

La Science se livre 2017

Santé, un enjeu de société



Bibliographie suggestive



RÉGION
NOUVELLE
AQUITAINE
Nouvelles initiatives, nouvelles idées





IMAGE DE COUVERTURE : BANQUET DU
CLUB DES CENT : [PHOTOGRAPHIE DE PRESSE]
/ AGENCE MEURISSE. VISIBLE SUR GALlica,
BIBLIOTHÈQUE NUMÉRIQUE DE LA BNF :
ARK:/12148/BTV1B90420283 – DOMAINE
PUBLIC – VOIR L'ORIGINAL PAGE 6

Sommaire

Sommaire.....	3
La science se livre.....	5
Politique de la santé	7
Corps humain.....	8
Alimentation.....	11
Microbes et microbiote	12
Médicaments.....	14
Progrès médical	16
Santé et environnement.....	17
Cerveau.....	18
Addictions	21
Prévention.....	22
Psychologie, psychiatrie.....	23
Emotions.....	25
Sexe, éducation sexuelle, égalité des sexes.....	26
Enfance.....	29
Adolescence.....	31
Mourir	34
Bibliothérapie	35
Fiction	38

BIBLIOGRAPHIE REALISEE PAR ISABELLE BARROUILLET (LIBRAIRIE GIBERT-JOSEPH DE POITIERS), LAURENCE RAMBLIERE (INSTITUT REGIONAL D'EDUCATION ET DE PROMOTION DE LA SANTE), LAGHIA SANZ (ESPACE MENDES-FRANCE DE POITIERS) ET BRUNO ESSARD-BUDAIL (CENTRE DU LIVRE ET DE LA LECTURE EN POITOU-CHARENTES)

Les titres précédés d'une étoile () sont consultables à l'espace Mendès-France.*

La science se livre

Depuis seize ans, l'Espace Mendès France - Poitiers, Centre de Culture Scientifique Technique et Industrielle régional, coordonne la manifestation « la Science se Livre » dans notre région, en collaboration avec le promoteur de cette action, le Conseil Général des Hauts-de-Seine. Cette opération s'inscrit depuis son origine dans le programme "La science pour tous !" développé avec succès en partenariat avec la Région permettant ainsi de mobiliser nombre d'acteurs dans une multitude de communes. Le public est régulièrement au rendez-vous de cet événement désormais très attendu.

La Science se livre a ainsi trois objectifs principaux :

- développer une approche en matière de culture scientifique dans les bibliothèques et les établissements scolaires de la région, animations/conférences/démonstrations/présentations....
- favoriser les échanges et la rencontre avec les acteurs de la communauté scientifique,
- favoriser et améliorer la qualité des services en matière de culture scientifique en proposant des formations.

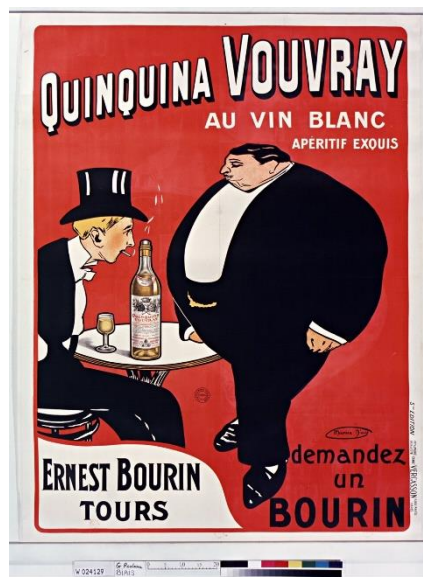
Vous trouverez le programme des manifestations réalisées les années précédentes sur le site Internet : emf.fr/evenements/la-science-se-livre/

Cette année, l'Espace Mendès France propose, entre janvier et juin 2017, d'aborder un thème qui nous concerne tous : « **Santé, un enjeu de société** ». Pour appréhender ce vaste sujet, des manifestations scientifiques (expositions, conférences, animations) seront organisées dans les bibliothèques, les établissements scolaires et les collectivités.

Jeunes ou vieux, malades ou bien portants, la santé nous concerne tous... à titre préventif ou curatif, nous surveillons notre alimentation, notre sommeil pour rester en forme. Aujourd'hui avec le développement des nouvelles technologies, on parle l'e-santé, de nouveaux outils nous permettent d'enregistrer notre tension, notre rythme cardiaque... les recherches avancent, et nous font espérer des progrès pour soulager ou guérir certaines pathologies (cancer, maladies d'Alzheimer...). Appréhender la santé c'est bien sur mieux comprendre le fonctionnement de notre corps, les mécanismes en jeu dans les maladies, donner la parole aux chercheurs, aux professionnels, aux malades. Mais la santé n'est pas qu'une question médicale ou technique, elle comprend de multiples aspects géographiques, sociologiques, économiques, politiques... elle interroge collectivement notre société, notre mode de vie, nos systèmes de santé, notre culture, nos principes éthiques ...

Christine GUITTON

Responsable Information scientifique
Espace Mendès-France



Politique de la santé

Marc Danzon - Yves Charpak

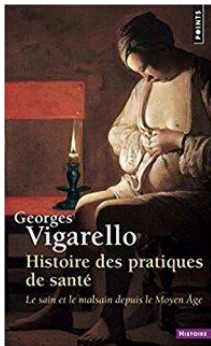
Notre SANTÉ dans l'arène politique mondiale

Crises sanitaires,
lobbies en tous genres, etc.
Le dessous des cartes
par deux anciens de l'OMS

Notre santé dans l'arène politique mondiale, Yves Charpak, Marc Danzon, Belin, 2016

Crises sanitaires majeures, lobbies politiques et industriels, qualité des soins et des actions de prévention, gestion des campagnes de vaccination face aux craintes populaires, etc. Notre santé à tous est au cœur d'enjeux parfois difficiles à décrypter. Dans ce livre, deux professionnels racontent le dessous des cartes de la politique de la santé. Pas sous un angle docte et académique, mais sous forme d'échanges de lettres, vifs, contradictoires... et constructifs,

où chacun expose ses visions et interrogations pour solliciter les positions de l'autre, sans rien cacher au lecteur et sans langue de bois. Éclairé par l'expérience passée et présente de ce duo d'experts, cet ouvrage nous livre une plongée passionnante derrière la scène politique, scientifique et technique de la santé. Il évoque en termes simples la construction de nos systèmes de santé, sur la base de connaissances souvent imprécises, imparfaites, mouvantes et qui même basculent brutalement.



Histoire des pratiques de santé, Georges Vigarello, Points, 2015

Elixirs, potions ou régimes alimentaires, l'art de prolonger la vie plonge ses racines dans la tradition. L'entretien de soi est de tous les temps, même si l'hygiène contemporaine en a révolutionné les principes. Ce sont les formes de cette vigilance qu'explore ce livre, sa présence dans les actes les plus anodins, son interférence avec la science et les croyances, ses liens avec l'image du corps, la résistance aux épidémies, la défense des cités et la très lente mise en place d'initiatives publiques. Cette histoire souligne combien la-frontière entre le sain et le malsain se déplace avec le temps. Les seuils de ce qui est physiquement toléré, l'apparition du maladif ou du dangereux changent avec

la civilisation. Science et technique conduisent au paradoxe de surmonter les menaces anciennes tout en dévoilant des menaces nouvelles. Le projet d'entretien du corps a lui-même changé : hier on « gardait » la santé, aujourd'hui on l'améliore ou on l'« approfondit ».

Corps humain



Un livre génial sur mon corps génial, Adam Frost, De la matinière jeunesse, 2016.

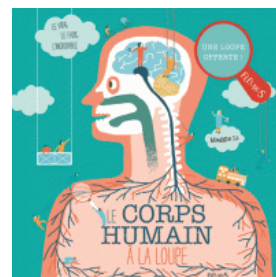
9-12 ans

Pour tout savoir sur ce que vous ne vous étiez jamais demandé sur le corps humain, un livre illustré hilarant, bourré d'informations surprenantes et appétissantes !

Le corps humain à la loupe. Le vrai, le faux et l'incroyable !, Maggie Li, Fleurus, Collection Gros plan sur..., 2016.

À partir de 6 ans

Ils sont petits mais sacrément fortiches, nos détectives du corps humain ! Pars avec eux à la découverte de cette étonnante machine : perce les secrets de la peau, explore les recoins du cerveau, traverse la jungle des cheveux, observe de près les organes des cinq sens, enquête sur les mystères du mouvement et de la croissance. Grâce à ta loupe, les poumons, les nerfs, les globules rouges et même la chair de poule n'auront plus de secrets pour toi ! À toi de jouer !

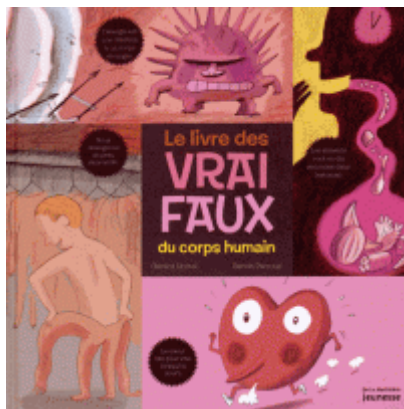


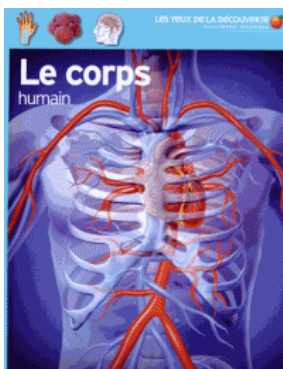
Le livre des vrai-faux du corps humain, Gérard Dhôtel, De la matinière jeunesse, 2015.

6-9 ans

À quoi sert l'appendice ? Combien de fois clignons-nous les yeux par jour ? Peut-on mourir de rire ? Peut-on changer de taille dans la journée ? Qui de l'os ou de l'acier est le plus costaud ?

Un ouvrage bien documenté et écrit dans un langage simple et pédagogique, qui permet aux enfants (et aux adultes) de démêler le vrai du faux de certaines idées reçues sur le corps humain.





Le corps humain, Richard Walker, Gallimard-Jeunesse, 2015

À partir de 9 ans

De quoi se compose le squelette ? Quels sont les différents types de muscles ? Qu'est-ce que le sang ? Comment voit-on, sent-on ou entend-on ?

Pour découvrir toutes les facettes du corps humain en visitant tous les systèmes qui le composent, avec, en parallèle, l'histoire de la science médicale et ses grandes figures.

Une exploration du corps très illustrée avec des modélisations 3D et l'utilisation de l'imagerie médicale contemporaine.



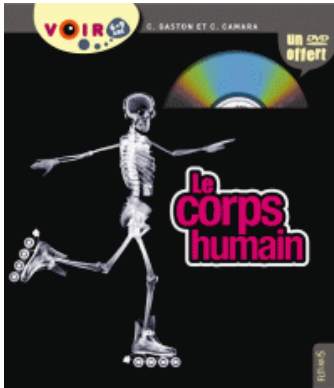
Le corps humain, Simon Rogers, Peter Grundy, Autrement Jeunesse, Coll. Le plein de choses, 2014.

À partir de 8 ans

« Pour aborder ce vaste sujet qu'est le corps humain, les auteurs ont choisi de diviser la matière en sept chapitres (les sens, la reproduction, le cœur, le cerveau, la digestion...). Des schémas amusants et colorés complètent efficacement les informations données sous forme de courtes phrases. Les

renseignements sautent sans préavis du général au particulier. On découvre ainsi que le cœur et les mains d'un nourrisson font la même taille et grandissent à la même vitesse, que notre corps pourrait fabriquer sept savonnettes avec la graisse stockée ou encore que notre production quotidienne de mucus s'élève à 1 litre...

Un excellent documentaire ludique et scientifique pour partir à la découverte de cette formidable machine qui est la nôtre ! » (Ricochet)



***Le corps humain*, Claudine Gaston, Christian Camara, Fleurus, 2013.**

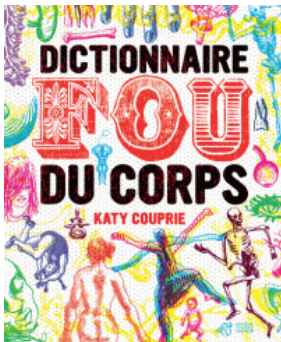
6-9 ans

Le corps humain détient les records les plus fous : 600 muscles, 5 à 6 kg d'os, 4 à 5 litres de sang, 100 000 km de veines, artères et capillaires, 250 000 milliards de globules rouges, 100 000 milliards de cellules nerveuses, un cœur qui bat plus de 55 millions de fois par an... Le corps humain est une machine complexe et fascinante où chaque élément fonctionne avec l'autre. Le cœur propulse le sang, les veines et les artères le font circuler, l'estomac digère, le cerveau contrôle... Grâce à des textes simples et précis, des dessins explicatifs

et des photos étonnantes, cet ouvrage répond à toutes les questions que se pose l'enfant sur le fonctionnement du corps humain.

+ 1 DVD : *Des sorcières bien dans leur peau* (C'est pas sorcier !)

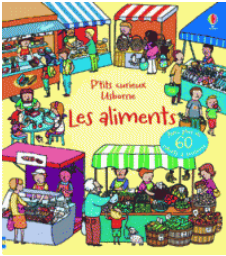
Pourquoi les hommes n'ont-ils pas tous la même couleur ? Pourquoi la peau plisse-t-elle quand on reste trop longtemps dans son bain ? Pourquoi transpire-t-on ? Pourquoi notre peau est-elle imperméable ? Fred, Jamy et Sabine nous disent tout sur cette peau qui nous informe sur le monde qui nous entoure, tout en nous protégeant des agressions extérieures.



****Dictionnaire fou du corps*, Katy Couprie, Alessandro Ruggeri, T. Magnier, 2012.**

Sorte d'encyclopédie décalée et inattendue, ce livre d'art propose une exploration du corps humain, avec des définitions drôles et poétiques, parfois farfelues, des définitions plus scientifiques, et des planches anatomiques qui révèlent les le corps sous un angle inédit... Pépite du livre Ovni 2012 (Salon de Montreuil), BolognaRagazzi 2013, catégorie non-fiction (Foire jeunesse de Bologne).

Alimentation



****Les aliments*, Emily Bone, Benedetta Giaufret, Usborne Publishing LTD, Coll. P'tits curieux Usborne, 2016.**

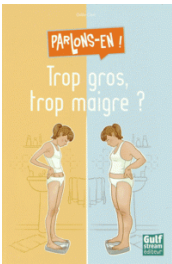
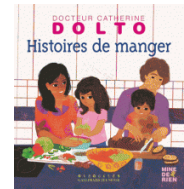
À partir de 5 ans

Ce livre fascinera les enfants et leur permettra de mieux comprendre les aliments, comment ils sont produits, leur parcours de la ferme jusqu'à notre assiette et leur voyage dans le corps humain.

***Histoires de manger*, Catherine Dolto-Tolitch, Colline Faure-Poirée, Frédérick Mansot, Gallimard Jeunesse, Coll. Mine de rien, 2016.**

À partir de 3 ans

Mine de rien... quand on sait bien se nourrir on grandit mieux.



****Trop gros, Trop maigre ?*, Odile Clerc, Aurélien Boudault, Gulf Stream Editeur, Coll. Parlons-en !, 2014.**

À partir de 10 ans

Un livre pour mieux comprendre celles et ceux qui souffrent de troubles du comportement alimentaire. « Je suis trop gros, trop maigre, je ne mange pas assez ou je mange trop, j'ai de véritables crises pendant lesquelles je craque sur la nourriture ». Voilà plein de situations où finalement la nourriture fait mal.



***Et toi, tu manges quoi ? Petits débats entre ados*, Infor Santé, 2010**
Adolescent

Cet outil est un programme pédagogique à destination des 14-18 ans autour de la thématique de l'alimentation. Il a pour objectif de favoriser l'esprit critique des adolescents par rapport à leurs choix alimentaires. Il propose d'instaurer des débats en classe sur des thématiques tournant autour de l'alimentation : les régimes, les fast-food, les produits light, l'alcool, les allégations santé, le développement durable, l'activité physique...

Microbes et microbiote



***C'est grave, Dr Darwin ?*, Samuel Alizon, Seuil, 2016.**

Comment de nouvelles maladies infectieuses apparaissent-elles et évoluent-elles ? Pourquoi certains antibiotiques cessent-ils d'être efficaces ? Les changements des modes de vie et les politiques de santé publique affectent-ils l'évolution des agents pathogènes ? Et dans quelle mesure l'espèce humaine est-elle façonnée par ses maladies ? La médecine évolutionniste permet d'éclairer ces questions. De fait, les micro-organismes offrent l'un des exemples les plus remarquables d'évolution rapide.

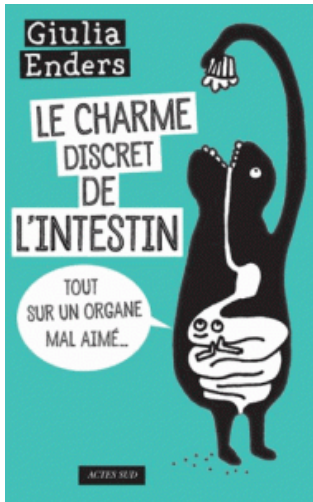
Les années 1980 ont sonné le glas de l'optimisme sanitaire avec la pandémie de sida et la généralisation des résistances aux antibiotiques. Depuis, ne cessent d'émerger des maladies infectieuses nouvelles (SRAS, grippe aviaire, ebola...) ou anciennes mais maintenant résistantes (tuberculose). En comprenant leur origine, on peut espérer

les maîtriser et imaginer des traitements originaux. Mais la théorie de l'évolution parviendra-t-elle à influencer la pensée médicale ? Ce livre, d'une vive actualité, concerne, par-delà les étudiants et les professionnels de santé, un très large public.



****La guerre secrète des microbes*, Florence Pinaud, Actes Sud, 2016.**

Dans notre corps, sur notre peau et partout dans notre environnement, des milliards d'êtres vivants évoluent dans le plus grand secret : ce sont les microbes. Mais à quoi ces petites bêtes ressemblent-elles ? Sont-elles toutes dangereuses, et comment pouvons-nous nous défendre face à leurs tactiques d'attaque ? Un ouvrage clé pour découvrir qui sont les microbes et comment se déroule une guerre à l'échelle de l'infiniment petit



****Le Charme discret de l'intestin : Tout sur un organe mal aimé, Giulia Enders, Actes Sud, 2015.***

Giulia Enders, jeune doctorante et nouvelle star allemande de la médecine, rend ici compte des dernières découvertes sur un organe sous-estimé. Elle explique le rôle que jouent notre « deuxième cerveau » et son microbiote (l'ensemble des organismes l'habitant) dans des problèmes tels que le surpoids, la dépression, la maladie de Parkinson, les allergies...

Illustré avec beaucoup d'humour par la sœur de l'auteur, cet essai fait l'éloge d'un organe relégué dans le coin tabou de notre conscience. Avec enthousiasme, Giulia Enders invite à changer de comportement alimentaire, à éviter certains médicaments et à appliquer quelques règles très concrètes pour faire du bien à son ventre.

Médicaments



Du bon usage des plantes qui soignent, Jacques Fleurentin, Ouest France, 2016.

Cet ouvrage présente plus de 150 plantes classées en fonction de leurs effets thérapeutiques, avec la description des pathologies, les plantes recommandées pour chacune d'elles, le mode d'emploi, etc. Toutes les plantes dont il est question ici se trouvent facilement en pharmacie. Une approche rare des plantes dans laquelle l'auteur intègre les apports successifs des médecines du monde dans l'histoire. Chaque plante est présentée sur une double page agrémentée des photographies de Jean-Claude Hayon.



****Médicaments, polémiques et vieilles querelles, Thierry Lefebvre, Cécile Raynal, Belin, Coll. science à plumes, 2016.***

Tout public

« Cannabis », « Conflit d'intérêts », « Déremboursement », « Dopage », « Homéopathie », « Lanceur d'alerte », « Rupture de stock » ... Le quotidien du médicament semble rythmé par des débats à n'en plus finir et des scandales retentissants... Des maux typiques de notre époque ? Voire... Savez-vous que le chanvre indien a déjà figuré dans la pharmacopée française (jusqu'en 1953) ? Que l'aspirine a été un médicament générique dès la Première Guerre mondiale ? Que la défiance d'une partie de la population vis-à-vis de la vaccination a toujours existé ? Ou encore que l'homéopathie est contestée par les autorités médicales depuis... la fin du XVIIIe siècle !

C'est à un coup d'œil curieux dans le rétroviseur, déconnecté de l'actualité chaude et addictive, que nous invitent les auteurs, spécialistes de l'histoire de la pharmacie. En 15 récits concis et captivants, ils nous plongent aux sources de la discipline et nous invitent à relativiser certains jugements à l'emporte-pièce. Non, tout ne va pas aussi mal qu'on veut bien le dire dans l'univers impitoyable du médicament ! Ce que nous enseignent ces histoires, c'est que la

fabrication, la dispensation et la démocratisation du médicament sont globalement sur la bonne voie, même si cette marche en avant ne s'accomplit pas sans heurts.

****La santé*, Muriel Zürcher, Marion Puech, Actes Sud junior, Coll. À très petits pas, 2014.**

À partir de 6 ans

Pourquoi attrape-t-on des maladies ? Que se passe-t-il dans le corps lorsque l'on tombe malade ? Comment agissent les médicaments ? Un livre pour mieux connaître les différentes maladies et savoir comment se soigner !



****Big pharma : une industrie toute-puissante qui joue avec notre santé*, Mikkel Borch-Jacobsen, Les Arènes, 2013.**

12 experts internationaux et journalistes décrivent les dérives de l'industrie pharmaceutique : minimisation des effets secondaires, surévaluation des prix, abus du marketing pharmaceutique, cobayes humains, etc.

Progrès médical



****Les gènes, ce qu'on ne sait pas encore... À qui je ressemble ?, Anna Alter, Axel Kahn, Le Pommier, Coll. Sur les épaules des savants, 2014.***

Un voyage au cœur des cellules vivantes et de la génétique. Ce documentaire explique le rôle des gènes dans l'apparition des maladies, l'hérédité des caractères acquis dans l'évolution et l'impact de l'environnement sur les gènes.

****La santé augmentée : réaliste ou totalitaire ?, Marie-Jo Thiel, Bayard, Coll. Études et essais, 2014.***

La médecine, bouleversée par l'évolution des sciences, ne propose plus seulement de diagnostiquer et de soulager l'être humain, mais aussi de le réparer ou de le transformer. La protection humaine ne semble plus être la priorité. L'essai interroge sur la dimension totalitaire que revêt désormais la santé, découlant de la volonté d'hyper maîtrise du corps, de l'angoisse à la vulnérabilité, etc.



Santé et environnement

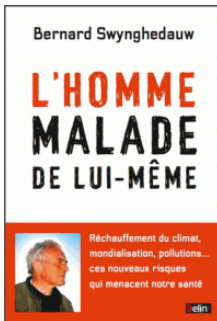
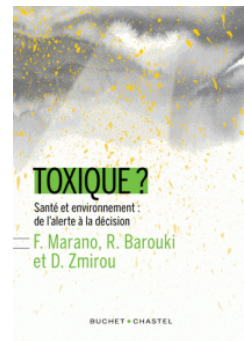


****La grande détox : comment éviter les poisons du quotidien ?*, Patrice Halimi, Calmann-Lévy, 2015.**

Un guide pour se prémunir des agressions quotidiennes liées aux produits dangereux et polluants tels que certains cosmétiques, les aliments surgelés, les molécules de synthèse présentes dans nourriture et médicaments, les ondes, etc. Le médecin identifie ces produits et propose des solutions pour s'y exposer le moins possible.

****Toxique ? : santé et environnement : de l'alerte à la décision*, Francelyne Marano, Robert Barouki, Denis Zmirou, Buchet Chastel, 2015.**

Cet ouvrage fait le point sur l'impact des milieux et des modes de vie sur la santé ; il présente les dernières connaissances scientifiques en matière de pesticides, d'amiante, de perturbateurs endocriniens, d'ondes électromagnétiques, de nanoparticules, ou d'antennes relais. Il aborde enfin le problème des politiques de santé publique.



*** *L'Homme malade de lui-même*, Bernard Swynghedauw, Belin, 2015.**

L'auteur révèle l'impact de la dégradation de l'environnement sur la santé et l'apparition de nouvelles maladies que cette dernière provoque. Il explique comment les prévenir et interroge une possible adaptation de l'homme aux changements qu'il a causés.

Cerveau



Le sommeil, la conscience et l'éveil, Michel Jouvet, O. Jacob, 2016

« Ce livre a pour objectif de nous faire comprendre et presque toucher du doigt les mécanismes de l'éveil. En effet, si ses mécanismes sont désormais bien connus, les liens étroits entre l'éveil et le sommeil restent mystérieux. Dans ce livre, nous aborderons aussi le problème des consciences, car ce n'est pas seulement l'éveil qui permet la conscience, mais également un état particulier du sommeil, le sommeil paradoxal, qui nous ouvre la conscience du rêve.

Comment étudier la conscience ? Est-ce même possible ? Peut-on décrire les mécanismes cérébraux de la conscience comme le pense Edelman ? Les animaux ont-ils une conscience ? Et l'enfant, à partir de quel âge ? Subjectivement, ne sommes-nous pas souvent sûrs d'être éveillés alors que nous rêvons ? » M. J.



Hâte-toi lentement : sommes nous programmés pour la vitesse du monde numérique ?, Lamberto Maffei, FYP éd., 2016

Nous vivons dans un monde où le temps semble se réduire de plus en plus. Sous l'action de la technologie et de la marchandisation, nous sommes toujours connectés, sollicités à répondre et à réagir avec empressement à des courriels, tweets, SMS, vidéos, happés par une véritable frénésie visuelle et cognitive. Nous oublions que le cerveau a des mécanismes lents et, dans la tentative d'imiter les machines rapides, nous sommes confrontés à de nombreuses frustrations. La culture de la rapidité domine dans les relations et les décisions ; l'action immédiate l'emporte sur la réflexion. Même la politique et l'éducation subissent ce changement. Dans ce best-seller international, au style soigné et accessible, Lamberto Maffei, neuroscientifique éminent, démontre que c'est la nature même de notre cerveau qui n'est pas adaptée à cette précipitation. Il nous invite à redécouvrir les potentialités et les avantages d'une

civilisation pratiquant la réflexion, basée notamment sur le langage et sur l'écriture, et à redonner la priorité au temps du cerveau plutôt qu'à celui des machines.



***Un cerveau très prometteur*, Jean-Michel Besnier, Francis Brunelle, Florence Gazeau, Le Pommier, Coll. Essais, 2015.**

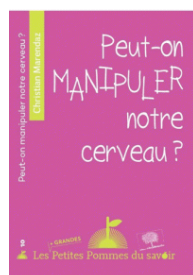
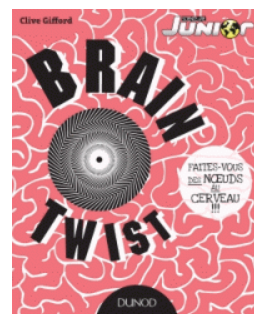
Tout public

Sous une forme dialoguée et pédagogique, cet ouvrage présente l'apport des neurosciences dans la compréhension de la plasticité cérébrale et des processus cognitifs. Sont tour à tour évoqués le rôle du cerveau dans l'altruisme, la réalité du libre arbitre, la résistance des facultés cognitives à l'âge, etc.

***Brain twist : faites-vous des nœuds au cerveau !*, Clive Gifford, Dunod, 2015.**

À partir de 10 ans

Découvrir le cerveau et ses limites à travers des expériences, des jeux et des tests : perturber ses sens, comprendre les phobies, faire travailler sa mémoire pour plonger dans ses souvenirs, etc.



****Peut-on manipuler notre cerveau ?*, Christian Marendaz, Le Pommier, Coll. Les + grandes petites pommes du savoir, 2015.**

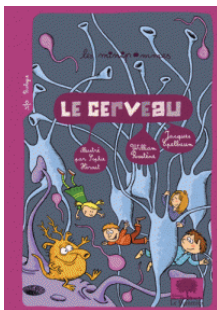
Réflexions autour des différentes techniques comme la méditation, la neurostimulation, le neurofeedback, qui s'emploient à agir sur le cerveau mais dont les buts sont plus ou moins avouables : dépasser certains handicaps psychomoteurs, faciliter les apprentissages ou influencer les comportements.

****Mon cerveau, ce héros : mythes et réalité*, Elena Pasquinelli, Le Pommier, Coll. Manifestes, 2015.**

Tout public

Un essai sur les mythes, les illusions et les idées fausses qui se développent autour des capacités du cerveau humain afin de les combattre et d'éviter les pièges à l'heure où les neurosciences connaissent un vif succès.





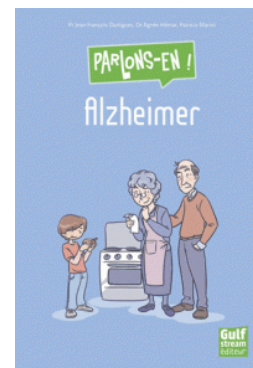
***Le cerveau*, William Rostène, Jacques Epelbaum, Le Pommier, Coll. Les minipommes, 2015.**

À partir de 9 ans

Louis s'endort à la lecture du livre « Le Petit Prince » proposé par sa maîtresse. Il rêve qu'il part pour un voyage fantastique à la découverte du cerveau en compagnie de ses amis Marie, Lexane et Solal. M. Neurone les guide à la découverte du pays des cinq sens, de l'émotion, de la faim et de la soif.

****Alzheimer*, Agnès Hemar, Jean-François Dartigues, Patricia Marini, Gulf Stream, Coll. Parlons-en !, 2013.**

Une explication destinée aux enfants dont l'un des proches est atteint par la maladie d'Alzheimer.

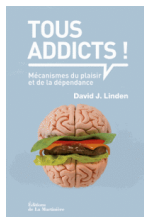


Addictions



****Guérir les addictions chez les jeunes : 100 questions-réponses, Vincent Dodin, Desclée de Brouwer, 2014.***

Une centaine de questions-réponses pour une compréhension du phénomène d'addiction chez les jeunes : alcool, tabac, drogues, médicaments, troubles alimentaires, mais aussi jeux pathologiques, dépendance aux nouvelles technologies, etc. L'auteur s'appuie sur son expérience de terrain auprès des jeunes, de leurs parents, des éducateurs et des soignants.



****Tous addicts ! : mécanismes du plaisir et de la dépendance, David J. Linden, La Martinière, 2013.***

Sur un ton humoristique, cette étude montre comment la recherche du plaisir peut conduire à l'addiction, en décryptant les mécanismes complexes du cerveau. Illustrée d'exemples vécus et d'études de cas, elle permet de reconnaître les symptômes addictifs, du mensonge à la négociation.



****Exploration drogues, Alain Roy, Multimondes, 2013.***

Ce livre contient l'essentiel de ce qu'il faut connaître et comprendre pour se préparer à faire des choix éclairés de consommation ou de non-consommation. Il parle de caféine, d'alcool, de nicotine, de THC du cannabis et de médicaments psychoactifs. Dans le courrier de Monsieur Drogues, se trouvent des réponses aux nombreuses questions que les jeunes se posent : c'est quoi une drogue ? D'où ça vient ? Ça fait quoi ? Pourquoi les effets ne sont jamais les mêmes selon la personne ?



Rapport européen sur les drogues. Tendances et évolutions. 2016, Observatoire européen des drogues et des toxicomanies (OEDT), Luxembourg : Office des publications de l'Union européenne, 2016, 78 p.

Ce document présente une vue d'ensemble du phénomène de la drogue en Europe en 2016. Il examine l'offre de drogue, les modes de consommation et les problèmes de santé publique ainsi que les politiques antidrogue et les réponses apportées au problème.

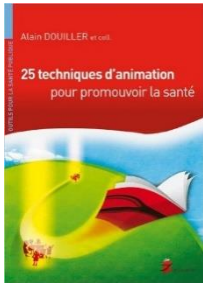
Prévention



Donnez envie d'apprendre. Kit de survie du formateur, Sydo, éd. Eyrolles, 2016, 157 p.

Ce document interactif s'adresse aux formateurs et enseignants qui veulent expérimenter de nouveaux moyens de transmettre leur savoir. L'ouvrage traite du fonctionnement du cerveau, de la plus-value des schémas, comment faire des vidéos pédagogiques, comment faire apprendre par le jeu et enfin comment utiliser le

storytelling.



25 techniques d'animation pour promouvoir la santé, Alain Douille, Pierre Coupat, Emilie demond (et al.), éd. Le Coudrier, 2015, 175 p.

Cet ouvrage, écrit par des formateurs et chargés de projets des Comités d'éducation pour la santé de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur à partir de leur expérience de terrain, a pour objectif d'aider les professionnels de la santé, du social ou de l'éducatif à assurer des interventions auprès de groupes en éducation pour la santé. Après une 1ère partie rappelant les concepts et valeurs de la promotion de la santé, il présente les principes de base d'une démarche de projet ainsi qu'une sélection de 25 techniques d'animation, illustrées d'exemples d'utilisation et d'un tableau d'aide au choix. La 3ème partie propose un rappel sur l'évaluation des animations et des ressources complémentaires pour se former ou se documenter.

Psychologie, psychiatrie



****Je me défends du harcèlement, Emmanuelle Piquet, Albin Michel Jeunesse, 2016.***

À partir de 8 ans

Le harcèlement peut prendre plusieurs formes et avoir plusieurs visages. Contrairement aux idées reçues, les victimes et les harceleurs ne présentent pas un profil type, et les situations de harcèlement sont avant tout alimentées par la peur et la vulnérabilité. Ce livre présente 15 situations d'enfants victimes de harcèlement qui trouvent des idées, des solutions, pour réagir et s'en sortir.



****Mon père fait des montagnes russes dans sa tête : la bipolarité, Christine Deroin, Angélique Excoffier, Oskar jeunesse Coll. Pas de panique, c'est la vie !, 2015.***

À partir de 11 ans

Victoire, 14 ans, écrit à Karine, sa tante. Elle lui confie ses joies, ses peines et surtout elle lui parle de son père. Ce dernier, professeur de musique, a changé de comportement et d'humeur : lui, si gentil d'habitude est devenu une personne agressive. Puis, l'indifférence, la tristesse et la déprime se sont installées en lui. Son père souffre de troubles bipolaires. Et pour Victoire, cette maladie n'est pas facile à appréhender...

Est joint au récit, une interview du Dr Jean-Pierre Guichard, psychiatre, une liste des associations pour malades bipolaires et leurs familles et des références de films sur la bipolarité.

Pratiquer la psychologie positive au quotidien. Pour mener une vie heureuse, Martin Seligman Paris, InterEditions, 2015, 362 p.

Cet ouvrage aborde la psychologie positive et ses principes. La psychologie positive est une méthode permettant de tirer parti des émotions positives, des forces et des vertus au quotidien. L'auteur s'est intéressé à comprendre non pas pourquoi une personne va mal mais ce qui fait qu'une personne aille bien ou comment naît le bonheur. Ce livre constitue un manuel de psychologie positive et un guide pratique pour comprendre ce qu'est le bonheur.



****Mon frère n'est plus connecté dans sa tête : la schizophrénie, Christine Deroin, Oskar jeunesse, Coll. Pas de panique, c'est la vie !, 2015.***

À partir de 13 ans

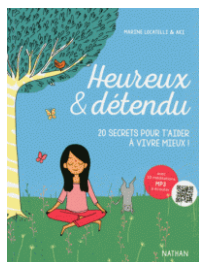
Mathilde, 16 ans, se confie à son journal intime : Jules, 20 ans, son frère adoré a été diagnostiqué schizophrène. Élève modèle et adolescent sans problème, tout a basculé deux ans auparavant : Jules a arrêté la fac et s'est mis à déprimer. Depuis il passe son temps enfermé dans sa chambre et refuse d'en sortir et de parler. « À travers le journal que la jeune fille tient pour supporter l'épreuve qui affecte non seulement Jules mais aussi sa famille, Christine Deroin explique l'émergence de la maladie et sa prise en charge.



Mon frère a une tornade dans la tête : l'hyperactivité, Christine Deroin, Oskar jeunesse, Coll. Pas de panique, c'est la vie !, 2015.

À partir de 13 ans

Chez le pédopsychiatre, Lucas, 13 ans, se confie : Baptiste, son petit frère de 8 ans souffre d'hyperactivité. Pour lui, Baptiste est un mélange d'homme préhistorique et de martien, un être à part. À l'école comme à la maison, il ne tient pas en place, perturbe tout le monde, n'écoute pas ce qu'on lui dit, il peut être violent et agressif. Et pour Lucas, cette maladie n'est pas facile à appréhender...



Heureux & détendu : 20 secrets pour t'aider à vivre mieux !, Marine Locatelli, Àki, Nathan, 2015

À partir de 8 ans

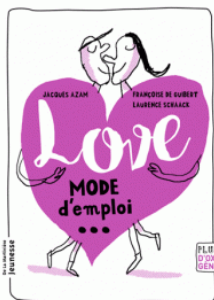
Le premier livre de méditation pour enfants ! Comment me concentrer ? M'accepter comme je suis ? Que faire pour apaiser ma colère ? Comment reconnaître mes sentiments et y répondre sereinement ?

Autour du personnage de Shamata, 20 petites histoires quotidiennes qui parlent à l'enfant : Stress, tristesse, difficultés de concentration, colère, joie...

À la fin de chaque histoire, Shamata explique au lecteur comment réagir.

Avec une dizaine d'exercices guidés de méditation et de respiration en audio (lien MP3).

Emotions



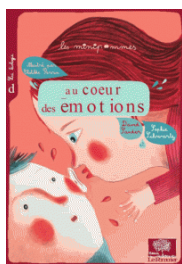
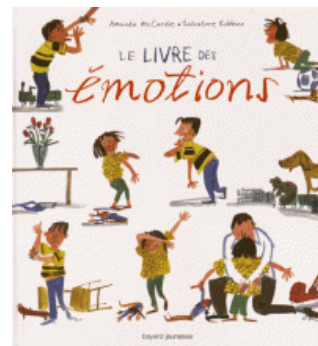
***Love, mode d'emploi*, Françoise de Guibert, Laurence Schaack, La Martinière jeunesse, Coll. Plus d'oxygène, 2016. À partir de 9 ans**

Pour les plus jeunes (comme pour les plus vieux), de la peur à la plénitude, en passant par l'angoisse et l'euphorie, l'état amoureux, qu'il soit de courte ou de longue durée, provoque en nous de profondes métamorphoses. Car l'amour n'a pas un seul et unique visage, dès l'adolescence, il existe plus d'un type d'amour. Dans ce livre, écrit tout en finesse et justesse, Françoise de Guibert et Laurence Schaack évoquent toutes les sortes d'amour que l'on peut vivre dès son plus jeune âge, et qu'il est bon

de savoir identifier.

***Le livre des émotions*, Amanda McCardie, Salvatore Rubbino, Bayard Jeunesse, 2015. À partir de 4 ans**

Heureux, timide, nerveux... en colère, jaloux, triste... Des émotions. On en a tous, tout le temps. Ce livre raconte les émotions de Léo et de Coline, mais tu découvriras peut-être qu'il parle aussi des tiennes !



***Au cœur des émotions*, Sophie Schwartz, David Sander, Le Pommier, Coll. Les minipommes, 2015.**

À partir de 9 ans

Hannah a dix ans aujourd'hui et une belle surprise l'attend pour son anniversaire : accompagnée de ses amis Elsa, Tom, Michaël, Talia et Amy, sa mygale de compagnie, elle entame un voyage scientifique au cœur des émotions. Embarquez, vous aussi à bord de l'Émobus et laissez-vous guider par la professeure lunatique.

Qu'est-ce qu'une émotion ? Comment notre visage, notre corps et notre voix expriment-ils les émotions ? Qu'est-ce qui les suscite en nous ? Pourquoi rougit-on ? Pourquoi certaines situations provoquent du stress chez nous ? Comment réussir à apprivoiser notre corps qui a été perturbé par une charge émotionnelle ?

Sexe, éducation sexuelle, égalité des sexes



Sexe sans complexe, Bérangère Portalier, Actes Sud junior, 2016.

À partir de 13 ans

Un livre qui répond à toutes les questions que se posent les ados, garçons et filles, pour aborder sereinement l'entrée dans la sexualité.

Sans tabou, ce livre illustré explore l'intimité de la relation sexuelle, en révèle les différentes facettes physiologiques et psychologiques : apprendre avant tout à aimer son corps, savoir faire jouer la mécanique du désir, comment, concrètement, faire l'amour quelle que soit son orientation sexuelle, l'importance d'être en confiance, la nécessité de la contraception, le rapport entre désir

et amour... Un propos simple, adapté aux lecteurs ados, qui leur permet de déconstruire les stéréotypes, de dédramatiser les blocages et de faire tomber les complexes en tout genre.



Tout sur le zizi, Sylvie Sargueil-Chouery, La Martinière jeunesse, Coll. Plus d'oxygène, 2016 (réédition).

À partir de 12 ans

« Pourquoi mon zizi est-il plus petit que celui de mon copain ? »
« Pourquoi est-il tordu ? J'ai une boule plus petite que l'autre... Je pense tout le temps au sexe, c'est normal ? »... Quel garçon ne s'est pas déjà posé ces questions, auxquelles il n'a pas toujours trouvé de réponses ?

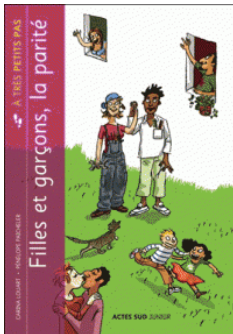
Pour ne pas être seul face au manque d'informations, au doute ou à l'angoisse, l'auteur a réuni dans ce livre le maximum de questions pour y répondre avec tact et humour. À travers des informations claires et simples, des conseils amusants et sérieux à la fois, Sylvie Sargueil-Chouery nous dit enfin tout sur le zizi.



C'est ta vie ! L'encyclopédie qui parle d'amitié, d'amour et de sexe aux enfants, Thierry Lenain, Benoit Morel, Oskar jeunesse, 2015 (réédition).

À partir de 9 ans

« Voilà. Que tu sois fille ou garçon, enfant adopté ou pas, que tu sois ici ou de l'autre côté de la Terre, tu es né-e de la rencontre de la cellule de vie d'un homme et de la cellule de vie d'une femme. Peut-être qu'avant de te faire, cette femme et cet homme avaient déjà parlé de toi, ou peut-être pas. Peut-être qu'ils se sont connus juste le temps de cette rencontre, ou peut-être qu'ils se sont aimés plus longtemps. Peut-être qu'ils s'aiment encore aujourd'hui, ou peut-être pas. Depuis, tu vis toujours avec ces parents, ou seulement avec l'un d'eux, ou peut-être avec d'autres parents. C'est ton histoire, ton histoire à toi. Elle t'appartient. » (Ricochet)



****Filles et garçons, la parité à très petit pas, Carina Louart, Actes Sud junior, Coll. À très petits pas, 2015.***

À partir de 6 ans

Les filles et les garçons ont-ils les mêmes droits partout dans le monde ? Et en France, qu'en est-il, au travail ou dans la vie sociale ? Comment peut-on faire changer les choses ?

La déclaration des droits des garçons, Elisabeth Bami, Talents Hauts, 2014.

À partir de 7 ans

Thèmes : Droits de l'enfant, Fille/Garçon, Égalité

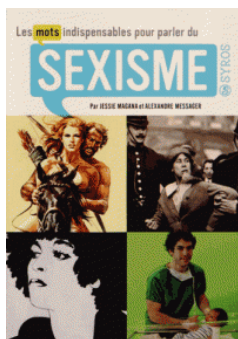
Les garçons comme les filles ont le droit de pleurer, de jouer à la poupée, à la dînette, au papa et à la maman, à l'élastique, à la marelle..., de ne pas être tous les jours des super-héros, d'aimer qui ils préfèrent : garçon ou fille (ou les deux).



La déclaration des droits des filles, Elisabeth Bami, Talents Hauts, 2014

À partir de 7 ans

Les filles comme les garçons ont le droit d'être débraillées, ébouriffées, écorchées, agitées, de choisir le métier qu'elles veulent, de ne pas être tous les jours des princesses, d'aimer qui elles préfèrent : fille ou garçon (ou les deux).



****Les mots indispensables pour parler du sexisme, Jessie Magana, Alexandre Messager, Syros, 2014.***

À partir de 14 ans

Le sexisme est plus que jamais d'actualité. Même si notre société a évolué, l'égalité entre les hommes et les femmes, entre les filles et les garçons, est loin d'être réalisée. Nous sommes encore prisonniers de nos clichés, de nos stéréotypes sexistes. Ils peuvent avoir de lourdes conséquences et nous empêchent de nous réaliser pleinement. Parler du sexisme, c'est tenter de le comprendre pour mieux le combattre. Tel est l'objectif de ce livre, qui, sous la forme d'un abécédaire en 60 mots, décrypte tous les aspects du sexisme, passés et présents : de « Amazones » à « Zizi/Zézette », en passant par « Beauté », « Égalité des sexes », « Foot », « Manuels scolaires », « Violences »...

Enfance



Le burn-out des enfants : comment éviter qu'ils ne craquent, Béatrice Millêtre, Payot, 2016

Nos enfants sont au bord du gouffre. Selon l'Unicef, 40% des 6-18 ans ont des problèmes psychologiques importants (dépression, stress, anxiété, idées suicidaires). Depuis quelques années, le nombre d'enfants qui, épuisés nerveusement, craquent et font un « burn-out » est en augmentation constante. La faute, principalement, aux parents et à l'école, qui exigent trop d'eux, et surtout pas au bon âge : être premiers partout, sans droit à l'erreur, alors que les modèles sont défaillants (parents en dépression, ou suroccupés, profs absents, ou faisant des fautes d'orthographe, etc.). Béatrice Millêtre lance un cri d'alarme, donne aux parents des outils pour repérer les signes avant-coureurs du burn-out et agir si nécessaire, et propose aux ados eux-mêmes des points d'appuis et des pistes pour s'en sortir.



Tronche de zèbre, Vincent Thibodeau, Julie Leduc, JC Lattès, 2016

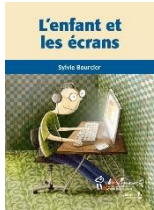
« Quand ma mère a découvert que j'étais zèbre, elle a pleuré » ... de joie peut-être et de crainte aussi car elle savait ce que représentait la vie d'un enfant à « haut potentiel intellectuel » (HPI). Vincent est aujourd'hui un pré-adolescent, heureux, joyeux, plein d'humour et surtout épanoui. Mais à l'âge de huit ans, il s'est senti inutile. Trop de pression, trop de mal être, trop de maltraitance à l'école, accompagné d'une perte lente, lourde et sourde de son estime de lui. Il se sentait submergé.

Dans ce livre, il raconte avec ses mots, sa sensibilité exacerbée, son hyperémotivité, son parcours chaotique avant qu'il ne comprenne ce qui se passait en lui. Mais avant tout, Vincent a écrit ce livre pour aider les enfants « comme lui », à surmonter les pièges et les embûches liés à cette particularité, celle de ces enfants qui réfléchissent autrement.



***Le pou, Élise Gravel, Le Pommier, Coll. Les petits dégoûtants, 2014.**

Un album ludique et pédagogique pour découvrir toutes les caractéristiques du pou, un petit insecte qui se nourrit exclusivement de sang humain.



L'enfant et les écrans, Sylvie Bourcier, Editions de l'Hôpital Sainte-Justine, 2010, 169 p.

Cet ouvrage fait un point sur l'influence des écrans sur la santé mentale et physique de l'enfant. Il rappelle en premier lieu les conséquences d'abus d'écran sur la santé physique de l'enfant en termes de sédentarité et de conséquences sur le sommeil, avant de traiter de l'addiction aux écrans. Les images violentes sont également décryptées.

Enfin, l'ouvrage termine en proposant un aspect positif des écrans sur l'éducation de l'enfant et l'utilisation de l'écran dans les apprentissages.



3 - 6 - 9 - 12 : Apprivoiser les écrans et grandir, Serge Tisseron, éd. Eres

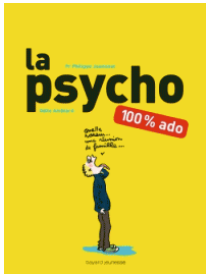
« En quelques années, les technologies numériques ont bouleversé notre vie publique, nos habitudes familiales et même notre intimité. Les parents et les pédagogues en sont souvent désorientés.

La règle que j'ai appelée « 3-6-9-12 » donne quelques conseils simples, articulés autour de quatre étapes essentielles de la vie des enfants : l'admission en maternelle, l'entrée au CP, la maîtrise de la lecture et de l'écriture, et le passage en collège.

À nous d'inventer de nouveaux rituels »

Serge Tisseron est psychiatre, docteur en psychologie habilité à diriger des thèses. Auteur de nombreux ouvrages sur les relations que nous entretenons avec les images et les écrans, il a participé à la rédaction de l'avis de l'Académie des sciences L'enfant et les écrans (2013).

Adolescence



***La psycho 100% ado*, Odile Amblard, Philippe Jeammet, Bayard Jeunesse, 2015 (réédition).**

À partir de 11 ans

« J'aimerais savoir si c'est normal ou non d'être si différente cette année » ; « Ma mère a fouillé dans mes affaires, je n'ai pas de jardin secret » ; « Les filles, c'est dur à comprendre » ; « Je crois que je suis amoureux de mon meilleur ami » ; « J'ai plein d'acné, on me traite de calculette » ; « Tous les soirs, je me fais vomir »...

La rédaction d'Okapi, le magazine des ados, reçoit tous les jours de telles lettres.

Sans doute vous arrive-t-il aussi de rencontrer ce type de problèmes, ou de vous poser les mêmes questions. Il est parfois difficile d'en parler, ou de trouver des solutions. Dans ce livre, deux spécialistes de l'adolescence répondent à ces lettres, et donnent ainsi à chacun des pistes pour mieux se comprendre, se connaître, et aborder plus sereinement les problèmes qui peuvent surgir lors de l'adolescence.



***Ado blues*, Michel Piquemal, Jacques Azam, La Martinière jeunesse, 2014.**

À partir de 11 ans

À l'adolescence, on doute de tout, de soi, des autres, des parents. Rien de plus normal, à l'âge où tout change en soi et autour de soi. Entre les copains, le corps qui se transforme, la vie au lycée et la volonté d'indépendance, ce n'est pas toujours simple d'être un ado ! Ce livre examine avec précision et humour des sujets de préoccupation quotidiens et propose conseils, astuces et solutions simples à des situations souvent compliquées.



Est-ce que ça arrive à tout le monde ?, Antje Helms, Syros, 2014.

À partir de 12 ans

« Ils ont entre 11 et 15 ans, et des interrogations plein la tête. Sous forme de questions-réponses et en cinq chapitres allant de plus en plus loin dans l'expérience de la sexualité, les auteurs de ce livre exposent sans complexes et avec beaucoup d'humour la puberté sous toutes ses facettes. Psychologie et physiologie y restent toujours intimement mêlées, tandis que le ton adopte le conseil sans insistance (foin du didactisme). Rien de neuf, donc, mais la façon directe d'aborder les sujets les plus délicats force le respect.

Et puis, il y a les photographies, et la formidable bande de (pré-)adolescents qui ont accepté de se prêter au jeu des adultes (voir le making-of final). Les montages sont inventifs, les situations très drôles : des fleurs pour symboliser les poils ou la barbe, une pomme de terre pour les biscotos des bras, des préservatifs soufflés comme des ballons, des bouches en cul de poule pour imiter les baisers... les jeunes mis en scène (des écoliers berlinois) ont dû bien s'amuser !

L'ouvrage est traduit de l'allemand : au risque de friser le cliché, il est notable que le fameux pragmatisme germanique souffle à travers l'ensemble de ce documentaire, à la fois d'un sérieux imperturbable et d'une sincérité, d'une spontanéité rares. À garder sous le coude pour les petits qui grandissent ! » (Ricochet)



****Grandir, un défi de taille, Léa Juliet, Jacques Azam, La Martinière jeunesse, Coll. Plus d'oxygène, 2015.***

À partir de 11 ans

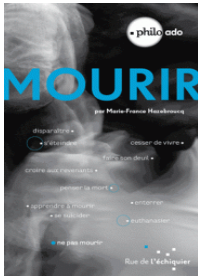
À 12 ans on grandit très vite... les seins qui poussent, la voix qui mue, la sexualité qui se développe... On se pose alors beaucoup de questions sur soi, son corps, son image, sans trouver toutes les réponses. Un livre pour aider à mieux comprendre ce qui se passe dans son corps mais aussi dans la tête à cet âge-là.



Développer les compétences sociales des adolescents par des ateliers de parole, Tartar Goddet Edith, Paris : Retz, 2007, 191 p.

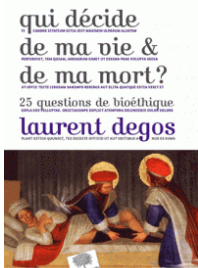
Ce livre explique comment mettre en œuvre des ateliers de parole en contexte scolaire pour aider les adolescents à développer leurs compétences sociales. Cette démarche est articulée en 3 chapitres : la mise en place de ces ateliers en 12 questions-réponses, apprendre à se connaître soi-même, apprendre "l'autre", à accepter les autres et à vivre en groupe. Une centaine d'exercices sont proposés.

Mourir



****Mourir*, Marie-France Hazebroucq, Rue de l'échiquier, Coll. Philo ado, 2015.**

À travers l'analyse d'expressions courantes, des figures du revenant ou du fantôme et des rites funéraires, une réflexion sur la mort et sa place dans la société contemporaine. L'auteure interroge également l'approche individuelle et la façon d'appréhender sa propre disparition.



****Qui décide de ma vie & de ma mort ? : 25 questions de bioéthique*, Laurent Degos, Le Pommier, Coll. Essais et documents, 2015.**

Illustrant son propos se voulant neutre de son expérience de soignant, l'auteur apporte des éléments de réponse à des sujets controversés de bioéthique, répartis en trois catégories : le début de la vie avec le statut de l'embryon, le recours à des mères porteuses, la fin de la vie, l'euthanasie, le rôle du médecin, et l'appartenance du corps.



***À chacun sa propre mort*, Jean Guihot (dir.), Éditions libertaires, 2011**

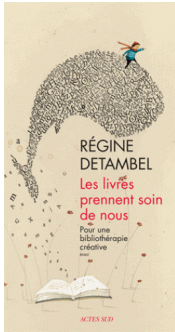
Les êtres humains, parce qu'ils se pensent, sont hantés par la mort depuis la nuit des temps. Pour autant, bien qu'elle concerne tout le monde, chacun l'appréhende à sa manière.

Ce livre recense le point de vue d'une pléiade de philosophes, d'écrivains, de poètes ... d'hier et d'aujourd'hui sur la mort. Et c'est incroyable de constater à quel point il peut y avoir d'approches particulières d'une problématique pourtant intemporelle et universelle.

Signe des temps en ce temps où le signe est roi, plusieurs textes de livre militent résolument en faveur du droit à mourir dans la dignité.

Bref, pour peu qu'on estime qu'apprendre à mourir c'est aussi, et peut-être surtout, apprendre à vivre, ce livre est tout sauf mortifère.

Bibliothérapie



Les livres prennent soin de nous : pour une bibliothérapie créative, Régine Detambel, Actes Sud, 2015

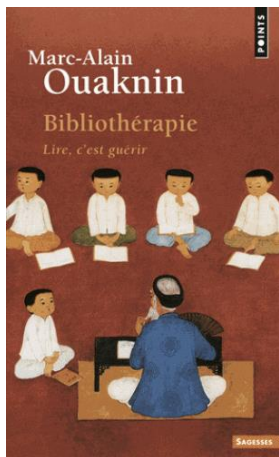
Les livres nous soignent. Tandis que fleurissent les salons de « développement personnel » et les premières thèses de médecine sur le pouvoir des livres, Régine Detambel, écrivain et kinésithérapeute de formation, s'est donné pour tâche de montrer que la littérature comme remède doit se défier tout autant du pouvoir médical que des lieux communs du bien-être de masse.

Ces livres peuvent changer votre vie : 100 prescriptions de bibliothérapie, Élodie Chaumette, First, 2016

Anna Gavalda et Gilles Legardinier, Stephen King, Amélie Nothomb et Maupassant, Alain-Fournier, Gary, Goscinny & Uderzo, Roald Dahl ou Victor Hugo : ils sont tous là, en ordre de marche, pour consoler d'un vilain cafard du dimanche soir, apprivoiser la perte d'un être cher ou comprendre les complexes rapports humains dans l'entreprise. Elodie Chaumette, psychologue clinicienne et chroniqueuse littéraire à France Culture, propose ses prescriptions de lecture pour les maux de la vie, petits et grands, nous ouvrir sur ces mondes miniatures qui commencent à la page de titre et s'achèvent au point final, mais aussi nous ouvrir les yeux sur le vaste monde dont tous ces livres sont le reflet, plus ou moins compris, plus ou moins accepté.

La vie n'est pas comme dans les livres, mais sans les livres, que serait la vie ?





Bibliothérapie : lire, c'est guérir, Marc-Alain Ouaknin, Points, 2015

Travail de libération et d'ouverture, la bibliothérapie consiste à rouvrir les mots à leur sens multiples et éclatés, permettant ainsi à chacun de sortir de tout enfermement, de toute lassitude, pour s'inventer, vivre et renaître à chaque instant. Que se passe-t-il quand un livre a rendez-vous avec son lecteur ? Comment « lire » a-t-il une répercussion sur nos états d'âme ? sur notre santé ? Comment le bibliothérapeute, par le livre, son interprétation et le dialogue qu'il provoque, dénoue-t-il les nœuds du langage puis les nœuds de l'âme, obstacles puissants à la vie et à la force créatrice ? En introduisant la notion de mouvement dans le langage, Marc-Alain Ouaknin explore les nombreuses harmoniques de la bibliothérapie et fait découvrir ce qu'il appelle la « force » du livre.



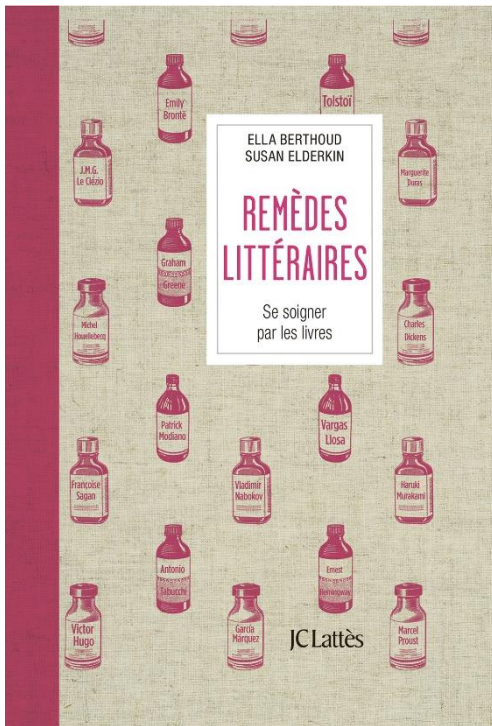
La bibliothérapie en médecine générale, Pierre-André Bonnet, Sauramps médical, 2013

Ce qui nous atteint n'est pas ce qui se passe autour de nous, mais l'idée que nous nous faisons de ce qui nous arrive. Si nous ne pouvons changer le monde ou éviter des épreuves, nous pouvons en revanche travailler sur le regard que nous portons sur le monde. Or quel plus grand réservoir d'idées, de matière à penser que le livre ? La lecture est une thérapie car elle est de nature à modifier ce que nous nous racontons à nous-mêmes, sur nous-mêmes, sur les autres, sur nos émotions et nos comportements.

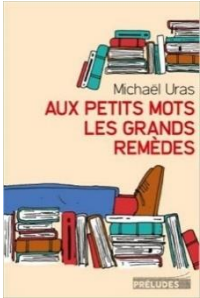
Cet ouvrage raconte comment l'idée de la bibliothérapie a cheminé depuis la littérature jusqu'aux laboratoires de recherche en psychologie. Les propriétés thérapeutiques de la lecture sont expliquées : le livre est érigé en un véritable outil de soin que les médecins de première ligne peuvent utiliser selon différentes modalités de prescription qui sont développées. Remettant le patient au cœur de la démarche de soin, la bibliothérapie est un acte de confiance envers les patients et la reconnaissance de l'autonomie du sujet dans la relation thérapeutique.

Remèdes littéraires : se soigner par les livres, Elle Berthoud, Susan Elderkin, JC Lattès, 2015

Vous souffrez d'agoraphobie, de la crise de la quarantaine, d'une jambe cassée, du hoquet ou d'un chagrin d'amour ? Un livre peut avoir l'effet d'un prodigieux médicament et vous sauver ! Vous en doutez ? Essayez plutôt... Vous trouverez dans cet ouvrage les meilleurs romans adaptés à votre cas. Garantis sans effets secondaire, ils remplaceront avantageusement votre armoire à pharmacie. Grâce à nos Remèdes littéraires, vous pourrez traiter aussi les pathologies suivantes : abandon, alcoolisme, calvitie, rage de dents, mal de dos, romantisme, harcèlement, hémorroïdes, insomnie, jalousie, mariage, maternité, ménopause, obésité, rhume des foins, solitude, vieillissement, voisins encombrants... Et bien d'autres encore ! Adaptés à la sensibilité française par le journaliste littéraire Alexandre Fillon et enrichis par les conseils de vrais libraires, ces Remèdes littéraires proposent un parcours revigorant dans l'histoire de la littérature mondiale.



Fiction

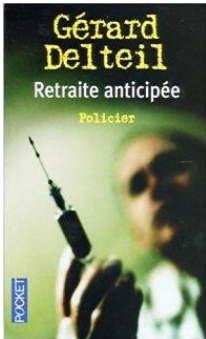


Aux petits mots les grands remèdes, Michaël Urad, éd. Préludes, 2016

Alex, notre héros passionné par les livres, a choisi d'exercer le métier peu commun de bibliothérapeute. Sa mission : soigner les maux de ses patients en leur prescrivant des lectures. Yann, l'adolescent fragile qui s'est fermé au monde ; le cynique Robert, étouffé par son travail et qui ne sait plus comment parler à sa femme ; Anthony, la star de football refusant de s'avouer certaines de ses passions... Tous consultent Alex. Mais qui donnera des conseils au bibliothérapeute lui-même ?

La clé du bonheur se trouve-t-elle vraiment entre les lignes de ses livres chéris ?

En convoquant les auteurs qui ont compté, Michaël Uras propose, sous une plume vive et légère, une histoire revigorante et inspirante, pleine d'humour et d'esprit, qui rend hommage aux mots, ceux des autres, ou ceux que chante notre petite musique intérieure.



Retraite anticipée, Gérard Delteil, Pocket, 2003

Négligence ou acte criminel ? La Résidence des *Cèdres Bleus* a été ravagée par les flammes huit morts sont à déplorer parmi les retraités. Quelques jours plus tard, le bilan s'alourdit le corps d'un ancien pensionnaire est retrouvé sur le bord de la route, à plusieurs centaines de kilomètres de là... A priori, rien de sensationnel pour Raoul Walberg, journaliste chargé de couvrir ces événements. Cependant sa curiosité est rapidement piquée au vif devant la mauvaise volonté de la direction de l'établissement, des autorités et de sa propre hiérarchie. Soutenu par sa compagne, photographe pour Le Journal, Raoul décide de mener son investigation jusqu'au

bout et découvre que derrière ces « départs » anticipés se cachent des enjeux financiers et pharmaceutiques inavouables...



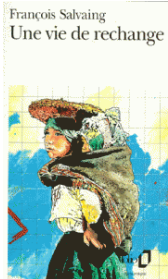
La peste écarlate, Jack London, Babel, 2001

Un ancien professeur d'université erre en compagnie de ses petits-enfants, revêtus de peaux de bêtes, dans un pays désolé.

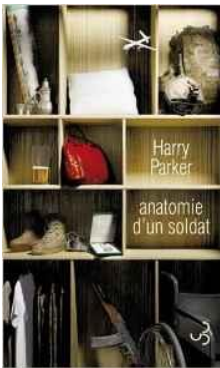
Celui de la baie de San Francisco, ravagée soixante ans auparavant par un terrible fléau.

Nous sommes en 2013. Quelques hordes subsistent, et de rares survivants tentent de raconter le monde d'avant. Peine perdue : les avancées technologiques restent lettre morte pour des enfants qui ne savent même pas compter. La seule issue est de reprendre depuis les commencements la marche vers la civilisation perdue. Jack London met toute sa puissance d'évocation au service de ce récit d'apocalypse, offrant de ces grandes peurs qui ravagent le monde une vision terrible — et quasi prophétique — et inscrivant de fait sa peste écarlate, comme le note ici même Michel Tournier, dans la lignée des fléaux bibliques, des terreurs millénaristes. Un texte qui prend dès lors une étonnante et inquiétante modernité.

Une vie de rechange, François Salvaing, Folio, 1993

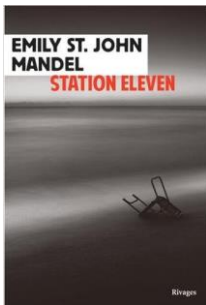


Deux enfants. L'un recevra le foie de l'autre lors d'une transplantation. Jegu est péruvien, Ludovic français. Jegu naît dans un village des Andes, grandira à Lima. Ludovic, à Cahors, est d'une famille de moyenne bourgeoisie. La mère de Jegu, Immaculada, rêve d'un fils qui sache lire et dispose du tout-à-l'égout. Georges et Janine Beynac, les parents de Ludovic, espèrent une greffe, seule chance de survie pour leur enfant. Le récit va de l'un à l'autre, rebondit de la guerre du Sentier lumineux aux querelles que la maladie n'éteint pas dans les familles, des couloirs de l'hôpital Bicêtre aux ruelles des bidonvilles du tiers monde, de la trace des Incas et des conquistadores aux filières de trafic d'organes. En chemin on rencontre cent personnages : paysans indiens et médecins parisiens ou new-yorkais, soldats et rebelles, musiciens parisiens ou new-yorkais, soldats et rebelles, musiciens de village, présentateur de télévision, policiers, sponsors de loteries, infirmière douteuse, avocat marron, négociant en reins... Fable moderne, l'histoire de cette annonce faite à une mère va vers son but, inexorable. Cela n'étonnera pas les lecteurs de *Misayre ! Misayre !* (Prix du Livre Inter, 1988) ou de *De purs désastres*.



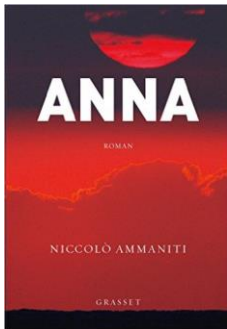
Anatomie d'un soldat, Harry Parker, éd. Bourgois, 2016

Le jeune capitaine britannique Tom Barnes est envoyé en mission dans une zone de conflit. Au retour d'une patrouille nocturne, il marche sur un engin explosif improvisé et est immédiatement rapatrié en Angleterre. Débute alors un autre combat tant psychologique que physique durant lequel le héros va parvenir à surmonter "ce à quoi l'on ne pouvait survivre" grâce à l'aide non seulement des médecins, mais aussi de sa famille ainsi que de l'être aimé. Raconté tour à tour par quarante-cinq objets - garrot, sac à main, gilet pare-balles, verre de bière, prothèse, miroir, sac d'engrais, vélo, pile électrique, basket blanche... - conçus pour assister, observer ou nuire, ce récit est un tour de force qui nous fait découvrir de manière inédite le destin et les pensées profondes des acteurs du conflit et de leurs proches, qu'ils soient patriotes ou fanatiques, cyniques ou manipulés, bienveillants ou éblouis par l'idéalisme de la jeunesse. Chronique singulière et néanmoins réaliste, *Anatomie d'un soldat* est en outre un témoignage saisissant et chargé d'émotion : celui de la reconquête de soi-même, de cette dignité et de cette force qui sont le propre de l'Humain.



Station Eleven, Emily St John Mandel, éd. Rivages, 2016

Dans un monde où la civilisation s'est effondrée suite à une pandémie foudroyante, une troupe d'acteurs et de musiciens nomadise entre de petites communautés de survivants pour leur jouer du Shakespeare. Un répertoire qui en est venu à représenter l'espoir et l'humanité au milieu de la désolation.



***Anna*, Niccolò Ammaniti, éd. Grasset, 2016**

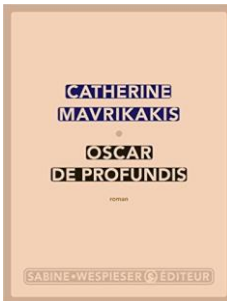
Sicile, 2020. Un virus mortel, « la Rouge », a déferlé sur l'Europe quatre ans auparavant et décimé la population adulte ; les jeunes, eux, sont protégés jusqu'à l'âge de la puberté. Anna se retrouve seule avec Astor, son petit frère de quatre ans.

Elle doit affronter le monde extérieur avec ses cadavres, ses charognards, ses chiens errants et affamés, l'odeur pestilentielle, pour trouver, quand il en reste, des médicaments, des bougies, des piles, des boîtes de conserve, avec comme unique guide dans cette lutte pour la survie, le cahier d'instructions

que lui a légué leur mère avant d'être emportée par la maladie.

Lorsqu'Astor disparaît, Anna part à sa recherche, prête à défier les bandes d'enfants sauvages qui errent à travers les rues désertes, les centres commerciaux et les bois. Mais l'ordre appartient au passé et les règles d'autrefois ont été oubliées. Pour réussir à sauver Astor, Anna va devoir en inventer de nouvelles, parcourant ce monde à l'abandon où la nature a repris ses droits, ne laissant que les vestiges d'une civilisation qui a couru à sa propre perte.

Une véritable odyssée des temps modernes où s'entremêlent lumière et ténèbres, un duel permanent entre la vie et la mort.

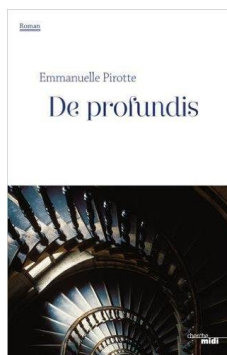


***Oscar de Profundis*, Catherine Mavrikakis, éd. Sabine Wespieser, 2016**

La fin du monde est proche. Une pluie glacée s'abat sur les hordes de sans-abri à qui les nantis ont abandonné le centre-ville de Montréal. En cette nuit du 14 au 15 novembre, règne pourtant une effervescence inhabituelle : Oscar de Profundis revient dans sa ville natale pour deux concerts exceptionnels. La rock star s'est fait longtemps prier. Traumatisé enfant, Oscar a fui Montréal des années auparavant. Dans un Etat mondial qui baragouine le sino-américain, il n'a gardé de ses origines que le culte de la langue française

dont il révère les écrivains - le De profundis clamavi de Baudelaire est tatoué sur son dos - et truffe de citations ses chansons. S'appliquant, grâce à son immense fortune, à vivre en marge de l'apocalypse, il accumule dans ses nombreuses résidences les vestiges - livres, disques, films ou même sépultures - d'une civilisation engloutie. L'emploi du temps de son court séjour a été verrouillé. Une immense villa du XIXe siècle accueille la star et sa suite. Tout contact avec

l'extérieur est proscrit, d'autant que s'est déclarée la maladie noire, qui a déjà débarrassé plusieurs métropoles de ses miséreux. Dehors, des bandes rivales, sachant leurs jours comptés, mettent la ville à sac. L'une d'entre elles pourtant, menée par la grande Cate, aisément repérable grâce à l'épervier qui ne la quitte jamais, se résout à une ultime révolte. Quand l'état d'urgence est proclamé et les aéroports bouclés, assignant à résidence la rock star, Cate et les siens passent à l'action. Catherine Mavrikakis, sondant avec son acuité coutumière les arcanes d'un monde voué à sa perte, livre ici une envoûtante fable apocalyptique, où les dérives hallucinées d'Oscar, reclus et sous l'emprise de drogues, répondent aux atermoiements des gueux désespérés. Mais le pire n'est pas toujours sûr : après bien des péripéties, le seul libraire de la ville s'en sortira, sauvé par Scott Fitzgerald et Hermann Hesse.



***De profundis*, Emmanuelle Pirotte, éd. Cherche-midi, 2016**

Bruxelles, dans un avenir proche. Ebola III a plongé l'Europe dans le chaos : hôpitaux débordés, électricité rationnée, fanatismes exacerbés. Roxanne survit grâce au trafic de médicaments et pense à suivre le mouvement général : s'ôter joyeusement la vie. Mais son ex-mari succombe au virus, lui laissant Stella, une fillette étrange dont elle ne s'est jamais occupée. Quand une bande de pillards assassine sa voisine, Roxanne part pour un hameau oublié, où l'attend une ancienne maison de famille. La mère et la fille pourront-elles s'adapter à ce mode de vie ancestral et à cette existence de recluses ?

Entre dystopie et conte fantastique, *De profundis* est un roman hors normes. Une plongée en enfer, doublée d'une fabuleuse histoire d'amour.

