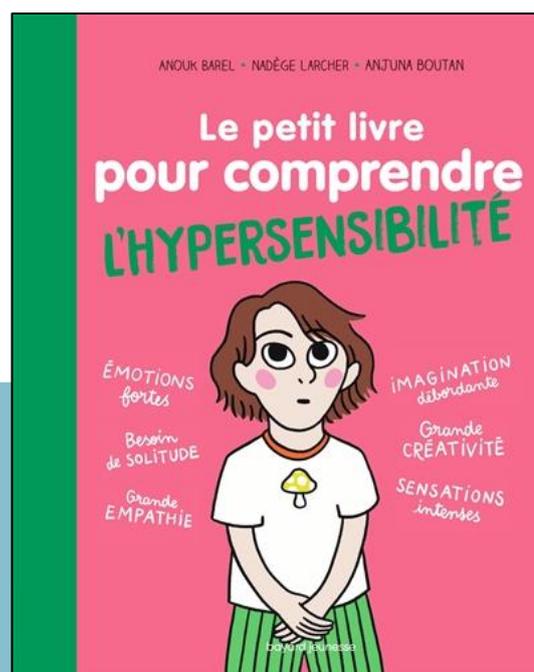
LE PETIT LIVRE POUR COMPRENDRE L'HYPERSENSIBILITÉ

Bayard Jeunesse, 2023

ISBN : 9791036344091

Dès 7 ans

Des clés pour aider l'enfant à comprendre son hypersensibilité et à mieux vivre avec. Des bandes dessinées, des pages explicatives, des conseils pratiques et des pages réservées aux parents composent l'ensemble.



BRAMI Florence

LE GUIDE PARENTAL POUR COMPRENDRE SON ADO

De Boeck Supérieur, 2024

ISBN : 9782807358300

Pour les parents d'adolescents

Une psychologue fournit des explications et des conseils pour comprendre les adolescents, les soutenir, rétablir un dialogue constructif et une relation saine.



CUEILLE Julien

MANGAS, SAGAS, SÉRIES, LES NOUVEAUX MYTHES ADOLESCENTS : DEVENIR SOI-MÊME PAR LA FICTION

Eres, 2022

ISBN : 9782749274652

Pour les parents d'enfants de 15 à 21 ans

Après avoir réalisé des entretiens cliniques avec soixante adolescents, l'enseignant en philosophie étudie la manière dont ces derniers utilisent et s'approprient les récits des mangas, des séries et d'autres récits fictifs issus de la culture populaire pour se construire et entrer dans l'âge adulte.



DARNAT-WAMBEKE Marine

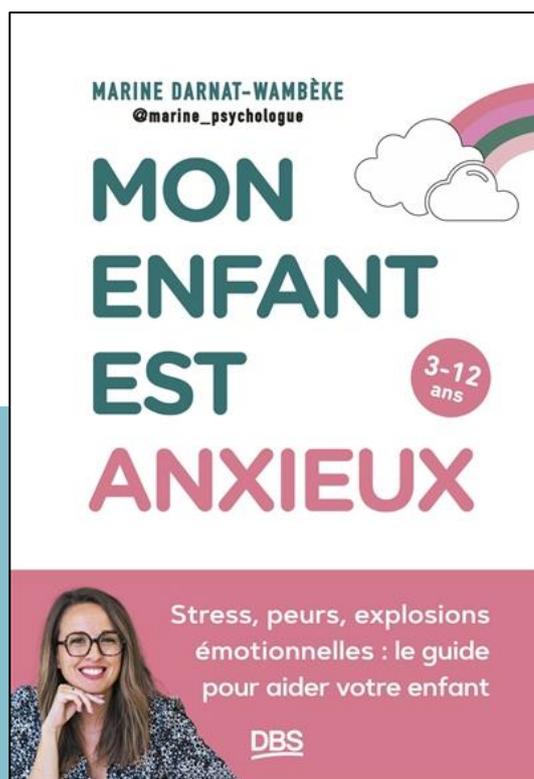
MON ENFANT EST ANXIEUX : STRESS, PEURS, EXPLOSION ÉMOTIONNELLE

De Boeck Supérieur, 2024

ISBN : 9782807357129

Pour les parents d'enfants de 3 à 12 ans

Des techniques et des activités pour aider les enfants à retrouver leur calme et leur confiance en eux lorsqu'ils sont affectés par l'anxiété, la peur ou le stress : massages, découverte sensorielle, yoga, méditation, entre autres. Avec des informations sur les différentes facettes de l'anxiété et des conseils pour parler des émotions.



DIRANI Sandrine

LES 10 SECRETS DES PARENTS DONT LES ENFANTS RÉUSSISSENT

De Boeck Supérieur, 2023

ISBN : 9782807360600

Pour les parents d'enfants de 11 à 15 ans

Présentation de la méthode Zeneduc, basée sur la confiance en soi et les neurosciences, pour aider les parents à rendre autonome et responsable leur enfant dans ses apprentissages. Avec des encadrés proposant des exercices et des explications adaptés aux enfants HP, hypersensibles, dys ou TDAH de 11 à 15 ans. Des compléments sont accessibles en ligne dont un cahier d'exercices à télécharger.



DUVAL Stéphanie, **LARCHER** Nadège

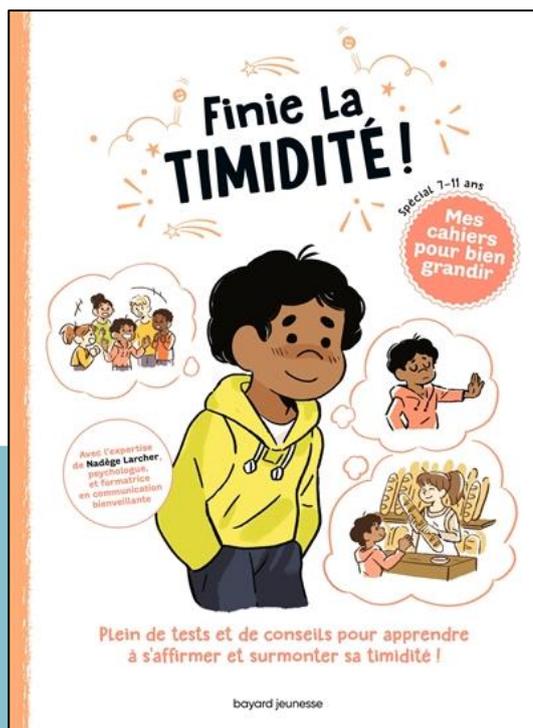
FINIE LA TIMIDITÉ !

Bayard Jeunesse, 2022

ISBN : 9791036330506

Dès 7 ans

Dix tests, des activités et des conseils afin d'apprendre à mieux se connaître, à se libérer de sa timidité et à s'affirmer en osant prendre la parole.



ELAND Eva

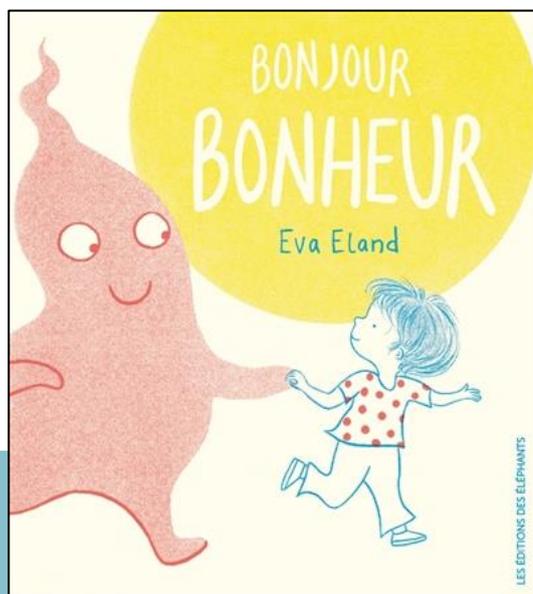
BONJOUR BONHEUR

Editions des Eléphants, 2020

ISBN : 9782372730853

Dès 4 ans

Un album évoquant le bonheur sous une forme personnifiée pour que l'enfant sache apprécier et reconnaître cette émotion.



FRANC Nathalie, SCAPPATICCI Raphaëlle

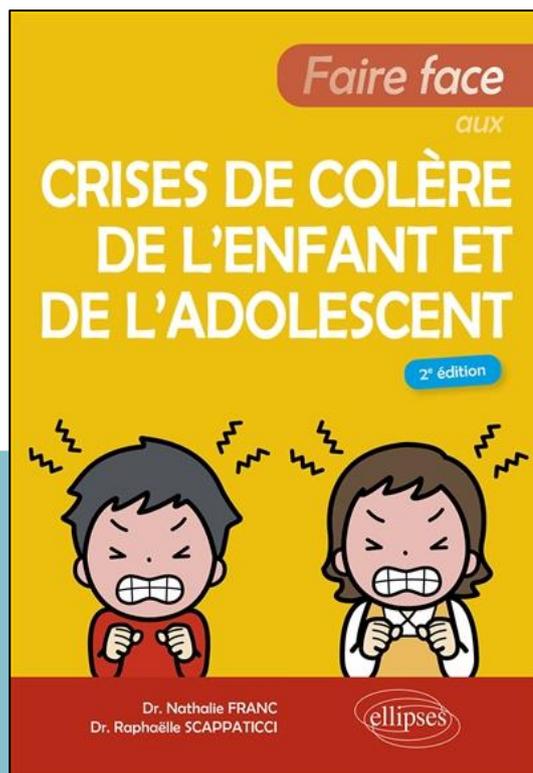
FAIRE FACE AUX CRISES DE COLÈRE DE L'ENFANT ET DE L'ADOLESCENT

Ellipses, 2022

ISBN : 9782340075016

Pour les parents d'enfants de 0 à 15 ans

Destiné à l'entourage des grands enfants et des adolescents sujets aux crises de colère, ce guide donne des clés et des conseils pour comprendre et gérer ces situations qui cachent souvent d'autres troubles.



HALLORAN Janine

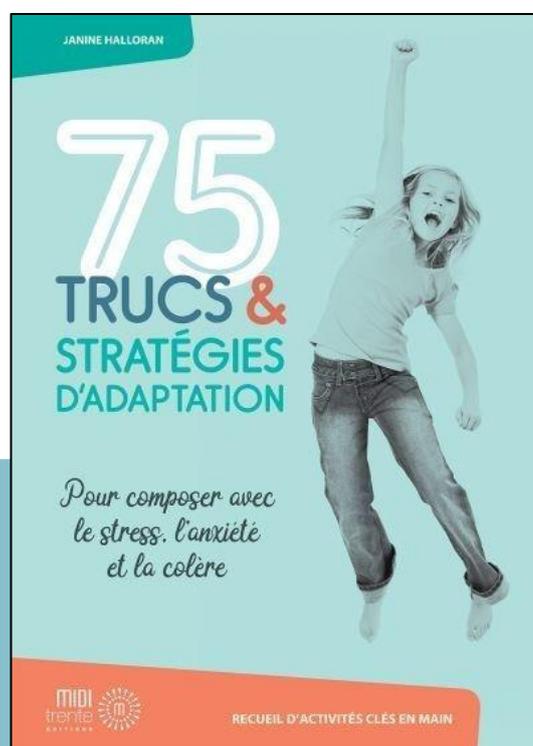
75 TRUCS ET STRATÉGIES D'ADAPTATION POUR COMPOSER AVEC LE STRESS, L'ANXIÉTÉ ET LA COLÈRE

Editions Midi Trente, 2019

ISBN : 9782924804315

Pour les parents, intervenants psychosociaux et enseignants

Enseigner aux enfants des manières saines de gérer les émotions comme le stress, l'anxiété ou la colère est non seulement une bonne manière de les aider à faire face aux situations difficiles du quotidien, mais cela leur permet de devenir des adolescents, puis des adultes capables de s'adapter de manière efficace et positive aux diverses situations qu'ils rencontreront sur leur chemin.



HILT Estelle, MISSOFFE Anne

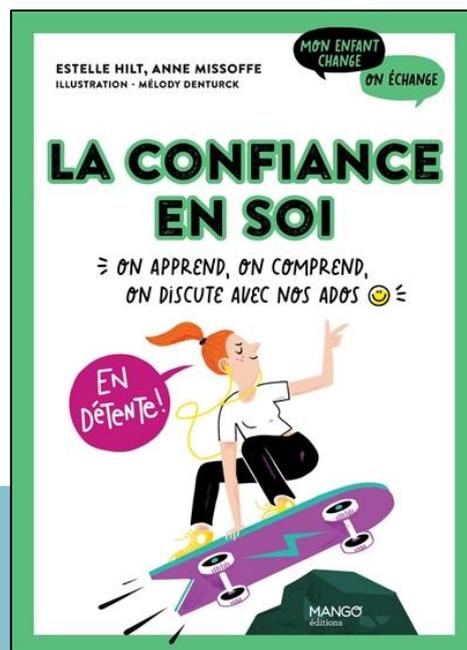
LA CONFIANCE EN SOI : ON APPREND, ON COMPREND, ON DISCUTE AVEC NOS ADOS

Mango, 2023

ISBN : 9782317031816

Pour les parents d'adolescents

Des conseils et des informations pour aider les parents à aborder le thème de la confiance en soi avec les adolescents, et notamment les soutenir durant les changements psychiques et physiques, les aider à gérer leur stress ou encore les accompagner dans leur réussite scolaire.



HISCHE Jessica

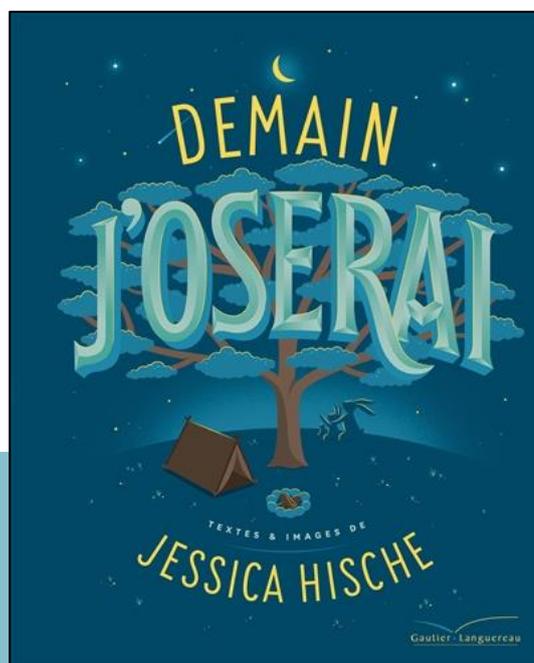
DEMAIN J'OSERAI

Gautier-Languereau, 2020

ISBN : 9782017124269

Dès 3 ans

Un album qui encourage l'enfant à se montrer audacieux, fort, malin, curieux, brave, confiant ou encore créatif, en osant se lancer des défis ou partir à l'aventure.



HUMBEECK Bruno

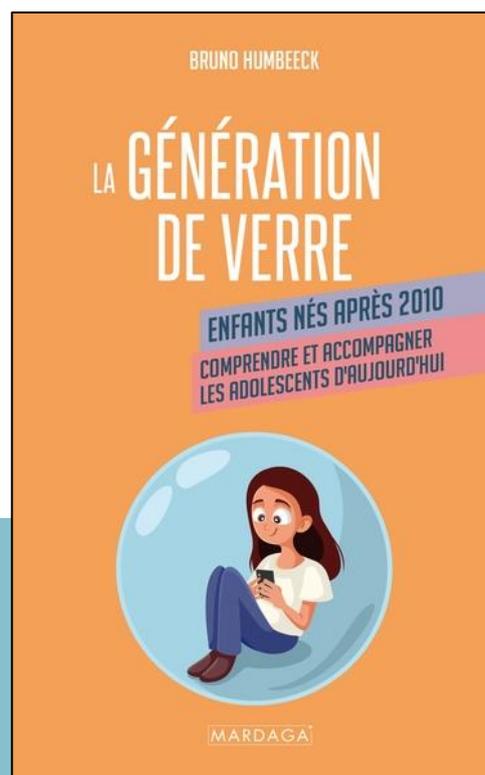
LA GÉNÉRATION DE VERRE : ENFANTS NÉS APRÈS 2010 : COMPRENDRE ET ACCOMPAGNER LES ADOLESCENTS D'AUJOURD'HUI

Mardaga, 2024

ISBN : 9782804734671

Pour les parents d'adolescents

Après avoir analysé la triple métamorphose, physiologique, identitaire et sociale, de l'adolescent, le psychopédagogue offre des conseils concrets et pratiques pour améliorer ses attitudes éducatives face aux adolescents de la génération alpha, nés dans un monde digitalisé et confrontés quotidiennement aux crises de l'actualité.



KOCHKA, MICHAUD Raphaëlle

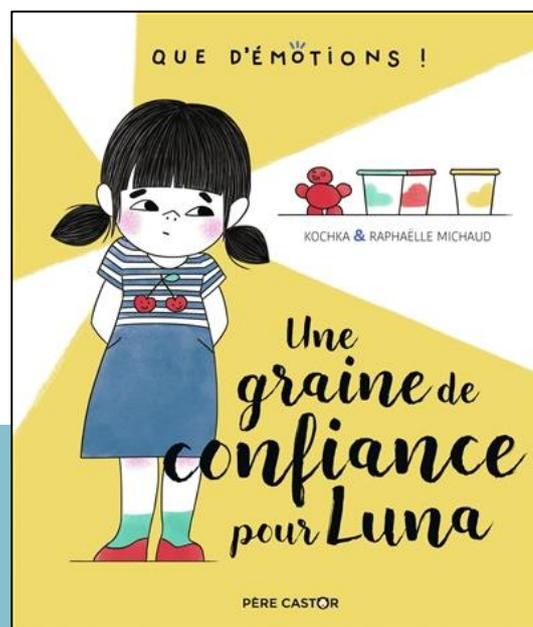
UNE GRAINE DE CONFIANCE POUR LUNA

Père Castor, 2019

ISBN : 9782081441927

Dès 3 ans

Luna hésite souvent et ne sait pas prendre de décisions par elle-même. Elle demande toujours l'avis d'Estelle, qui aime commander dans la classe. La maîtresse aide alors la petite fille en plantant une graine de confiance pour qu'elle puisse apprendre à s'affirmer.



MARQUIS Serge

CA CHAUFFE LÀ-HAUT : COMMENT AIDER VOTRE ENFANT À APAISER SON MENTAL

Flammarion, 2023

ISBN : 9782080235091

Pour les parents d'enfants de 3 à 12 ans

Destinées aux parents, des clés pour comprendre la formation des pensées négatives chez son enfant et ainsi l'aider au quotidien.



MEYER Aurore, **VOYELLE** Marie

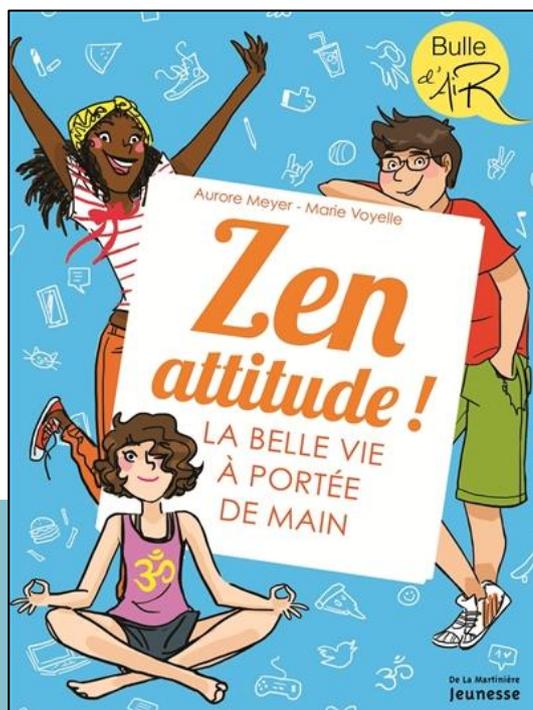
ZEN ATTITUDE : LA BELLE VIE À PORTÉE DE MAIN

De La Martinière, 2018

ISBN : 9782732485133

Dès 12 ans

Des tests, des conseils pratiques et des exercices de relaxation à destination des adolescents pour prendre soin de soi, s'écouter, se faire confiance, oser dire non et positiver.



MOSLEY Beth

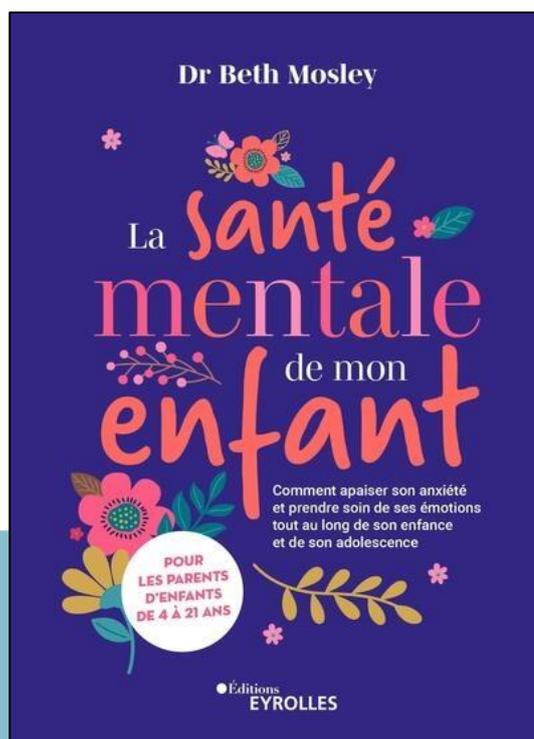
LA SANTÉ MENTALE DE MON ENFANT : COMMENT APAISER SON ANXIÉTÉ ET PRENDRE SOIN DE SES ÉMOTIONS TOUT AU LONG DE SON ENFANCE ET DE SON ADOLESCENCE

Eyrolles, 2024

ISBN : 9782416010996

Pour les parents d'enfants de 4 à 21 ans

La psychologue clinicienne propose des outils concrets destinés aux parents et aux professionnels pour aider l'enfant à se sentir bien, aborder des sujets difficiles avec lui, nouer une relation de confiance et le soutenir au mieux. Avec des exercices et des études de cas.



PROT Brigitte

GÉNÉRATION Z : LIBÉRER LE SÉDIR D'APPRENDRE : MIEUX LES AIMER POUR MIEUX LES AIDER À SE DÉPASSER

Odile Jacob, 2023

ISBN : 9782415005078

Pour les parents d'adolescents

A partir de sa pratique de psychopédagogue et d'enseignante, l'autrice répond aux interrogations sur le processus d'apprentissage des jeunes de la génération Z, notamment des adolescents, qui ont leur propre rapport au savoir. Elle s'appuie sur des témoignages et donne des conseils pour faire naître un désir d'apprendre.



REYNAUD Laure

RITUELS POUR DÉVELOPPER LES COMPÉTENCES SOCIALES ET ÉMOTIONNELLES : MATERNELLE

Retz, 2024

ISBN : 9782725646114

Pour les enseignants

Présentation de rituels qui permettent aux élèves de maternelle de mieux vivre leurs émotions et de développer leurs talents, leur conscience de soi et de l'autre : rituels pour commencer la journée, de regroupement, pour bien vivre ensemble, de retour au calme, de fin de journée. Fondés sur la psychologie positive, ils permettent de développer l'équilibre relationnel et affectif des enfants.



SALOME Jacques, BRAX Justine

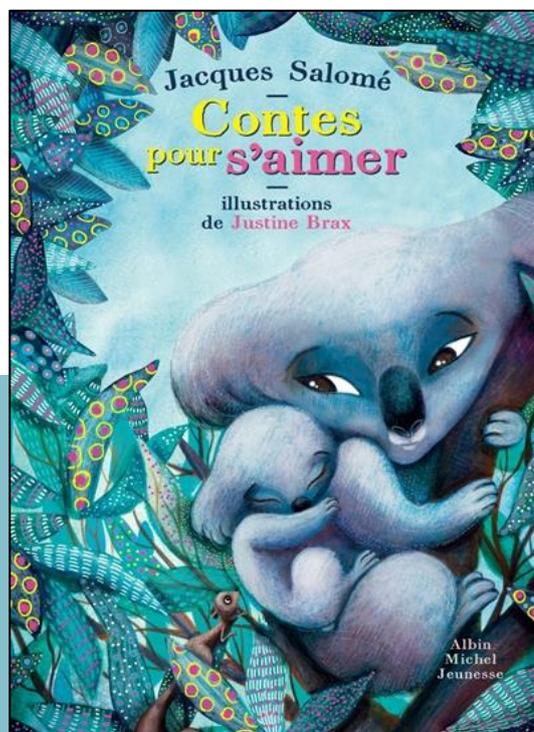
CONTES POUR S'AIMER

Albin Michel, 2020

ISBN : 9782226442451

Dès 3 ans

Cinq contes aux effets apaisants et réparateurs à lire en famille. Ils sont issus des recueils Contes à aimer, contes à s'aimer et Contes des petits riens et de tous les possibles. Un grand-père prétend ne pas aimer les gâteaux pour les offrir à sa petite-fille, une girafe a peur de perdre l'amour de ses parents en grandissant ou un petit koala a peur de dormir seul.



SIMONET Carine, **GUILLARD** Anne

LA CONFIANCE EN SOI : TU VEUX QU'ON EN PARLE ?

Larousse, 2022

ISBN : 9782036019669

Dès 6 ans

Un ouvrage pour répondre aux questions que peuvent se poser les plus jeunes sur la confiance, sous la forme d'une discussion entre le narrateur et deux enfants.



SORRENTINO Chiara, **GALMOZZI** Francesca

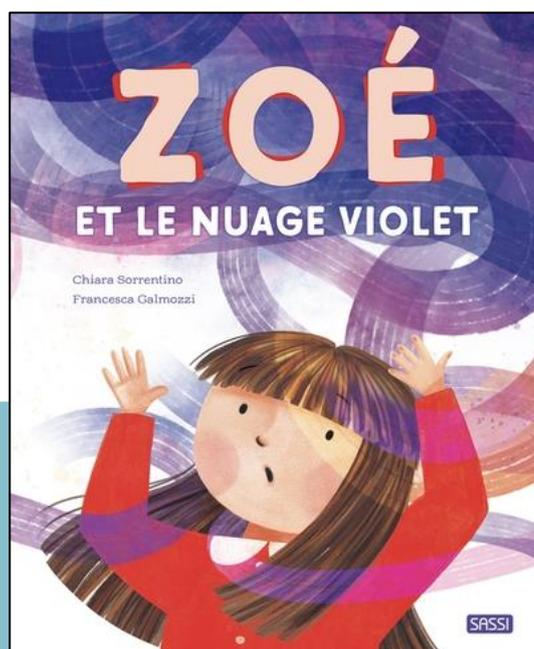
ZOÉ ET LE NUAGE VIOLET

Sassi Junior, 2023

ISBN : 9788830311770

Dès 4 ans

A chaque fois que Zoé est confrontée à une situation qui l'angoisse, un enchevêtrement de pensées sombres qui occupent son esprit grandit jusqu'à former un nuage violet qui bloque ses pieds et brouille sa vue. Un album qui aborde avec sensibilité le sujet de l'anxiété chez les jeunes enfants.



THILL Emmanuel

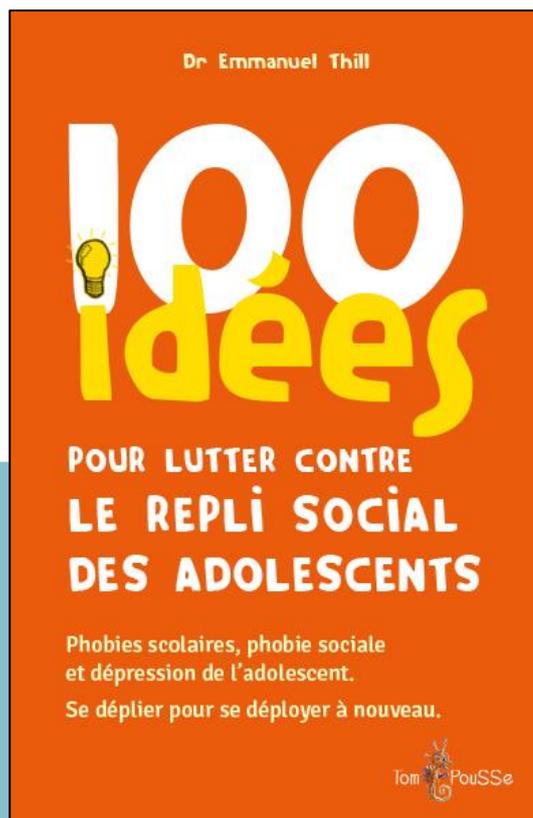
100 IDÉES POUR LUTTER CONTRE LE REPLI SOCIAL DES ADOLESCENTS

Tom Pousse, 2024

ISBN : 9782353453016

Pour les parents, enseignants et éducateurs d'adolescents

Destiné aux parents, aux enseignants, aux éducateurs, aux thérapeutes mais aussi aux adolescents eux-mêmes, un guide pour accompagner les jeunes en situation de repli scolaire et social, comprendre les origines de ce comportement, les conséquences sur la perte de confiance en soi ou encore l'influence des écrans.



TROUCHAUD Marie-Jeanne

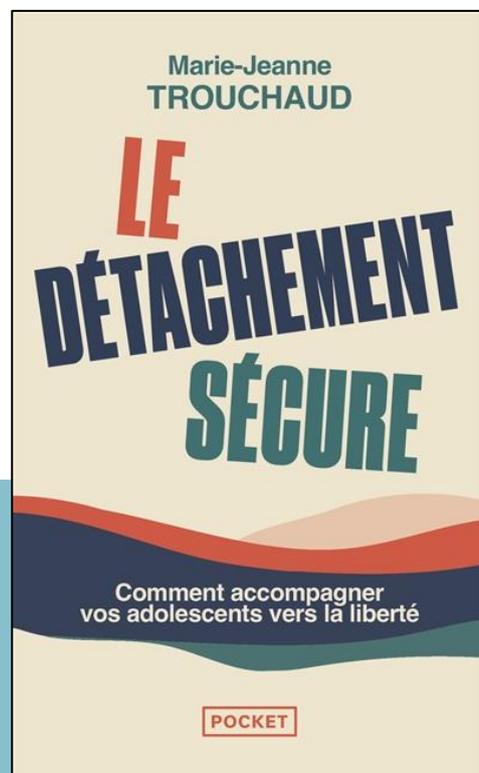
LE DÉTACHEMENT SÉCURÉ : INITIATION AU DÉTACHEMENT SÉCURÉ POUR ACCOMPAGNER L'ADOLESCENT

Pocket, 2023

ISBN : 9782266331388

Pour les parents d'adolescents

S'appuyant sur de récentes découvertes en neurosciences, l'auteure décrypte les bouleversements qui surviennent chez un enfant au passage de l'adolescence. Elle donne des conseils aux parents afin de faire face à ces comportements avec bienveillance.



VALENTIN Stephan

LES ANGOISSES CHEZ L'ENFANT : COMPRENDRE POUR APAISER

Pfefferkorn Verlag, 2022

ISBN : 9783944160313

Pour les parents d'enfants de 0 à 15 ans

Les conseils d'un psychologue pour comprendre les angoisses des enfants, reconnaître leurs signes, déterminer celles qui sont courantes et celles qui sont néfastes, accompagner les plus jeunes dans chaque étape de sa vie, comme une naissance, un deuil, un changement d'école ou une séparation, et les aider à contrôler leurs peurs.



2. ADOS ET JEUNES ADULTES

AIELLO Sophie, **LATRON** Clémentine

JE FAIS DE MES ÉMOTIONS UNE FORCE !

Magenta éditions, 2023

ISBN : 9782494136199

A l'adolescence, il est difficile de gérer ses émotions, souvent intenses et contradictoires. Mêlant défis, tests et témoignages, cet ouvrage répond aux questions des adolescents, leur apprend à reconnaître les besoins qu'elles traduisent et à les exprimer. Des QR codes permettent d'accéder à des ressources en ligne.



BASDEO Davattie, **BOURNE** Vicky H.,

COCKLE Jenny, **ET AL.**

BE CALM : UN GUIDE POUR PLUS DE SÉRÉNITÉ

Merci les livres (Good Vibes), 2024

ISBN : 9782383555285

Destiné aux adolescents et aux jeunes adultes, ce guide de développement personnel leur fournit des outils pour se détendre, faire face au stress et gérer leurs inquiétudes tout en cultivant la sérénité : yoga, méditation, activités apaisantes, exercices pratiques, etc. Il aborde les défis spécifiques auxquels ils sont confrontés tout en leur offrant des moyens concrets de les surmonter.



BASDEO Davattie, **BOURNE** Vicky H.,
COCKLE Jenny, **ET AL.**

BE BRAVE: UN GUIDE POUR PLUS D'AUDACE

Merci les livres (Good Vibes), 2024
ISBN : 9782383555506

Destiné aux adolescents et aux jeunes adultes, ce guide de développement personnel leur fournit des outils pour se détendre, faire face au stress et gérer leurs inquiétudes tout en cultivant la sérénité : yoga, méditation, activités apaisantes, exercices pratiques, etc. Il aborde les défis spécifiques auxquels ils sont confrontés tout en leur offrant des moyens concrets de les surmonter.



BASDEO Davattie, **BOURNE** Vicky H.,
COCKLE Jenny, **ET AL.**

BE CALM: UN GUIDE POUR PLUS DE SÉRÉNITÉ

Merci les livres (Good Vibes), 2024
ISBN : 9782383555315

Destiné aux adolescents et aux jeunes adultes, ce guide de développement personnel leur fournit des outils pour se détendre, faire face au stress et gérer leurs inquiétudes tout en cultivant la sérénité : yoga, méditation, activités apaisantes, exercices pratiques, etc. Il aborde les défis spécifiques auxquels ils sont confrontés tout en leur offrant des moyens concrets de les surmonter.



BASDEO Davattie, **BOURNE** Vicky H.,
COCKLE Jenny, **ET AL.**

BE HAPPY : UN GUIDE POUR PLUS DE BONHEUR

Merci les livres (Good Vibes), 2024
ISBN : 9782383555537

Destiné aux adolescents et aux jeunes adultes, ce guide de développement personnel leur fournit des outils pour se détendre, faire face au stress et gérer leurs inquiétudes tout en cultivant la sérénité : yoga, méditation, activités apaisantes, exercices pratiques, etc. Il aborde les défis spécifiques auxquels ils sont confrontés tout en leur offrant des moyens concrets de les surmonter.

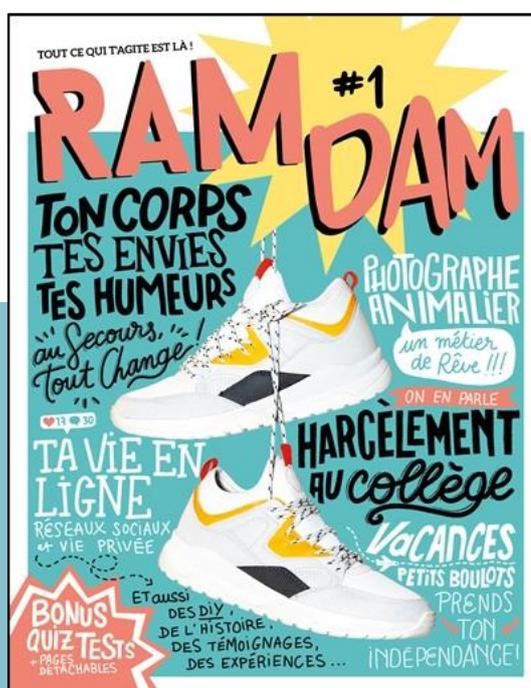


CALVEZ Alexandre, **CHARDRONNET-SETTON** Solène, **COMBLEZ** Samuel

RAMDAM : TOUT CE QUI T'AGITE EST LÀ !

Fleurus, 2019
ISBN : 9782215169000

Mook destiné aux adolescents proposant des dossiers, des articles courts sur l'actualité, la sexualité, la psychologie de l'adolescence, etc., des activités, des témoignages, des quiz ou encore des conseils.



CARQUAIN Sophie

UN PAPILLON SUR LE BITUME

Editions de l'Observatoire, 2024

ISBN : 9791032929469

Pendant un mois, l'auteure a suivi le quotidien des patients de la Maison de Solenn, qui propose une prise en charge globale de la santé de l'adolescent et associe soins médicaux et psychologiques avec l'art-thérapie. Elle a rencontré des jeunes souffrant de phobies sociales ou d'anxiété scolaire, a assisté aux consultations psychologiques et a recueilli leurs témoignages.



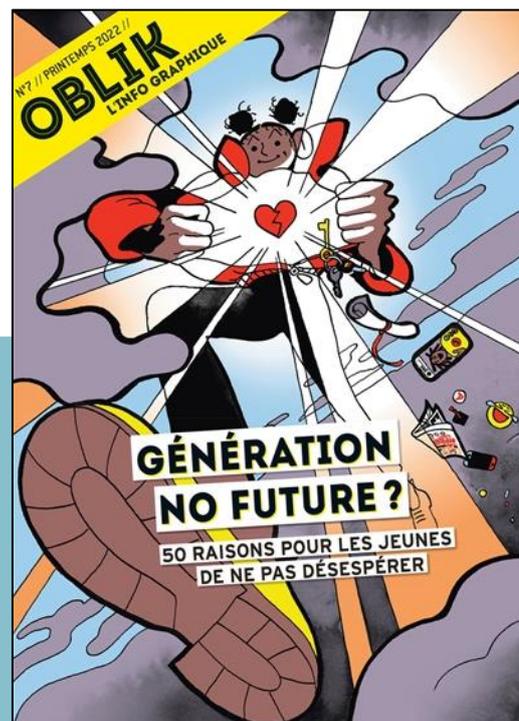
CHAVAGNEUX Christian

GÉNÉRATION NO FUTURE : 50 RAISONS POUR LES JEUNES DE NE PAS DÉSESPÉRER

Alternatives Economiques, 2022

ISBN : 9782352403012

Un dossier, étayé de données statistiques, présentant des projets et des avancées avec un impact positif sur le monde. Dans un monde où les inégalités scolaires et la précarité professionnelle restent importantes, les jeunes placent la quête de sens, la créativité et l'engagement collectif au centre de leurs préoccupations.



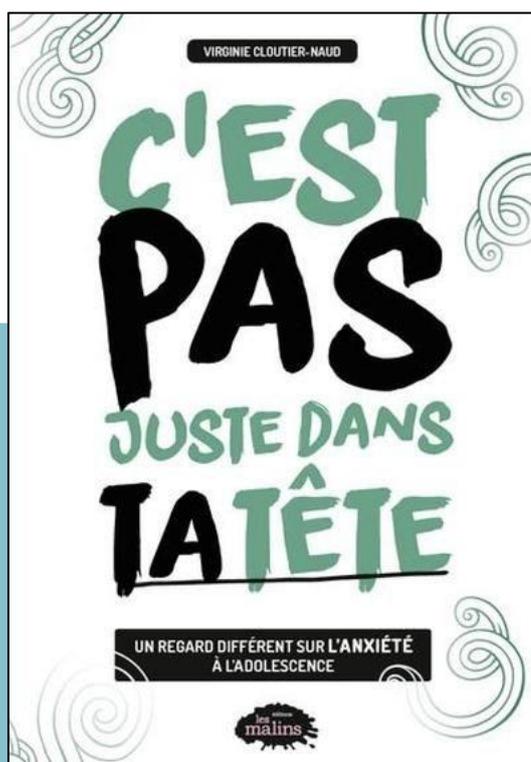
CLOUTIER-NAUD Virginie

C'EST ÂS JUSTE DANS MA TÊTE : UN REGARD DIFFÉRENT SUR L'ANXIÉTÉ À L'ADOLESCENCE

Editions Les Malins, 2023

ISBN : 9782898107863

L'anxiété de performance, l'anxiété sociale, l'écoanxiété, les troubles anxieux, l'introversion et l'extraversion, la peur de rater sa vie, les émotions, la créativité artistique, l'activité physique... Tous les sujets qui te concernent au quotidien et les solutions qui sont à ta portée sont abordés dans ce guide conçu pour apprendre à mieux gérer son anxiété dans un monde au rythme effréné.



COIFFARD Marco

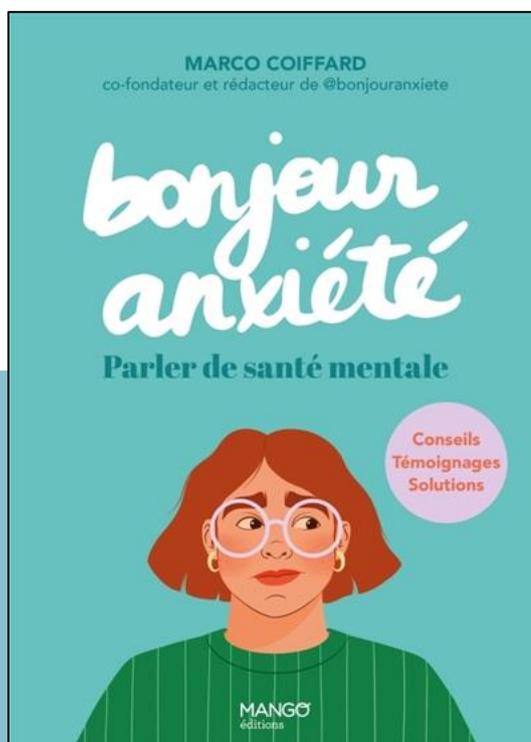
BONJOUR ANXIÉTÉ : PARLER DE SANTÉ MENTALE

Mango, 2023

ISBN : 9782317032660

Des clés pour comprendre le stress et mieux vivre avec, accompagnées de témoignages, de conseils pratiques et de citations réconfortantes.

Par le fondateur du compte Instagram @bonjouranxiété



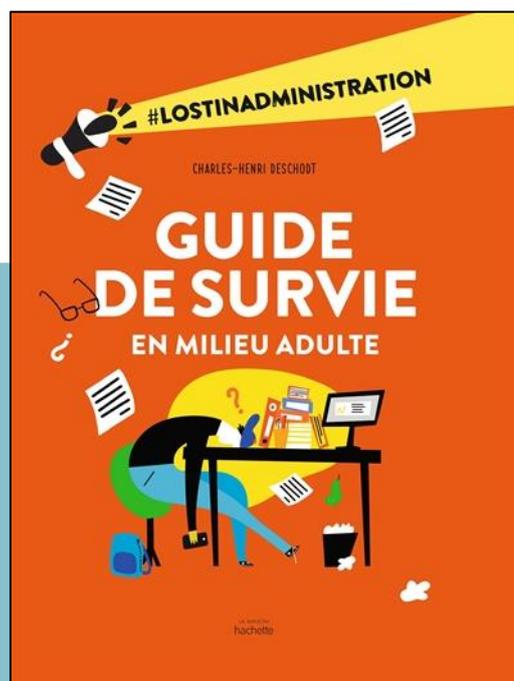
DESCHODT Charles-Henri

GUIDE DE SURVIE EN MILIEU ADULTE : #LOSTINADMINISTRATION

Hachette, 2021

ISBN : 9782019453534

Destiné aux jeunes adultes étudiants ou se lançant dans la vie active, ce guide contient des informations pratiques et légales pour comprendre ses droits et ses devoirs afin de mener à bien ses démarches dans les divers domaines de la vie active : état civil et citoyenneté, santé, banque, logement, transports, voyages, études, emploi et vie quotidienne.



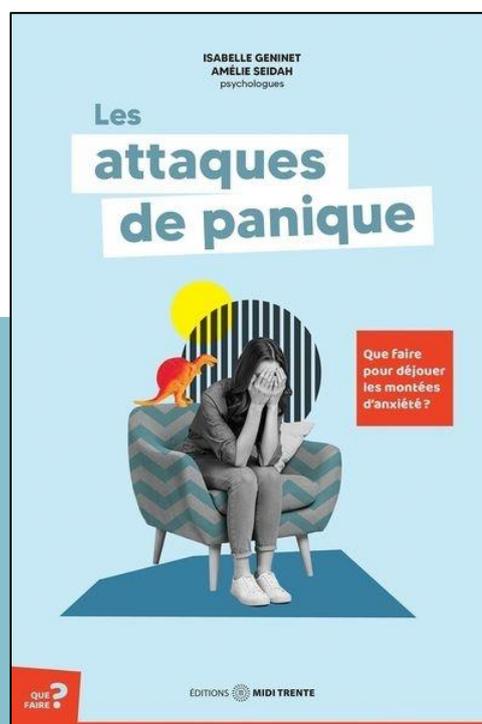
GENINET Isabelle, SEIDAH Amélie

LES ATTAQUES DE PANIQUE : QUE FAIRE POUR DÉJOUER LES MONTÉES D'ANXIÉTÉ ?

Editions Midi Trente, 2023

ISBN : 9782925213420

Les attaques de panique sont foudroyantes, imprévisibles et, peuvent faire peur. Voici donc un guide au ton sympathique et empreint de bienveillance, conçu et réfléchi pour deux pys soucieuses d'aider les adolescents et les jeunes adultes aux prises avec des attaques de panique à retrouver leur légèreté et leur liberté... un pas à la fois.

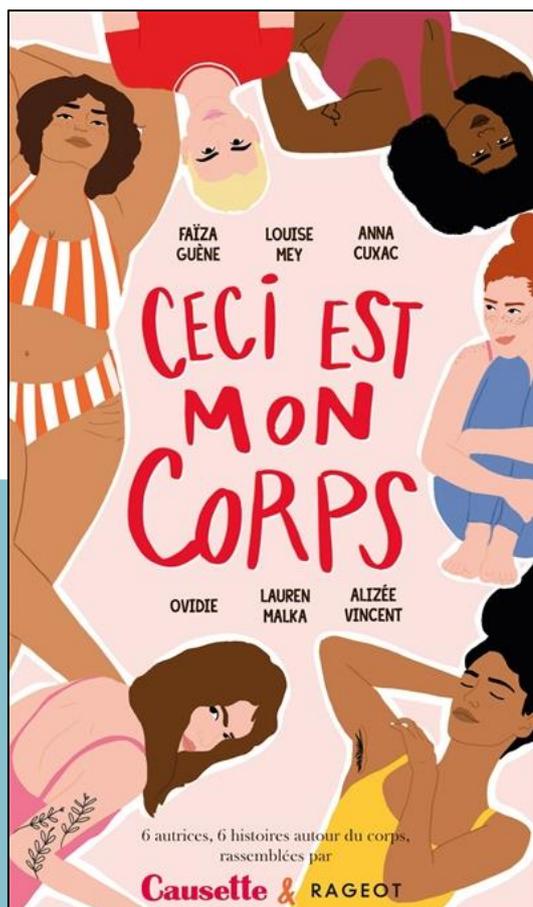


GUENE Faïza, **MEY** Louise, **CUXAC** Anna, ET AL.

CECI EST MON CORPS

Rageot – Causette, 2020
ISBN : 9782700275445

Six récits mettant à l'honneur le corps féminin et l'acceptation de soi tout en retranscrivant l'histoire du féminisme, des événements de mai 1968 à la fin des années 2010, notamment à travers le mouvement #MeToo.

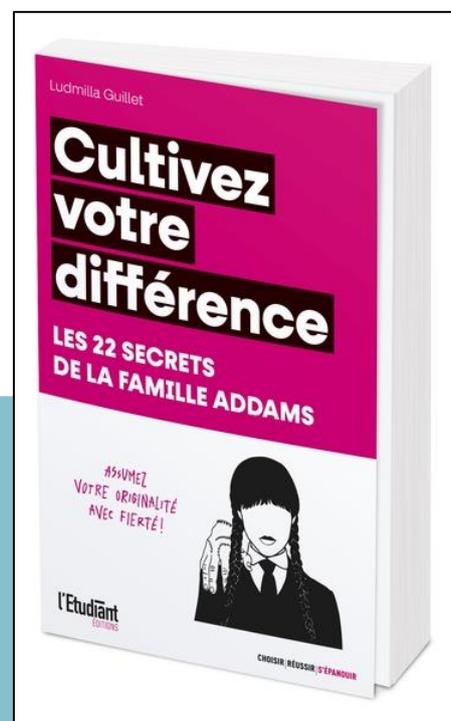


GUILLET Ludmilla

CULTIVEZ VOTRE DIFFÉRENCE : LES 22 SECRETS DE LA FAMILLE ADDAMS : ASSUMEZ VOTRE ORIGINALITÉ AVEC FIERTÉ !

L'Étudiant, 2024
ISBN : 9782380159110

En s'inspirant de la famille Addams, l'auteure dispense 22 conseils pour assumer fièrement ses différences et cultiver sa personnalité hors du commun.



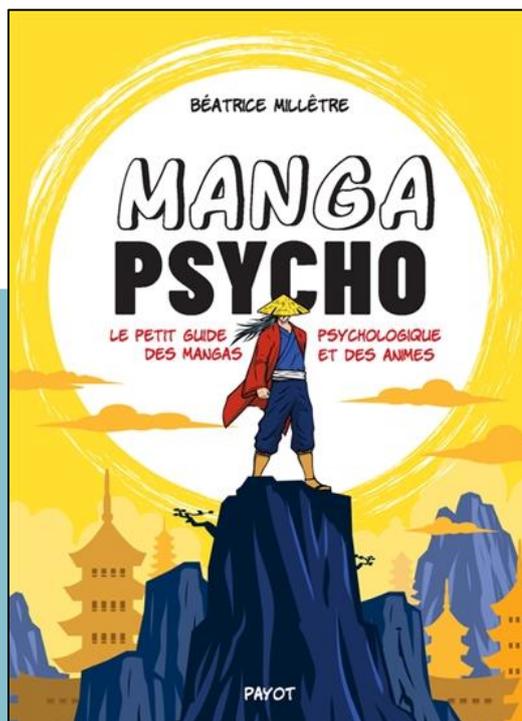
MILLETRE Béatrice

MANGA PSYCHO : LE PETIT GUIDE PSYCHOLOGIQUE DES MANGAS ET DES ANIMES

Payot, 2023

ISBN : 9782228934312

Destiné aux adolescents et à leurs parents, ce guide de développement personnel explique l'attrait des adolescents pour les mangas qui les trouvent inspirants et les aident à se sentir mieux en traitant de sujets délicats comme l'estime de soi, la solitude, l'orientation sexuelle et la tentation du suicide. L'auteure donne des conseils aux parents pour les aider à communiquer avec leurs enfants.



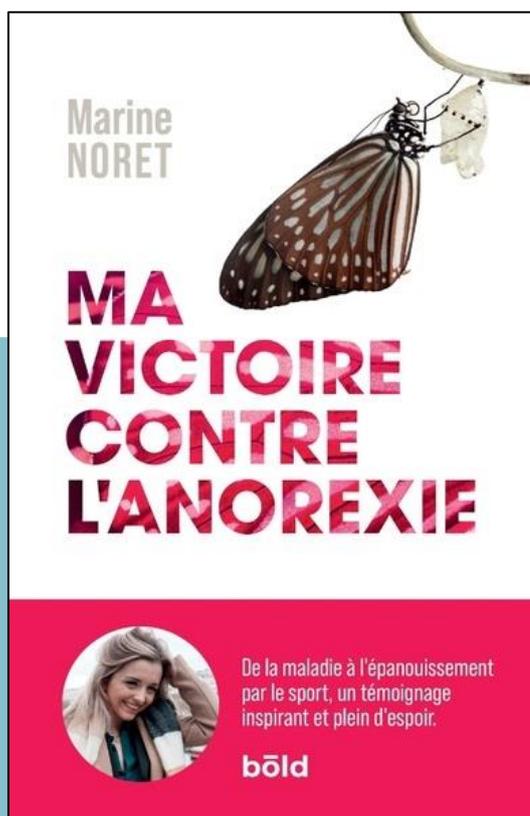
NORET Marine

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

Editions Bold, 2023

ISBN : 9782492284120

L'auteure témoigne de ses troubles anorexiques pendant son adolescence et de la manière dont elle a réussi à les surmonter. Elle raconte son rapport au corps, son hospitalisation, sa prise de conscience ainsi que sa reconstruction grâce à la pratique sportive et le soutien de ses proches. Edition enrichie par les regards de l'auteure et sa mère sur le chemin parcouru depuis la première parution.

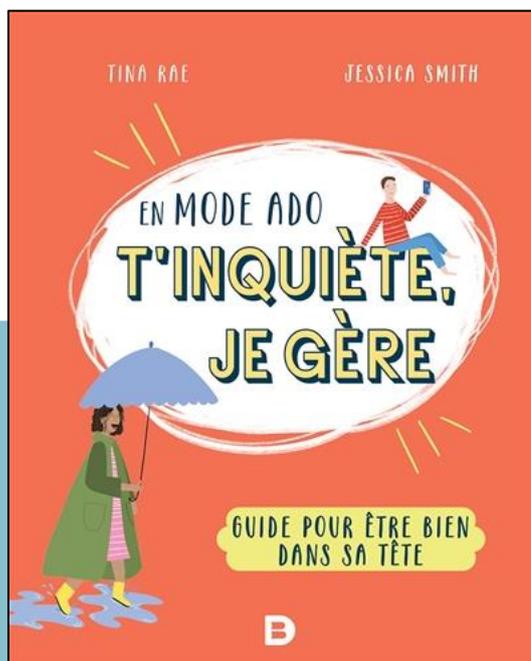


RAE Tina, **SMITH** Jessica

**EN MODE ADO, T'INQUIÈTE, JE GÈRE :
GUIDE POUR ÊTRE BIEN DANS SA TÊTE**

De Boeck Supérieur, 2021
ISBN : 9782807335721

Un guide pour aider les adolescents à comprendre certaines difficultés, souvent taboues chez les jeunes, telles que les troubles alimentaires, l'anxiété, le harcèlement, l'acceptation de son corps ou la dépression.

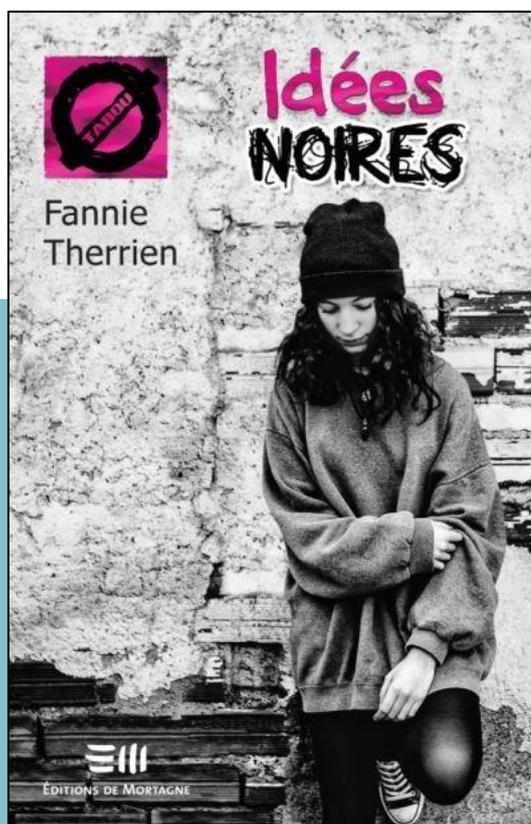


THERRIEN Fannie

IDÉES NOIRES

Editions de Mortagne, 2022
ISBN : 9782897921668

J'ai tout pour être heureuse et, pourtant, j'ai perdu l'envie de sourire. Depuis que mes parents m'ont annoncé qu'on déménagerait l'été prochain, mon quotidien s'est assombri. Un immense vide s'est installé en moi, insidieusement... je n'ai plus le goût de rien. Moi qui avais tant de facilité en classe, voilà que l'échec me pend au bout du nez. Je me sens si fatiguée...



WEBER Niels

LES ÉCRANS, JE GÈRE !

Magenta éditions, 2023

ISBN : 9782494136137

Destiné aux adolescents, un guide pour apprendre comment sont conçus les jeux vidéo et les réseaux sociaux ou encore comprendre les algorithmes. Avec des conseils pour bien utiliser les écrans, reconnaître les infox, se protéger du cyberharcèlement, devenir youtubeur, entre autres.



YANKAN Adonaïs

D'UN CLAQUEMENT DE DOIGTS

Michel Lafon, 2023

ISBN : 9782749952390

Revenant sur son parcours personnel ainsi que sur sa découverte de l'hypnose et de la programmation neurolinguistique (PNL), l'auteur livre des conseils pour utiliser l'autohypnose afin de s'aider soi-même, surmonter une addiction, retrouver confiance en soi ou encore se débarrasser des phobies et des troubles du sommeil.



3. ADULTES

ADAM Olivier, BAYAMACK-TAM

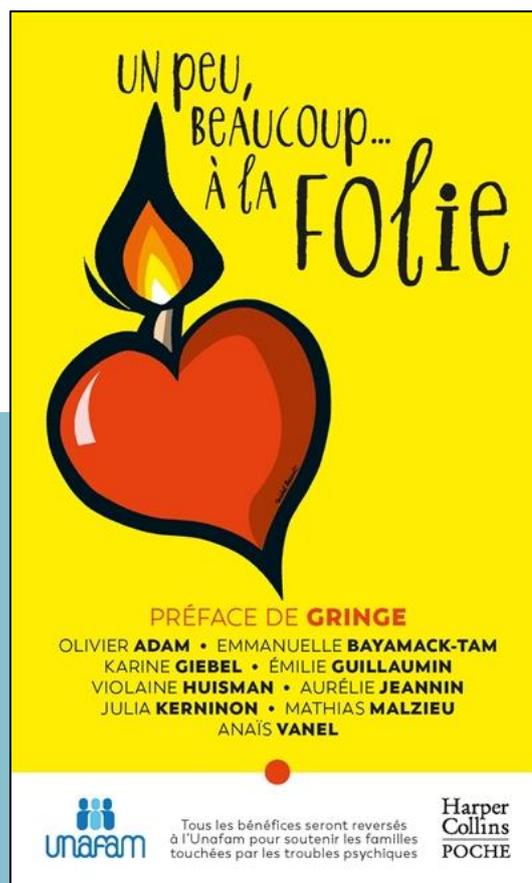
Emmanuelle, GIEBEL Karine, ET AL.

UN PEU, BEAUCOUP... À LA FOLIE

HarperCollins, 2022

ISBN : 9791033913313

De la bipolarité à la dépression en passant par l'anxiété, les addictions ou la schizophrénie, dix nouvelles qui évoquent la santé mentale. Taboues, discriminantes et méconnues, les maladies psychiques finissent par couper du monde. Plus elles seront visibles, plus elles auront de chances d'être comprises.



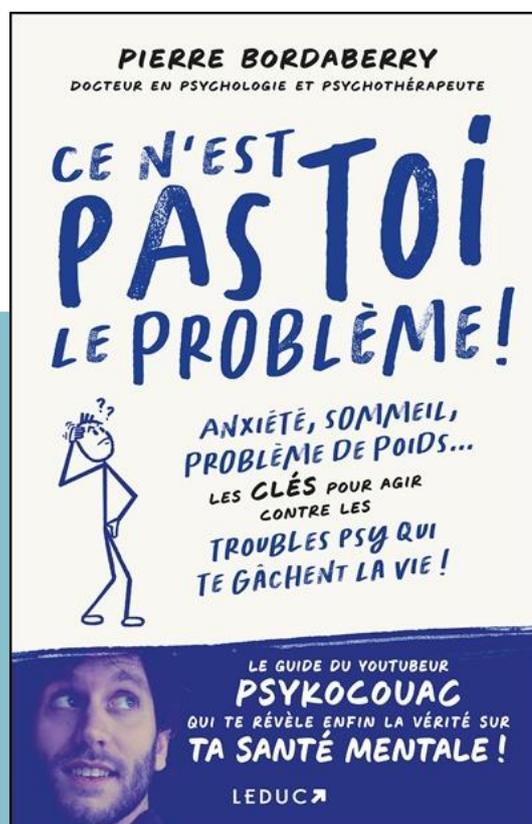
BORDABERRY Pierre

CE N'EST PAS TOI LE PROBLÈME !

Leduc.s éditions, 2023

ISBN : 9791028529246

Dépression, troubles anxieux, troubles alimentaires, troubles de l'identité, perte d'estime de soi, etc., ces maux de la modernité touchent une personne sur deux dans les sociétés occidentales. Le psychologue explique la complexité de ces troubles psychologiques considérés à tort comme des pathologies individuelles alors que les sociétés modernes les créent et les entretiennent.



BOURNE Edmund J.

LE GRAND LIVRE DES TROUBLES ANXIEUX: TOUTES LES TECHNIQUES POUR SURMONTER L'ANGOISSE, LA PANIQUE, LES PHOBIES...

Eyrolles, 2023

ISBN : 9782416013232

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



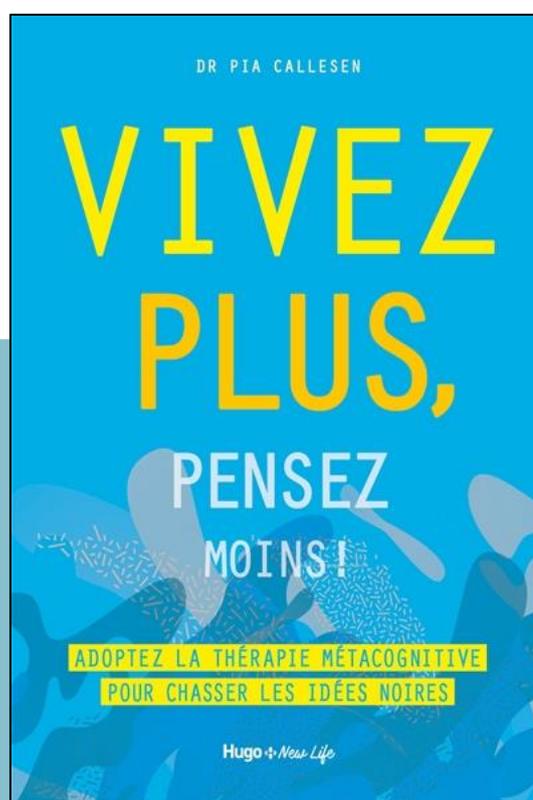
CALLESEN Pia, **METTE FUTTRUP** Anne

VIVEZ PLUS, PENSEZ MOINS

Hugo (New Life), 2021

ISBN : 9782755687798

Une présentation de la méthode métacognitive, une thérapie permettant de se prémunir des pensées négatives. Selon l'auteure, la dépression provient de stratégies mentales et comportementales erronées qu'il est possible de corriger en focalisant son attention ailleurs que sur sa propre personne.



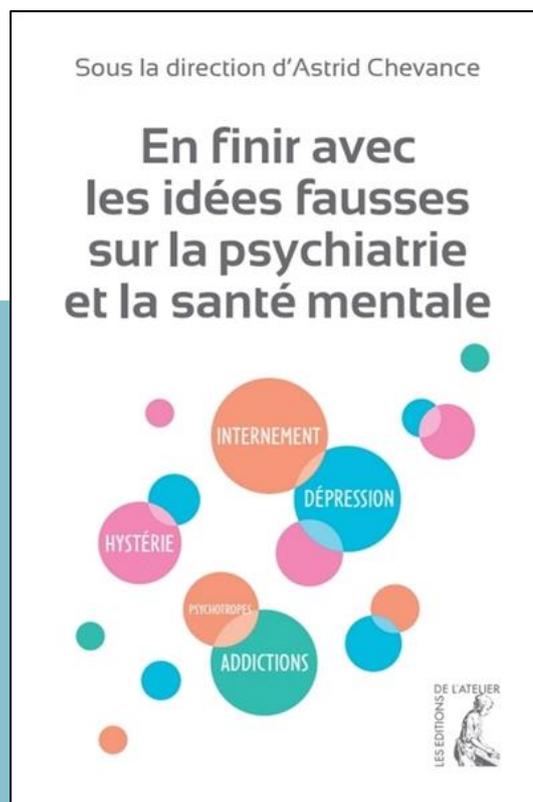
CHEVANCE Astrid

EN FINIR AVEC LES IDÉES FAUSSES SUR LA PSYCHIATRIE ET LA SANTÉ MENTALE

Editions de l'Atelier, 2022

ISBN : 9782708245709

70 idées reçues sur la santé mentale et la psychiatrie sont déconstruites à travers six chapitres. Les auteurs abordent notamment les amalgames entre folie ordinaire, maladie mentale et troubles psychiques, l'idée fausse du patient impuissant face aux injonctions des psychiatres ou la stigmatisation des malades vus comme des criminels en puissance.



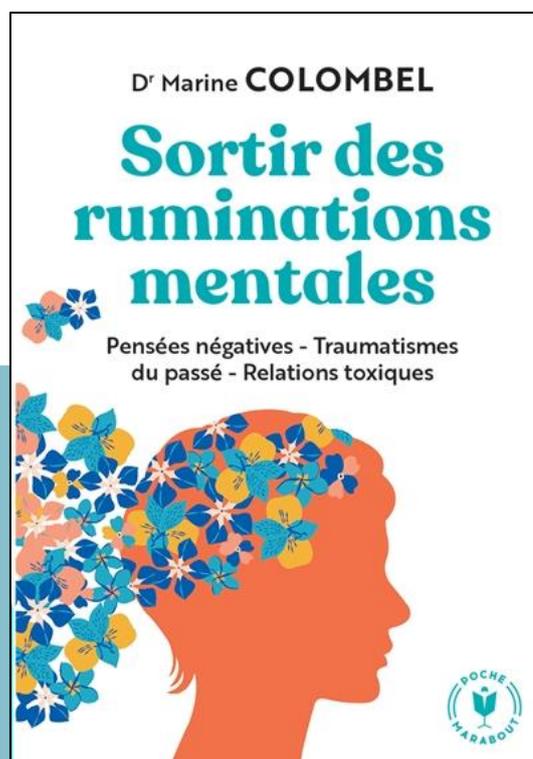
COLOMBEL Marine

SORTIR DES RUMINATIONS MENTALES : PENSÉES NÉGATIVES, TRAUMATISMES DU PASSÉ, RELATIONS TOXIQUES

Marabout, 2024

ISBN : 9782501182836

L'auteure montre comment identifier ses pensées toxiques, qui sont souvent les échos de blessures anciennes et d'anciennes relations toxiques, et comment s'en libérer en s'aidant de son corps.



CORNETTE DE SAINT CYR Xavier

JE CULTIVE LA BIENVEILLANCE : TOUTES LES CLÉS POUR PRENDRE SOIN DE SOI ET DES AUTRES

Leduc.s éditions, 2023

ISBN : 9791028530037

Un guide sur la bienveillance : sa définition et ses caractéristiques, ainsi que des pistes pour l'infuser dans sa vie et dans celle des autres.



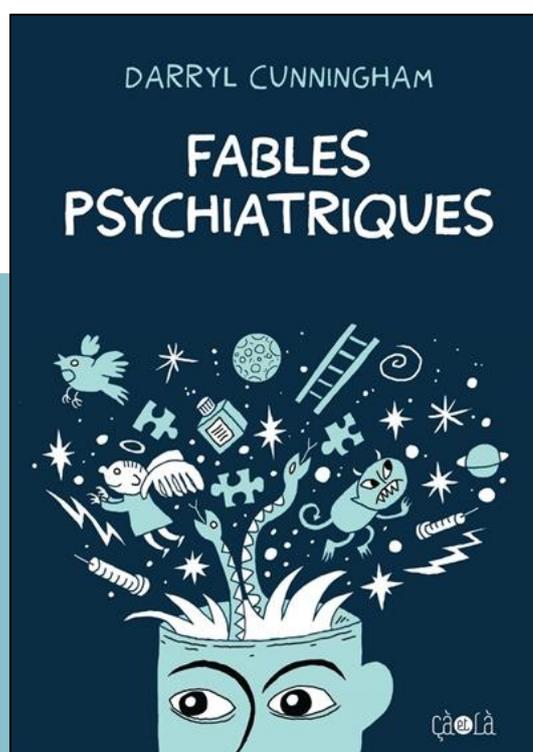
CUNNINGHAM Darryl

FABLES PSYCHIATRIQUES

Editions Ça et là, 2013

ISBN : 9782916207841

S'appuyant sur son expérience d'aide-soignant dans un service psychiatrique, l'auteur donne une image raisonnée de la santé mentale. Il présente les troubles bipolaires, les dépressions, la schizophrénie, etc., du point de vue du malade comme de celui de ses proches et des personnels soignants. Il dénonce la stigmatisation des malades et démystifie leurs troubles.



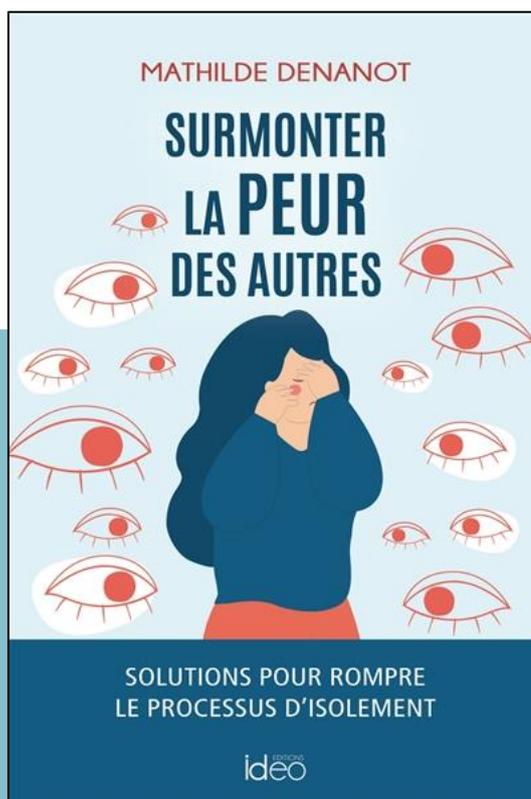
DENANOT Mathilde

**SURMONTER LA PEUR DES AUTRES :
SOLUTIONS POUR ROMPRE LE
PROCESSUS D'ISOLEMENT**

IDEO, 2024

ISBN : 9782824623252

Destiné aux personnes concernées par des troubles anxieux qui se manifestent par une phobie sociale, ce guide détaille les solutions pour en finir avec l'auto-dénigrement et le manque d'estime de soi, sortir de la spirale de l'enfermement, retrouver la confiance et dépasser ses blocages : thérapies diverses, coaching, hypnose, PNL, sophrologie, yoga par le rire ou encore zoothérapie.



DILLENSEGER Marie-Pierre

LA VOIE DU FENG SHUI

Dunod, 2024

ISBN : 9782100861286

Présentation des codes des écoles ancestrales chinoises afin de pouvoir repérer et lire les signes du temps et de l'espace environnant, pour s'y insérer en harmonie avec sa personnalité.



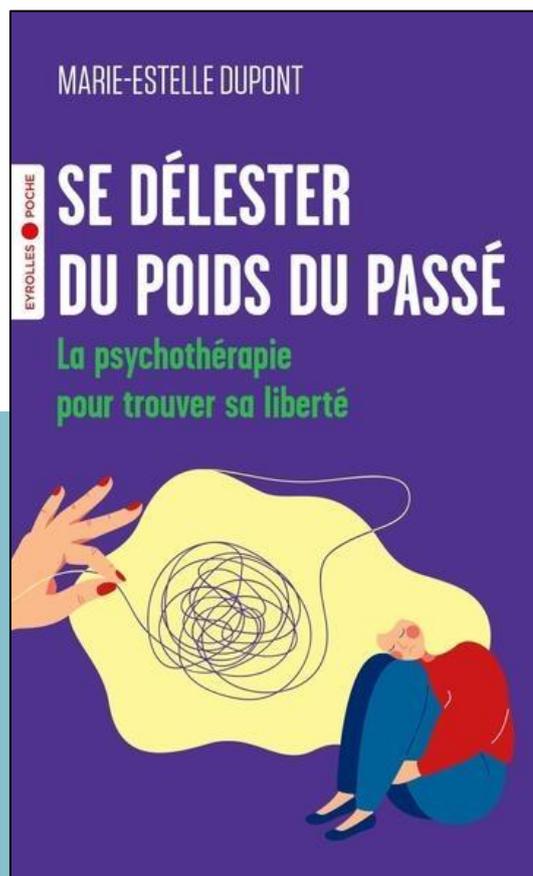
DUPONT Marie-Estelle

SE DÉLESTER DU POIDS DU PASSÉ : LA PSYCHOTHÉRAPIE POUR TROUVER SA LIBERTÉ

Eyrolles, 2024

ISBN : 9782416015069

L'auteure présente les bénéfices de séances chez le psychologue pour se libérer des blocages et s'épanouir dans tous les domaines, avec des conseils pour entreprendre les démarches et savoir trouver le bon moment pour être réceptif à la thérapie.



FANGET Cédric, MEYER Catherine, AUBRY

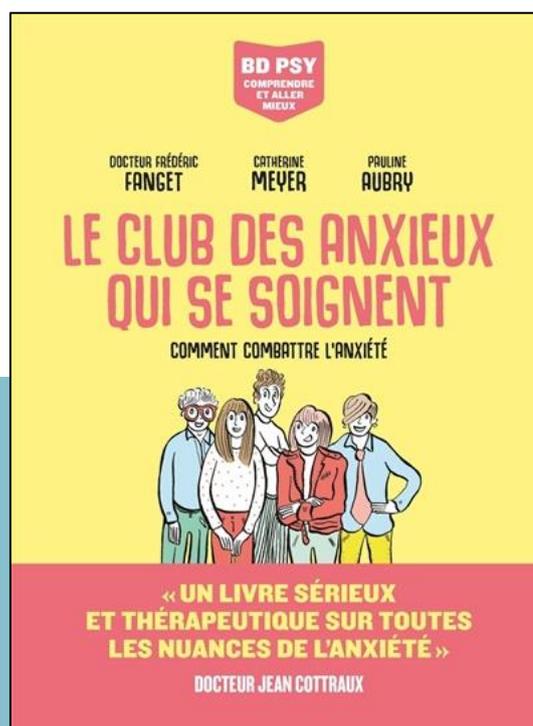
Pauline

LE CLUB DES ANXIEUX QUI SE SOIGNENT : COMMENT COMBATTRE L'ANXIÉTÉ

Les Arènes, 2023

ISBN : 9791037508461

Une bande dessinée qui met en scène des personnages souffrant d'anxiété. Pour soigner leurs troubles, ils suivent une thérapie dans le cabinet du docteur Fanget qui leur donne des conseils et des techniques pour combattre leur stress au quotidien. Avec des informations documentaires.



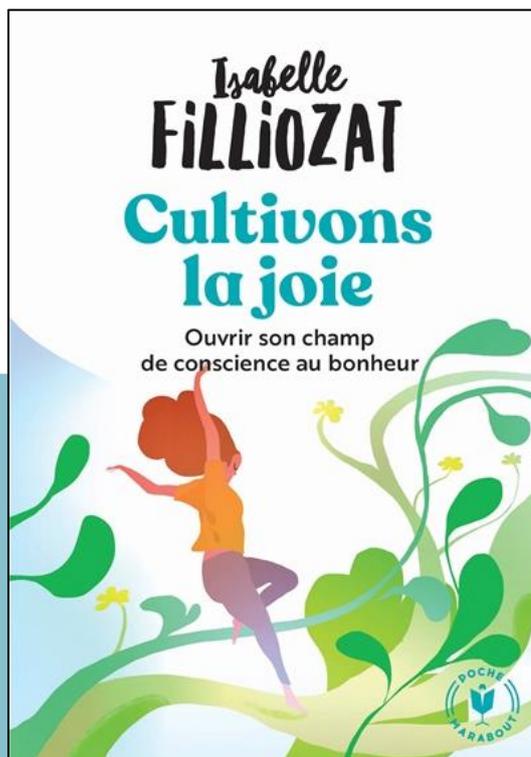
FILLIOZAT Isabelle

CULTIVONS LA JOIE : OUVRIR SON CHAMP DE CONSCIENCE AU BONHEUR

Marabout, 2019

ISBN : 9782501139335

Des informations pour comprendre ce que sont la joie, les racines de cette émotion, son expression, sa physiologie, ses hormones et ce qu'elle apporte à la vie. Avec des exercices pour apprendre à la susciter, l'enseigner à ses enfants et ouvrir son champ de conscience.



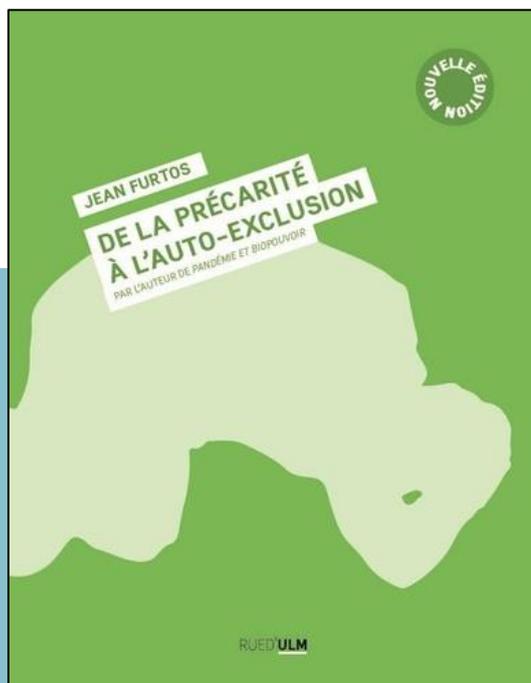
FURTOS Jean

DE LA PRÉCARITÉ À L'AUTO-EXCLUSION

Rue d'Ulm, 2023

ISBN : 9782728808007

Le psychiatre, directeur de Rhizome, revue de l'Observatoire national des pratiques en santé mentale et précarité, décrit les effets psychiques de la précarité et définit l'un d'entre eux, le syndrome d'auto-exclusion. Texte issu d'une conférence-débat organisée en 2009 par l'association Emmaüs. Avec une préface et une postface inédites de l'auteur.



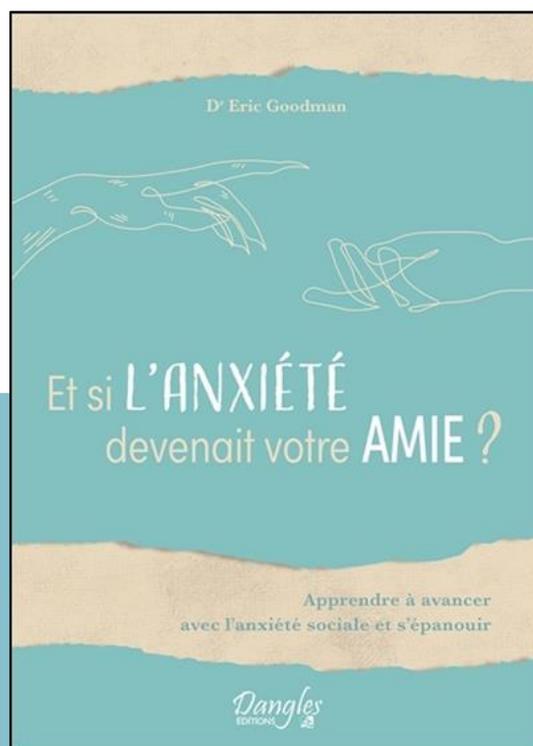
GOODMAN Eric

ET SI L'ANXIÉTÉ DEVENAIT VOTRE AMIE : APPRENDRE À AVANCER AVEC L'ANXIÉTÉ SOCIALE ET S'ÉPANOUIR

Dangles, 2023

ISBN : 9782703313090

Manuel pratique et cahier d'exercices pour dynamiser son quotidien et percevoir l'anxiété différemment, de façon à mieux l'appréhender.



GROSJEAN Daniel, **SAUZEDE** Jean-Paul

TROUVER LA FORCE D'OSER : 8 ÉTAPES POUR VIVRE PLEINEMENT SA VIE

Dunod, 2024

ISBN : 9782100852932

Une démarche globale en huit étapes, de la prise en compte des fondements de ses peurs aux moyens de concrétiser ses désirs, afin de trouver la force d'oser. Avec un coaching et des exercices.



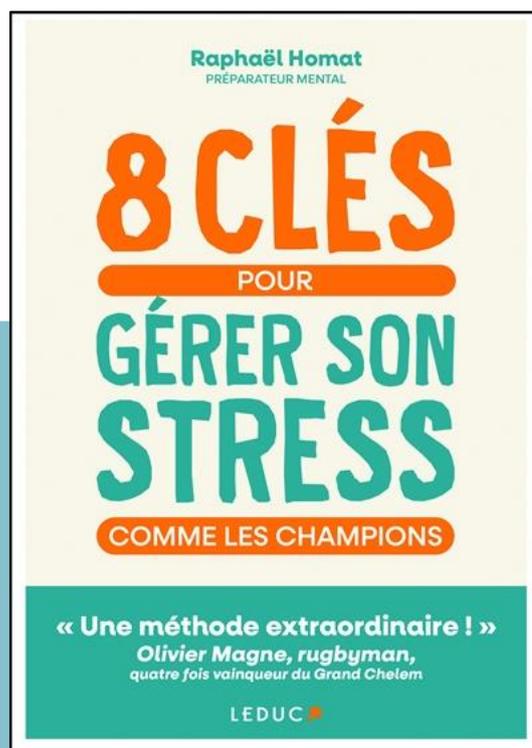
HOMAT Raphaël

8 CLÉS POUR GÉRER SON STRESS COMME LES CHAMPIONS

Leduc.s éditions, 2022

ISBN : 9791028525699

Une méthode de préparation mentale en huit étapes, inspirée des techniques adoptées par les champions sportifs, afin de lutter contre le stress chronique. Préparateur mental, l'auteur présente 28 outils pratiques pour développer sa confiance en soi. Avec des témoignages de sportifs professionnels ou encore d'entrepreneurs.



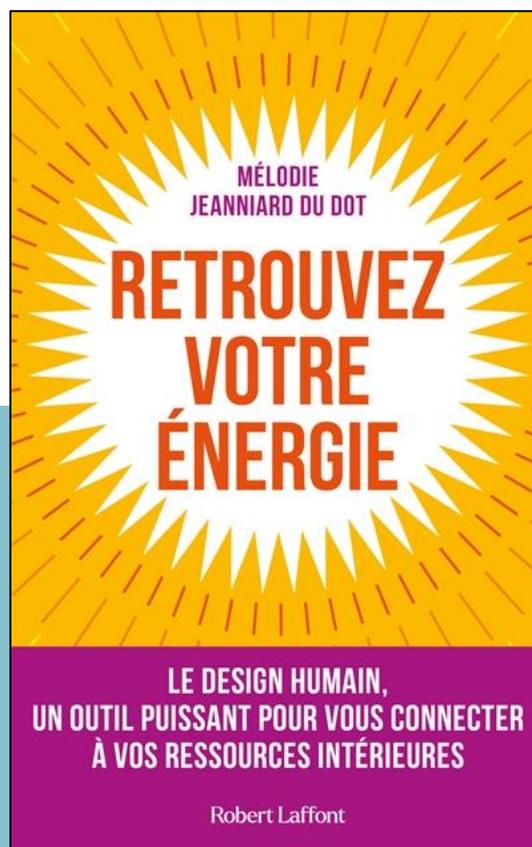
JEANNIARD DU DOT Mélodie

RETROUVEZ VOTRE ÉNERGIE : LE DESIGN HUMAIN, UN OUTIL PUISSANT POUR VOUS CONNECTER À VOS RESSOURCES INTÉRIEURES

Robert Laffont, 2024

ISBN : 9782221271575

Une méthode de développement personnel qui combine l'astrologie occidentale, le Yi jing chinois, le système de chakras hindous et l'arbre de vie de la kabbale pour définir un schéma corporel des flux d'énergie unique à chacun. Un mode d'emploi pour optimiser son énergie, ses actions, ses habitudes et ses interactions.



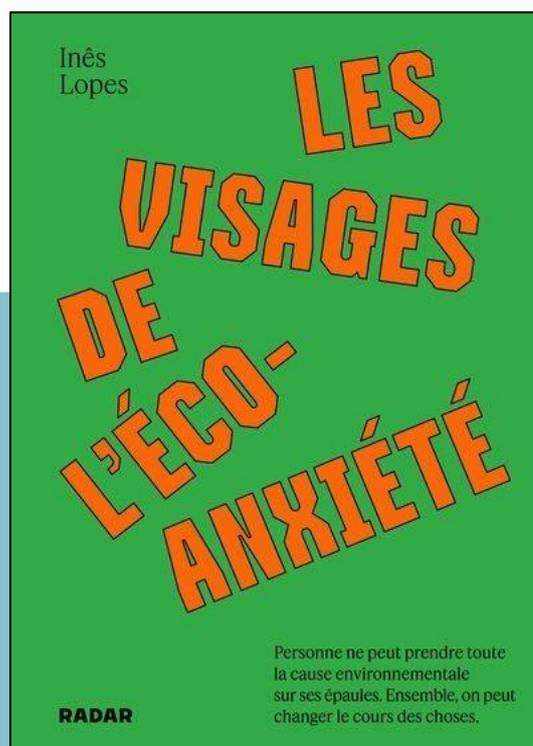
LOPES Inès

LES VISAGES DE L'ÉCOANXIÉTÉ

Editions Ecosociété, 2023

ISBN : 9782897199104

De nombreuses personnes vivent chaque jour avec les impacts que l'écoanxiété crée dans leur vie. Plusieurs études confirment que les adolescents sont particulièrement affectés. Pour en atténuer les impacts et retrouver une meilleure santé mentale, il est essentiel de reconnaître les différentes manifestations de l'écoanxiété.



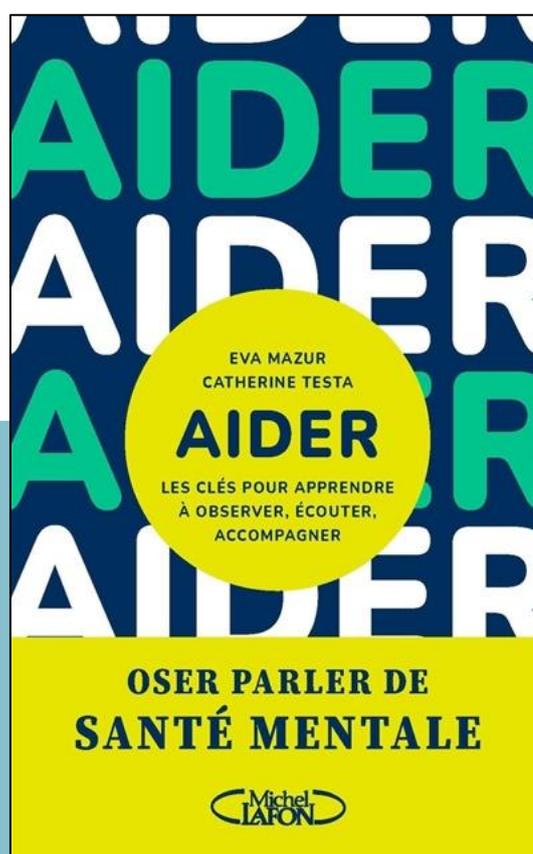
MAZUR Eva, TESTA Catherine

AIDER : LES CLÉS POUR APPRENDRE À OBSERVER, ÉCOUTER, ACCOMPAGNER : OSER PARLER DE SANTÉ MENTALE

Michel Lafon, 2023

ISBN : 9782749953595

Un guide pratique pour savoir quelle attitude adopter face à la souffrance psychique d'un proche : comment écouter, quoi dire, comment prendre confiance en ses capacités à agir, comment suggérer l'aide d'un professionnel, entre autres.



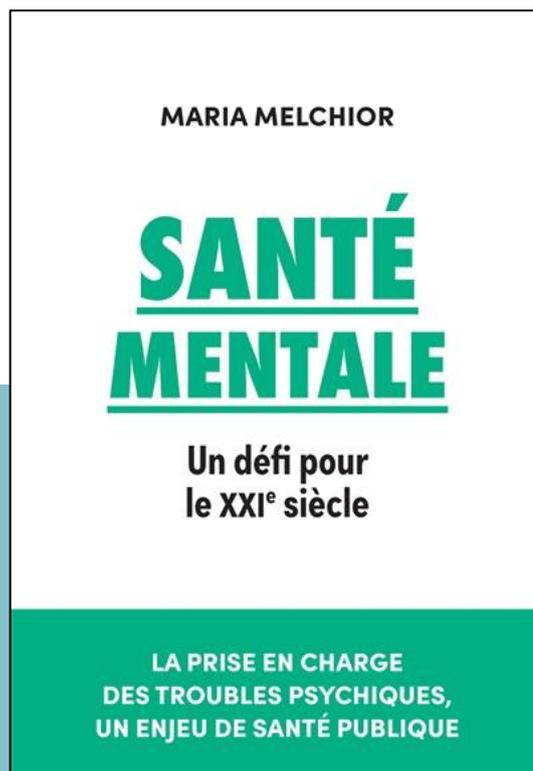
MELCHIOR Maria

SANTÉ MENTALE : UN DÉFI POUR LE XXIE SIÈCLE

Michalon, 2023

ISBN : 9782347002459

Selon les chiffres du gouvernement, un Français sur cinq est touché chaque année par un trouble psychique et le taux de suicide est l'un des plus élevés des pays européens. Si la crise sanitaire due à la Covid-19 a agi comme un catalyseur, elle a surtout mis en lumière l'enjeu que représente la prise en charge des troubles



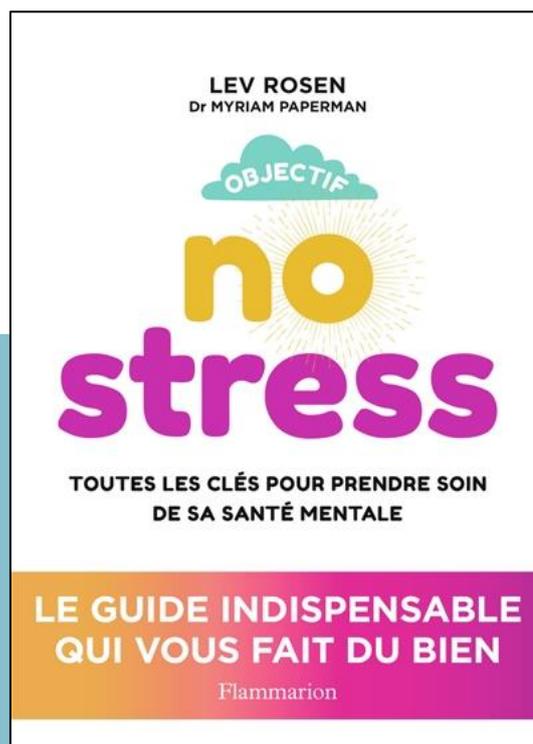
ROSEN Lev, PAPERMAN Myriam

OBJECTIF NO STRESS : TOUTES LES CLÉS POUR PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ MENTALE

Flammarion, 2023

ISBN : 9782080423955

Un guide proposant des techniques simples pour réduire le stress et l'anxiété, accompagnées d'exercices pour s'entraîner à faire face aux diverses situations : méditation, ancrage, self-care, élargissement de la zone de confort, acceptation de son apparence, entre autres.



SERVILLAT Thierry

**PRATIQUER FACILEMENT
L'AUTOHYPNOSE : POUR UN QUOTIDIEN
APAISÉ ET SANS STRESS**

Dunod, 2024

ISBN : 9782100861323

Une introduction à l'autohypnose dans un but de développement personnel : ses origines, ses fondements théoriques, son champ d'application ou ses pistes d'approfondissement.



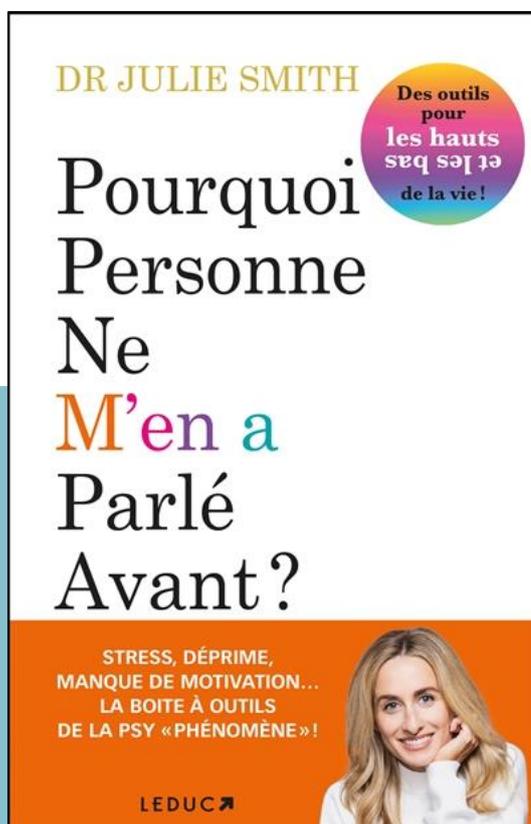
SMITH Julie

**POURQUOI PERSONNE NE M'EN A PARLÉ
AVANT ?**

Leduc.s éditions, 2023

ISBN : 9791028529451

La psychologue clinicienne propose des outils thérapeutiques, des exercices, des conseils pratiques et des techniques de professionnels pour faire de sa santé mentale une priorité et affronter les crises et les problèmes du quotidien comme gérer les angoisses et les critiques, avoir confiance en soi, trouver la motivation ou apprendre à se pardonner.



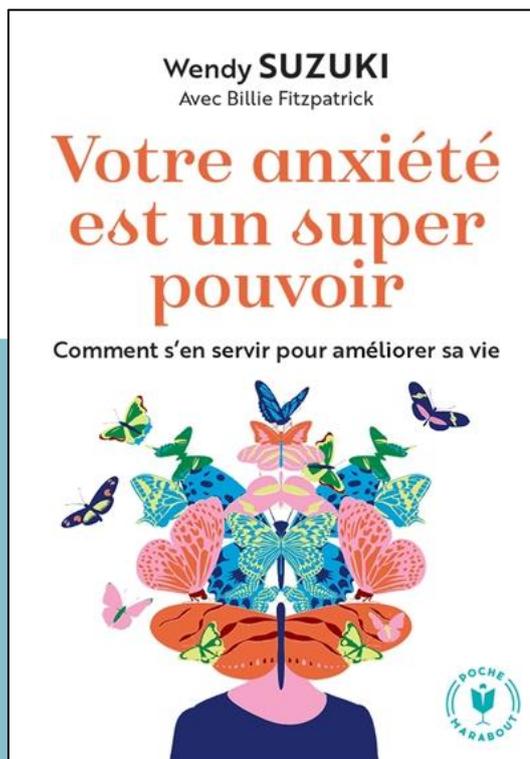
SUZUKI Wendy, **FITZPATRICK** Billie

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

Marabout, 2024

ISBN : 9782501182645

Spécialiste des neurosciences, l'auteur propose des clés pour apprendre à utiliser son anxiété au quotidien afin d'améliorer sa vie : détecter les signaux d'alarme et agir pour apaiser son corps et son esprit, gérer une situation de stress, gagner en productivité ou encore résoudre ses problèmes émotionnels.



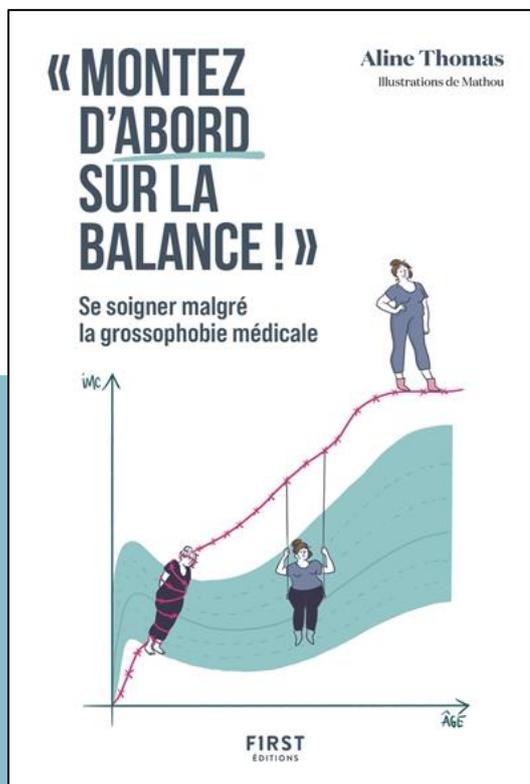
THOMAS Aline

MONTEZ D'ABORD SUR LA BALANCE : SE SOIGNER MALGRÉ LA GROSSOPHOBIE

First éditions, 2024

ISBN : 9782412089378

Des conseils à destination des personnes en surpoids pour faire face aux préjugés dont elles sont victimes, notamment dans le domaine médical. L'auteure montre comment certaines remarques maladroites, parfois infantilisantes voire humiliantes, éloignent ces patients des cabinets médicaux.



WALD Pauline

ENSEIGNEMENTS DE LA MONTAGNE : UN VOYAGE À LA RENCONTRE DE SOI

Eyrolles, 2024

ISBN : 9782416014710

L'auteure raconte sa quête de bien-être dans les montagnes de l'Équateur, un voyage pour lequel elle a tout quitté et pendant lequel elle a cherché à appliquer des méthodes de guérison alternatives : sagesse taoïste, marche, principes bouddhistes, méditation, médecine du rapé, usage des plantes sacrées, yoga.



4. LECTURES SCIENTIFIQUES

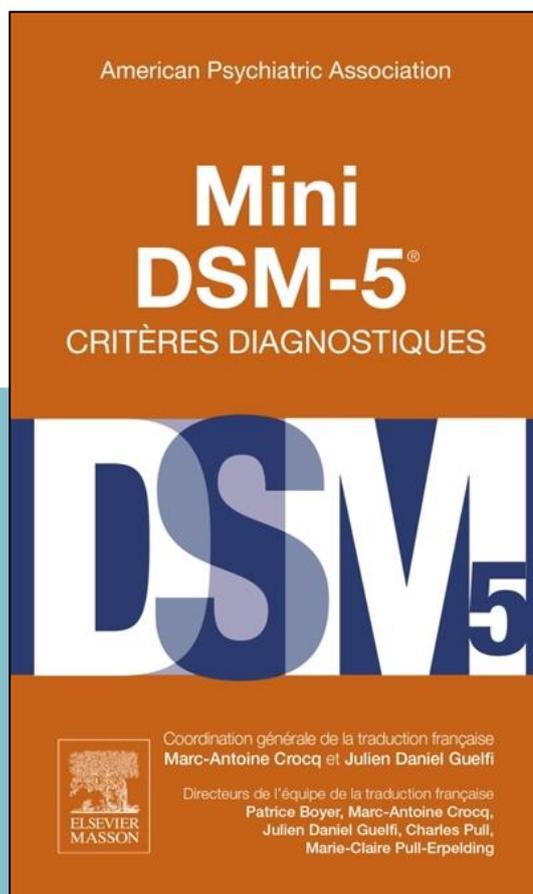
AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION

MINI DSM-5 : CRITÈRES DIAGNOSTIQUES

Elsevier Masson, 2016

ISBN : 9782294739637

Classification des troubles mentaux selon des critères diagnostiques, avec des descriptions détaillées des catégories (liste des troubles, spécificités, etc.), utiles pour la collecte d'informations cliniques et les propositions de traitements.



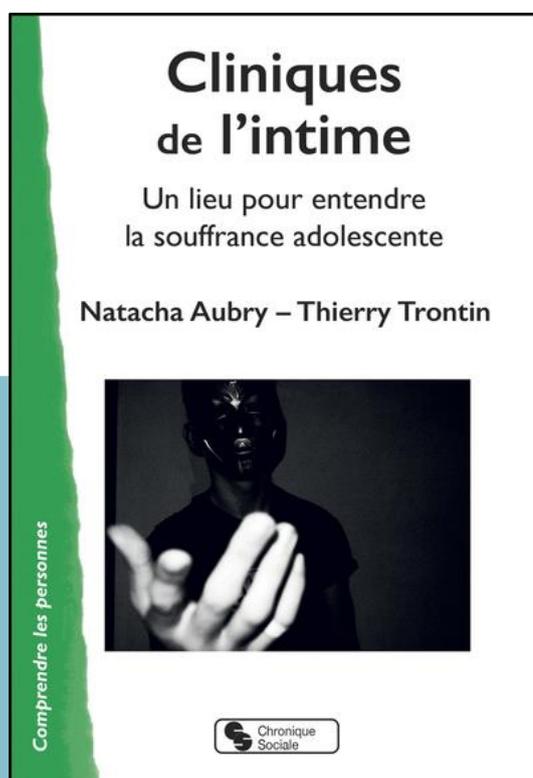
AUBRY Natacha, TRONTIN Thierry

CLINIQUES DE L'INTIME : UN LIEU POUR ENTENDRE LA SOUFFRANCE ADOLESCENTE

Chronique sociale, 2023

ISBN : 9782367179438

Recueil de textes mêlant approches clinique, pédagogique, psychanalytique, poétique, anthropologique ou autobiographique sur le thème de la souffrance chez les adolescents. Les auteurs donnent des clefs pour reconnaître et comprendre la détresse d'un jeune.



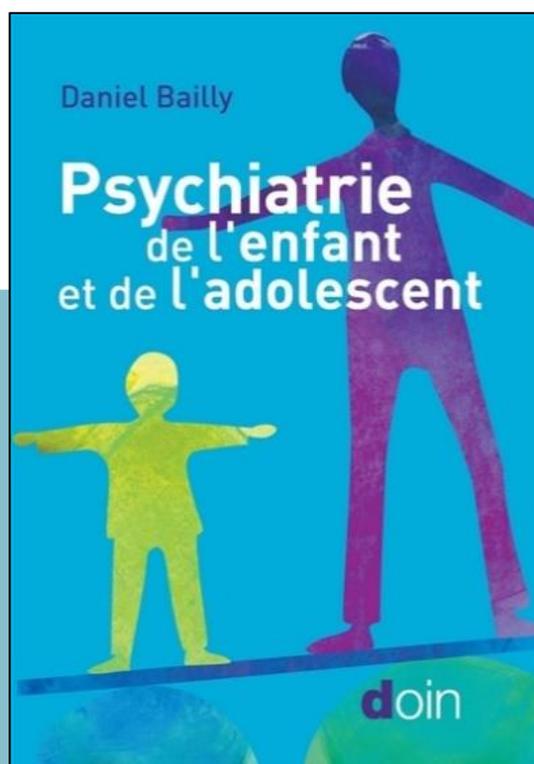
BAILLY Daniel

PSYCHIATRIE DE L'ENFANT ET DE L'ADOLESCENT

Doin, 2020

ISBN : 9782704016273

Les troubles mentaux touchent 12,5 % des enfants et des adolescents mais restent généralement mal appréhendés. L'auteur propose une vision de terrain pour mieux les reconnaître, les comprendre et les traiter. Tous les domaines de la psychiatrie des jeunes sont couverts, y compris celui de la prévention.



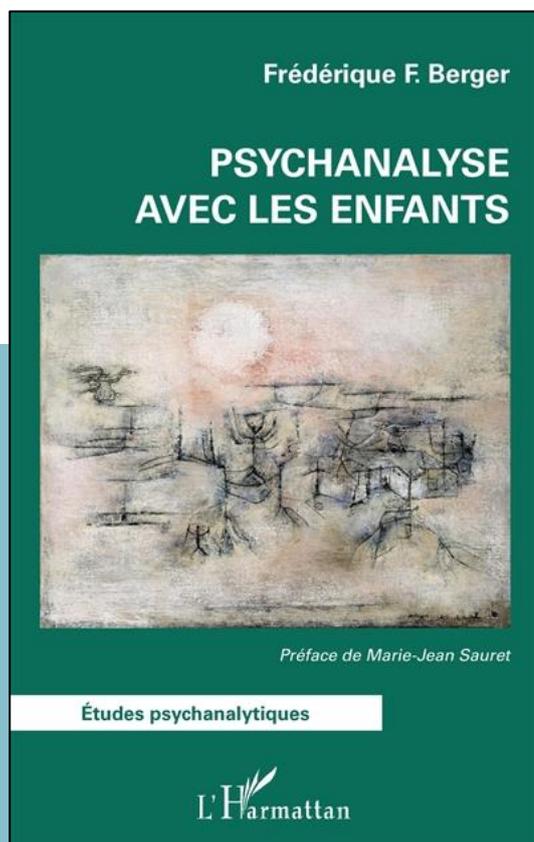
BERGER Frédérique

PSYCHANALYSE AVEC LES ENFANTS

L'Harmattan, 2022

ISBN : 9782140252457

A partir des enseignements de Freud et Lacan, l'auteure analyse la psychanalyse avec les enfants à travers des cas cliniques examinés et commentés. Elle étudie ainsi les complexes familiaux, la structure du sujet, la relation à l'autre et au monde, l'interprétation du désir, entre autres.



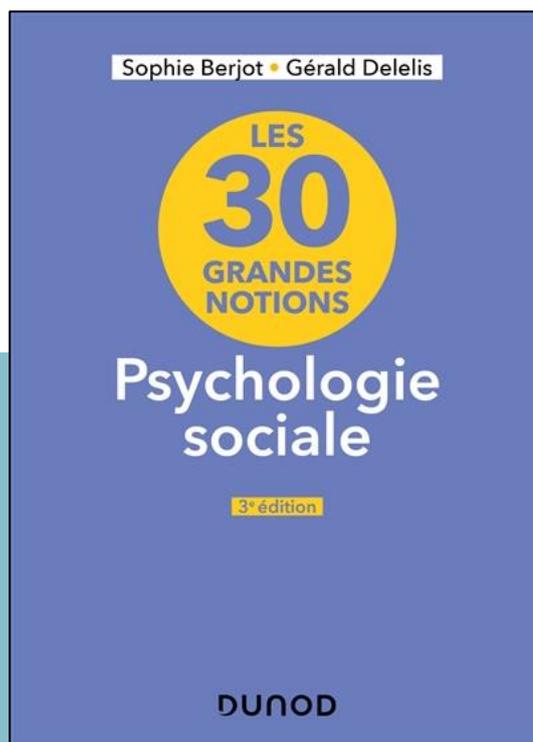
BERJOT Sophie, **DELELIS** Gérald

LES 30 GRANDES NOTIONS : PSYCHOLOGIE SOCIALE

Dunod, 2024

ISBN : 9782100861613

Une présentation des phénomènes et des processus fondamentaux en psychologie sociale, notamment des processus et des phénomènes intrapersonnels, interpersonnels, intragroupes et intergroupes.



BOUVILLE Jean-Marc

L'EMPRISE, QUOI DE NOUVEAU ?

Eres, 2022

ISBN : 9782749274522

Un numéro consacré aux nouvelles formes d'emprise psychologique dont peuvent être victimes les jeunes, comme les rapports de domination sexuelle, les pratiques de cyberharcèlement ou les actes des pervers narcissiques.



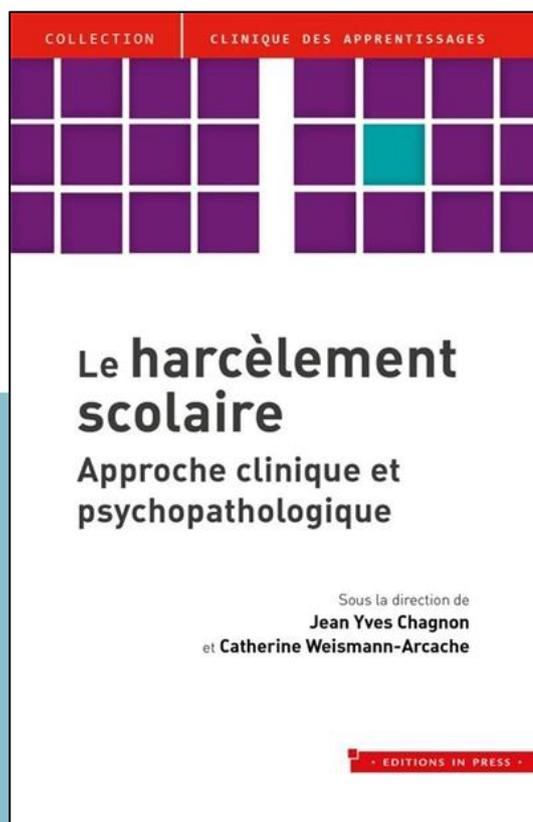
CHAGNON Jean Yves, **WEISMANN-
ARCACHE** Catherine

**LE HARCÈLEMENT SCOLAIRE :
APPROCHE CLINIQUE ET
PSYCHOPATHOLOGIQUE**

In Press, 2023

ISBN : 9782848358307

Des contributions de psychologues, cliniciens et étudiants abordant la question du harcèlement scolaire. Ses conséquences psychopathologiques pour les victimes et les auteurs, ses ressorts conscients et inconscients, les facteurs de risques, les lieux d'emprise ou encore l'accompagnement sont notamment analysés.



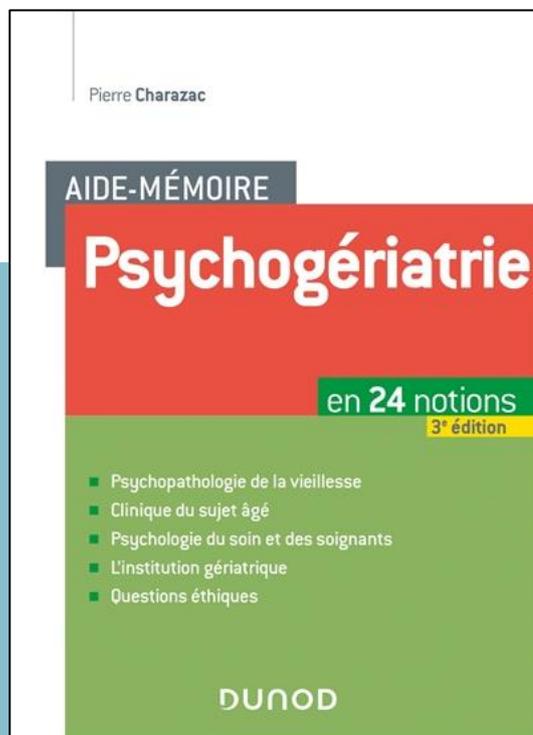
CHARAZAC Pierre-Marie

PSYCHOGÉRIATRIE

Dunod, 2020

ISBN : 9782100788439

Une approche psychologique du vieillissement et des psychopathologies qui peuvent l'accompagner. Après une description des spécificités du patient âgé, les psychopathologies, le cadre de la relation soignante avec le patient âgé et les pratiques cliniques sont abordés. Cette édition présente notamment des nouvelles vues sur la guidance du proche d'une personne atteinte d'Alzheimer.



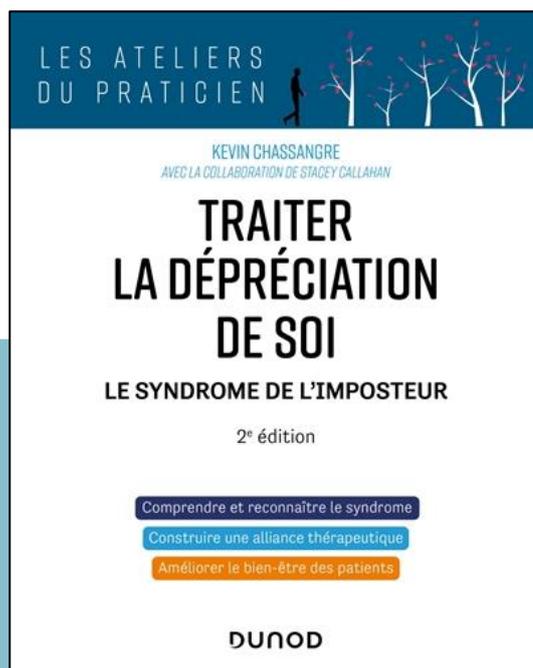
CHASSANGRE Kevin

TRAITER LA DÉPRÉCIATION DE SOI : LE SYNDROME DE L'IMPOSTEUR

Dunod, 2024

ISBN : 9782100814367

Une description du complexe de l'imposture qui empêche celui qui en souffre d'utiliser son potentiel : peur de l'échec, peur de la réussite, déni des capacités, besoin d'être le meilleur. Avec une présentation des psychothérapies envisagées.



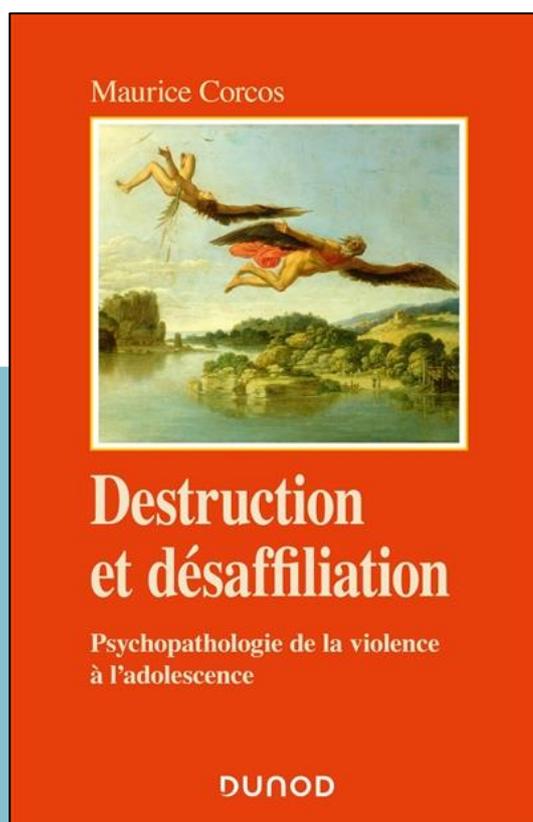
CORCOS Maurice

DESTRUCTION ET DÉSAFFILIATION : PSYCHOPATHOLOGIE DE LA VIOLENCE ADOLESCENTE

Dunod, 2023

ISBN : 9782100836505

Professeur de psychiatrie infanto-juvénile, l'auteur propose une tentative d'interprétation psychanalytique de la violence subie et agie chez les adolescents et jeunes adultes issus des quartiers populaires et déshérités. Il décrit le parcours de jeunes chez qui la violence devient le seul exutoire possible jusqu'à la destruction de soi.



CORCOS Maurice, **GUMY** Marc, **LOISEL**

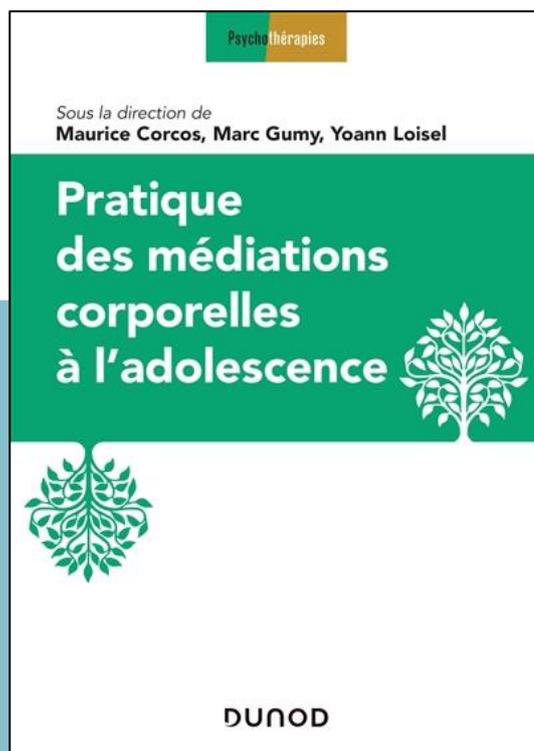
Yoann

PRATIQUE DES MÉDIATIONS CORPORELLES À L'ADOLESCENCE

Dunod, 2019

ISBN : 9782100795994

Fondé sur l'expérience du département de psychiatrie de l'Institut mutualiste Montsouris, cet ouvrage détaille l'ensemble des techniques thérapeutiques prenant appui sur le corps et en théorise la portée clinique chez l'adolescent présentant des pathologies limites. Sont abordés les ateliers théâtre, la danse, la sculpture, la relaxation, la psychomotricité, la balnéothérapie ou encore le packing.



CRAPARO Giuseppe, **ORTU** Francesca,

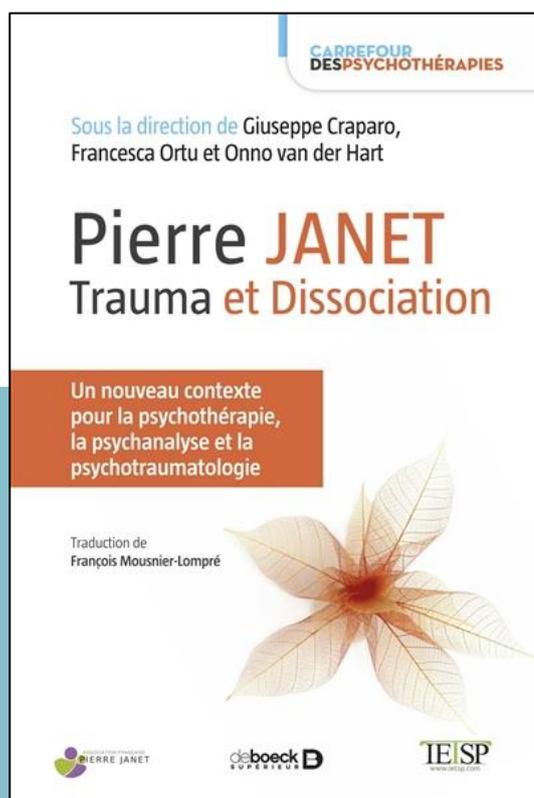
VAN DER HART Onno

PIERRE JANET : TRAUMA ET DISSOCIATION

De Boeck Supérieur, 2021

ISBN : 9782807336223

Etudes qui mettent en lumière l'apport de Pierre Janet (1859-1947) dans le traitement de la psychotraumatologie. Les contributeurs analysent l'influence de sa théorie de la dissociation sur les psychothérapies actuelles et examinent ses relations avec son rival Sigmund Freud ou avec son admirateur Carl Jung.



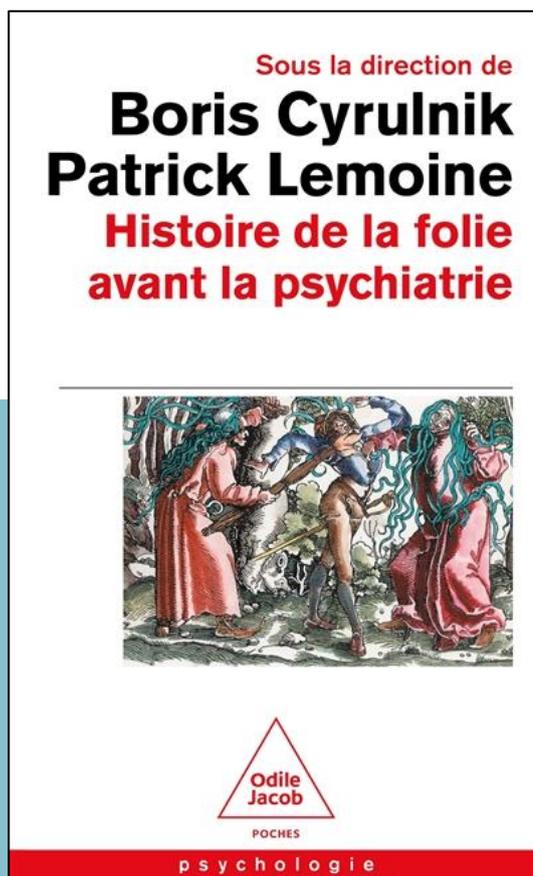
CYRULNIK Boris., LEMOINE Patrick

HISTOIRE DE LA FOLIE AVANT LA PSYCHIATRIE

Odile Jacob, 2023

ISBN : 9782415007171

Une mise en perspective de la psychiatrie comme discipline médicale et de l'avenir du traitement des maladies mentales à partir de l'analyse des erreurs cliniques et thérapeutiques passées du Moyen Age au XXIe siècle.



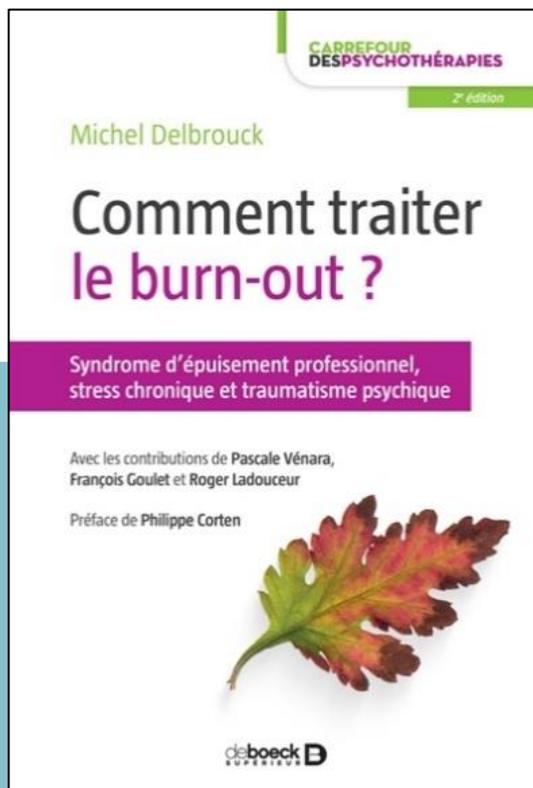
DELBROUCK Michel

COMMENT TRAITER LE BURN-OUT

De Boeck Supérieur, 2021

ISBN : 9782807330498

Ouvrage de référence sur le syndrome d'épuisement professionnel proposant des pistes de réflexion et une démarche en dix étapes pour dépasser la crise et en sortir.



DIETSCH Guillaume

LES JEUNES ET LE SPORT : PENSER LA SOCIÉTÉ DE DEMAIN

De Boeck Supérieur, 2024

ISBN : 9782807359161

Une analyse des enjeux de société pour la jeunesse par le prisme du sport, avec des propositions d'action pour développer la pratique des jeunes et répondre aux défis sociaux, sanitaires et écologiques.



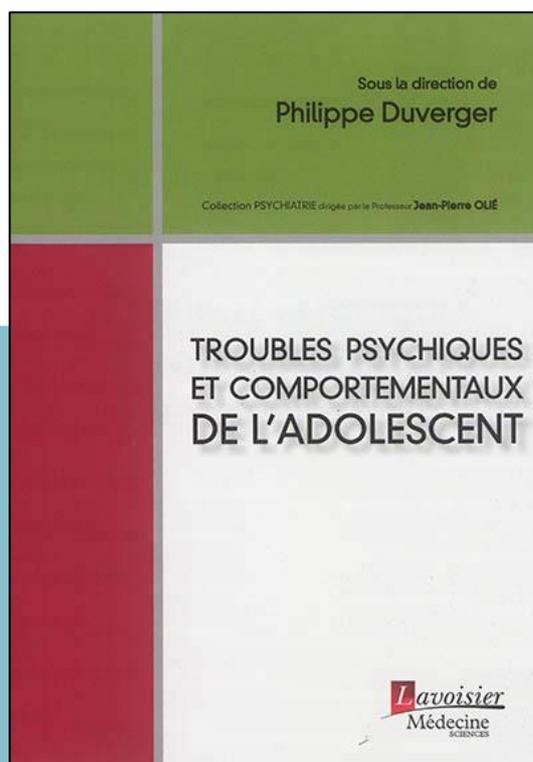
DUVERGER Philippe

TROUBLES PSYCHIQUES ET COMPORTEMENTAUX DE L'ADOLESCENT

Lavoisier Medecine Sciences, 2017

ISBN : 9782257207067

Une étude consacrée aux pathologies psychiques qui peuvent survenir ou perdurer à l'adolescence. Elle aborde le psychisme de l'adolescent, l'impact de son environnement, les spécificités psychopathologiques de cette période et la prise en charge psychothérapique.



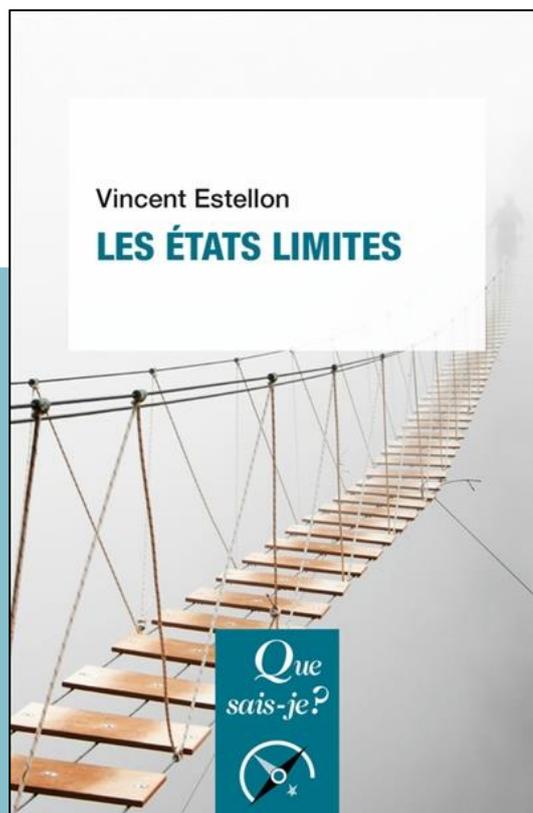
ESTELLON Vincent

LES ÉTATS LIMITES

Que sais-je ?, 2019

ISBN : 9782715401235

Un panorama des connaissances théoriques et cliniques autour de cette pathologie caractérisée par la prédominance de la mise en acte au détriment de l'élaboration psychique. Entre névrose et psychose, les troubles du comportement des personnalités borderline questionnent le rapport entre norme et folie et rendent nécessaire une réinvention du cadre psychanalytique classique.



FANTINI-HAUWEL Carole, GELY-NARGEOT

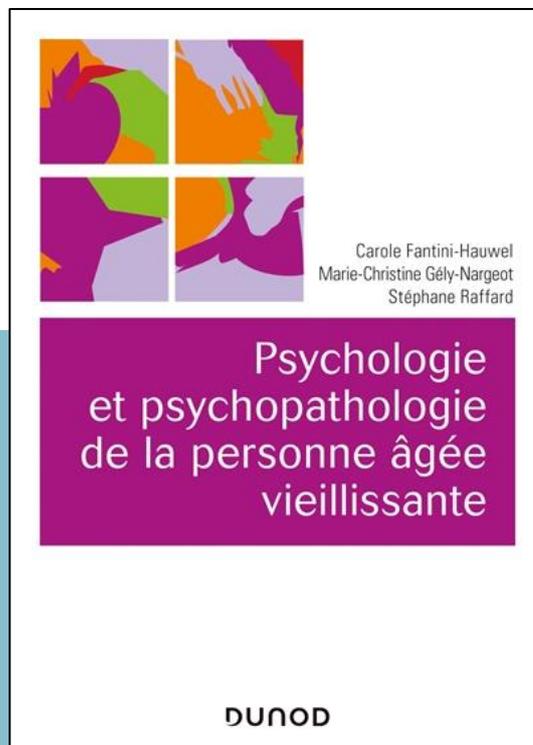
Marie-Christine, RAFFARD Stéphane

PSYCHOLOGIE ET PSYCHOPATHOLOGIE DE LA PERSONNE ÂGÉE VIEILLISSANTE

Dunod, 2020

ISBN : 9782100775590

Cet ouvrage aborde tous les aspects sociaux et psychologiques du vieillissement : représentations et stéréotypes qui y sont associés, transitions de vie marquées par des pertes successives, aspects affectifs, identitaires et émotionnels, défaillances et troubles psychopathologiques ou encore dispositifs de prise en charge des sujets âgés.



FAYOLLET Catherine, KERN Laurence,

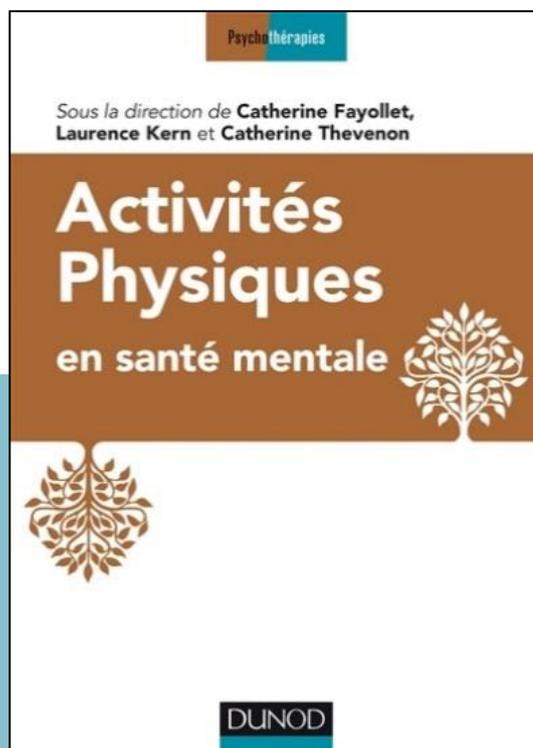
THEVENON Catherine

ACTIVITÉS PHYSIQUES EN SANTÉ MENTALE

Dunod, 2019

ISBN : 9782100789399

Une exploration de la variété des pratiques physiques et sportives utilisées dans le processus de soin des maladies mentales telles que les troubles de la personnalité des adolescents ou l'anorexie mentale. L'usage thérapeutique des arts martiaux et du yoga est également examiné.



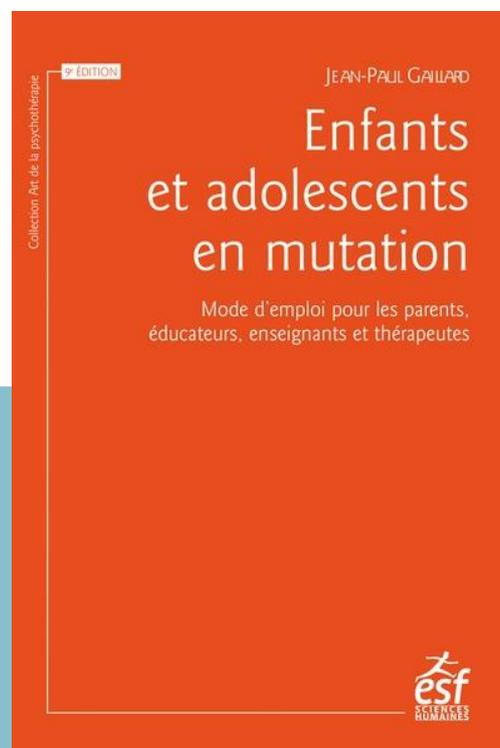
GAILLARD Jean-Paul

ENFANTS ET ADOLESCENTS EN MUTATION : MODE D'EMPLOI POUR LES PARENTS, ÉDUCATEURS, ENSEIGNANTS ET THÉRAPEUTES

ESF sciences humaines, 2023

ISBN : 9782710147145

Thérapeute systématicien de la famille et du couple, l'auteur décrit point par point le psychisme des enfants et des adolescents, source de perplexité pour les adultes. Il offre une aide à la compréhension des jeunes afin de dédramatiser les situations de conflit et de renouer le contact ainsi que le dialogue.



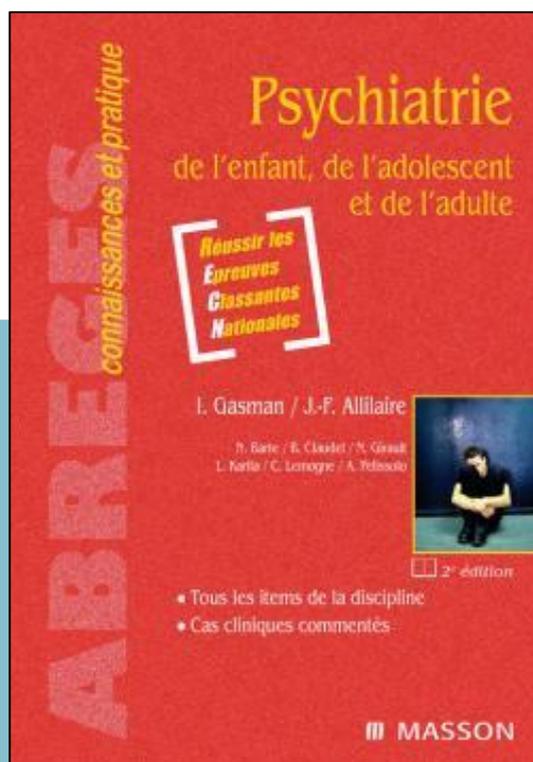
GASMAN Ivan, **ALLILAIRE** Jean-François

PSYCHIATRIE DE L'ENFANT, DE L'ADOLESCENT ET DE L'ADULTE

Elsevier Masson, 2009

ISBN : 9782294704765

Donne les connaissances de base en psychiatrie (urgences, maladies et grands syndromes, diagnostic) et des cas pratiques (dossiers cliniques commentés). Pour les étudiants en DCEM, les internes en troisième cycle et les psychiatres. A jour des modifications 2007 du programme DCEM2-DCEM4.



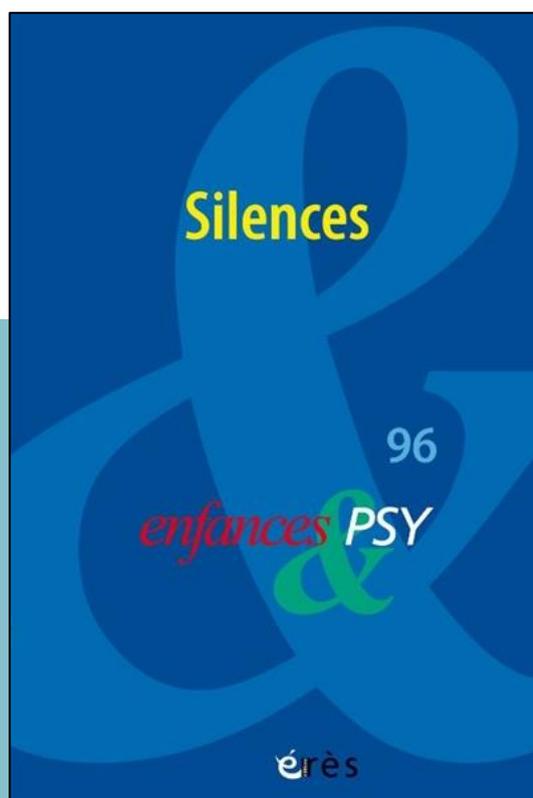
GENDARME Laurence, **DAVID** Lucie, **LE RUN** Jean-Louis

ENFANCES & PSY (96) : SILENCES

Eres, 2023

ISBN : 9782749277561

Un numéro consacré aux différentes formes de silence qui jalonnent l'existence des enfants et des adolescents, qu'il soit imposé, consenti ou voulu. Les effets du silence sur la construction psychique des jeunes et le mutisme des parents ou dans les groupes thérapeutiques sont également abordés.



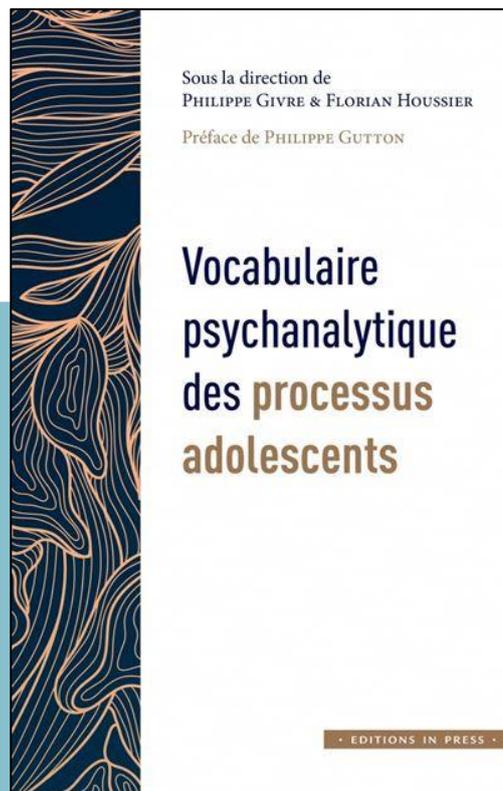
GIVRE Philippe, HOUSSIER Florian

VOCABULAIRE PSYCHANALYTIQUE DES PROCESSUS ADOLESCENTS

In Press, 2024

ISBN : 9782848358918

Présentation des concepts et processus psychanalytiques propres à l'adolescence, dans leurs différentes évolutions et acceptions : corps sexué, fantasme d'auto-engendrement, immaturité, latence, subjectivation, entre autres.



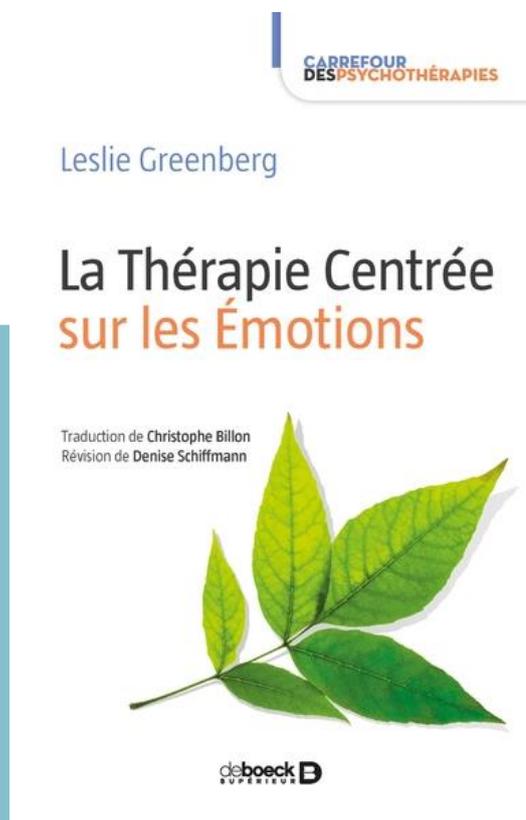
GREENBERG Leslie S.

LA THÉRAPIE CENTRÉE SUR LES ÉMOTIONS

De Boeck Supérieur, 2020

ISBN : 9782807302587

Une présentation des fondements de la thérapie centrée sur les émotions, de sa méthodologie et de ses résultats dans le traitement contre la dépression, des troubles du comportement alimentaire ou encore des troubles anxieux. Le fondateur de cette approche explique qu'une transformation émotionnelle est indispensable à un changement profond et durable.



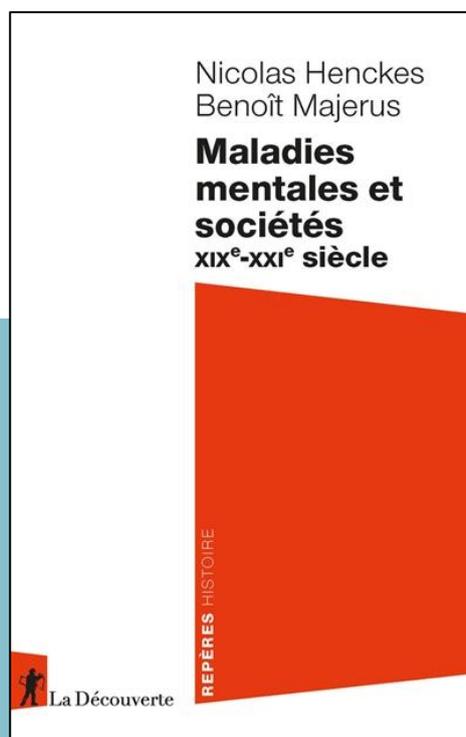
HENCKES Nicolas, **MAJERUS** Benoit

MALADIES MENTALES ET SOCIÉTÉS : XIXE-XXIE SIÈCLE

La découverte (Repères. Histoire), 2022

ISBN : 9782348045028

Une introduction à l'histoire et à la sociologie de la maladie mentale et de la psychiatrie en Occident depuis le début du XIXe siècle. Les auteurs mettent en exergue le rôle constitutif joué par la folie et les savoirs la concernant au sein des sociétés européennes contemporaines.



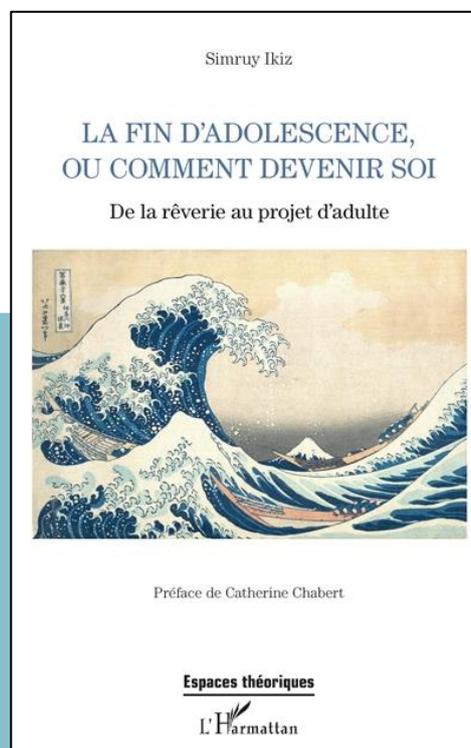
IKIZ Simruy

LA FIN D'ADOLESCENCE, OU COMMENT DEVENIR SOI : DE LA RÊVERIE AU PROJET D'ADULTE

L'Harmattan, 2023

ISBN : 9782140496509

Etude sur l'aspect psychologique du passage à l'âge adulte. L'auteure analyse les théories sur la fin de l'adolescence à travers trois axes : l'impact et la place de l'autre dans le fonctionnement psychique, la place de l'environnement et de la réalité externe, le conflit identificatoire et le processus de différenciation. Elle explicite également le rôle fonctionnel de la rêverie chez l'adulte.

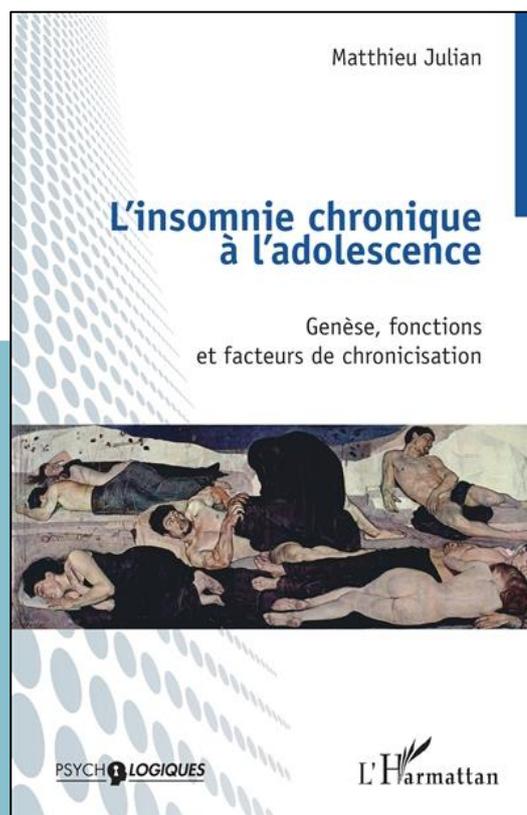


JULIAN Matthieu

L'INSOMNIE CHRONIQUE À L'ADOLESCENCE : GENÈSE, FONCTIONS ET FACTEURS DE CHRONICISATION

L'Harmattan (Psycho-logiques), 2023
ISBN : 9782336423012

Partant de la présentation de dix cas cliniques, l'auteur étudie l'origine et les caractéristiques des insomnies chroniques durant l'adolescence. Il propose de considérer l'insomnie comme un trouble de l'éveil, plutôt que du sommeil, et s'intéresse à l'organisation insomniacque dans sa dimension fonctionnelle, explorant son rôle dans la construction de l'individu au cours de cette phase de la vie.

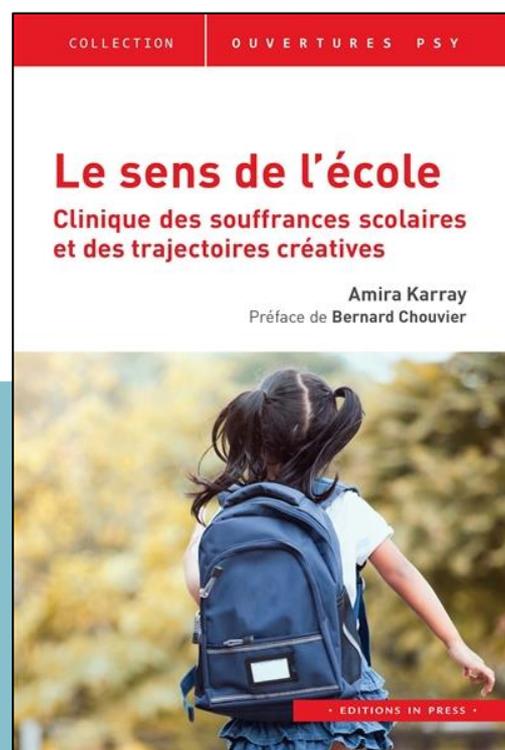


KARRAY Amira

LE SENS DE L'ÉCOLE : CLINIQUE DES SOUFFRANCES SCOLAIRES ET DES TRAJECTOIRES CRÉATIVES

In Press, 2022
ISBN : 9782848357829

Approche clinique du symptôme scolaire contemporain, à travers laquelle l'auteure analyse les origines familiales, sociétales, institutionnelles, politiques ou encore historiques des souffrances scolaires des enfants et des adolescents.



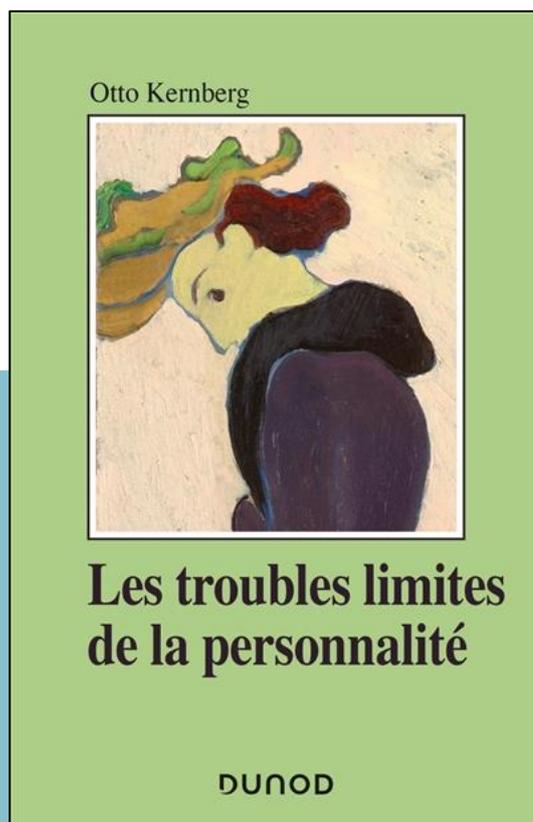
KERNBERG Otto F.

LES TROUBLES LIMITES DE LA PERSONNALITÉ

Dunod, 2023

ISBN : 9782100851898

Présentation et analyse des états limites : psychopathologie, diagnostic, pronostic et traitement. De la découverte du syndrome au début du traitement, ils permettent de développer le concept d'un ensemble psychopathologique controversé, à la lumière des théories psychanalytiques contemporaines des relations d'objet.



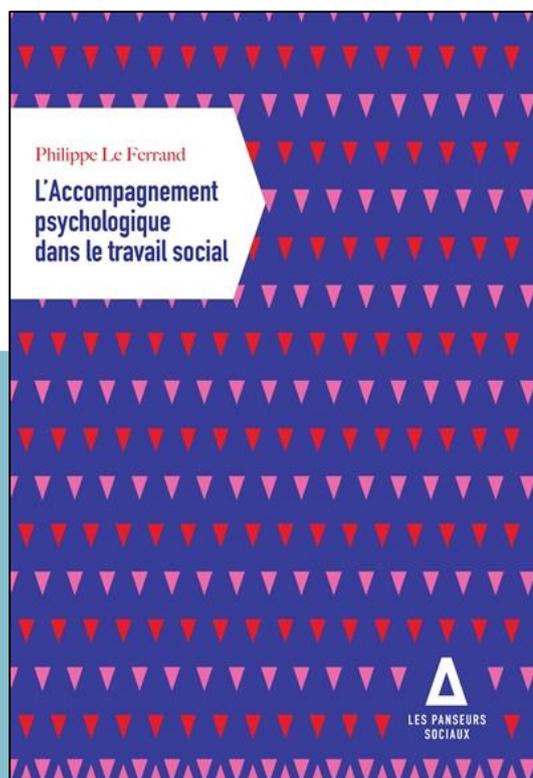
LE FERRAND Philippe

L'ACCOMPAGNEMENT PSYCHOLOGIQUE DANS LE TRAVAIL SOCIAL: SANTÉ MENTALE, VULNÉRABILITÉ PSYCHOSOCIALE

Editions Apogée, 2021

ISBN : 9782843987182

Confrontés à une détresse psychosociale grandissante, les travailleurs sociaux peinent à trouver du soutien pour prendre en charge les personnes qu'ils accompagnent. Pour y pallier, l'auteur donne des repères cliniques, décrit les causes de ces troubles ainsi que leur symptomatologie et propose des pistes d'accompagnement afin d'établir une meilleure relation d'aide.



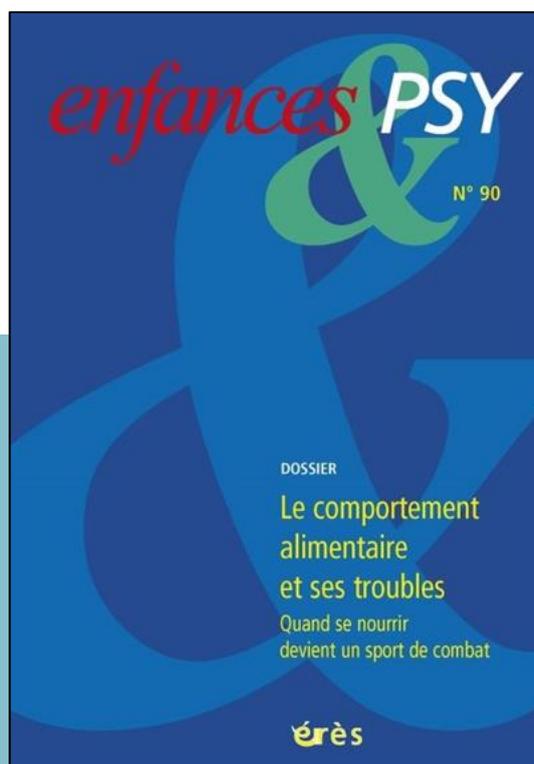
LE RUN Jean-Louis, TABORELLI Emma

ENFANCES & PSY (92): LE COMPORTEMENT ALIMENTAIRE ET SES TROUBLES

Eres, 2022

ISBN : 9782749272238

Un regard sociologique sur le comportement alimentaire et ses évolutions récentes chez l'enfant et l'adolescent. Avec un point sur les avancées dans la compréhension des psychopathologies associées et de leur prise en charge.



LEANDRI Marie-Laure, MOGGIO Françoise,

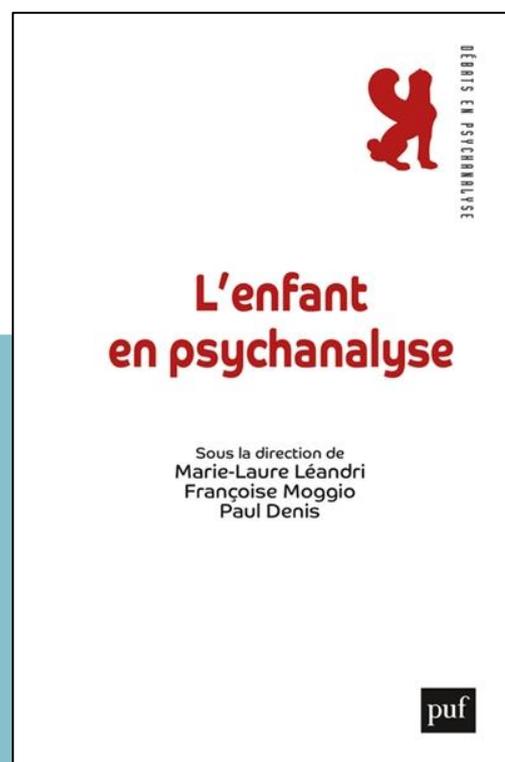
DENIS Paul

L'ENFANT EN PSYCHANALYSE

PUF, 2024

ISBN : 9782130863373

Contributions examinant la psychanalyse de l'enfant. Les contributeurs abordent les apports de la psychanalyse au traitement des souffrances et des maladies psychiques des enfants en difficulté ainsi qu'à leurs parents.



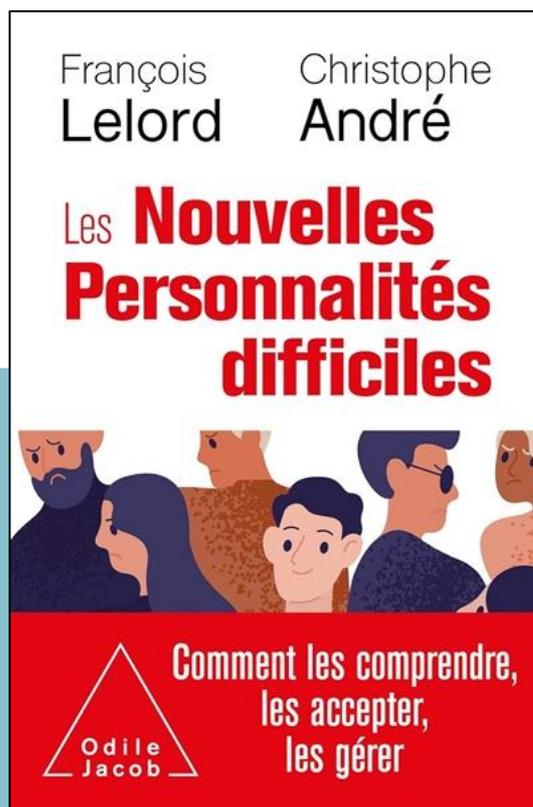
LELORD François, **ANDRE** Christophe

**LES NOUVELLES PERSONNALITÉS
DIFFICILES : COMMENT LES
COMPRENDRE, COMMENT LES
ACCEPTER, COMMENT LES GÉRER**

Odile Jacob, 2024

ISBN : 9782415007591

Grâce à des conseils tirés de leur expérience de thérapeutes, les auteurs aident à mieux comprendre et gérer un entourage difficile. Ils évoquent ainsi un anxieux qui harcèle de questions inquiètes, un paranoïaque qui prend la moindre remarque comme une offense, un obsessionnel qui s'absorbe dans de minuscules détails ou encore un narcissique qui tire la couverture à lui.



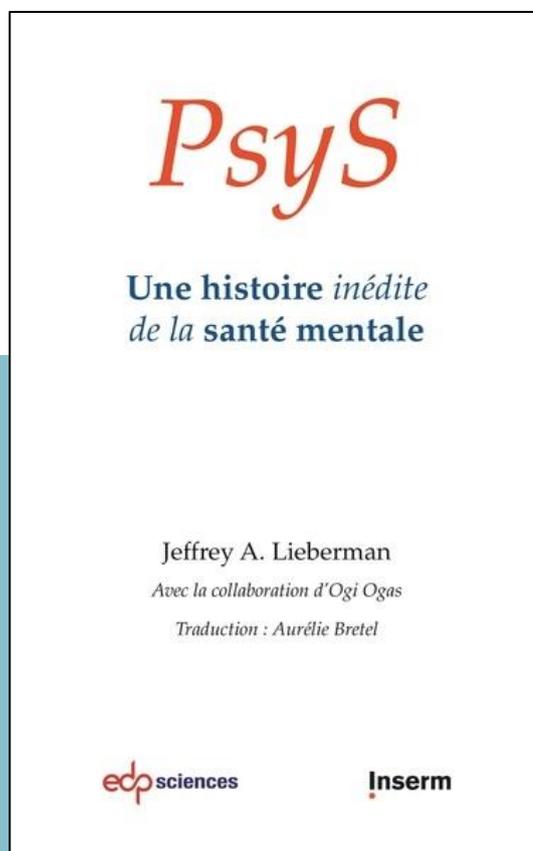
LIEBERMAN Jeffrey A., **OGAS** Ogi

**PSYS : UNE HISTOIRE INÉDITE DE LA
SANTÉ MENTALE**

EDP Sciences, 2022

ISBN : 9782759827251

Une histoire de la psychiatrie depuis ses origines, en passant par sa professionnalisation et sa redécouverte. Avec des études de cas et des portraits des figures incontournables, comme Sigmund Freud et Eric Kandel, l'auteur montre le chemin parcouru depuis la pseudoscience mystique jusqu'à la reconnaissance en tant que discipline médicale.



MALBOS Eric, **OPPENHEIMER** Rodolphe

PSYCHOTHÉRAPIE ET RÉALITÉ VIRTUELLE : ANXIÉTÉ, TOC, PHOBIES ET ADDICTIONS

Odile Jacob, 2020

ISBN : 9782738150981

Un guide consacré à un nouveau type de psychothérapie qui recourt à l'exposition aux réalités virtuelles via des outils numériques. Mobilisable en psychiatrie comme en psychothérapie, cette méthode nouvelle permet de traiter les troubles anxieux par la confrontation au réel sans ses inconvénients.



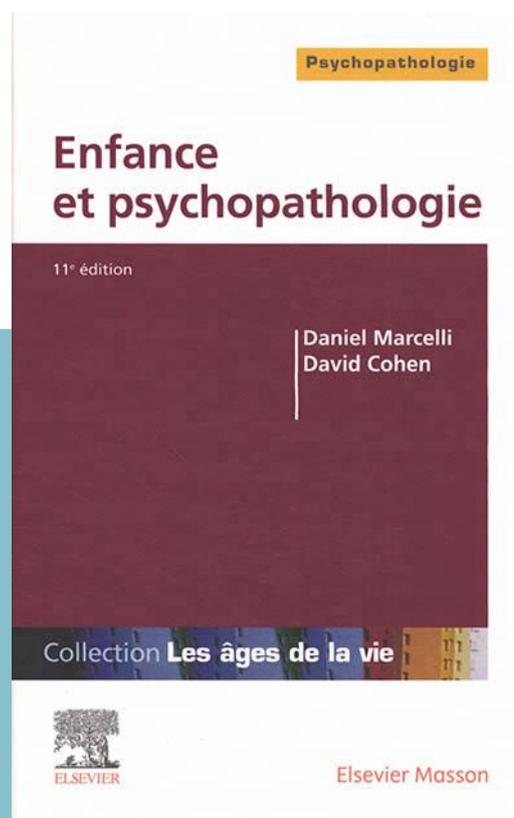
MARCELLI Daniel, **COHEN** David

ENFANCE ET PSYCHOPATHOLOGIE

Elsevier Masson, 2021

ISBN : 9782294764639

Cette introduction aux troubles psychologiques et psychiatriques chez l'enfant aborde les bases théoriques, l'étude psychopathologique des conduites, les grands regroupements nosographiques, l'enfant dans son environnement ainsi que la thérapeutique psychologique et médicamenteuse.



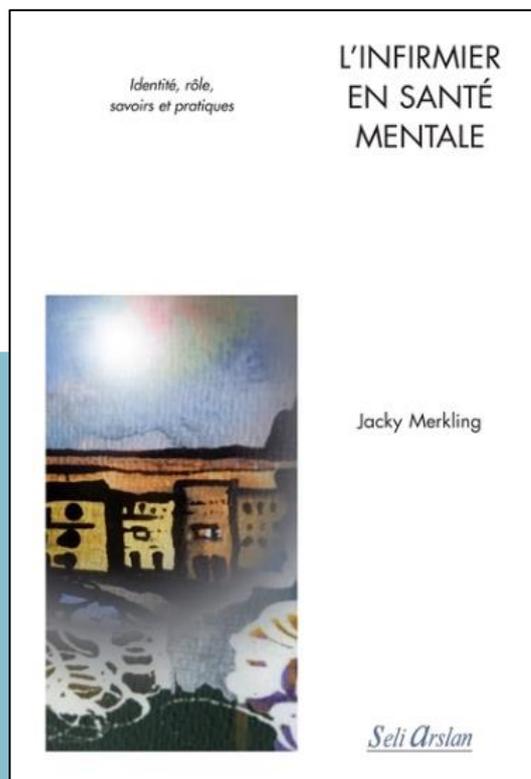
MERKLING Jacky

L'INFIRMIER EN SANTÉ MENTALE : IDENTITÉ, RÔLE, SAVOIRS ET PRATIQUES

Seli Arslan, 2017

ISBN : 9782842762261

Une réflexion sur le travail d'infirmier en santé mentale aujourd'hui et son évolution depuis l'ouverture des hôpitaux psychiatriques. Les questions du contexte d'exercice, de l'offre de soins actuelle, de l'identité et du rôle du professionnel sont évoquées, ainsi que l'importance de la formation.



MORGNY Cynthia CHALMETON Pierre,

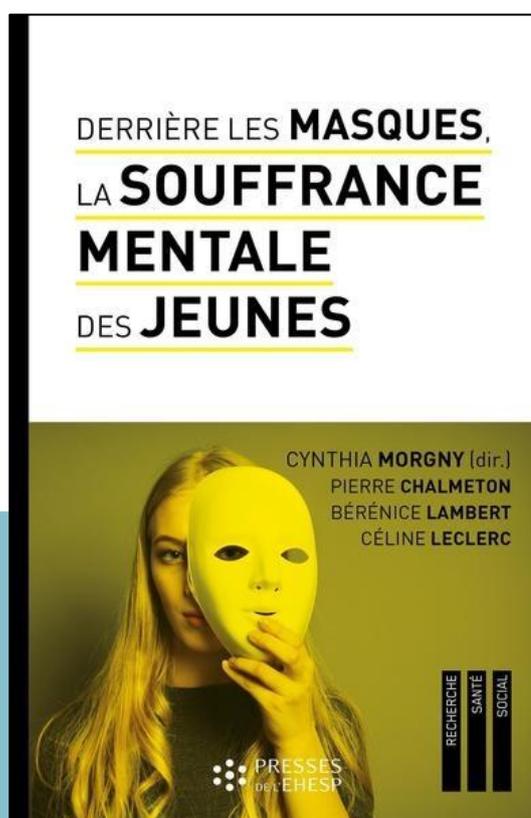
LAMBERT Bérénice, LECLERC Céline

DERRIÈRE LES MASQUES, LA SOUFFRANCE MENTALE DES JEUNES : CONSTRUIRE DU LIEN POUR PRÉVENIR LES IDÉES SUICIDAIRES

Presses de l'EHESP, 2022

ISBN : 9782810910526

Les troubles anxieux, dépressions et gestes suicidaires ont fortement augmenté chez les jeunes de 15 à 24 ans depuis la crise sanitaire de 2020. Prolongeant les enseignements d'une enquête sociologique, les auteurs analysent les besoins des personnes affectées, leur prise en charge ainsi que la prévention et les difficultés des professionnels du soin.



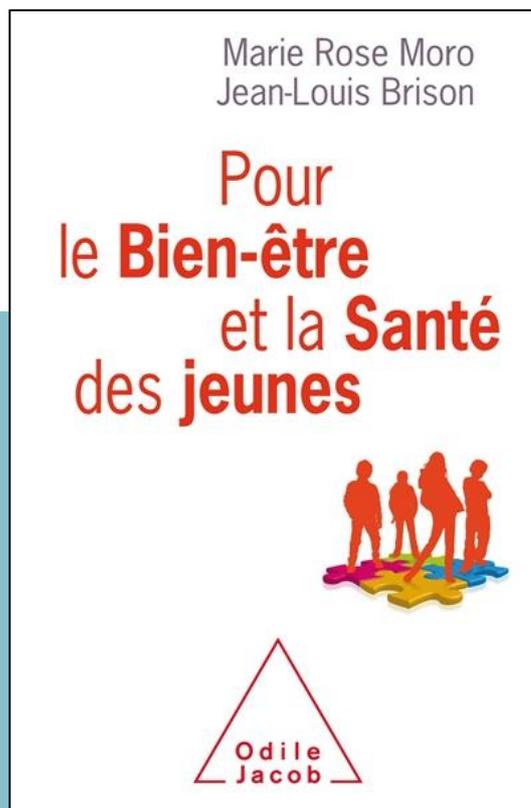
MORO Marie Rose, **BRISON** Jean-Louis

POUR LE BIEN-ÊTRE ET LA SANTÉ DES JEUNES

Odile Jacob, 2020

ISBN : 9782738147707

A partir d'une enquête menée du collège au premier cycle universitaire, les auteurs montrent que l'école est le lieu d'expression privilégié du mal-être, de l'anxiété ou de l'agressivité des jeunes. Ils formulent des propositions pour mettre en place des conditions d'apprentissage favorables à la réussite scolaire mais aussi à l'épanouissement des élèves.



PESTRE Elise

LA VIE PSYCHIQUE DES RÉFUGIÉS

Payot & Rivages, 2014

ISBN : 9782228910651

Conflits armés, génocides, pauvreté, changement climatique. Le nombre de réfugiés augmente et, avec lui, celui des demandeurs d'asile. Ces derniers doivent, dans l'urgence, prouver qu'ils ont subi des dommages, des violences, des persécutions, ce qui engendre d'autres conséquences psychiques. Issu d'une thèse de doctorat, cet ouvrage trace les grandes lignes d'une clinique de l'asile.



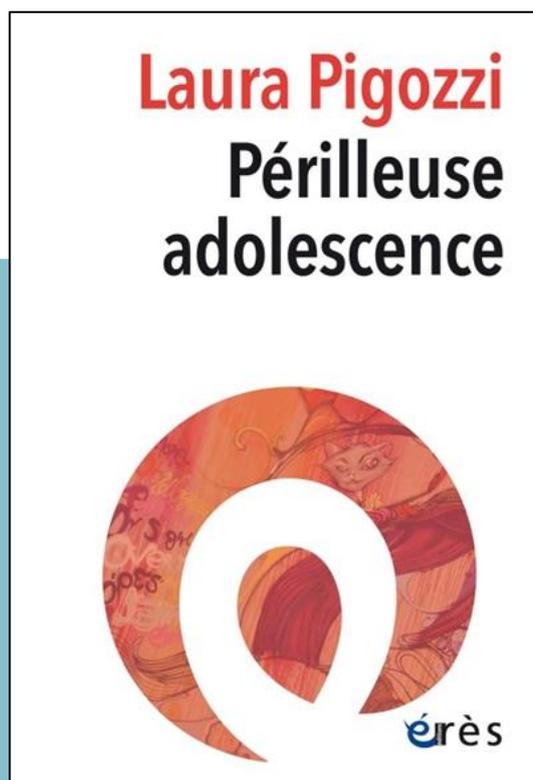
PIGOZZI Laura

PÉRILLEUSE ADOLESCENCE

Eres, 2020

ISBN : 9782749267371

Réflexion sur les difficultés liées à l'adolescence au XXI^e siècle et sur les nouvelles façons d'être adolescent qui témoignent d'une évolution sociale inquiétante. La psychanalyste explore les comportements caractéristiques d'un refus de grandir telles que la tendance à rester reclus dans sa chambre, l'absence de désir sexuel, la scarification, la volonté de ressembler aux reborn dolls notamment.



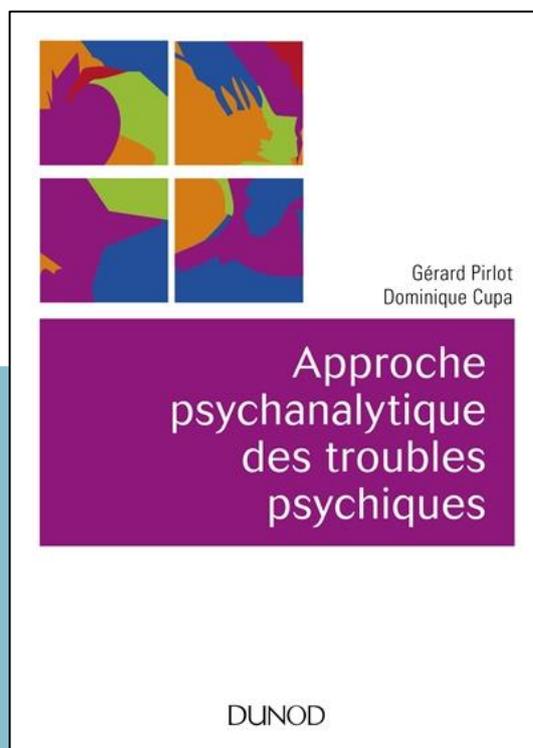
PIRLOT Gérard, CUPA Dominique

APPROCHE PSYCHANALYTIQUE DES TROUBLES PSYCHIQUES

Dunod, 2019

ISBN : 9782100785421

Une présentation des grandes catégories de troubles mentaux qui permet de relier l'expression symptomatique aux mécanismes psychopathologiques.



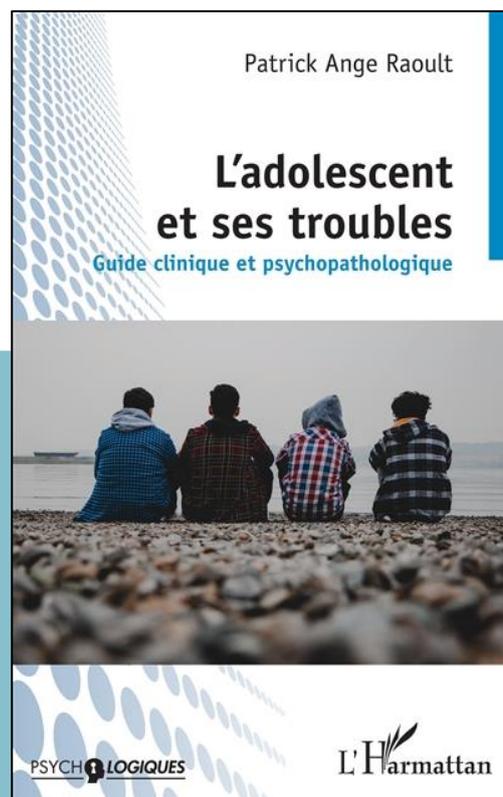
RAOULT Patrick Ange

L'ADOLESCENT ET SES TROUBLES : GUIDE CLINIQUE ET PSYCHOPATHOLOGIQUE

L'Harmattan (Psycho-logiques), 2022

ISBN : 9782343250649

Un guide pédagogique proposant une approche clinique de l'adolescence dans lequel l'auteur rassemble des fiches de synthèse sur certains thèmes, des rappels théoriques ainsi que des approfondissements : la honte, la séparation, la dépression, la cyberdépendance, les états limites, entre autres.



RUFO Marcel

CONSULTATIONS D'ADOLESCENTS

Lavoisier Médecine Sciences, 2020

ISBN : 9782257207401

Après avoir présenté l'histoire de la psychiatrie d'adolescents ainsi que ses approches sociologiques, les contributeurs s'intéressent aux consultations médicales, aux relations avec les spécialistes, à l'environnement des jeunes et aux situations spécifiques, telles que les addictions. Ils abordent également l'enseignement des consultations avec les adolescents.



RUSINEK Stéphane, **BOUDOUKHA** Abdel

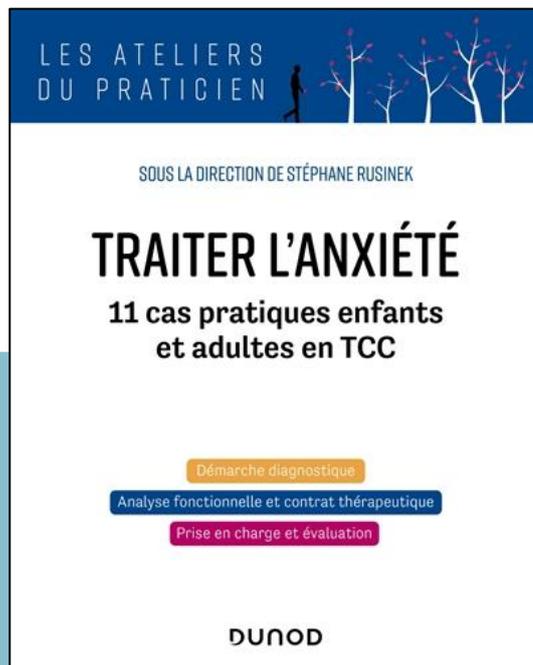
Halim, **MONTES** Hervé

TRAITER L'ANXIÉTÉ : 11 CAS PRATIQUES ENFANTS ET ADULTES EN TCC

Dunod, 2024

ISBN : 9782100793341

Un atelier de onze cas cliniques types, avec, pour chaque cas, une description précise du déroulé des séances et le bilan de l'analyse fonctionnelle. La partie théorique est complétée d'une description des outils d'évaluation : grille SECCA, bilan psychométrique, etc.



SCIARA Louis

ENTENDRE LA PAROLE DES ENFANTS ET DES ADOLESCENTS : UNE PRATIQUE CLINIQUE EN CENTRE MÉDICO-PSYCHO-PÉDAGOGIQUE

Eres, 2023

ISBN : 9782749277776

A partir de son expérience au sein de l'équipe du Centre médico-psycho-pédagogique de Villeneuve-Saint-Georges, l'auteur décrit la prise en charge en ambulatoire d'enfants et d'adolescents en difficulté, quelle que soit leur pathologie. Il insiste sur l'importance de la parole dans la relation thérapeutique et alerte sur la disqualification actuelle de la psychanalyse.



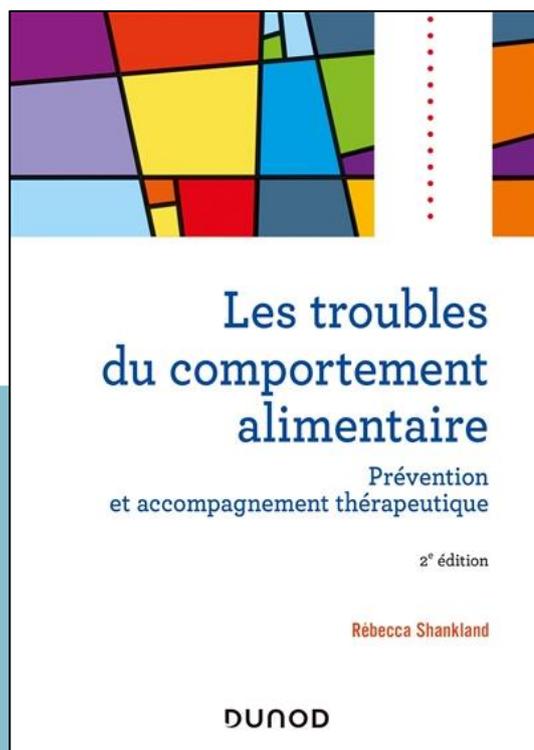
SHANKLAND Rébecca

LES TROUBLES DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE

Dunod, 2020

ISBN : 9782100801312

Un panorama des éléments essentiels concernant l'anorexie et la boulimie : les repérer, les prendre en charge ou encore les prévenir.



SHANKLAND Rébecca, GAYET Clémence,

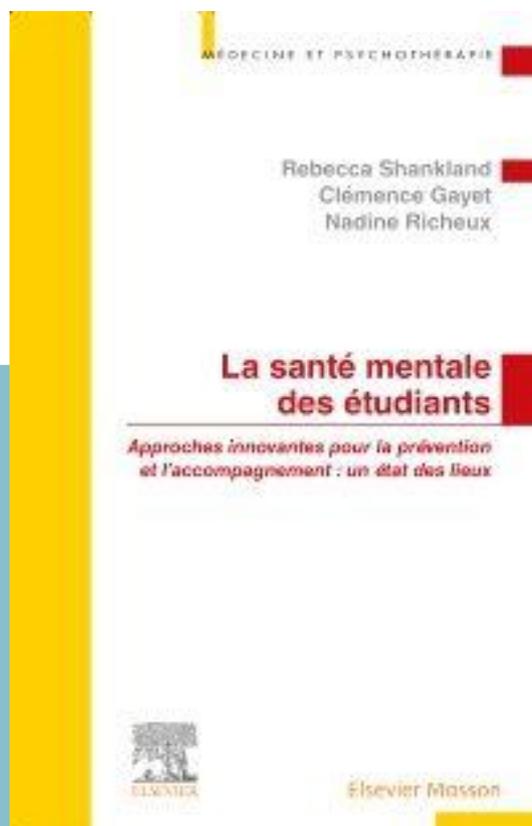
RICHEUX Nadine

LA SANTÉ MENTALE DES ÉTUDIANTS : ÉTAT DES LIEUX

Elsevier Masson, 2022

ISBN : 9782294776915

La pandémie de Covid-19 et les contraintes sanitaires consécutives ont mis en lumière un sujet crucial dans l'enseignement supérieur, celui de la santé mentale des étudiants. Cet ouvrage examine les données épidémiologiques, les causes et les facteurs de risque des difficultés rencontrées par les étudiants dans leur parcours et présente les différentes techniques pour leur prise en charge



TURGEON Lyse, **DENIS** Isabelle, **PARENT**

Sophie

TROUBLES DE COMPORTEMENT

Presses de l'Université du Québec, 2024

ISBN : 9782760556744

Cet ouvrage se veut un outil clinique pratique pour celles et ceux qui travaillent ou qui étudient dans le domaine de la santé mentale. Cette deuxième édition apporte un nouvel éclairage sur l'intervention cognitivo-comportementale auprès des enfants et des adolescents en abordant les troubles de comportement à l'enfance, les interventions pour des troubles comorbides à l'anxiété, les approches de troisième vague, le trouble du spectre de l'autisme et l'intervention auprès des 0-5 ans.



WAGENAAR-VOIX Charlotte, **GEORGELIN**

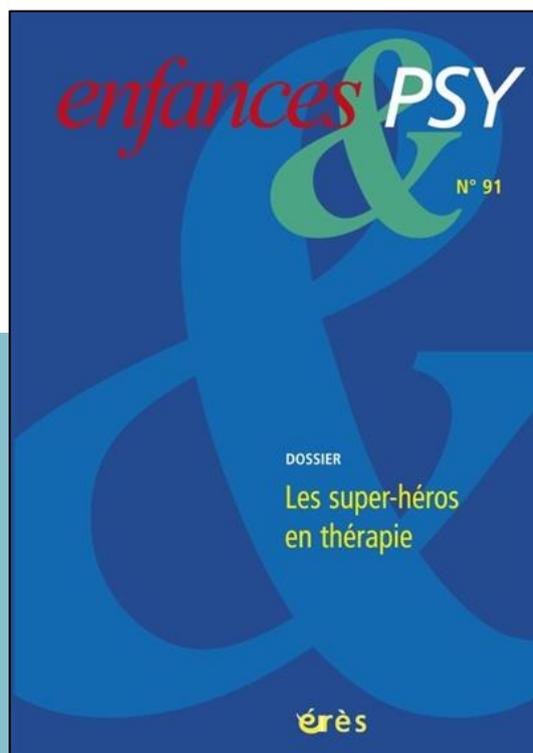
Mélanie, **LE RUN** Jean-Louis

ENFANCES & PSY (91): LES SUPER-HÉROS EN THÉRAPIE

Eres, 2022

ISBN : 9782749273877

Dossier consacré aux figures de super-héros et à ce qu'elles représentent dans le discours des enfants ou des personnes suivies au plan psychologique. Les contributeurs explorent les traditions dans lesquelles s'inscrivent ces récits, ce que ces derniers révèlent en matière d'idéaux, de désirs et de symptômes, ainsi que leur intérêt dans la clinique pour mobiliser des ressources thérapeutiques.



ZECH Emmanuelle, **DEMARET** Gaston,
PRIELS Jean-Marc, **DEMARET-WAUTERS**

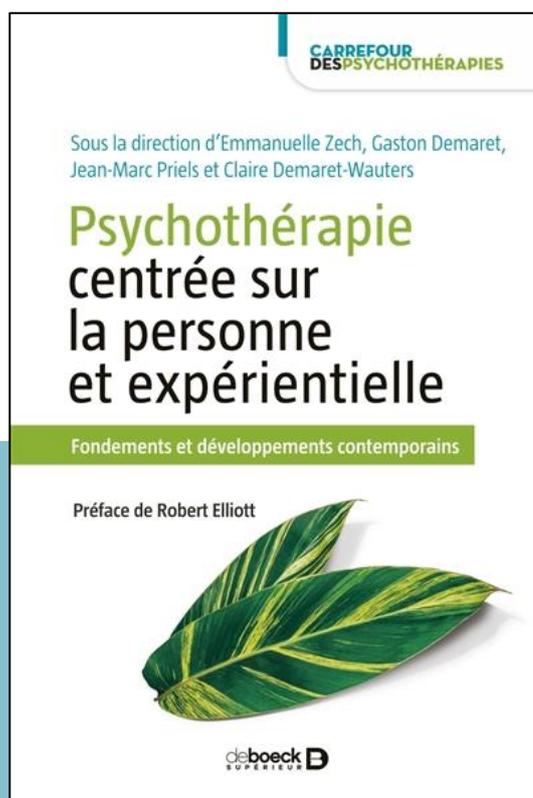
Claire

PSYCHOTHÉRAPIE CENTRÉE SUR LA PERSONNE ET EXPÉRIMENTIELLE

De Boeck Supérieur, 2021

ISBN : 9782807328167

Une présentation de cette discipline appartenant au champ des psychothérapies humanistes. Les auteurs abordent les fondements historiques, conceptuels et empiriques, les développements dans des méthodes expérientielles et existentielles ainsi qu'auprès de groupes de clients différents.





**RESEAU DES BIBLIOTHEQUES
DE CHARLEROI**

<http://charleroibibliotheques.be>

2024
