

Semaines d'information
SUR
la santé mentale

28^e édition

du 13 au 26 mars 2017

santé mentale
& TRAVAIL

www.semaine-sante-mentale.fr

LIVRES-TEMOIGNAGES

Quelques livres témoignages pouvant servir de support pour une action
dans le cadre des SISM
(atelier-lecture, rencontre avec l'auteur, sélection de libraire...)

SOUFFRANCES AU TRAVAIL, BORE-OUT & BURN-OUT

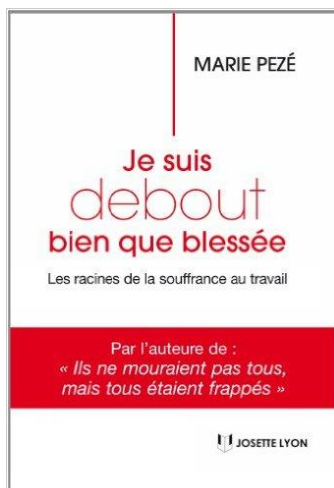
Tribulations d'un précaire, par Iain Levison (2015 - 192 p.)



Au cours des dix dernières années, j'ai eu quarante-deux emplois dans six États différents. J'en ai laissé tomber trente, on m'a viré de neuf, quant aux trois autres, c'a été un peu confus. C'est parfois difficile de dire exactement ce qui s'est passé, vous savez seulement qu'il vaut mieux ne pas vous représenter le lendemain. Sans m'en rendre compte, je suis devenu un travailleur itinérant, une version moderne du Tom Joad des Raisins de la colère. À deux différences près. Si vous demandiez à Tom Joad de quoi il vivait, il vous répondait : 'Je suis ouvrier agricole.' Moi, je n'en sais rien. L'autre différence, c'est que Tom Joad n'avait pas fichu quarante mille dollars en l'air pour obtenir une licence de lettres.

Contact éditeur : Editions Liana Levi - editions@lianalevi.fr - 01 44 32 19 30- [site web](http://site_web)

Je suis debout bien que blessée : Les racines de la souffrance au travail, par Marie Pezé (2014 - 171 p.)



«Le travail occupe la moitié de l'espace de nos vies d'adultes, sinon beaucoup plus. Et travailler, c'est travailler sa vie. Pour le meilleur, quand le travail nous permet d'enrichir notre savoir, de construire notre place dans le monde, d'être reconnu par ceux à qui nous sommes utiles. Quand il nous permet de nous émanciper socialement, d'être autonome, de vivre de nos choix. Pour le pire, quand le travail est vide de sens, quand il contraint nos corps, quand il appauvrit notre fonctionnement mental. Pour le pire quand nous gagnons de quoi nous loger ou de quoi nous nourrir. Quand nous y apprenons la rivalité, la haine et la peur de l'autre, puisqu'on nous dit qu'il n'y a pas de place pour tout le monde. Quand il nous confronte, dans une rencontre explosive, avec la zone aveugle de notre histoire infantile.» Le travail nous confronte à nous-mêmes. Marie Pezé, psychanalyste experte en matière de souffrance au travail, l'a vécu

au quotidien à travers la parole des nombreux patients, issus de toutes les catégories socio-professionnelles, reçus dans sa consultation « Souffrance et travail » au CASH de Nanterre. Ironie du sort, licenciée à son tour, comme tant d'autres salariés, elle décide de faire une auto-expertise des raisons personnelles qui l'ont amenée au choix de son métier, et des événements successifs ayant conduit à son licenciement.

Contact éditeur : Editions Josette Lyon – [formulaire de contact](http://formulaire_de_contact) - [site web](http://site_web)

Quand le travail vous tue : Histoire d'un burn-out et de sa guérison, par Aude Selly (2013 - 128 p.)



Recrutée pour assurer le suivi RH de plusieurs magasins importants, sans véritable formation mais avec une précédente expérience réussie, Aude Selly se retrouve rapidement seule à devoir gérer une multitude de problèmes administratifs, juridiques, relationnels... alors que sa hiérarchie, au siège de l'entreprise, est lointaine et peu concernée.

Animée d'un profond désir de bien faire, d'une véritable ambition pour développer son poste et d'une grande empathie pour les salariés dont elle assure le suivi RH, Aude est rapidement confrontée à un stress considérable et écrasée par sa charge de travail. Isolée, elle accumule les heures de travail, jour et nuit, week ends compris, développe des pathologies sévères et finit par faire une tentative de suicide.

C'est grâce à sa famille, des médecins spécialistes et un important travail sur elle-même qu'elle parviendra enfin à se reconstruire.

Contact éditeur : Editions Maxima - [formulaire de contact](#) – [site web](#) - + 33 1 44 39 74 00

Absolument dé-bor-dée ! : Ou le paradoxe du fonctionnaire, par Zoé Shepard (2013 - 306 p.)



Bienvenue dans un monde merveilleux, où il est enfin possible de *solutionner* un problème sans avoir à le régler et de *piloter* un projet sans s'en occuper. En devenant chargée de mission, Zoé Shepard pense avoir trouvé un travail ; grossière erreur ! Plongée dans une ambiance de cour de récréation, elle oscille entre fous rires nerveux et consternation.

Contact éditeur : Le cercle points - [formulaire de contact](#) - [site web](#)

Mère épuisée, par Stéphanie Allenou (2012 - 192 p.)



Le burn out maternel : un récit poignant, le témoignage courageux d'une mère. Stéphanie Allenou nous livre sans tabou ses sentiments d'isolement, de doute, de peur et les moments de perte de contrôle, de violence ordinaire qui ont fait son quotidien avec ses enfants. Elle nous révèle alors son désarroi face à cette part étrange d'elle-même, et dénonce notre société qui idolâtre la maternité en oubliant la mère. Mais son discours est aussi un témoignage d'optimisme qui veut prévenir le fléau du "burn out maternel". Elle suggère des solutions pour entourer les mères épuisées et les encourage à oser dire leurs difficultés.

Contact éditeur : Editions Marabout – [formulaire de contact](#) - [site web](#)

TROUBLES PSYCHIQUES & TRAVAIL

Le jour où je me suis pris pour Stendhal, par Philippe Cado (2012 - 176 p.)



« Vivre comme un héros de roman, il n'y a sans doute pas d'expérience plus intéressante pour un professeur de français. Jusqu'à mon arrivée à l'hôpital, je ne serai jamais tant amusé. Le fil de cette histoire est assez simple. Une fois l'irréparable commis, j'étais dans l'impossibilité de voir en face une vérité trop cruelle pour moi. Aussi quand un fait venait me contredire, j'inventais autre chose qui l'intégrait à un scénario déjà délirant. Jamais à bout de ressources, j'étais dans la situation désespérée d'un emprunteur contraint d'emprunter à chaque fois davantage pour rembourser ses dettes. »

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

HISTOIRES DE MÉTIERS

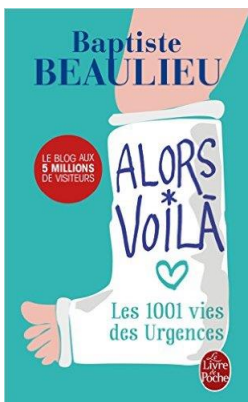
Conseiller du salarié, par Joëlle Courant (2016 - 15 p.)



Dans la jungle de l'entreprise à travers les yeux d'un conseiller du salarié.

Contact éditeur : Auto édition en ligne « Raconter la vie » - [site web](#) – accéder au [texte](#)

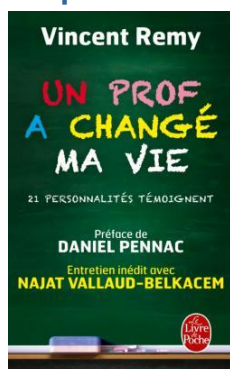
Alors voilà - Les 1001 vies des urgences, par Baptiste Beaulieu (2015 - 312 p.)



Des Urgences au rez-de-chaussée aux soins palliatifs du cinquième étage, voilà la vie d'un jeune interne, qui déteste commencer sa journée par une tentative de suicide. Une patiente en stade terminal s'impatiente : son fils est bloqué à Reykjavik à cause d'un volcan en éruption. Pour lui laisser le temps d'arriver, l'apprenti médecin se fait conteur. Se nourrissant de situations bien réelles, Baptiste Beaulieu passe l'hôpital au scanner. Il peint avec légèreté et humour les chefs autoritaires, les infirmières au grand cœur, les internes gaffeurs, les consultations qui s'enchaînent, les incroyables rencontres avec les patients... Par ses histoires d'une sensibilité folle, touchantes et drôles, il restitue tout le petit théâtre de la comédie humaine. Un bloc d'humanité.

Contact éditeur : Editions Le livre de poche – [formulaire de contact](#) – [site web](#)

Un prof a changé ma vie, par Vincent REMY (2015 - 240 p.)



« On a pu les aimer, les admirer, les craindre... Les profs ont forcément laissé une empreinte en nous. Certains ont même changé des vies. Ces vingt et une histoires en témoignent. Les voies de l'apprentissage et de la transmission sont infinies, je n'ai pas glané que des histoires d'institutrices et d'instituteurs dévoués ou de vieux maîtres bourrus. Un prof, c'est parfois un tourneur-fraiseur, un ténor du barreau voire un maître de karaté. À chaque fois une rencontre qui ouvrira les portes de la connaissance.

Mais les profs savent-ils ce qu'on leur doit ? Les témoins de ce livre adressent un signe amical à tous ceux qui font ce bel effort de transmettre. »

Contact éditeur : Editions Le livre de poche – [formulaire de contact](#) – [site web](#)

Je veux juste gagner ma vie, par Sandrine (2015 - 5 p.)

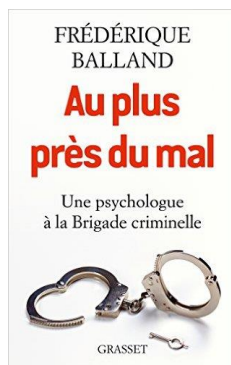


Je suis illustratrice. Ça fait douze ans que je suis dans le métier. Quand je dis aux gens, dans les soirées, comment je gagne ma vie, je sens un début d'élan de sympathie en ma faveur. Après quelques questions, je pourrais presque devenir leur amie. Sauf, bien sûr, si j'ai affaire à un directeur artistique ou à un éditeur.

Là, la tendance s'inverse dès l'annonce de leur profession. Je commence à suer sous les bras et à me cramponner à mon verre en plastique rempli de beaujolais. Ce n'est pas un élan de sympathie qui m'anime, c'est un dévouement aussi soudain qu'intense. Je serais prête à aller chercher leurs enfants à l'école ou bien à faire le ménage dans leur appartement, en échange de la promesse d'une commande.

Contact éditeur : Auto édition en ligne « Raconter la vie » - [site web](#) – accéder au [texte](#)

Au plus près du mal : Une psychologue à la Brigade criminelle, par Frédérique Balland (2015 - 176 p.)



Tandis que les enquêteurs établissent les premières constatations, elle furète, regarde, examine. Les scènes de crime lui parlent. Psychologue de la police, certains diraient "profileuse" mais elle n'aime pas ce terme, Frédérique Balland cherche à élucider ce qui se tait et pourtant signifie. Avec les policiers de la Brigade criminelle, au célèbre "36" ou à Versailles, elle a travaillé plus de huit ans. Elle côtoie les enquêteurs, mais surtout les suspects. Elle ne dit rien, elle n'écoute pas ce qu'ils disent. Elle regarde autre chose. Leurs gestes, leurs yeux, leurs nerfs. Elle remonte leurs parcours. Et approche leur enfance, aussi. Son métier ? Analyste de profil. Les criminels obéissent à une logique. Frédérique Balland a appris à la comprendre, du moins à l'approcher, jusqu'aux frontières du mal. Dans ce livre unique, plein de force et de retenue, Frédérique Balland retrace des affaires inconnues, d'autres, célèbres en apparence - elle raconte son parcours personnel, nous livre ses émotions, son travail, sa passion. Une traversée.

Contact éditeur : Grasset - [formulaire de contact](#) - 01 44 39 22 00 - [site web](#)

Le Bonheur à l'école, par Dominique Deconinck (2014 - 216 p.)



Déposant son enfant à l'école, quel parent n'a pas imaginé se glisser dans la salle de classe une fois que la cloche a sonné ? C'est ce à quoi nous invite Dominique Deconinck, institutrice passionnée à l'enthousiasme communicatif. Avec finesse et humanité, elle raconte son quotidien, ce qu'elle voit et ce qu'elle entend : les leçons, les jeux, les confidences, le découragement ou le chagrin, les miracles de la confiance... Elle nous fait vivre ces moments où certaines choses se jouent, et où d'autres se dénouent. Un livre simple et touchant, à contre-courant des témoignages alarmistes ou des essais pessimistes, qui dit le bonheur d'enseigner aujourd'hui.

Contact éditeur : Editions Le livre de poche – [formulaire de contact](#) – [site web](#)

Au fast-food, par Anne-Florence Lièvermont (2014 – 6 p.)



Une étudiante désire découvrir le monde du travail et se fait embaucher dans un fast-food. Elle découvre la dureté des relations hiérarchiques dans cet univers professionnel.

Contact éditeur : Auto édition en ligne « Raconter la vie » - [site web](#) – accéder au [texte](#)

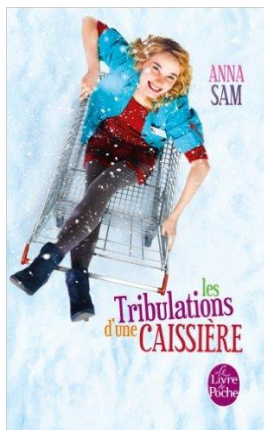
Infirmière, par Michelle BRESSAND (2012 - 192 p.)



La souffrance des malades, leur courage, l'inquiétude et la peine des familles : l'infirmière est en première ligne de notre système de santé. Michelle Bressand revient sur sa longue carrière et rend hommage à ces femmes qui, en dépit des obstacles, des absurdités de l'administration et des préjugés soignent et apaisent jours après jour les patients. Un livre confession sans concession porté par une femme de caractère qui porte fièrement la passion de l'hôpital.

Contact éditeur : Editions Pocket- [site web](#) – [formulaire de contact](#)

Les Tribulations d'une caissière, par Anna Sam (2009 - 192 p.)



Elle s'appelle Anna, elle a vingt-huit ans, un diplôme universitaire de littérature et huit ans d'expérience derrière une caisse de supermarché. Un métier peu propice aux échanges, ponctué de gestes automatiques... Anna aurait pu se sentir devenir un robot si elle n'avait eu l'idée de raconter son travail, jour après jour. Elle vous a vu passer à la caisse. Vous avez été des clients faciles ou des emmerdeurs, riches ou pauvres, complexés de la consommation ou frimeurs. Vous l'avez confondue avec une plante verte ou vous lui avez dit bonjour, vous avez trépillé à l'ouverture du magasin ou avez été l'habitué nonchalant des fermetures.

Contact éditeur : Editions Le livre de poche – [formulaire de contact](#) – [site web](#)

Je ne cherche plus de travail, par Myriam Gharbi (2015 - 3 p.)



« J'ai exercé disons de multiples métiers, pour lesquels j'étais plus ou moins bien formée, apte, je vais les énumérer dans l'ordre, y compris les petits boulots qui ont duré quelques jours, il se peut que j'en oublie : caissière dans une boulangerie industrielle, femme de ménage dans des bureaux, stagiaire en taille de pierre, baby-sitter, vendeuse en charcuterie, vendeuse de chaussures, caissière dans un Félix Potin, agent des services hospitaliers, caissière-vendeuse à la Samaritaine, formatrice pour adultes en difficulté d'insertion, documentaliste dans une école des hôpitaux de Paris, documentaliste, puis iconographe, commerciale dans une grande agence photo parisienne. »

Contact éditeur : Auto édition en ligne « Raconter la vie » - [site web](#) – accéder au [texte](#)

La place des jeunes, par Franz (2014 - 8 p.)



Passionné de planche à voile et faible en maths, Blaise est orienté en bac pro Vente – Action marchande. Mais son diplôme ne le conduit nulle part. Il décide alors de passer un CAP de cuisine. Mais là encore, précarité et salaire minimum sont les seuls retours à son investissement et ses compétences. Comment ne pas être affecté par le mépris permanent de ses compétences, sacrifiées sur l'autel du bilan comptable ?

Contact éditeur : Auto édition en ligne « Raconter la vie » - [site web](#) – accéder au [texte](#)

Le travail est mon seul lien social, par Mika Goldhand (2014 - 6 p.)

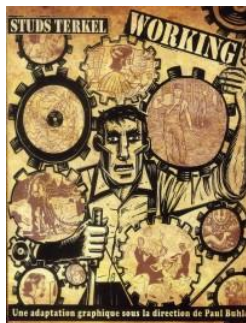


Les sacrifices de la réussite d'un parcours professionnel.

« Pas d'amis, pas de famille à proximité, peu de loisirs mis à part ma console de jeux qui me tenait compagnie en fin de soirée. »

Contact éditeur : Auto édition en ligne « Raconter la vie » - [site web](#) – accéder au [texte](#)

Working, par Paul Buhle & Studs Terkel (2010 - 223 p.)



Publié en 1974 aux États-Unis, et en 2005 en France, Working est l'un des livres les plus connus de Studs Terkel. Il est composé d'entretiens avec 70 personnes sur leur expérience du travail et les sentiments qu'il leur inspire, avec la liberté, la verve et l'intelligence que Terkel partage avec les personnes qu'il interviewe. Working est ainsi un témoignage d'une qualité exceptionnelle sur l'histoire sociale des États-Unis. Working, une adaptation graphique, regroupe une sélection de vingt-huit entretiens extraits du livre original, représentant un large spectre de métiers et une grande diversité de relations au travail. Dirigée par Paul Buhle et réalisée par une grande variété d'auteurs dont Harvey Pekar et Peter Kuper, l'adaptation est complémentaire du livre original. Chaque auteur apporte son propre regard et son univers graphique, et met ainsi en relief les témoignages des personnes interviewées. Cette adaptation est également une excellente introduction aux travaux de Terkel.

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

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

<http://semaine-sante-mentale.fr>

sism.contact@gmail.com

01-45-65-77-24

Pour suivre l'actualité de la thématique et des outils, suivez nous sur les réseaux sociaux :

