

# Semaines d'information sur la santé mentale

14-27  
Mars  
2016  
27<sup>ème</sup> édition



Santé Mentale  
&  
Santé Physique  
**un Lien Vital**

semaine-sante-mentale.fr

## GUIDE ATELIER DE LECTURE pour enfants et adolescents

**Vous trouverez dans ce guide une sélection d'ouvrages par catégorie d'âge  
pouvant servir de supports à l'animation de votre atelier**

## Guide

### **Le thème 2016 « Santé Mentale et Santé Physique : un lien vital »**

Selon l'OMS « La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ».

A tous les âges de la vie et pour chacun, prendre soin de sa santé physique et mentale maintient ou améliore son bien-être en renforçant l'estime de soi, le sentiment d'efficacité, la qualité de vie et en développant les liens sociaux. Prendre soin de soi au quotidien (nutrition, sommeil, activité physique...) permet aussi de réduire les effets du stress.

Santé physique et mentale sont étroitement liées : « Il n'y a pas de santé sans santé mentale ». De nombreux troubles psychiques sont associés à des troubles somatiques : perte ou prise de poids, maladies cardio-vasculaires, diabète, maladies chroniques... et de nombreuses maladies somatiques peuvent s'accompagner de troubles psychiques : angoisses, dépression, addictions.

Cette année, le thème « Santé Mentale et Santé Physique : Un lien vital » laisse le champ libre à chacun d'ouvrir le débat notamment avec les enfants et les adolescents. C'est aussi l'occasion de mieux faire connaître les questionnements liés aux interactions entre le physique et le mental et les solutions pour y répondre.

#### **Qui ?**

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

#### **Quel public ?**

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

#### **Les avantages**

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

#### **Objectifs**

- Sensibiliser, familiariser et expliquer les liens existants entre la santé mentale et la santé physique, pour que le jeune en comprenne les mécanismes et apprenne à prendre soin de lui. Qu'il en parle avec les adultes de son entourage. Explorer les interactions entre l'état mental et l'état physique. Quels sont les bienfaits du sport ? Quel est l'intérêt de combattre le stress par la relaxation etc...
- Ecouter le jeune sur la représentation qu'il se fait de la thématique.
- Permettre au jeune d'exprimer ses craintes, ses interrogations ou son incompréhension face à certaines situations (l'alcoolisme, la toxicomanie, le mal-être, la précarité, le vieillissement etc.).
- Aider à la prise de conscience de l'importance de prendre soin de sa santé à la fois physique et mentale. Se sentir bien avec soi-même, avoir confiance en soi, aller à la rencontre de l'autre participe du bien-être individuel et collectif.
- Permettre à l'adolescent de trouver des mots pour parler de son ressenti (tristesse, peur..).
- Combattre les idées reçues et les préjugés qui sont parfois sources de souffrance pour soi-même et pour les autres.

## Méthode

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

## Lien Utile

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

### **Aïe ! J'ai mal... (Guide)**

**Didier COHEN-SALMON, Françoise GALLAND et Sandrine HERRENSCHMIDT, Sparadrap, 2005**

Ce guide explique dans un langage simple et accessible aux plus petits (et à leur parents !), le rôle de la douleur et sa complexité, les différents types de douleurs, pourquoi il faut en parler aux adultes, comment on peut l'évaluer et les différentes solutions pour avoir moins mal (médicaments ou autre méthodes) et leur complémentarité. Il donne aussi aux enfants le moyen d'être plus actifs et diminue le sentiment d'impuissance. Il aide à sensibiliser et à guider les parents pour bien accompagner l'enfant qui a mal ou risque d'avoir mal.

<http://www.sparadrap.org/Catalogue/Tout-le-catalogue/Expliquer-la-douleur-aux-enfants-Ref.L04>

### **Comment comprendre et traiter la migraine de l'enfant (Guide)**

**Daniel ANNEQUIN, Barbara TOURNIAIRE, Sparadrap, 2015**

Ce livret détaille les principaux signes qui permettent de diagnostiquer une migraine, les facteurs déclenchants, et les traitements médicamenteux ou non pour soulager une crise ou bien éviter qu'elle ne se déclare.

<http://www.sparadrap.org/Catalogue/Tout-le-catalogue/Parler-de-la-migraine-avec-les-enfants-Ref.L07>

### **Aïe, aïe, aïe ! J'ai mal ! (3 à 5 ans)**

**Mary MCQUILLAN, éditions Gautier Languereau, 2015**

Agathe Mille-Pattes s'est tordu les pattes ; Gaston Python a un nœud au bidon ; Et Lulu Tortue ? On lui a marché dessus ! Mais tous ces petits bobos ne durent qu'un moment si on prend bien ses médicaments !

<http://www.amazon.fr/A%C3%AFa%C3%AFa-Jai-mal/dp/2013978626>

### **A ta santé ! Bien se soigner pour bien grandir (3 à 5 ans)**

**Sylvie GIRARDET, Fernando PUIG ROSADO, éditions Hatier, 2008**

5 fables pour apprendre à bien se soigner : le tapir qui attrape les microbes du tigre, les trois oursons imprudents à la maison, Petit Loup qui ne prend pas soin de ses dents et le mille-pattes à l'hôpital nous dévoilent leurs petits soucis de santé et montrent comment bien se soigner pour bien grandir.

<http://www.amazon.fr/sant%C3%A9-Bien-soigner-pour-grandir/dp/2218928701>

### **Ma santé, j'en prends soin (3 à 5 ans)**

**Tic-Tac Découvertes et Activités N° 9, éditions Martin média, 2006**

Cahier de découverte sur la santé, en lien avec la perception subjective du corps, du bien-être psychique, des rythmes et des contextes de vie. Il propose diverses expériences faciles à réaliser en contexte scolaire ou extrascolaire.

<http://laclasse.martin-media.fr/fiche/ma-sante-j-en-prends-soin--TT-0009>

### **Boby le chien (à partir de 5 ans)**

**Addiction Suisse, 2007**

Ce livre d'images pour les 5 à 8 ans raconte avec beaucoup de sensibilité l'histoire du chien Boby, dont le maître a un problème d'alcool. L'histoire montre à l'enfant qu'il n'est pas seul et qu'il peut trouver de l'aide. Même s'il ne connaît pas de personne alcoolique dans son entourage, il comprendra que ce genre de souffrances existe et que c'est peut-être la réalité à laquelle un camarade de classe ou de jeu se trouve confronté.

<http://shop.addictionsuisse.ch/fr/alcool/260-boby-le-chien.html>

### **J'ai mal... (6 à 9 ans)**

**Antoine ALAMEDA, éditions Louis Audibert, 2003**

Peut-on avoir mal sans être malade ? D'où vient le stress ? Une douleur psychologique, c'est quoi ? Qu'est-ce que l'anxiété et l'angoisse ? Etc. Les interrogations de votre enfant vous embarrassent. Son comportement vous déconcerte. Il souhaite des réponses précises, convaincantes, sans tricher. Il aimerait en parler plus longuement avec vous. Ou tout simplement vous désirez évoquer certains sujets avec lui. Vous hésitez, vous doutez parfois de vos arguments, vous ne trouvez pas toujours les mots justes.

<http://www.amazon.fr/Jai-mal-Antoine-Alam%C3%A9da/dp/2847490132>

### **Maigre comme un clou (à partir de 6 ans)**

**Christine AGOSTINI, Editions Bilboquet, 2010**

Séraphin le loup est d'une minceur inquiétante. Ses parents ont beau lui servir les mets les plus appétissants, le louveteau refuse de manger, tant et si bien que le médecin décrète qu'il faudra l'hospitaliser dans une semaine si son poids ne grimpe pas. Tous les membres de la meute se mobilisent afin de mettre la main sur des repas qui ne se refusent pas. Quelqu'un saura-t-il enfin le sauver ? Un album original qui servira d'outil pour aborder une discussion sur l'anorexie avec les plus petits.

<http://livre.fnac.com/a2788625/Christine-Agostini-Maigre-comme-un-clou>

### **Quand papa boit, Petit Toine trinque (à partir de 6 ans)**

**Marthe VERMEIL, Editions Clavis et Similes, 2007**

Petit Toine rêve-t-il quand il voit son papa se noyer dans l'alcool ? Non, il voit bien que son papa est triste et qu'il boit. Ce petit livre intelligent et émouvant aborde les thèmes du voyage onirique et de la cohésion familiale. Il parle de secret, de loyauté, d'entraide dans la fratrie.

<http://similes.org/wordpress/>

### **La valise oubliée (A partir de 8 ans)**

**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...

<http://www.amazon.fr/La-valise-oublie%C3%A9e-Janine-Teisson/dp/2748506545>

### **Le corps et l'esprit (à partir de 8 ans)**

**Brigitte LABBE, Michel PUECH, Milan, 2006**

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

<http://www.lesgoutersphilo.com/ouvrages/le-corps-et-l%E2%80%99esprit/>

### **Emilie n'aime pas quand sa mère boit trop (à partir de 9 ans)**

**Dominique de SAINT-MARS, Serge BLOCH (illustrations), Editions Calligram, 2006**

Émilie ne veut pas que Lili vienne dormir chez elle... Lili découvre une maman gaie et triste. Pour lui faire plaisir, elles montent un spectacle-surprise avec Max pour la fête du quartier, mais est-ce la bonne solution ? Ce livre de Max et Lili parle des problèmes d'alcool d'un parent, de cette maladie des sentiments, cette trop grande sensibilité que l'alcool endort... L'enfant assiste impuissant à cette souffrance, il essaie de protéger ce parent qu'il aime, de le guérir tout seul et le faire arrêter de boire. Difficile de dire ce qu'il ressent l'inquiétude, la honte, la peur que ce soit de sa faute, de ne pas être assez aimé. Cette histoire montre des parents qui trouvent de l'aide et un enfant qui se sent moins seul

<http://livre.fnac.com/a1823441/Max-et-Lili-Emilie-n-aime-pas-quand-sa-mere-boit-trop-Dominique-de-Saint-Mars>



### **Calme et attentif comme une grenouille (de 5 à 12 ans)**

**Eline SNEL, Les arènes éditions, 2012**

La méditation pour les enfants et leurs parents (avec un CD). Un véritable manuel d'éducation à la sérénité et d'éducation tout court... Pourquoi la méditation pour les enfants ? Les enfants sont de plus en plus facilement distraits : jeux vidéos, SMS et autres voleurs d'attention altèrent leurs capacités de concentration. Ils sont aussi stressés, comme les adultes : certains ne parviennent pas à s'endormir. D'autres sont inquiets : comment trouver le bouton « pause » quand les idées tournent dans la tête ? Parents et professeurs sont démunis face à cette situation. La méditation est une méthode d'apprentissage de la sérénité adaptée aux besoins des petits. Elle connaît un développement fulgurant aux États-Unis et en Europe du Nord. Parfait pour une première approche.

<http://livre.fnac.com/a4032903/Eline-Snel>

### **Zouck (à partir de 12 ans)**

**Pierre BOTTERO, Flammarion, 2004**

Zouck « La musique était une onde qui me portait. Toujours plus haut. Je me sentais légère, presque éthérée. J'avais la sensation que mes gestes pouvaient s'affiner jusqu'à devenir parfaits. » Anouck, dite Zouck, a une passion : la danse. Qu'elle partage avec sa meilleure amie, Maiwenn. Jusqu'au jour où elles s'éloignent l'une de l'autre. Zouck, obsédée par l'idée de perdre quelques kilos superflus, se coupe du monde. De son côté, Maiwenn, follement amoureuse, devient de plus en plus distante...

<http://livre.fnac.com/a1515833/Pierre-Bottero-Zouck>

### **Addiction (à partir de 13 ans)**

**Nelson BLAKE, éditions Albin Michel, 2014**

Maddie, 17 ans, est en cure de désintoxication pour un problème d'alcool, de drogue et de comportement violent. D'abord rétive et solitaire, elle reprend vie quand elle rencontre Stewart, croisé dans le bus qui emmène les patients à la seule sortie autorisée : une séance de cinéma un soir par semaine. Très amoureux l'un de l'autre, les deux jeunes gens se retrouvent vite sur la sellette - toute relation est interdite pendant la cure. Bravant le règlement, ils se mettent en danger.

<http://www.albin-michel.fr/Addiction-EAN=9782226255259>

### **Junk (à partir de 14 ans)**

**Melvin BURGESS, éditions Gallimard Jeunesse, 2002**

La vie de Nico, entre un père violent et une mère alcoolique, est intolérable. Il décide de fuir. Gemma, son amie, en révolte contre sa famille, le suit, par défi et par goût de l'aventure aussi. Comment s'en sortir à quatorze ans, sans ressources, sans abri ? Ils rejoignent un squat, sont pris dans l'engrenage de la drogue. La première dose d'héroïne les précipite dans une longue descente aux enfers. Ils deviennent, sans en être conscients encore, des « junkies ».

<http://www.gallimard-jeunesse.fr/Catalogue/GALLIMARD-JEUNESSE/Scripto/Junk>

**Pour aller plus loin rendez-vous dans la médiathèque en ligne du Pyscom :**

<http://www.psycom.org/Comment-agir/Mediatheque/Livres-pour-enfants-et-ados>

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

[sism.contact@gmail.com](mailto:sism.contact@gmail.com) ou 01-45-65-77-24