

# 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](http://semaine-sante-mentale.fr)

## LIVRES-TEMOIGNAGES

## QUELQUES LIVRES TEMOIGNAGES POUVANT SERVIR DE SUPPORT POUR UNE ACTION DANS LE CADRE DES SISM (atelier-lecture, rencontre avec l'auteur, sélection de libraire...)

### Anorexie 10 ans de chaos par Barbara Leblanc (2014 - 192 p.)



On les rencontre parfois; des silhouettes squelettiques, souvent de très jeunes filles et l'on porte sur elles un regard inquiet. L'anorexie, c'est une douleur, un mal insidieux que l'on ne comprend pas. Barbara Leblanc en a souffert, elle a pu en sortir. Elle en témoigne sans concession, donnant des clés de compréhension.

Ce livre s'adresse à tous, à celles et ceux souffrant de cette maladie, aux proches pour leur dire qu'en guérir est possible.

Contact éditeur : Editions En Volume [commandes@editionsvolume.com](mailto:commandes@editionsvolume.com) - 01.77.10.84.66

---

### L'âme en éveil, le corps en sursis par Sabrina Palumbo (2014 - 192 p.)



Sabrina tombe dans l'anorexie à dix-sept ans, suite à un régime censé améliorer ses performances sportives. Deux ans plus tard, les crises de boulimie s'en mêlent. Son poids va descendre jusqu'à vingt-sept kilos.

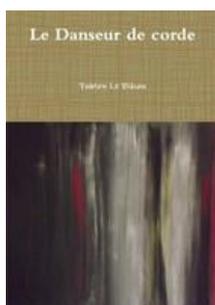
Sauvée de justesse, elle est internée en psychiatrie pendant un an, après avoir été baladée d'hôpitaux en cliniques, insuffisamment équipés et formés pour la prendre en charge, avec son lot d'humiliations.

Ce livre révèle toute l'ambivalence dans laquelle se débattent les anorexiques, hypersensibles au bien et au mal qui se mélangent.

Contact éditeur : Editions Quintessence - [infos@holoconcept.eu](mailto:infos@holoconcept.eu) - [site web](#)

---

### Le Danseur de corde par Fabien Le Bihan (2014 - 478 p.)



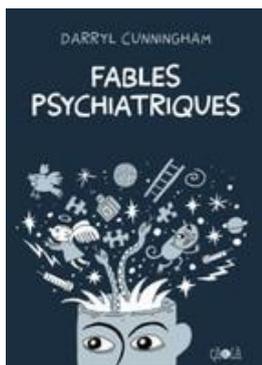
Chronologiquement avec l'émotion de l'instant Fabien Le Bihan décrit sa maladie ses crises les hospitalisations les médicaments puis la stabilisation et le mieux être. Il décrit également des expériences métaphysiques comme l'accès à l'éveil de la conscience.

Un ouvrage positif et dense écrit sous la forme d'un journal par saisons de 2010 à 2014 où l'auteur expose sa vie et la société à travers sa maladie le syndrome schizo affectif et sa spiritualité le bouddhisme.

Contact éditeur : Editions Lulu - [site web](#)

---

## Fables psychiatriques par Darryl Cunningham (2013 - 192 p.)



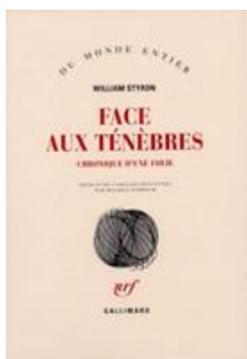
Darryl Cunningham a travaillé plusieurs années dans une unité pour malades difficiles et a lui-même connu des épisodes dépressifs. Trouble bipolaire, schizophrénie, dépression et démence sont notamment présentés dans cet ouvrage honnête et précis, à travers les histoires de patients que l'auteur a accompagnés à l'hôpital ou par l'évocation de célébrités ayant souffert de ce type de troubles.

Témoignage et exposé sur les troubles mentaux, Fables psychiatriques vise à rétablir la vérité sur ces maladies, sur ceux qui en souffrent et ceux qui tentent de les soigner.

Contact éditeur : Editions ça et là - [site web](#) - [infos@caetla.fr](mailto:infos@caetla.fr) - 01 43 15 56 37

---

## Face aux ténèbres. Chronique d'une folie par William Styron (1990 - 132 p.)



Récit d'une dépression grave, avec son cortège d'angoisses, d'insomnies, de "rafales dévastatrices", de tentations de suicide, il nous montre pour la première fois ce qu'est réellement cette "tempête des ténèbres" intérieure qui peut frapper n'importe qui à chaque instant, mais peut-être plus particulièrement certains écrivains, ou artistes.

Enfer, donc, comme celui de Dante, douleur sans autre issue que celle de l'autodestruction, état de transe incommunicable que ne soupçonnent pas les autres, pas même les psychiatres. Pourtant, la guérison est possible, on peut en tirer une connaissance nouvelle.

Contact éditeur : Editions Gallimard - [site web](#)

---

## Longtemps, j'ai vécu avec une bouteille par Madeleine Melquiond (2007 - 192 p.)



Vivre avec l'alcool. Boire tous les jours, en cachette de ses enfants, de ses amis, mais sans pouvoir s'arrêter... Longtemps, Madeleine Melquiond, journaliste, a "vécu avec une bouteille".

Dans ce livre écrit d'une plume vive, parfois violente, mais qui ne manque pas d'humour, elle raconte les repas de famille saccagés, le déni qui désole les proches, la nuit dans la cellule de dégrisement d'un commissariat, le cycle infernal des bonnes résolutions et des échecs à répétition...

Contact éditeur : Editions Albin Michel - [site web](#)

---

## J'ai survécu à la psychiatrie par Christelle Rosar (2013 - 176 p.)



Christelle Rosar subit l'enfer de l'enfermement psychiatrique. On l'attache, on lui injecte des produits, on la maintient dans la dépendance médicamenteuse et un état végétatif. Elle dénonce ce procédé de destruction totale, les ravages des médicaments sur sa santé et ses capacités intellectuelles, le mutisme dans lequel elle a été maintenue et l'absence totale d'écoute de la part du personnel soignant.

Aujourd'hui, elle s'est relevée, apaisée. Mais son combat continue, pour dénoncer des soins sans humanité.

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

---

## Je suis une personne, pas une maladie! par Collectif (2013 - 338 p.)



Les personnes atteintes de maladies mentales décrites auparavant comme irrécupérables peuvent maintenant avoir une vie pleinement épanouie. C'est pour donner espoir à ces gens qui se croient condamnés à vie, à leurs proches ainsi qu'aux intervenants en santé mentale que nous prenons la parole aujourd'hui.

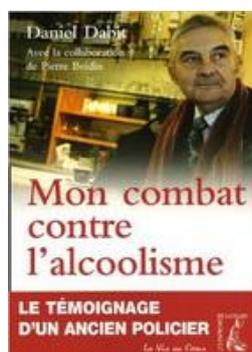
Animés par l'engagement et la détermination de Luc Vigneault, pair aidant en santé mentale et de la Docteure Marie-Luce Quintal, psychiatre, notre collectif d'auteurs vous propose un modèle illustrant le parcours du rétablissement.

**Notamment : « Le médicament au service du rétablissement de la personne » P. 174-200**

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

---

## Mon combat contre l'alcoolisme : le témoignage d'un ancien policier par Daniel Dabit (2005 - 176 p.)



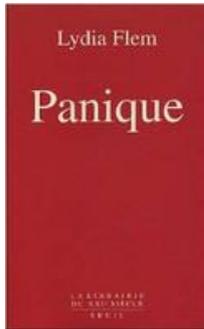
Un premier coma éthylique à treize ans, une consommation à domicile et dans de multiples bars qui atteint cinq litres de vin par jour : le parcours de Daniel Dabit aurait pu s'achever sans bruit dans les coulisses cachées et honteuses d'un commissariat. Grâce aux médecins alcoologues et au compagnonnage de militants de " Vie Libre ", Daniel Dabit accomplit avec succès, en 1974, une cure de désintoxication.

Le récit de Daniel Dabit est traversé par un formidable humour et un bonheur de vivre communicatifs. Son histoire est celle d'un homme lucide, toujours prêt à dénoncer les incohérences de la politique, sans jamais oublier que la plus grande des révolutions est celle de la fraternité.

Contact éditeur : Editions de l'Atelier - [site web](#)

---

## Panique par Lydia Flem (2005 - 125 p.)



Comment décrire une attaque de panique sans l'abraser ? Qui ne connaît pas l'angoisse des espaces de la ville ne peut mesurer la terreur de quelques secondes d'arrêt au feu rouge. Qui ne vit pas l'angoisse d'être enfermé dans un ascenseur ou un avion ne peut imaginer, l'étendue de cet effroi. Ce n'est pas seulement la gorge qui se rétrécit, la respiration qui se bloque, l'asphyxie qui gagne, c'est un écartèlement de tout l'être, une dépossession de soi, la sensation d'une mort imminente

Contact éditeur : Editions du Seuil - [site web](#)

---

## Portrait d'un fumeur de crack en jeune homme par Bill Clegg (2011 - 256 p.)



Au début des années 2000, Bill Clegg est un jeune agent littéraire new-yorkais montant, heureux en amour comme en amitié. Puis, brusquement, il devient complètement dépendant au crack. Il abandonne son petit ami, l'agence littéraire qu'il avait fondée, tout ce qui faisait sa vie, et s'enfonce dans une addiction suicidaire.

Parallèlement à la relation des deux mois qu'à duré son effroyable descente aux enfers, Clegg revient sur différents moments de sa vie-malaise de l'enfance, figure complexe du père, découverte de l'homosexualité, entrée dans le milieu de l'édition- avec une concision qui trahit, derrière l'urgence de l'écriture, le refus de toute concession à la mise en scène, aux joliesse ou au pathos.

Contact éditeur : Editions Actes Sud - [site web](#)

---

## Le ventre vide, le froid autour par Les filles du calvaire (2011 - 220 p.)



Lucie, Véronique, Claire, Anne-Laure et Aurore, cinq jeunes femmes âgées de 20 à 30 ans, ont connu l'enfer des troubles alimentaires. Elles témoignent ici à cinq voix de ce mal particulier qu'est l'anorexie mentale. Du corps amaigri que l'on cache aux os que l'on exhibe, elles dépeignent avec justesse l'euphorie et la douleur que procure la maîtrise de soi ; le déni de la maladie jusqu'à l'effondrement physique et l'impossibilité de communiquer avec les proches.

Elles nous racontent aussi les soins hospitaliers, leurs victoires et leurs rechutes, l'importance de la thérapie et du soutien de leurs semblables, autant de moyens qu'elles ont trouvés pour apaiser peu à peu leur calvaire.

Contact éditeur : Editions Eyrolles - [site web](#) - [mjacques@eyrolles.com](mailto:mjacques@eyrolles.com) - 01 44 41 41 50

---

## Au-delà des maux par Jérôme Palazzolo (2011 - 220 p.)



Bernard a un fils schizophrène, Didier sort d'une longue dépression, Olivier est alcoolique depuis dix ans, Geneviève a l'impression d'être une « handicapée de la vie »...

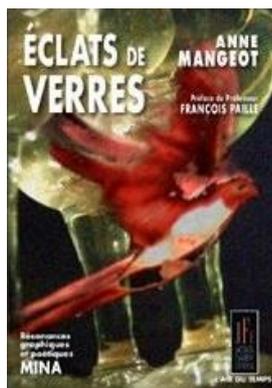
Les textes rassemblés dans cet ouvrage sont l'œuvre de malades hospitalisés en psychiatrie ou de leurs proches.

Recueillis par le docteur Jérôme Palazzolo, psychiatre à Nice, et livrés ici sans commentaires superflus, des témoignages sobres et poignants.

Contact éditeur : Éditions Ellébore - [site web](#) - 01 73 74 37 78

---

## Éclats de verres. De la dépendance alcoolique au plaisir de l'abstinence par Anne Mangeot (2012 - 220 p.)



"On ne dit pas 'alcoolique', on dit 'malade alcoolique' parce que c'est plus respectueux, ça fait plus 'malade' et moins 'pilier de caboulot'. Carmélina me l'a expliqué un jour. Elle m'a dit que son objectif à elle, c'était que je devienne abstinente heureuse... J'ai mis des mois à comprendre le sens de cette phrase". L'auteure raconte sa prise de conscience et sa lutte, ses rechutes, ses relations et ses rencontres. Elle nous fait partager sa joie de vivre sans alcool, dans une "abstinence heureuse".

Contact éditeur : Jacques Flament Editions - [site web](#) - [jacquesflamenteditons@gmail.com](mailto:jacquesflamenteditons@gmail.com)

---

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

**Plus d'information sur les semaines d'information sur la santé mentale :**  
[sism.contact@gmail.com](mailto:sism.contact@gmail.com) ou 01-45-65-77-24