

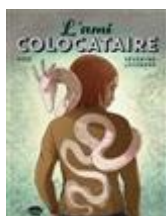
Bibliographie "Troubles psychiques et santé mentale"

Septembre 2025

[Fiction et témoignages](#)

[Littérature jeunesse](#)

1) Fiction et témoignages

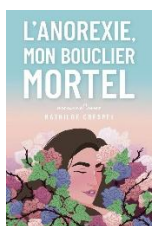


L'ami colocataire

Lefèbvre, Séverine
Pog

Etudiante solitaire et anxieuse, Ana souffre d'anorexie. Sa vie est divisée entre les cours à l'université, ses rendez-vous chez le psy ainsi que ses discussions avec Olm, un être protéiforme capable de prendre une apparence humaine, qu'elle considère comme son ami et confident.
978-2-501-14689-0

BU Joseph-Fourier - Fiction hall détente - BD POG



L'Anorexie, mon bouclier mortel

Mathilde Crespel

« Cela me tenait à cœur d'écrire mon roman autobiographique pour retracer mon parcours de guérison des troubles alimentaires. Ce livre m'a d'ailleurs aidé dans mon propre chemin de guérison. Mais je l'ai fait pour offrir un témoignage authentique sur toutes les étapes que j'ai traversées pour m'en sortir. J'ai voulu y partager toutes les réflexions personnelles que j'ai eues, toutes les prises de conscience qui m'ont été nécessaires. »

979-1041532667

Troubles du comportement alimentaire

BU Droit Lettres - Parenthèse(s) – P CRE



Anxiété chérie

Montt, Alberto

Une série de strips humoristiques dont le personnage principal est l'anxiété, représentée sous la forme d'une petite bulle rouge ressemblant à un virus, qui répand stress, insomnies, pensées culpabilisantes, remords et peurs irrationnelles tout autour de lui.
978-2-36990-292-8

Anxiété

BU Joseph-Fourier - Fiction hall détente – BD MON



Autopsie des échos dans ma tête

Freaks

Dans cette bande dessinée, l'auteure, se disant elle-même folle, décrit et explique de manière à la fois didactique et militante les voix et les échos qu'elle entend dans sa tête et qui guident sa vie.

978-2-37754-118-8

Troubles psychiques - Antipsychiatrie

BU Joseph-Fourier - Fiction hall détente - BD FRE



Le burn out

Linhart, Danièle
Thouron, Zoé

Une bande dessinée qui met en lumière les effets délétères des politiques managériales du début du XXI^e siècle, lesquelles précarisent les travailleurs jusqu'à parfois les faire douter de leurs propres valeurs et légitimité, entraînant pénibilité au travail, dépression et même suicide.

978-2-8036-7303-2

Burn-out

BU Droit Lettres - Parenthèse(s) - BD LIN



Ça ira

Wicki, Anja

La vie d'Eva est déterminée par une dépression. La jeune femme structure ses journées selon un emploi du temps strict afin d'éviter les crises incontrôlables. Sa grand-mère lui offre une image votive de l'ange Gabriel pour son anniversaire, espérant ainsi lui redonner la joie de vivre. Peu de temps après, celui-ci fait irruption dans la vie d'Eva.

978-2-88901-254-1

Dépression

BU Médecine Pharmacie - La Bulle – BD ANJ



Ca va aller

Colin, Alice

Alice, 17 ans, change de lycée pour son année de terminale. Alors que tout le monde est confiné à cause de la pandémie de Covid-19, elle panique et commence à perdre du poids. Le médecin lui diagnostique une dépression.

978-2-01-716023-6

Dépression

BU Joseph-Fourier - Fiction hall détente – BD COL



Cigarettes : le dossier sans filtre : une enquête dessinée

Boisserie, Pierre
Brangier, Stéphane

Une enquête aux accents pamphlétaires, sous forme de bande dessinée, sur les manipulations de l'industrie du tabac, abordant ses aspects historiques, économiques, médicaux, politiques ou encore environnementaux. Avec un dossier documentaire.

978-2-205-07933-3

Addiction

BU Droit Lettres - Parenthèse(s) - BD BOI



C'est comme ça que je disparaïs

Malle, Mirion

Clara, une jeune femme, souffre de dépression. Elle raconte son quotidien, les difficultés auxquelles elle doit faire face ainsi que l'importance du soutien et de l'écoute.

978-2-36012-120-5

Dépression

BU Joseph-Fourier - Fiction hall détente - BD MAL



Une case en moins : la dépression, Michel-Ange et moi

Forney, Ellen

Diagnostiquée bipolaire chronique à l'âge de 30 ans, l'auteure traverse des périodes d'euphorie créatrice et des moments de profonde dépression. Elle retrace ici ce parcours, entre séances de psychothérapie et exercice de la bande dessinée, comme autre forme de thérapie.

978-2-7560-4334-0

Troubles bipolaires

BU Médecine Pharmacie - La Bulle - BD FOR

BU Droit Lettres - Langues Littératures 1er étage - BANG FOR (ouvrage en anglais)



**Une case en plus :
conseils éclairants
d'une bipolaire
assumée**

Forney, Ellen

Avec un humour décalé et une profusion de dessins, l'auteure raconte au quotidien le trouble bipolaire chronique dont elle souffre. Elle apporte des réponses pour vivre avec cette maladie et notamment comment supporter le changement de son traitement médicamenteux.

978-2-413-01852-0

Troubles bipolaires

BU Joseph-Fourier - Fiction hall détente - BD FOR

BU Médecine Pharmacie - La Bulle - BD FOR

BU Droit Lettres - Langues Littératures 1er étage - BANG FOR (ouvrage en anglais)



**Le club des anxieux qui
se soignent : comment
combattre l'anxiété**

Fanget, Frédéric

*Meyer, Catherine (assistante
sociale)*

Aubry, Pauline

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.

979-10-375-0846-1

Anxiété

BU Médecine Pharmacie - La Bulle - BD AUB

BU Droit Lettres - Parenthèse(s) - BD FAN



**Ces jours qui
disparaissent**

Le Boucher, Timothé

Lubin Maréchal se réveille chaque matin sans se souvenir de la veille et découvre que pendant ce temps une autre personnalité prend possession de son corps. Il tente de communiquer avec son double par caméra interposée.

978-2-344-01332-8

Schizophrénie

BU Droit Lettres - Parenthèse(s) - BD LEB



La chair de l'araignée

Hubert

Caillou, Marie

Passant d'un désintérêt bénin à un dégoût violent de leur corps, une jeune femme et un jeune homme deviennent anorexiques : ils ne s'alimentent plus et mettent leur santé en danger. Ils se croisent sur le palier du psy et se comprennent. Cette amitié va-t-elle les sauver de la spirale morbide ?

978-2-7234-6493-2

Troubles du comportement alimentaire

BU Droit Lettres - Parenthèse(s) - BD HUB



**La couleur des
neuroleptiques : journal
intime d'un sevrage**

Bros, Muriel

Roman graphique dans lequel l'auteure relate les difficultés d'un sevrage progressif des neuroleptiques sous le contrôle d'une psychiatre et d'une psychologue. Elle détaille son quotidien, les doses prises, ses astuces mais aussi le fil de ses pensées et de ses luttes avec les symptômes psychotiques et les réminiscences d'un passé douloureux.

978-2-88941-110-8

BU Médecine Pharmacie - La Bulle - BD BRO



**Dear Scarlet : the story
of my postpartum
depression**

Wong, Teresa

In this intimate and moving graphic memoir, Teresa Wong writes and illustrates the story of her struggle with postpartum depression in the form of a letter to her daughter Scarlet

978-1-55152-765-9

Dépression post-partum

BU Droit Lettres - Langues Littératures 1er étage - BANG WON (ouvrage en anglais)



Chroniques cliniques

Porcellino, John

L'auteur relate sept années de complications médicales suite à une opération bénigne. Il raconte le quotidien dans le système de santé américain, le combat pour guérir, l'anxiété et les étapes qu'il a traversées.

978-2-39004-028-6

Troubles obsessionnels compulsifs

BU Médecine Pharmacie - La Bulle - BD POR



Chute libre : carnets du gouffre

Mademoiselle Caroline

Témoignage de Mademoiselle Caroline sur les trois épisodes dépressifs qu'elle a connu. Elle décrit les effets des traitements médicamenteux, les épisodes de rechute, ses analyses, ses rapports avec son entourage, l'incompréhension des autres, etc.

978-2-7560-4150-6

Dépression

BU Médecine Pharmacie - La Bulle - BD MAD



Comme une comète

Crop, Aurélie

Après la naissance de Max, Amandine vit mal son postpartum, peinant à trouver sa place et culpabilisant de cet état de fait. Alors que les choses commencent à s'apaiser, le verdict tombe : son fils est atteint d'albinisme. C'est un choc pour la jeune mère, qui voit ses rêves d'avenir anéantis. Commence alors un parcours fait de résilience et d'inventivité pour apprendre à vivre avec la maladie.

978-2-84953-406-9

Dépression post-partum

BU Joseph-Fourier - Fiction hall détente - BD CRO



Demain j'étais folle : un voyage en schizophrénie

Lauveng, Arnhild

Guérie de sa schizophrénie, l'auteure, psychologue, revient sur sa maladie. Elle décrit l'apparition des premiers symptômes, le sentiment de terreur, les souffrances endurées, les crises hallucinatoires, l'hospitalisation et le processus de rémission. Elle évoque également les maladroites commises par certains soignants et leur tendance à déshumaniser les patients.

978-2-7467-5256-6

Schizophrénie

BU Médecine Pharmacie - La Panacée – 616.85 LAU



Dérailée

Mouke, Jo

Hospitalisée dans un établissement psychiatrique, Pénélope Renard doit faire face à la prise de conscience de sa maladie et à l'incompréhension de son entourage tout en affrontant son addiction. Une bande dessinée inspirée du vécu de l'autrice qui porte un regard critique et désabusé, bien qu'empreint d'humour et d'espoir, sur son séjour à l'hôpital.

ISBN : 978-2-36935-535-9

Psychiatrie

BU Joseph-Fourier - Fiction hall détente – BD MOU



Diagnostics

*Agrimbau, Diego
Varela, Lucas*

Six histoires courtes associant la représentation des troubles mentaux des protagonistes et les codes graphiques de la bande dessinée : une enquêtrice déchiffre les onomatopées qu'elle voit flotter dans les cases, une jeune fille est prisonnière de l'espace de la planche, une étudiante ne perçoit plus le contenu des bulles des personnes qui lui parlent, etc.

978-2-84841-025-8

BU Droit Lettres - Parenthèse(s) - BD AGR

Eviter le crash du burn-out : vade-mecum de prévention

Libert, Michel (médecin)

A partir de témoignages, l'auteur analyse les caractéristiques environnementales et individuelles liées aux souffrances au travail. Selon lui, la prévention du burn-out passe notamment par la réduction du décalage qui existe entre le travail lui-même et le contexte dans lequel il s'exerce.

978-2-36717-751-9

Burn-out

BU Droit Lettres - Sciences sociales 3e étage - 158.7 LIBE



Fables psychiatriques

Cunningham, Darryl

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.

978-2-916207-84-1

Dépression

BU Médecine Pharmacie - La Bulle – BD CUN



Face aux ténèbres : chronique d'une folie Darkness visible : a memoir of madness

Styron, William

Récit d'une dépression grave, avec son cortège d'angoisses, d'insomnies, de rafales dévastatrices, de tentations de suicide, cet ouvrage nous montre ce qu'est réellement cette tempête des ténèbres qui peut frapper n'importe qui à chaque instant, mais peut-

être plus particulièrement certains écrivains ou artistes.

2-07-041317-9

Dépression

BU Droit Lettres - Langues Littératures 1er étage - 81/8 STYR dar



Famille

Salvayre, Lydie

Un roman consacré à la douloureuse découverte par un père et une mère de la schizophrénie de leur fils, à la suite d'une consultation chez un spécialiste. Envahis par la honte, les parents tiennent à ce que le secret ne sorte pas de la famille.

978-2-36719-083-9

Schizophrénie

BU Médecine Pharmacie - La Bulle – R SAL



La femme qui tremble : une histoire de mes nerfs : essai

Hustvedt, Siri

Ayant vécu une expérience de dissociation, S. Hustvedt décide, afin d'affronter les mystères du moi, de prendre la mesure de la véritable nature de gouffres invisibles qui sont tapis sous la vie ordinaire. De la neurobiologie à la psychiatrie et à la littérature, une histoire personnelle des pathologies mentales et une réflexion sur les rapports de la maladie avec le geste créateur.

978-2-7427-9240-5

Troubles mentaux

BU Joseph-Fourier - Fiction hall détente - R HUS



La fille invisible scénario, Emilie Villeneuve ; conseil au scénario, Jean Wilkins ; dessin et couleur, Julie Rocheleau.

Villeneuve, Émilie
Wilkins, Jean

La grosse conne, c'est Flavie, quinze-ans-presque-seize. Jeune fille à la fois timide et curieuse, Flavie croit pourtant qu'elle est une catastrophe sur deux pattes, un désastre ambulant. Au début de l'été, elle décide donc de se prendre en mains afin de devenir une nouvelle Flavie : une saine alimentation, plus de desserts et une heure de jogging par jour. C'est le début d'une chute vertigineuse. D'abord du poids de Flavie, puis de son existence tout entière.

978-2-923621-19-7

Troubles du comportement alimentaire

BU Droit Lettres - Parenthèse(s) – BD VIL



Gabriel

Temps, Emmanuel

Gabriel souffre de schizophrénie. Dans cet album, son frère Emmanuel raconte son parcours et sa vie quotidienne, pointant du doigt les dysfonctionnements au

niveau des soins et de la prise en charge et évoquant la détresse des proches.

978-2-37418-120-2

Schizophrénie

BU Médecine Pharmacie - La Bulle – BD TEM



Goupil ou face

Lubie, Lou

Avec une approche à la fois autobiographique et scientifique, l'auteure propose une méthode didactique et ludique pour apprivoiser ses troubles de

l'humeur.

978-2-37668-043-7

Troubles bipolaires

BU Médecine Pharmacie - La Bulle – BD LUB



La grâce

Valve, Emmi

Récit autobiographique d'une dépression existentielle qui touche l'auteure depuis son enfance. Elle ressent un vide absolu et a la

sensation très forte que sa vie n'a aucun sens. Elle raconte sa dégradation psychique à l'âge adulte, son internement en hôpital psychiatrique, l'importance du dessin et la façon dont elle s'en est sortie. Prix spécial du jury 2022 (prix Artémisia).

978-2-36990-290-4

Dépression

BU Droit Lettres - Parenthèse(s) – BD VAL



Ici : journal d'un séjour au centre hospitalier de Lunéville. Petit poids

Farges, Juliette

Dans le premier récit, l'auteur témoigne de son séjour dans un service psychiatrique pour dépression et anorexie, qui l'a contrainte à interrompre ses études d'arts visuels. Au fil des jours, elle dessine et raconte des bribes de son quotidien et l'évolution de son état d'esprit. Le second récit explique sa relation avec la sonde gastrique qui lui a été imposée, qu'elle finit par nommer Gaston.

978-2-87572-097-9

Troubles du comportement alimentaire

BU Médecine Pharmacie - La Bulle – BD FAR



Il voulait croquer la lune : le journal du médecin qui a découvert la bipolarité

Baird, Mimi

Biographie du docteur Perry Baird, spécialiste des troubles de l'humeur, pathologie mentale dont il est lui-même atteint. Victime de crises intenses, il ne parvient pas à faire face : famille détruite, travaux non publiés et internement en psychiatrie. Des années après sa mort, sa fille Mimi reçoit un manuscrit de ce père qu'elle n'a pas connu. Elle mène une enquête pour découvrir qui il était.

978-2-7499-3997-1

Troubles bipolaires

BU Médecine Pharmacie - La Panacée –

WZ 305/1032



Les imbuables ou Comment j'ai arrêté de boire

Wertz, Julia

L'auteure livre le récit de son combat pour se libérer de l'emprise de l'alcool, évoquant les séances de thérapie de groupe, les tentatives de sobriété, les rechutes ou encore l'expulsion de son appartement à New York.

978-2-490975-83-9

Addiction

BU Médecine Pharmacie - La Bulle – BD WER



Ink in water : an illustrated memoir : or, How I kicked anorexia's ass and embraced body positivity!

Davis, Lacy J.

Lacy Davis's eating disorders begins with the germ of an idea: a seed of a thought that tells her she just isn't good enough. And like ink in water, the idea spreads. Blending bold humor, a healthy dose of self-deprecation, literary storytelling, and provocative artwork, Ink In Water is an unflinching, brutally honest look into Lacy's mind as she learns to move past her self-destructive behaviors and toward a life of health, strength, and nourishment.

978-1-62625-831-0

Troubles du comportement alimentaire

**BU Droit Lettres - Langues Littératures 1er étage -
BANG DAV (ouvrage en anglais)**



Intérieur nuit

Demorand, Nicolas

Le journaliste se confie pour la première fois sur les troubles bipolaires dont il souffre depuis plus de vingt ans, qui le font alterner entre des phases d'excitation intense et de profondes dépressions. Il dit sa détermination à combattre cette maladie mentale,

au nom des millions d'individus qui souffrent en silence du même mal.

979-10-375-1423-3

Troubles bipolaires

**BU Médecine Pharmacie - La Panacée –
WM 171/1034**



It's lonely at the centre of the Earth : un roman autobio-graphique

Thorogood, Zoe

Dans une exploration autobiographique, l'auteure dépeint six mois de son quotidien alors

qu'elle sombre au fil des jours dans une profonde mélancolie. Elle offre un regard intime sur son existence, celle d'une artiste dont la création est la raison de vivre, révélant sa lutte contre l'anxiété, la dépression et le syndrome de l'imposteur, alors qu'elle se forge une carrière prometteuse.

978-2-37887-114-7

Dépression

BU Droit Lettres - Parenthèse(s) – BD THO



Je vais mieux, merci : vaincre la dépression

Williams, Brent

Oztekin, Korkut

Un roman graphique illustré d'aquarelles évoquant le parcours de l'auteur, avocat et réalisateur

néo-zélandais, atteint de dépression. Il retrace son cheminement, du déni à l'acceptation d'une aide extérieure pour s'en libérer.

978-2-7107-8923-9

Dépression

BU Droit Lettres - Parenthèse(s) – BD WIL



Joli monstre : un voyage fascinant à travers l'anxiété

Wilson, Sarah

La journaliste a vécu toute sa vie avec une très grande anxiété. Elle a voyagé durant sept ans à travers le monde, à la rencontre du dalaï-lama, du coach de

vie d'Oprah Winfrey, d'organisations de santé mentale et de bien d'autres personnes afin de comprendre ce trouble et de lui donner un sens. Elle propose une philosophie de vie et de nombreux outils tirés de cette expérience.
978-2-212-57364-0
Anxiété

BU Droit Lettres - Parenthèse(s) – P WIL



Journal d'une bipolaire

*Guillon, Emilie
Guillon, Patrice
Samson, Sébastien*

En dépression, Camille fait une tentative de suicide. Elle tente ensuite de prendre en main son mal et arrive à trouver une voie d'issue grâce à l'aide et au soutien de son entourage.

978-2-84953-106-8

Troubles bipolaires

BU Médecine Pharmacie - La Bulle – BD SAM



Journaux troublés

Perez, Sébastien

Entre la bande dessinée et le livre illustré, cet ouvrage aborde treize maladies psychiatriques à travers des extraits de journaux intimes de patients de l'Arion Asylum, un asile imaginaire. Parmi les troubles évoqués figurent la bipolarité, la dysmorphophobie et la paranoïa.

978-2-302-08328-8

Troubles psychiques

BU Droit Lettres - Parenthèse(s) – PPER



Junk food : les dessous d'une addiction

*Croque, Arthur
Gleason, Emilie*

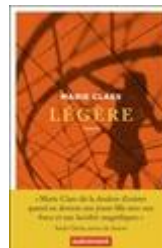
Encouragée par sa marraine Bambi, Zazou, jeune anorexique de 24 ans, participe à une réunion du groupe de parole des food addicts. En écoutant le vécu des personnes autour d'elle, la jeune femme comprend les nombreux dangers de la malbouffe et de la surconsommation de sucre. Une bande dessinée

inspirée de témoignages recueillis en France et aux Etats-Unis.

978-2-203-20330-3

Anorexie

BU Droit Lettres - Parenthèse(s) – BD CRO



Légère

Claes, Marie

Annabelle, adolescente de 16 ans sans problème, s'alimente de moins en moins, en bannissant notamment le sucre, le gras et la viande. Inquiète, Violette essaie par tous les moyens d'aider sa fille à sortir de l'anorexie. Premier roman.

Troubles du comportement alimentaire

BU Médecine Pharmacie - La Bulle – R CLA



Légère comme un papillon

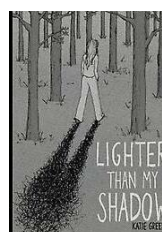
Marzano, Maria Michela

A partir de son expérience de l'anorexie, la philosophe propose une réflexion sur le rapport au monde et à la mort des personnes souffrant d'anorexie, sur l'être humain face à la souffrance, la soif d'amour et d'absolu, etc.

978-2-246-79439-4

Troubles du comportement alimentaire

BU Droit Lettres - Accès sur demande - XF398871



Lighter than my shadow

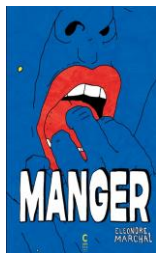
Green, Katie

Like most kids, Katie was a picky eater. She'd sit at the table in silent protest, hide uneaten toast in her bedroom, listen to parental threats that she'd have to eat it for breakfast. But in any life a set of circumstance can collide, and normal behavior might soon shade into something sinister, something deadly.

978-0-224-09098-8

Troubles du comportement alimentaire

BU Droit Lettres - Langues Littératures 1er étage - BANG GRE (ouvrage en anglais)



Manger

Marchal, Eléonore

Miss est la plus jeune fille de sa famille. En grandissant, elle se compare en permanence à ses soeurs et à ses amies, et l'image qu'elle se fait de son corps se dégrade, jusqu'à sombrer dans l'anorexie. Une fuite loin de cette atmosphère familiale dans laquelle elle étouffe s'impose. Elle trouve une échappatoire dans l'art et finit par atteindre un équilibre de vie.

978-2-36624-903-3

Troubles du comportement alimentaire

BU Médecine Pharmacie - La Bulle – BD MAR



Des maux à dire

Lema, Beatriz

Vera se remémore son enfance marquée par la maladie mentale de sa mère, le silence, les rendez-vous chez le psychiatre, l'absence de son père, entre autres. Fauve prix du public France Télévisions 2024 (FIBD d'Angoulême), prix Bédélyls étranger 2024, Grand prix de l'héroïne Madame Figaro 2024 (BD, roman graphique).

979-10-408-0239-6

BU Droit Lettres - Parenthèse(s) – BD LEM



Ma vie en TOC : comment les troubles obsessionnels compulsifs ont façonné ma vie

Katzenstein, Jason Adam

Roman graphique autobiographique dans lequel l'auteur relate comment il a développé des troubles obsessionnels compulsifs depuis l'enfance. Il évoque son quotidien avec humour et interroge l'influence de sa santé mentale sur son travail.

978-2-10-083181-4

Troubles obsessionnels compulsifs

BU Médecine Pharmacie - La Bulle – BD KAT

(ouvrage en français)

BU Droit Lettres - Langues Littératures 1er étage - BANG KAT (ouvrage en anglais)



Minuscule folle sauvage

Tarragon, Pauline de

Atteinte du trouble de la personnalité borderline, l'auteure partage son parcours de vie, des moments de son quotidien et des réflexions sur la santé mentale.

978-2-36012-162-5

Trouble de la personnalité borderline

BU Droit Lettres - Parenthèse(s) – BD TAR



Mon burn out : un témoignage unique sur le nouveau mal du siècle

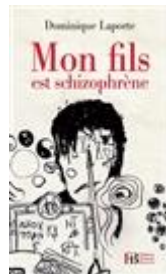
Denis, Roch

Devenu le spécialiste du "burn out" ou épuisement professionnel de par son expérience personnelle, l'auteur insiste sur les signes avant-coureurs pour ne pas les négliger et afin de ne pas perdre, comme lui, quatre ans de sa vie, ou plus.

978-2-7499-1077-2

Burn-out

BU Médecine Pharmacie - La Panacée - 158.7 DEN



Mon fils est schizophrène : document

Laporte, Dominique

Témoignage d'une mère sur son fils Xavier, reconnu schizophrène à l'âge de 19 ans. Elle décrit son parcours, jusqu'à sa mort à 31 ans, entre hôpitaux psychiatriques, camisoles chimiques, fugues, placements d'office et internements, et dénonce les insuffisances de la politique publique française de prise en charge de la schizophrénie.

979-10-252-0055-1

Schizophrénie

BU Médecine Pharmacie - La Panacée –

616.85 LAP



Mon père ce poivrot

Louis

L'histoire de Lucien Basset, alcoolique quitté par sa femme et sans nouvelles de son fils depuis trois ans. Mais un soir, dans un bar de Saint-Denis, il décide d'arrêter définitivement l'alcool car il a quelque chose de beaucoup plus important à faire.

978-2-8189-6607-5

Addiction

BU Médecine Pharmacie - La Bulle – BD LOU



Monstera

Roure, Simon

A travers les personnages de Gabriel et de Lina, S. Roure évoque le jour où il s'est fait repérer dans la rue par une agence de mannequins, sa découverte du monde du luxe, ses amis, sa rencontre avec Lina, entre autres. Une bande dessinée qui questionne le rapport au corps ainsi qu'à la société de consommation.

978-2-7436-6320-9

Troubles du comportement alimentaire

BU Joseph-Fourier - Fiction hall détente – BD ROU

Adèle Yon *Mon vrai nom est Elisabeth*

Mon vrai nom est

Elisabeth

Yon, Adèle

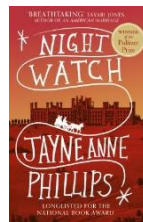


La narratrice, chercheuse, se met en quête de réponses sur son arrière-grand-mère Elisabeth, morte avant sa naissance. D'elle, elle ne sait pas grand-chose si ce n'est qu'après avoir été diagnostiquée schizophrène, elle a été lobotomisée dans les années 1950. Prix littéraire du Nouvel Obs 2025, prix Essai France Télévisions 2025. Premier roman.

ISBN : 978-2-36468-957-2

Schizophrénie

BU Médecine Pharmacie - La Bulle – R YON



Night Watch

Phillips, Jayne Anne

In 1874, in the wake of the War, erasure, trauma, and namelessness haunt civilians and veterans, renegades and wanderers, freedmen and runaways. Twelve-year-old ConaLee, the adult in her family for as long as she can remember, finds herself on a buckboard journey with her mother, Eliza, who hasn't spoken in more than a year. They arrive at the Trans-Allegheny Lunatic Asylum in West Virginia, delivered to the hospital's entrance by a war veteran who has forced himself into their world. There, far from family, a beloved neighbor, and the mountain home they knew, they try to reclaim their lives

BU Droit Lettres - Langues Litteratures 1er étage – 81/9 PHIL nig (ouvrage en anglais)



Le perroquet

Espé

La mère de Bastien fait souvent ce que son père et ses grands-parents appellent des crises. D'après les médecins, elle souffrirait de troubles bipolaires à tendance schizophrénique, d'où ses séjours fréquents à l'hôpital, où elle prend des médicaments. L'histoire presque autobiographique d'un garçon de 8 ans, confronté à la maladie de sa mère. Prix Région Centre, Val-de-Loire 2017 (BD Boum).

978-2-344-01269-7

Troubles bipolaires

BU Médecine Pharmacie - La Bulle – BD ESP



Peurs bleues

Mathou

L'auteure se raconte pour mieux se moquer de son anxiété et de ses nombreuses peurs, comme prendre l'avion, dire non ou subir le jugement des autres. Un album pour apprendre à relativiser et à rire de ses angoisses.

978-2-413-02275-6

Phobies

BU Droit Lettres - Parenthèse(s) – BD MAT



Porte-bonheur

Tacméla

Agé de 16 ans, Clément souffre de dépression et doit apprendre à vivre avec. Angst, sorte d'esprit qui incarne son mal-être, le suit partout. Une bande dessinée autobiographique qui aborde les troubles mentaux à l'adolescence. Avec des informations sur l'anxiété et l'anxiété ainsi que des conseils pour les gérer. Bande dessinée adaptée d'un webtoon.

979-10-285-2692-4

Anxiété et dépression

BU Droit Lettres - Parenthèse(s) – BD TAC



Psychotique

*Mathis, Jacques
Dorange, Sylvain*

Une autobiographie de J. Mathis. Celui-ci évoque son enfance dans une ville de Lorraine, sa première crise, la découverte de sa pathologie et sa vie au quotidien.

978-2-84953-335-2

Troubles psychotiques

BU Droit Lettres - Parenthèse(s) – BD MAT

BU Médecine Pharmacie - La Bulle – BD DOR



Un quinze août à Paris : histoire d'une dépression

Curiol, Céline

L'auteure analyse ce qui s'est passé dans sa vie quand elle était abattue sur le plan physique et psychologique. Elle essaie de comprendre ce qu'est la dépression alors que son mal était nié et qu'elle a souffert d'isolement.

978-2-330-05868-5

Dépression

BU Médecine Pharmacie - La Bulle – R CUR



Quotidien, mon amour : l'effeuillage de la maladie bipolaire

Dillmann, Diana

Le témoignage d'une personne atteinte de troubles bipolaires sur son quotidien.

2-8309-1216-0

Troubles bipolaires

BU Médecine Pharmacie - La Panacée - 616.85 DIL



Les rescapés du burn-out : comment surmonter le mal du travail

*Zawieja, Philippe
Marmion, Jean-François*

Mademoiselle Caroline

Anna, aide-soignante, Théo, professeur de mathématiques, et Lucie, responsable marketing digital, souffrent d'épuisement professionnel. Une bande dessinée avec, en fin d'ouvrage, des informations complémentaires sur le burn-out et des conseils pour choisir son psychologue.

979-10-375-0847-8

Burn-out

BU Droit Lettres - Parenthèse(s) – P ZAW

BU Médecine-Pharmacie – La Bulle – BD MAD



Se rétablir : une enquête sur le rétablissement en santé mentale Volume 1

Mandel, Lisa

Sous forme de bandes dessinées humoristiques, l'auteure met en images les témoignages de personnes atteintes de troubles psychiques tels que la bipolarité ou les TDAH sur le rétablissement. Ce dernier ne consiste pas à guérir mais à apprendre à vivre avec ses neurodivergences.

978-2-492926-03-7

Troubles psychiques

BU Droit Lettres - Parenthèse(s) – BD MAN

BU Médecine-Pharmacie – La Bulle – BD MANJean-François
Beauchemin
Le roitelet**Le roitelet***Beauchemin, Jean-François*

A travers 63 courts chapitres qui invitent à la réflexion et à la tendresse, l'histoire d'un écrivain qui vit paisiblement à la campagne avec sa femme Livia, son chien

Pablo et son chat Lennon. A intervalles réguliers, il reçoit la visite de son frère, éprouvé par la schizophrénie. Se révèlent alors, de façon pudique, les moments forts d'une relation fraternelle.

978-2-07-303815-9

Schizophrénie

BU Médecine Pharmacie - La Bulle – R BEA**Solitude d'un autre genre***Nagata, Kabi*

A 28 ans, l'auteure est sur le point d'avoir sa première expérience sexuelle avec une prostituée

lesbienne. Pour savoir comment elle en est arrivée là, elle revient sur les dix dernières années de sa vie et sur les difficultés qui les ont émaillées.

978-2-8116-7132-7

Mal-être – Troubles du comportement alimentaire

BU Médecine Pharmacie - La Bulle – BD NAG**Sous l'entonnoir : un séjour en HP**
Sibylline
(1978-....)

Après avoir tenté de mettre fin à ses jours, l'autrice, alors âgée de 17 ans, se réveille à l'hôpital

psychiatrique Sainte-Anne à Paris. Elle raconte son hospitalisation, les patients qu'elle croise, son envie de sortir et le temps face à soi qui répare parfois mieux que les médecins ou les traitements.

978-2-37418-153-0

BU Médecine Pharmacie - La Bulle – BD SIC**La soutenable légèreté de l'être***Costes, Eléonore*
Karensac

Une bande dessinée autobiographique où Eléonore, surnommée Lolo, témoigne de son enfance et de son entrée dans un monde adulte qui l'effraie. La veille de ses 30 ans, elle ressent une grosse douleur. A l'hôpital, les médecins lui disent que c'est psychosomatique. La jeune femme fait le point sur sa vie, sa famille et ses addictions pour comprendre.

978-2-413-00199-7

Anxiété

BU Médecine Pharmacie - La Bulle – BD KAR**Symptômes***Ocelot, Catherine*

Comme des plantes qui s'enlacent dans une serre, les récits de Symptômes s'entrecroisent et s'imbriquent les uns dans les autres

pour exposer les liens qui nous unissent, mais aussi la façon dont les relations, qu'elles soient toxiques ou saines, se répercutent sur notre corps et notre esprit. Et si des fils invisibles nous reliaient pour toujours à ceux qui ont joué un rôle dans notre vie ?

978-2-924049-95-2

Psychosomatique

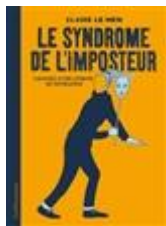
BU Droit Lettres - Parenthèse(s) – BD OCE**La remplaçante***Adriansen, Sophie*
Mathou

Marketa ne reconnaît pas son corps après l'accouchement. La naissance ne se passe pas comme prévu et elle ne réussit pas à se sentir mère. Elle se demande si une remplaçante n'agirait pas mieux qu'elle.

978-2-412-06675-1

Dépression post-partum

BU Médecine Pharmacie - La Bulle – BD MAT



Le syndrome de l'imposteur : parcours d'une interne en psychiatrie

Le Men, Claire

Lucile Lapierre, jeune diplômée en médecine souffrant d'un sentiment maladif d'illégitimité, effectue son premier jour d'internat dans une unité pour malades difficiles dédiée aux patients déclarés pénalement irresponsables à la suite d'une agression ou d'un meurtre. Elle découvre le fonctionnement de cet hôpital psychiatrique, son personnel, les patients et leurs familles.

978-2-348-04346-8

Psychiatrie

BU Médecine Pharmacie - La Bulle – BD LEM



Tokyo Kaido : les enfants prodiges Volume 1

Mochizuki, Minetaro

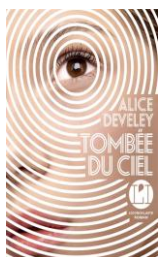
Le docteur Tamaki mène des recherches sur le cerveau humain.

Ses patients sont notamment Hashi, 19 ans, qui dit tout haut ce qu'il pense suite à un accident, Mari, 6 ans, qui ne perçoit pas les gens qui l'entourent ou Hideo, 10 ans, qui dit pouvoir entrer en contact avec les extraterrestres. Cependant, la clinique qui les soigne est confrontée à des problèmes financiers.

978-2-35348-094-4

Troubles psychiques

BU Joseph-Fourier - Fiction hall détente – MAN MOC



Tombée du ciel

Develey, Alice

Internée dans un hôpital, Alice, 14 ans, découvre cet univers fait de blouses blanches et de nuits insomniaques. Entre ces murs où elle subit des traitements révoltants, elle fait la rencontre d'autres filles comme elle et entreprend la rédaction de leurs vies minuscules dans un cahier. Ecrire devient un moyen de résister. Prix révélation 2024 (Ecrivains chez Gonzague Saint Bris). Premier roman.

978-2-37880-453-4

Psychiatrie

BU Médecine Pharmacie - La Bulle – R DEV



Tout va bien

Genmor, Charlie

Ellie débute une première relation amoureuse à 20 ans, lorsque son ami Archimède lui propose de sortir avec lui. Cette histoire d'amour singulière pousse la jeune femme à s'interroger sur l'origine de sa

dépression chronique. Elle enquête sur le passé de sa famille afin de tenter de guérir.

978-2-7560-8513-5

Dépression

BU Droit Lettres - Parenthèse(s) – BD GEN



La troisième population

Ducoudray, Aurélien

Pourquoié, Jeff

Les auteurs témoignent de leur rencontre avec les patients et les soignants de la clinique

psychiatrique La Chesnaie, près de Blois, dans laquelle ils ont animé un atelier de bande dessinée. Avec humanité et humour, ils dressent les portraits de personnes atypiques aux parcours de vie hors normes et révèlent l'originalité de cette institution au fonctionnement particulier.

978-2-7548-1680-9

Soins et accompagnement

BU Médecine Pharmacie - La Bulle – BD DUC



Victoire sur les troubles alimentaires : en finir avec anorexie, boulimie et hyperphagie

Perroud, Alain (1952-....)

A travers les portraits de trois femmes, Kim, 16 ans, Lilou, 22 ans, et Natacha, 31 ans, une bande dessinée qui aborde les troubles du comportement alimentaire : boulimie, anorexie et hyperphagie. Ils engendrent une grande souffrance psychologique et leurs causes peuvent être génétiques,

psychologiques, socioculturelles ou être déclenchées par un traumatisme.

979-10-375-1230-7

Troubles du comportement alimentaire

BU Droit Lettres - Parenthèse(s) – P PER

BU Médecine Pharmacie - La Bulle – BD PER



Vivre avec un trouble bipolaire : du diagnostic à la vie quotidienne

Saulière, Fabrice

Souffrant de bipolarité, l'auteur relate son parcours médical et partage ses conseils pour mieux vivre avec la maladie au quotidien.

978-2-317-03250-9

BU Médecine Pharmacie - La Bulle – BD BAR



Vivre avec un trouble de santé mentale : les mots pour le dire, les outils pour s'en sortir

Worms-Ehrminger, Mickaël

Coauteur du podcast Les maux bleus, l'auteur, atteint de plusieurs troubles psychiques, témoigne de son parcours, des premiers symptômes au rétablissement, brisant ainsi le tabou qui entoure souvent les maladies de santé mentale. Il livre une réflexion sur une nécessaire remise en question de la prise en charge de la santé psychique et propose des clés pour aider les malades à libérer la parole.

978-2-501-17619-4

BU Droit Lettres - Parenthèse(s) – P WOR



Yoga

Carrère, Emmanuel

Un auteur commence à écrire un livre faisant l'apologie du yoga. Mais son désir de sérénité est mis à mal par les mensonges et les trahisons ainsi que par la misère du monde. Divorcé et hanté par le souvenir d'une maîtresse sensuelle, il tente de devenir quelqu'un de meilleur.

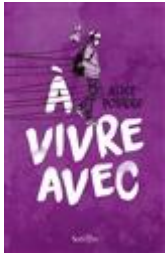
978-2-8180-5138-2

Dépression

BU Droit Lettres - Langues Littératures 1er étage - 84/9 CARR yog

BU Médecine Pharmacie - La Bulle - R CAR

2) Littérature jeunesse



A vivre avec

Posière, Alice

Après la disparition de son meilleur ami, Victoire se mure dans le silence. Oscar, au contraire, ne cesse de parler pour fuir l'anxiété.

Isaac, de son côté, souhaite renouer avec sa mère. Ensemble ils tentent de se reconstruire. Premier roman.

978-2-38167-196-3

BU Joseph-Fourier - Education étage sud – RJ POS



La bulle

Fombelle, Timothée de Scherrer, Eloïse

Quelque chose est arrivé à Misha au cours d'une nuit, quand elle était petite. Quelque chose qui ne l'a pas quittée depuis et dont personne ne se rend compte. Elle essaye de s'en défaire, mais quels que soient ses efforts, rien n'y fait, cette bulle est là avec elle.

978-2-07-066279-1

Dépression infantile

BU Joseph-Fourier - Education étage sud - A FOM



Du brouillard dans la tête : la dépression expliquée aux enfants

Rieffel, Judith

Le père de Chloé et la mère de Jules sont malades, et leurs enfants se posent beaucoup de questions. Un album illustré pour aborder le sujet de la dépression avec les plus jeunes, leur expliquer de quoi il s'agit et les rassurer.

978-2-220-09661-2

Dépression

BU Joseph-Fourier - Education étage sud – D 616



Je m'appelle Non

Atlan, Liliane

Elle s'appelle Non, elle a quatorze ans et refuse de se nourrir. Une pièce sur le thème de l'anorexie pour huit à quinze personnages.

2-211-04746-7

Troubles du comportement alimentaire

BU Joseph-Fourier - Education étage sud – T ATL



Junk

Burgess, Melvin

La vie difficile de deux adolescents anglais, Gemma et Nico, vivant non loin de Bristol, dans une petite ville touristique. Fuyant leurs parents, ils rejoignent un squat et vont être pris dans l'engrenage de la drogue.

Un portrait réaliste et sans complaisance.

978-2-07-039692-4

Addictions

BU Joseph-Fourier - Education étage sud – RJ BUR



Juste en fermant les yeux

Moundlic, Charlotte

Tous les moyens sont bons pour ne pas aller à l'école lorsque rien que l'idée de s'y rendre terrorise l'élève

au point de le rendre malade. Mais quand on devient l'assistante en chef d'un auteur, la confiance en soi revient.

979-10-352-0430-3

Phobie

BU Joseph-Fourier - Education étage sud – RJ MOU



Le loup qui avait toujours faim

Battut, Eric

Le loup dévore tous ceux qui croisent sa route, et prend du poids, mais l'appétit ne le quitte pas. Rien ne semble pouvoir arrêter sa boulimie, jusqu'au jour où il croise un autre loup encore plus vorace que lui. Il s'enfuit et court, et plus il court, plus il maigrit.

978-2-35504-199-0

Troubles du comportement alimentaire

BU Joseph-Fourier - Education étage sud – A BAT



Le petit cafard de maman

*Lavoignat, John
Jackson, Sophie*

Maman est triste et ne sort plus de sa chambre. Son petit garçon, ayant entendu dire qu'elle a un petit cafard, se démène pour tenter de l'attraper. Une histoire abordant avec tendresse et humour la dépression parentale.

978-2-490253-31-9

Dépression

BU Joseph-Fourier - Education étage sud - A LAV



Ma mère à deux vitesses

*Broyart, Benoît
Richard, Laurent*

Le quotidien d'un enfant aux côtés de sa mère atteinte d'un trouble bipolaire. Un album pour aborder avec humour et douceur la maladie, avec les conseils d'un psychologue en fin d'ouvrage.

978-2-8109-0777-9

Troubles bipolaires

BU Joseph-Fourier - Education étage sud – D 616



Mange-moi

Papin, Nathalie

Alia, petite fille boulimique, très ronde, fuit les tracasseries de ses camarades de classe avec son dictionnaire pour tout bagage. Elle rencontre l'ogre dévoreur de paysages et non d'enfants. Pour le sauver de la mort, elle part au long de l'horizon dans une quête initiatique dont elle rapportera oubli, larmes, temps et pouvoir d'écrire pour sauver son ami et se sauver elle-même.

2-211-05172-3

Troubles du comportement alimentaire

BU Joseph-Fourier - Education étage sud – T PAP



Maman est une fée Nikola Huppertz ; illustrations, Tobias Krejtshi

Huppertz, Nikola

« Fibie, ta mère est folle! » Au début, Fibie ne croyait pas ce que les autres disaient de sa mère. Mais avec le temps, les comportements de cette dernière deviennent de plus en plus bizarres. Quand sa mère refuse de sortir de sa chambre, la colère de Fibie éclate. Alors, son père lui confie un secret : sa mère n'est pas folle, c'est plutôt une fée qui vit parmi les humains. Une telle chose est-elle possible ?

978-2-89815-055-5

BU Joseph-Fourier - Education étage sud – A HUP



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

Deroin, Christine

Julie, 16 ans, confie à son journal intime son malaise et ses angoisses face au comportement dépressif de Jules, son frère aîné et adoré, diagnostiqué schizophrène et qui, depuis deux ans, refuse de sortir de sa chambre et de parler. Une approche de la maladie adaptée aux adolescents avec des sites Internet des adresses utiles.

979-10-214-0347-5

Schizophrénie

BU Joseph-Fourier - Education étage sud – D 616

**Nanouk et moi**

Seyvos, Florence

Thomas a rendez-vous chez le docteur Zblod, spécialiste des angoisses, parce qu'il fait souvent le même cauchemar depuis qu'il a vu le film Nanouk l'Eskimo.

978-2-211-09803-8

Angoisses

BU Joseph-Fourier - Education étage sud – RJ SEY

**Notre frère**

Canevascini, Marion

L'entrée de la schizophrénie dans la vie d'une famille est vue sans être nommée à travers le regard de deux petites filles sur leur grand frère malade.

978-2-88901-158-2

Schizophrénie

BU Joseph-Fourier - Education étage sud – RJ CAN

**Un pacte avec le diable**

Lenain, Thierry

Lors d'une fugue, Roxane, 12 ans, rencontre David et s'installe chez lui. Elle découvre qu'il se drogue et tente alors de l'arracher à son enfer. Avec des pistes de réflexion.

978-2-7485-0978-6

Addictions

BU Joseph-Fourier - Education étage sud – RJ LEN

**Papa est connecté**

De Kemmeter, Philippe

Un petit pingouin déplore que son père, féru d'Internet, passe son temps à consulter ses mails ou à échanger avec ses amis virtuels sur Icebook au lieu de s'occuper de lui. Une coupure de connexion dans l'igloo manque de virer au drame.

978-2-7324-6914-0

Addictions

BU Joseph-Fourier - Education étage sud – AP
DEK**Le petit monde de Nour**

Carrier, Isabelle

Ruillier, Jérôme

Sur le chemin de l'école, Nour est attentive à la nature environnante, aime danser et rire sans raison. Les moqueries des enfants et la sévérité des adultes brident son insouciance. Mais son amitié avec un garçon lui redonne le sourire. Une histoire qui évoque la différence, l'amitié et le regard de l'autre, insistant sur l'importance de rester soi-même et de se sentir accepté.

978-2-37801-246-5

BU Joseph-Fourier - Education étage sud – A RUI

**Petite souris, le grand livre des peurs**

Gravett, Emily

Un inventaire des différentes peurs de l'enfant telles que la tératophobie (peur des monstres), la clinophobie (peur d'aller se coucher), la rypophobie (peur de la crasse). En notant ses propres peurs, l'enfant doit parvenir à les vaincre. L'album met en scène une souris blanche et comporte collages et dépliants.

978-2-87767-531-4

Phobies

BU Joseph-Fourier - Education étage sud – A GRA

**Plongée dans l'été**

Stridsberg, Sara

Lundberg, Sara

Un été, Zoé se rend à l'hôpital psychiatrique pour voir son père. Elle peine à comprendre le mal-être de celui-ci et la raison pour laquelle il ne veut plus vivre alors qu'elle est là. Même lorsqu'il refuse de la voir, elle continue de venir à l'hôpital, en espérant qu'il aille mieux. Un jour, elle rencontre Sabina, une patiente qui devient son amie. Un récit sur la dépression.

978-2-07-514577-0

Dépression

BU Joseph-Fourier - Education étage sud – A STR



Plus

Springman, I.C. Lies, Brian

Une pie voleuse accumule broches, médaille, cuillère, collier, montre, clés, peigne, ciseaux, etc. Une

petite souris la met en garde mais la catastrophe arrive. Un groupe de souris décide alors d'aider l'oiseau à se débarrasser de son addiction.

978-2-35413-172-2

Addictions

BU Joseph-Fourier - Education étage sud – A SPR



Le prince de Central Park

Rhodes, Evan H.

Fuyant la misère et la violence de New York, le petit Jay-Jay vient chercher refuge dans Central Park.

Dans les branches d'un grand chêne, il construit une cabane, invisible aux curieux et à la police.

Mais le danger rôde, sous la silhouette d'Elmo, un jeune drogué, qui hait le jeune garçon.

2-290-32124-9

Addictions

BU Joseph-Fourier - Education étage sud – A SPR



Remue-ménage chez madame K

Erlbruch, Wolf

Madame K est une femme inquiète, à l'occasion agitée de tocs. Monsieur K est son exact contraire, gai et insouciant. Un matin, Madame K trouve dans son jardin un jeune oiseau tombé du nid. Elle lui prodigue soins et attention, jusqu'à ce qu'il se transforme en un merle grand et fort. Elle le baptise Poupard et décide de lui apprendre à voler. Totem Album (mention spéciale) 1996.

2-84113-295-1

Anxiété et troubles obsessionnels compulsifs

BU Joseph-Fourier - Education étage sud – A ERL