

Propositions d'ouvrages pour la SISM 2018

Enfants de 3 à 5 ans

- **Est-ce que je peux l'attraper comme le rhume ? Faire face à la dépression de sa mère ou son père**

Centre for Addictions and Mental Health (CAMH), 2011

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

Disponible sur le [site du CAMH](#)

A partir de 5 ans

- **Petite oursonne et son papa**

Claire FROSSARD, UNAFAM, 2011

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

A partir de 3 ans

- **GOUPIL et le manteau vert**

Vera EGGERMANN ; Lina JANGGEN, Suisse : THERAPLUS Basel, 2008

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

Téléchargeable sur <http://www.psychosis.ch/fr/publikationen.htm>

A partir de 3 ans

Enfants de 6 à 9 ans

- **Puce**

Brigitte VENTRILLON ; Pierre MORNET (Illustr.), éditions Autrement Jeunesse, 2008

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

A partir de 8 ans.

- **Appelez-moi poison !**

Susan SHREVE, éditions Bayard Jeunesse, 2008

Incapable de trouver le sommeil avec Daisy G., sa grand-mère, qui ronronnait comme un chat à côté d'elle, Poison réfléchit. Quel pourrait être son but ? Elle n'allait certainement pas rester à attendre les bras ballants que sa mère retrouve sa joie de vivre ou que son père revienne à la maison. "Inutile de vouloir changer ce qui ne changera jamais", comme disait Daisy G. En dépit des malheurs qui lui pleuvent sur la tête, Poison va trouver en elle toutes les ressources pour reprendre son destin en main.

- **La valise oubliée**

Janine TEISSON, éditions Syros, 2008

Le père de Johan s'est fait amputé d'un pied. Depuis ce temps il est dépressif. L'atmosphère n'est pas rose à la maison. La maman de Johan l'a inscrit à un cours de théâtre. Tous les mercredis, il est clown dans la famille Cornichon. Mais Johan se sent mal à l'aise dans ce rôle et, alors que la petite troupe doit se produire dans un hôpital, il oublie volontairement sa valise d'accessoires...

A partir de 8 ans

- **La plus belle des victoires**

Thomas HERBIN ; Henri LOO ; Quentin LECOUTRE, éditions K'noe, 2004

Tanguy se sent coupable de la maladie de sa maman, la dépression, et se demande ce qu'il a bien pu faire de mal. Il va tenter de comprendre, avec l'aide de la grand-mère de son amoureuse, ancienne psychiatre, qui va leur expliquer les symptômes de la maladie. Il organise également les jeux olympiques des tortues où il fait concourir Câline, et met en évidence les similitudes qui existent entre une tortue et une maman dépressive...

- **Quand tout devient sombre et triste**

Nicole CHOUIL, Québec : Société québécoise de la schizophrénie, 2003

Brochure qui explique aux enfants ce qu'est la dépression, ce qui la cause et si elle peut être soignée. Pour aider les enfants qui ont un parent ou un proche atteint de cette maladie mentale et qui ne comprennent pas son comportement.

A partir de 6 ans.

- **Anna et la mer**

Rebecca HEINISCH ; Claire BELLERIVE. Québec : FFAPAMM, 2005

Ce livre a pour objet de renseigner, accompagner et soutenir les enfants ayant un proche atteint de maladie mentale. Disponible auprès de la Fédération des familles et amis de la personne atteinte de maladie mentale : www.ffapamm.com

A partir de 6 ans.

- **Quand tout devient bizarre !**

Nicole CHOUIL, Québec : Société québécoise de la schizophrénie, 2003

Brochure qui explique clairement et simplement aux enfants ce qu'est la schizophrénie, ce qui la cause, si on peut la traiter. Pour aider les enfants qui ont un parent ou un proche atteint de cette maladie mentale et qui ne comprennent son comportement. À lire avec les parents ou un adulte. Brochure disponible auprès de la [Société québécoise de la schizophrénie](http://www.societe-quebecoise-de-la-schizophrénie.com)

A partir de 6 ans

- **Il fera beau, Julot !**

Anne KERLOC'H ; Clotilde PERRIN, éditions Rue du monde, 2004
Depuis quelque temps, la maman de Julot passe ses journées allongée sur le canapé où les larmes envahissent ses yeux. Elle ne s'intéresse à rien et ne supporte plus le bruit. C'est à ne rien comprendre pour ce petit garçon qui ne reconnaît plus sa maman d'avant, pétillante et habillée de plein de couleurs. Alors Julot tente d'y remédier avec son Détect'larmes, une invention qu'il a mise au point spécialement pour empêcher les larmes de couler. Mais rien n'y fait... C'est la dépression lui explique Léni, l'amie de sa maman et c'est pas une question de météo comme le croit Julot. Selon Léni, sa mère devrait guérir avant l'été mais en juin, sa maman ne vient pas non plus le voir à son spectacle de l'école alors c'est le petit Julot qui attrape les larmes. Et là sa maman doucement se relève...

A partir de 8 ans

- **Des jours blancs**

Sylvie DESHORS ; Natacha SICAUD, éditions du Rouergue / zig zag, 2004
En proie à l'instabilité des humeurs de sa maman dépressive, la jeune Lalou, narratrice de l'histoire, a appris à gérer le quotidien seule. Certains jours, sa maman colore la vie, d'autres, elle les assombrit. Et les jours sont alors pour Lalou rouges quand sa maman virevolte, noirs quand sa maman dort ou encore blancs quand sa maman la quitte pour quelques jours à l'hôpital. Vient alors un jour blanc plus long qu'à l'habitude et Lalou se retrouve seule à la maison sans un mot. Ses voisins, Yassou et Mathilde, la prennent en charge. Ils retrouvent sa maman dans un hôpital et vont lui rendre visite. En attendant de revoir sa maman, Lalou orne les boîtes à chaussures de sa maman "papillon" avec des papillons colorés. Des mots simples, durs parfois, tendres aussi, une voix inquiète, un regard et de la poésie d'enfant, ceux de Lalou qui raconte son quotidien à côté de sa maman malade qui vole entre le très haut et le trop bas.

A partir de 8 ans

- **Quand l'humeur joue aux montagnes russes !**

Nicole CHOUIL, Québec : Société québécoise de la schizophrénie, 2003

Brochure qui explique clairement et simplement aux enfants ce qu'est le trouble bipolaire, ce qui le cause et si on peut le traiter. Pour aider les enfants qui ont un parent ou un proche atteint de cette maladie mentale et qui ne comprennent pas son comportement. À lire avec les parents.

Brochure disponible auprès de la [Société québécoise de la schizophrénie](#)

A partir de 6 ans.

A partir de 10 ans

- **Mais qu'est-ce qui arrive à mes parents ?**

Tytti.solantaus ; Antonia RINGBOM ; Helena SANDMAN, édition version française par l'UNAFAM.

Un livret pour grands-enfants ou pré-ados dont le père et/ou la mère souffre de troubles psychiques. Prochainement disponible auprès de l'[UNAFAM](#)

- **Frères et soeurs face aux troubles psychotiques**

Sous la direction de Hélène DAVTIAN, éditeur : UNAFAM

Plus de 30 frères et soeurs ont participé à l'élaboration de ce document qui vise à donner les moyens de comprendre la maladie (troubles bipolaires, schizophrénie, paranoïa, etc), de ne pas s'isoler, de savoir comment aider son frère ou sa sœur en tenant compte de soi.

Prochainement disponible auprès de l'[UNAFAM](#)

- **Cet hiver-là**

Béatrice HAMMER, éditions Oskar Jeunesse, 2008

Cet hiver-là n'est pas un hiver comme les autres pour Marie et sa petite sœur Violaine. Leur mère est hospitalisée pour une dépression. Marie raconte les changements survenus dans sa propre vie depuis que sa mère est malade. La dépression vue à travers le regard d'enfants.

- **Chagrine**

Nathalie LOIGNON ; Christine DELEZENNE (Illustr.), éditions Dominique et Compagnie, 2005

Dans sa cabane perchée sur une branche du gros chêne, Sabine dit Chagrine dessine ses souvenirs : la fête des montgolfières, la foire du village, la tristesse de tante Anne qui revient chaque année avec la neige... Cet hiver est différent des précédents : Sabine arrive à oublier un peu les larmes grâce à Hubert, son nouveau voisin. Avec l'aide de son ami, elle réapprend à sourire. Ensemble, ils essayeront de retrouver la musique du bonheur de tante Anne.

- **À la folie**

Dominique TREMBLAY, Québec : Pierre Tisseyre, 2004

Le père de Marie est hospitalisé parce qu'il souffre de troubles anxieux, comme le lui a expliqué le psychiatre. Il devra rester à l'hôpital pour quelques jours. Même si elle est un peu rassurée, parce qu'elle apprend que cette maladie mentale se soigne, Marie est triste. Elle doit affronter la détresse de sa mère et les racontars qui vont bon train à l'école sur la maladie de son père. Pour démystifier la maladie mentale.

Ce livre est diffusé par PROLOGUE INC. (prologue@prologue.ca) - important : fournir le numéro ISBN 9782890518872

- **Folle**

Bernard FRIOT, éditions Thierry Magnier, 2002

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

- **L'histoire de Madame Ecureuil et des animaux dans la tête de maman**

Brigitte MINNE, Belgique : éditions Clavis.

A la manière des fables de La Fontaine qui par le truchement d'histoires d'animaux ont pu dire des vérités difficile à entendre, l'auteure raconte que l'adolescente imagine des petits animaux (écureuil, vipère, lièvre...) pour décrire les états d'âme de sa mère; elle les situe dans sa tête et ils se manifestent selon le type de trouble. Le livre offre également une description de la pathologie, non celle des manuels ou des plaintes de l'adulte, mais telle qu'elle est vécue et perçue par une adolescente, à un âge difficile.

Pour se le procurer : info@clavis.be

- **Le pain de l'hôpital**

Nicole VOISIN, éditions Seuil jeunesse, 2000

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

Pour adolescents

Pour les adultes

- **Comment aider mon enfant ?**

Tytti.solantaus ; Antonia RINGBOM ; Helena SANDMAN, édition version française par l'UNAFAM
Guide pour les parents qui souffrent de troubles psychiques
Prochainement disponible auprès de l'UNAFAM

- **Un sentiment de sécurité**

Werner STORMS, Belgique : éditions Clavis, 2011
Vivant et facile à lire, cet ouvrage pour les plus de 16 ans décrit tous les aspects de la vie, depuis la petite enfance d'un enfant qui devient adulte puis parent lui-même. Les grandes étapes de la vie, la formation d'un couple, la grossesse et la naissance d'un enfant y sont largement traitées. Aux ados et adultes qui se posent des questions sur leur vécu avec un parent malade, l'auteur propose des réponses à la détresse et à la perplexité provoquées par une situation incompréhensible. L'ouvrage révèle une sagesse de vie valable pour tous. Il est donc instructif pour adultes, jeunes parents ou professionnels.

- [J'ai des soucis dans la tête](#)



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

- [Et toi, comment tu vas ?](#)



Ce guide s'adresse aux jeunes de 13 à 17 ans. Il présente, de façon simple et imagée, les principaux problèmes rencontrés par les adolescents, pour leur permettre de s'exprimer sur ce qui les préoccupe, les inciter à oser parler de leurs problèmes, à ne pas rester seuls...
Disponible sur www.sparadrap.org

Campagne santé psy en famille :

<https://www.comment-vas-tu.ch/>