



Introduction

"Le seul savoir qui influence vraiment le comportement, c'est celui qu'on a découvert et qu'on s'est approprié soi-même." Carl Rogers

lci vous trouverez des guides, des bandes dessinées des sites internet, des brochures à télécharger, des outils pédagogiques accessibles pour tous et qui nous ont inspirés, aidés, fait rire.. Pour facilité la lisibilité, nous les avons classé par thématiques mais beaucoup de ces ressources abordent des problématiques et concepts très variés..

Sommaire:



- Rétablissement et santé mentale
- Psychiatrie
- Psychologie
- Troubles dépressifs
- Suicide
- Troubles anxieux
- Troubles psychotiques
- Troubles bipolaires
- Troubles addictifs
- Troubles des conduites alimentaires
- Pour les enfants
- Pour les jeunes
- Outils pédagogiques à télécharger

La liste est loin d'être exhaustive, n'hésitez par à nous partager vos ressources afin que l'on puisse enchérir et actualiser ce livret régulièrement!



Rétablissement et santé mentale





Se Rétablir, une enquête sur le rétablissement en santé mentale, Tome 1

- Lisa Mandel -

Bd - éditions Exemplaire, 2022



Soyez Réhab,

Guide pratique de réhabilitation Psychosociale

BULENicolas Rainteau -

Livre - Elsevier Masson, 2022



Des soins porteurs d'espoir en psychiatrie, La réhabilitation Psychosociale

- David Masson et Nicolas Franck -

Livre - Le Coudrier, 2023



Les mois pour la dire, les outils pour s'en sorte

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

- Mickaël Worms-Ehrminger -

Livre - Marabout, 2023



En finir avec les idées fausses en psychiatrie et en santé mentale

- collectif, sous la direction d'Astrid Chevance - Livre - les éditions de l'Atelier, 2022



AIDER,

Les clés pour apprendre à observer, écouter, accompagner

- Eva Mazur et Catherine Testa -

Livre - Michel Lafon, 2023

Rétablissement et santé mentale





Psycho Pop

Une plongée déconnante dans la psychologie des héros et anti-héros

- Jean-François Marmion et Kurt -

Livre - De Boeck Supérieur, 2023

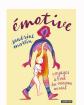


Un peu, beaucoup... à la folie.

Les grands noms de la littérature brisent le tabou de la santé mentale

- Collectif -

Livre - De Boeck Supérieur, 2022



Emotive,

Voyages à bord du vaisseau mental

- Sandrine Martin -

Bd - Casterman, 2023



Les maux bleus.

témoignages de personnes concernées, aidants et professionnels

- Mickaël Worms-Ehrminger -

Podcast - depuis 2021



ESPER.

Espoir, Soutien, Plaidoyer, Empowerment, Responsabilité personnelle

- Application mobile -

Créée par des usagers et des médiateurs santé pairs du pôle 59G21 de l'EPSM Lille-Métropole esper59g21.fr, 2024



Comme des fous

Changer ses regards sur la folie

- Site internet -

commedesfous.com, depuis 2015

Rétablissement et santé mentale





Soutenir la santé mentale des personnes migrantes:

Guide ressource à destination des intervenants sociaux

- Brochure à télécharger -

Conçue par Orspere-Samdarra- 2022



<u>Comprendre et lutter contre la stigmatisation sur les troubles psychiques</u>

- Brochure à télécharger -

Conçue par le C'jaad, le Ghu Paris, la Maison Perchée, et le Réseau transition - 2022

<u>Principes de la réhabilitation psychosociale et à l'approche orientée rétablissement</u>



- Formation en ligne- accessible à tous- 2022

Conçue par le Centre Ressources Réhabilitation Psychosociale - centre-ressource-rehabilitation.org



Inspirations et préconisations:

à l'usage des conseillers emploi pour l'insertion professionnelle des personnes en situation de handicap psychique

- Brochure à télécharger - Conçue par PTSM 53- 2022



Livret Mon GPS - Guide Prévention et Soin

Adulte / Ado, jeune adulte/ Parent

- Brochure à télécharger -

Conçue par PRISM- en partenariat avec Psycom. - 2022 psycom.org



100 idées:

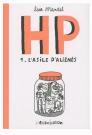
Pour promouvoir l'autodétermination et la pair aidance

- Julie Boivin et Marc Blin -

Livre - Tom Pousse - 2021

Psychiatrie





HP.

Asile d'aliénés et Crazy seventies , 2 tomes

- Lisa Mandel -

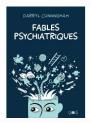
Bd - L'Association, 2009 et 2013



Comment survivre à l'hopital psychiatrique, (en fumant plein de cigarettes)

- Laetitia Bocquet -

Bd - Kiwi, 2022



Fables psychiatriques,

- Darryl Cunningham -

Bd - Ca et là, 2013



Le syndrome de l'imposteur, Parcours d'une interne en psychiatrie

- Claire Le Men -

Bd - La Découverte, 2019



La troisième population,

-Aurélien Ducoudray et Jeff Pourquié -

Bd- Futuropolis, 2018



Les âmes fendues,

-Xavier Betaucourt et Jean-Luc Loyer -

Bd Steinkis, 2024

Psychologie

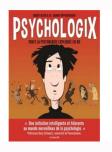




L'envers du divan! Dans la vie de ma psy

- Delphine Py et Juliette Mercier -

Bd - Leduc Graphic, 2024



Psychologix,

Toute la psychologie expliquée en bd

- Danny Oppenheimer, Grady Klein et Clotilde Meyer -

Bd - les Arènes, 2018



Après la psy, le beau temps? Emilie voit quelqu'un

- Anne Rouquette et Thérèse Rojzman -

Bd - Fluide Glacial, 2021



En thérapie,

- Eric Toledano, Olivier Nakache, Laetitia Gonzalez - Série Arte TV, 2021- 2022

Troubles dépressifs





C'est comme ca que je disparais,

- Mirion Malle -

Bd - La Ville Brule, 2020



Déraillée,

- Jo Mouke et Julien Rodriguez -

Bd - Passager Clandestin, 2022



Mieux comprendre le trouble dépressif

Les carnets du secouriste en santé mentale

- Brochure à télécharger-

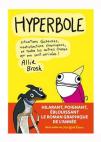
PSSM France.fr- 2022



Mieux vivre avec un trouble dépressif

- Brochure à télécharger -

Conçue par le C'jaad, le Ghu Paris, la Maison Perchée, et le Réseau transition - 2022



Hyperbole,

- Allie Brosh-

Bd - Les Arènes, 2014



Et toi, ca va?

- Vidéo -

Conçue par la fondation Pierre Deniker- 2020

Suicide

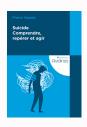




3114

Le site de conseils et de ressources du numéro national de prévention du suicide

ligne d'écoute 7j/7 et site internet : 3114.fr



Suicide.

Comprendre, repérer et agir

- Pierre Vandel -

Livre - Le Coudrier, 2022



Hello monde cruel,

101 alternatives au suicide pour les ados, les freaks et autres rebelles

- Kate Bornstein -

Roman Graphique, Au Diable Vauvert-2018



Les conduites suicidaires:

Identifier et prévenir

Mooc - Université de Monptellier-2021



Mieux aider une personne ayant des idées et

comportements suicidaires

Les carnets du secouriste en santé mentale

-Brochure à télécharger-

PSSM France.fr- 2023



Repérage de la crise suicidaire

-Brochure à télécharger-

Conçue par Raptor Neuropsy

raptorneuropsy.com



Hop ma liste

Plan de sécurité pensées et idées suicidaire

-Application mobile-

Conçue par le CHU d'Angers

Troubles anxieux







3 tomes

- Théo Grosjean -

Bd- Delcourt, 2020 - 2024



Ma vie en TOC, -Jason Adam Katzenstein -

Bd - Dunod, 2022



Peurs bleues et humour noir,

2 tomes

- Fran Krause -

Bd - Cambourakis, 2015-2021



Le club des anxieux qui se soignent,

- Frédéric Fanget, Catherine Meyer, Pauline Aubry - Bd - Les Arènes, 2023



L'effet kiss pas cool, Journal d'une angoissée de la vie

- Leslie Plée -

Bd - Gawsewitch Jean-Claude éditions, 2011

Troubles anxieux





Rire et guérir,

Comment se débarrasser de ses angoisses, de ses phobies, de ses complexes, de ses déprimes et des casse pieds

- Christophe André et Muzo -Livre illustré - Points, 2018



Mieux comprendre les attaques de panique

Les carnets du secouriste en santé mentale

- Brochure à télécharger-

PSSM France.fr- 2023



Mieux aider un adulte suite à un évènement traumatique

Les carnets du secouriste en santé mentale

- Brochure à télécharger-

PSSM France.fr- 2023



Mieux vivre avec un trouble anxieux

- Brochure à télécharger -

Conçue par le C'jaad, le Ghu Paris, la Maison Perchée, et le Réseau transition - 2022

Troubles psychotiques





Autopsie des échos dans ma tête,

- Freaks -

Bd - Edition Lapin, 2021



Psychotique,

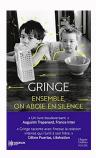
- Jacques Mathis et Sylvain Dorange - Bd - La boîte à Bulles, 2010



La schizophrénie, La reconnaitre et la soigner

- Nicolas Franck -

Livre - Odile Jacob, 2016



Ensemble, on aboie en silence

- Gringe -

Livre - Harpercollins, 2021



Le roi méduse,

- Brecht Evens -

Bd - Actes Sud, 2024

Troubles psychotiques





Des maux à dire,
- Bea Lema Bd - Sarbacane, 2023



Mieux comprendre le troubles psychotiques
Les carnets du secouriste en santé mentale
- Brochure à téléchargerPSSM France.fr- 2023



Mieux vivre avec un trouble schizophrénique

- Brochure à télécharger -

Conçue par le C'jaad, le Ghu Paris, la Maison Perchée, et le Réseau transition - 2022



Unafam,

Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques

- Ligne d'écoute - groupes de paroles - formations - Unafam.org



PromesseS

- Programmes de psychoéducation familiale - promesses-sz.fr

Troubles bipolaires





Goupil ou face,
- Lou Lubie Bd - Delcourt, 2021
goupil-ou-face.fr



Une case en moins et Une case en plus
- Ellen ForneyBd - Delcourt, 2013 et 2020





Rien ne s'oppose à la nuit, - Delphine de Vigan -Roman - Livre de Poche, 2013



Vivre avec un trouble bipolaire, du diagnostic à la vie quotidienne - Fabrice Saulière-Livre - Mango, 2023



Mieux vivre avec un trouble bipolaire

- Brochure à télécharger
Conçue par le C'jaad, le Ghu Paris, la Maison

Perchée, et le Réseau transition - 2022

Troubles addictifs





C'est quoi les addictions, Nos réponses dessinées à tes questions pressantes

- Manon Paulic -

Bd - Milan, 2023



Une année exemplaire,

- Lisa Mandel -

Bd - Exemplaire, 2020



<u>Cahier engagé,</u> addictions et santé mentale et Ecrans et réseaux sociaux

- brochure à télécharger - conçue par le CRIPS idf, lecrips-idf.net - 2022





Mieux comprendre le trouble lié a la consommation d'alcool

Les carnets du secouriste en santé mentale

- Brochure à télécharger-

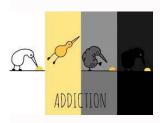
PSSM France.fr- 2023



Les imbuvables, Ou comment j'ai arreté de boire

- Julie Wertz -

Bd - L'Agrume, 2023



<u>Nuggets,</u>

- Andreas Hykade - Vidéo animation - Studio FILM BILDER, 2014

Troubles des conduites alimentaires





<u>Mieux comprendre le troubles des conduites</u> alimentaires

Les carnets du secouriste en santé mentale - Brochure à télécharger-

PSSM France.fr- 2023



Eat and love yoursel,

- Sweeney Boo -

Bd - Ankama, 2021



<u>Cahier engagé,</u> Body positive

- brochure à télécharger - conçue par le CRIPS idf, lecrips-idf.net - 2021



100 idées:

Pour se sortir d'un trouble alimentaire

- Daniel Rigaud -

Livre - Tom Pousse - 2015



Le pavillon des enfants fous,

- Valérie Valère -

Roman - Livre de poche, 1982

Pour les enfants





Du brouillard dans la tête : la dépression expliquée aux enfants

- Judith Rieffel et Mademoiselle Caroline -Livre jeunesse - Desclée De Brouwer- 2020



Le vide,

- Anne Llenas -Livre jeunesse, Glénat Jeunesse, 2018



<u>Le jardin du dedans,</u> Kit pédagogique à télécharger - Psycom.org



Qui a peur de la peur ? : le livre pour les petits (et grands) trouillards - Rezkovà Milada -

Livre jeunesse - Helvetiq Editions, 2021



Je n'ai plus peur de mes peurs

- Emmanuelle Piquet et Amélie Graux-Livre jeunesse - Les Arènes, 2022

Pour les enfants





La montagne de la confiance : Le Yéti a perdu confiance en lui, aide le à se sentir plus confiant Jeu de société - Placote



Zenda, le maître du stress : Apprend à déjouer le stress en faisant la course contre un ninja jusqu'au temple Jeu de société - Placote



Feeling : le jeu des émotions

Jeu de société - Act in games

Pour les jeunes

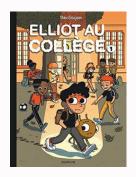




Feelings - en parler autrement Addictions et Harcèlement -Jeux de société-

Act in Games- 2023





Elliot au collège,

2 tomes

- Théo Grosjean -Bd - Dupuis, 2023



Comment ne pas finir comme tes parents : la méditation pour les 15-25 ans

- Anaël Assier et Soizic Michelot -

Livre - Arènes, 2022



Mieux aider un adolescent avec les premiers secours en santé mentale

Les carnets du secouriste en santé mentale

- Brochure à télécharger-

PSSM France.fr- 2023



<u>Mieux comprendre les auto mutilations non</u> suicidaires

Les carnets du secouriste en santé mentale

- Brochure à télécharger-

PSSM France.fr- 2023

Pour les jeunes





Santé psy jeunes,

Santé mentale des jeunes : En parler, repérer, agir tôt.

- Site internet -

santepsyjeunes.fr



Epsykoi,

La santé mentale et les jeunes .

- Site internet -

epsykoi.com



Nightline,

Pour une meilleure santé mentale étudiante

- Site internet - ligne d'écoute nightline.fr

Outils pédagogiques à télécharger





Raptor Neuropsy

- " Vous informer sur la santé mentale (mais pas que) et partager des savoirs à tous les publics!"
- -fiches infos brochures vidéos raptorneuropsy.com



Dr Igor Thiriez

- "Aliéniste et Rockologue!"
- -fiches- infographies- vidéos igorthiriez.com



Psycom

- " Psycom, une ressource publique nationale, pour que la santé mentale devienne l'affaire de toutes et de tous."
- brochures- kits pédagogiques- vidéos psycom.org



Levons les tabous sur la santé mentale, pour les 10-18 ans

 kit pédagogique télécharger Conçu par les membres du Conseil UNICEF des jeunes- 2023



Orspere Samdarra

 Plateforme outils-ressources multilingue orspere-samdarra.com

Outils pédagogiques à télécharger





<u>Malette COMETE : pour développer les compétences</u> <u>psychosociales en éducation du patient</u>

- Kit à télécharger-

Cres-Paca.org



Le Crips Ile de France

 Site proposant de nombreux outils de sensibilisation à télécharger lecrips-idf.net



Bib- Bop

" Base de données en éducation et promotion de la santé " bib-bop.org



Centre Hapax

- jeux et outils pédagogiques à télécharger - Centrehapax.com



La fleur de Patricia:

Carnet du rétablissement en santé mentale à destination de l'usager, de son proche et du professionnel

- Livret à télécharger -

ASBL En route, 2018



































EMPLOI INSERTION FORMATION











marie.fayolle.bules.@gmail.com bules.occitanie@gmail.com



formabules.com



