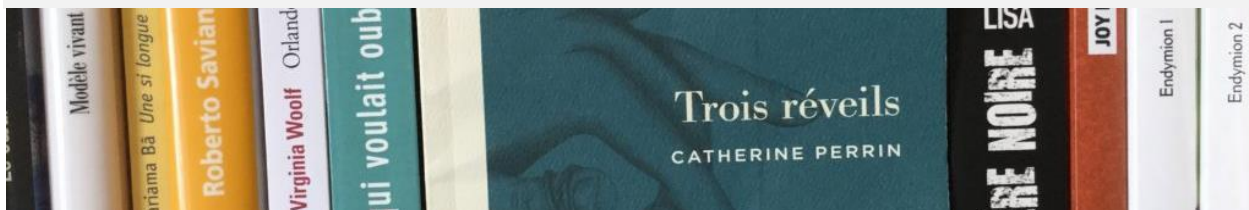


Des titres à découvrir - FICTION



TROIS RÉVEILS

PS 8631 E773 T763

Récit touchant. Suivez Antoine dans ses expériences de jeunes adultes : de la musique aux démons intérieurs. Une belle façon de s'ouvrir aux problématiques de santé mentale, notamment la bipolarité.

[Notice dans Regard](#)

DEUX GARÇONS À LA MÈRE

RJ 506 A9 G839 2014

« Guylaine Guay a frappé très fort à la loto-probabilité : ses deux fils, Léo, treize ans, et Clovis, onze ans, sont autistes. Et cent fois par jour, elle fait l'aller-retour sur la planète de ses enfants»

[Notice dans Regard](#)

NELLY ARCAN : TRAJECTOIRES FULGURANTES

PS 8551 R33 Z89 2017

« Ici, chercheur·e·s, lecteurs et lectrices se penchent sur son oeuvre et suggèrent des pistes pour comprendre ce qu'elle ébranle »

[Notice dans Regard](#)

Voir les écrits de Nelly Arcan.

[Notices dans Regard](#)

Voir aussi en version numérique

[Mon ennemie Nelly](#)

J'AI MENTI : VIVRE AVEC L'ANOREXIE, L'HYPERPHAGIE, LA BOULIMIE, L'ALCOOLISME, L'ANXIÉTÉ ET LA DÉPRESSION... ET DIRE QUE TOUT VA BIEN

RC 552 E18 G667 2020

« L'anorexie, la boulimie, l'hyperphagie, l'alcoolisme, l'anxiété et la dépression ont représenté, pendant près de 20 ans, le quotidien de Joanie Gonthier. Chaque matin, sourire aux lèvres, micro à la main, elle vous mentait. »

[Notice dans Regard](#)

VOIR LES ÉCRITS DE NELLY ARCAN.

Folle : récit / PS 8551 R33 F65 2004

Putain : récit / PS 8551 R33 P88 2001

[Notices dans Regard](#)

Voir aussi en version numérique

[Mon ennemie Nelly](#)

VIVRE AVEC LE SYNDROME D'ASPERGER : UN HANDICAP INVISIBLE AU QUOTIDIEN

RC 553 A88 W5514 2019

« Récit autobiographique d'une femme atteinte du syndrome d'Asperger »

[Notice dans Regard](#)

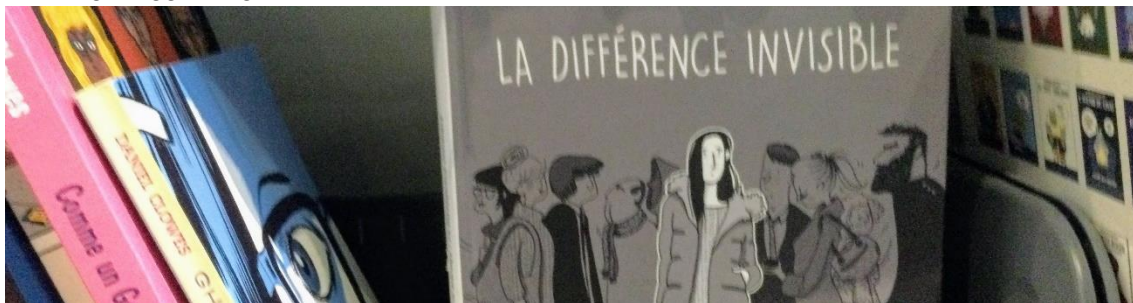
UN BONHEUR QUE JE NE SOUHAITE À PERSONNE

PQ 2712 E253 B66 2018

Laura est mère de deux garçons dont l'un est autiste. Elle a l'impression de passer à côté de sa vie.

[Notice dans regard](#)

BANDES DESSINÉES



JOURNAL D'UNE BIPOLAIRE

ZBD G854 J687

« 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. »

[Notice dans Regard](#)

[Accès au livre numérique](#)

LOUIS PARMIS LES SPECTRES

ZBD B757 L683

« Entre roman graphique et bande dessinée, ce magnifique album pour les grands propose de suivre le fil fragile, mais profond, des réflexions d'un garçon qui observe et réalise bien le mal-être de son père, qui boit et qui pleure... »

[Notice dans Regard](#)

LA DIFFÉRENCE INVISIBLE

ZBD C375 D542

Cette bande dessinée nous permet d'accompagner Marguerite dans son quotidien et sa découverte du syndrome d'Asperger. Vraiment éclairant.

[Notice dans Regard](#)

MARÍA A 20 ANS

ZBD G354 M373

Bande dessinée écrite par María, jeune autiste, et son père. Ils relatent ici ce qu'ils font durant leurs vacances d'été.

[Notice dans Regard](#)

JEUNESSE

LES RAYURES D'ARTHUR

RC 553 A88 R8314 2018 TEE

Jeunesse.

« Un album d'une grande sensibilité qui pose des mots justes et sincères sur les manifestations du trouble du spectre de l'autisme »

[Notice dans Regard](#)

MA MAISON-TÊTE

PS 8643 I44 M35 2020 TEE

Jeunesse.

« Un récit qui explore le trouble du déficit de l'attention de manière originale et accessible. »

[Notice dans Regard](#)

L' ENFANT QUI VIVAIT DANS UN MUR

RC 553 A88 L47 2018 TEE

Jeunesse.

« L'album illustre quelque chose de l'isolement dans une tour d'ivoire, que ce soit en réponse à des insatisfactions ou à des stress de la vie (possiblement aussi de l'autisme) »

[Notice dans Regard](#)

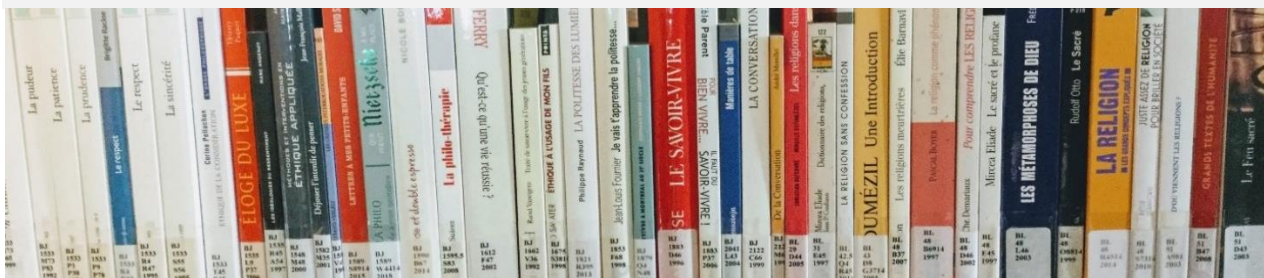
NON AUX ÉTIQUETTES! : 18 TÉMOIGNAGES QUI DONNENT ENVIE DE PERSÉVÉRER AVEC UN TROUBLE D'APPRENTISSAGE

LC 4704 L38 2020 TEE

« L'ouvrage brise les idées reçues sur les troubles d'apprentissage à travers 18 témoignages de Québécois et Québécoises, qui ont su se démarquer dans la vie, malgré un trouble d'apprentissage »

[Notice dans Regard](#)

Des titres à découvrir – DOCUMENTAIRES



LA LISTE : ON A TOUS DROIT AU MEILLEUR DANS LA VIE

JÉRÉMY DEMAY

BF 575 H27 D461 2019

« En 2009, rien n'allait. je me levais le matin et je n'avais qu'un désir : celui de me rendormir pour oublier ma vie. Cet ouvrage regroupe tous les outils qui m'ont aidé à accéder à une vie fabuleuse »

[Notice dans Regard](#)

J'AIME LES TDAH

RC 394 A85 J35 2017

« Comment le cerveau d'un TDAH fonctionne-t-il ? Quels sont les trucs et astuces pour développer une approche saine et constructive ? Le livre J'M les TDAH veut inspirer et donner espoir à tous ceux et celles qui vivent avec cette différence. Parce que, oui, le TDAH peut être votre plus grand allié !»

[Notice dans Regard](#)

MANUEL DE L'HYPERACTIVITÉ ET DU DÉFICIT DE L'ATTENTION : LE TDAH CHEZ L'ADULTE ED. 1

Ce livre présente les particularités du TDAH chez les adultes, ses symptômes, les difficultés qu'il génère et les troubles fréquemment associés, ainsi que ses liens avec le haut potentiel et la bipolarité notamment.

[Accès au livre numérique](#)

LES TROUBLES BIPOLAIRES EN 100 MOTS

RC 516 G851 2020

« Un ouvrage qui explique les termes liés à la bipolarité pour en faciliter le diagnostic et aider les personnes affectées à mettre des mots sur leurs troubles. »

[Notice dans Regard](#)

TENIR TÊTE : GUIDE DE SURVIE EN PHASES MANIAQUE ET DÉPRESSIVE

RC 516 T46 2019 DVD

Documentaire.

« Louis a été batteur du groupe les Sinners, détective privé et toxicomane. Frédérique est une photographe talentueuse et pas toujours sage comme une image. Mathieu Arsenault est cinéaste et père de famille, mi-ange, mi-démon. Ce qui les unit, c'est leur trouble affectif bipolaire. »

[Notice dans Regard](#)

LE MANUEL DU BIPOLAIRE

RC 516 D477 2017

La bipolarité toucherait 2,6% de la population adulte. Quels sont ses symptômes ? Existe-t-il un test fiable ? Que faire face à la maladie ? Comment aider un proche bipolaire ? Ce livre présente de manière pratique l'histoire du trouble, ses symptômes, son étiologie, ses mécanismes neurobiologiques et ses traitements.

[Notice dans Regard](#)

[Accès au livre numérique](#)

**LA MENACE DÉPRESSIVE À
L'ADOLESCENCE :
UNE QUÊTE DE L'OBJET D'AMOUR**
BF 724 B731 2019

« La menace dépressive constitue le noyau central entre le processus d'adolescence, marqué par les « adieux à l'enfance » rendant tous les adolescents « déprimables », et la véritable dépression que certains peuvent malheureusement vivre. »

[Notice dans Regard](#)

**IDÉES REÇUES SUR LA DÉPRESSION : UNE
MALADIE AUSSI UNIVERSELLE QUE MAL CONNUE**
PQ 6668 U49 S66 2004

« Mal du siècle aux origines et manifestations multiples, très médiatisée, parfois minimisée comme une simple "déprime", la dépression touche près d'une personne sur cinq. Les difficultés pour décrire cette souffrance souvent muette et cachée donnent lieu à de nombreuses idées reçues »

[Notice dans Regard](#)

[Accès au livre numérique](#)

**SE LIBÉRER DE SON MOI TOXIQUE : ARRÊTEZ
D'AVOIR PEUR ET ALLER DE L'AVANT!**
BF 637 S4 D875 2017

« La psychothérapeute explique comment identifier les croyances négatives, les peurs, les expériences traumatiques et les schémas familiaux qui limitent le développement de la personnalité et la confiance en soi. »

[Notice dans Regard](#)

**MOI, EN DÉPRESSION? : GUIDE DE SURVIE
POUR TRAVERSER LA TEMPÊTE.**
RC 537 F476 2018

« La psychothérapeute explique comment identifier les croyances négatives, les peurs, les expériences traumatiques et les schémas familiaux qui limitent le développement de la personnalité et la confiance en soi. »

[Notice dans Regard](#)

**CHAQUE DÉPRESSION A UN SENS : CAUSES
MÉCONNUES ET SOINS NOVATEURS**
RC 537 H3714 2019

« Une étude sur les causes de la dépression dans les sociétés occidentales. L'auteur, lui-même dépressif, croise les résultats scientifiques de la médecine avec les sciences sociales, l'anthropologie et la primatologie afin de proposer une perspective renouvelée sur cette maladie, en s'appuyant sur de nombreux témoignages »

[Notice dans Regard](#)

**L'HYPOCONDRIE : LA SOCIÉTÉ
HYPOCONDRIQUE**
PQ 6668 U49 S6614 2004

« Le point sur l'hypocondrie, les processus et les multiples facettes de cette maladie : symptômes, liens avec l'anxiété et la dépression, thérapies et perspectives de guérison »

[Notice dans Regard](#)

LES ANOREXIES MENTALES

RC 552 A5 V531 2015

« L'auteure fait un tour d'horizon de cette maladie mentale et invite à mieux comprendre les mécanismes et les traitements possibles de ces troubles. »

[Notice dans Regard](#)

CYBERDÉPENDANCE : QUAND L'USAGE DES TECHNOLOGIES DEVIENT UN PROBLÈME

RC 569.5 I4 S47 2020

« Questionnez-vous sur votre usage : Est-ce vraiment nécessaire de répondre immédiatement à ce message? Est-ce que ça ne pourrait pas attendre? À quels besoins tentez-vous de répondre en ligne? Réapprivoisez la lenteur, l'ennui et la solitude.»

[Notice dans Regard](#)

ASPERGER ET FIÈRE DE L'ÊTRE : VOYAGE AU COEUR D'UN AUTISME PAS COMME LES AUTRES

RC 553 A88 R49 2017

« je suis aspie, je n'ai pas choisi de l'être, je suis née ainsi et ça ne me rend pas extraordinaire car je suis loin d'être la seule dans ce cas. Pourtant, sans être exceptionnelle, je ne suis pas comme tout le monde.»

[Notice dans Regard](#)

L' AUTOMUTILATION CHEZ L'ADOLESCENT ET LE JEUNE ADULTE

RJ 506 S44 G47 2017

« Le présent ouvrage propose une compréhension de ce comportement en répondant de manière spécifique à dix questions fréquemment posées et, surtout, en offrant des stratégies et des pistes d'intervention éprouvées pour mieux accompagner les jeunes touchés »

[Notice dans Regard](#)

L' ANXIÉTÉ SANS COMPLEXE : TROUVER LE CALME ICI ET MAINTENANT

BF 575 A6 M332 2020

« J'ai fait un doctorat sur l'anxiété... et ce n'était pas à l'université! Après avoir longtemps souffert d'anxiété, j'ai développé une relation douce et amicale avec elle. »

[Notice dans Regard](#)

L' AUTISME EXPLIQUÉ AUX NON-AUTISTES

RC 553 A88 H376 2017

« Cet ouvrage propose une description unique du TSA (trouble du spectre de l'autisme) en soulignant qu'un cerveau autiste est différent d'un cerveau neurotypique, qu'il est connecté autrement et qu'il ne traite pas les informations de la même manière. »

[Notice dans Regard](#)