



DOSSIER THÉMATIQUE

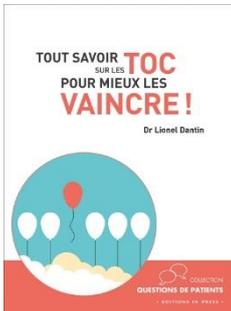
*Prendre soin
de sa santé mentale*

Bibliothèque
francophone
multimédia
bfm.limoges.fr

Octobre 2023



Anxiété, phobies, stress



Dantin, Lionel

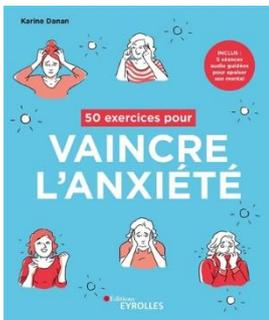
[Tout savoir sur les TOC pour mieux les vaincre !](#)

In press

25/09/2019

616.852 DAN

Une présentation des troubles obsessionnels compulsifs et des thérapies les plus adaptées à leur résolution sous forme de questions-réponses.



Danan, Karine

[50 exercices pour vaincre l'anxiété](#)

Eyrolles

03/01/2020

616.852 DAN

Un programme pour comprendre les mécanismes de la peur, apprendre les techniques pour l'enrayer et retrouver confiance en ses capacités afin de gérer les situations d'angoisse, de stress chronique ou de panique.

Pr Nicolas Franck

**Covid-19
et détresse
psychologique**

2020, l'odyssée du confinement



Franck, Nicolas

[Covid-19 et détresse psychologique](#)

O. Jacob

28/10/2020

616.852 FRA

Une analyse des conséquences du confinement sur l'état psychique des individus. L'auteur décrit les effets du stress dans des circonstances de solitude et d'angoisse. Il propose des perspectives pour reconstruire son mode de vie en protégeant la santé mentale de chacun.



Joffrin Le Clerc, Chantal
Grave ou pas grave ?

O. Jacob
28/10/2020
616.852 LEC

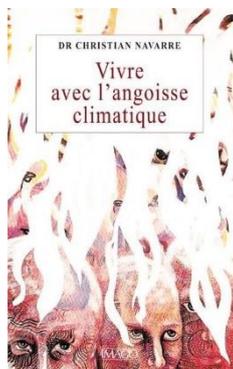
A partir d'exemples de la vie quotidienne et de cas cliniques, la psychiatre propose des repères afin de détecter chez ses proches les signes qui dépassent les comportements banals et deviennent pathologiques.



Martory, Julie
Le stress, je gère !

Solar
05/11/2020
616.852 MAR

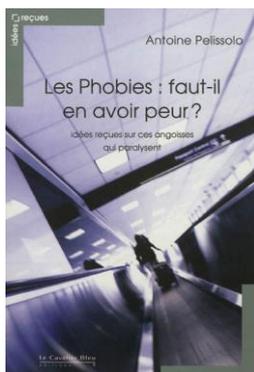
Des informations pour comprendre les mécanismes physiologiques du stress et des conseils pour mieux le gérer : méditation, exercices de respiration et de sophrologie, choix alimentaires.



Navarre, Chistian
Vivre avec l'angoisse climatique

Imago
17/11/2021
616.852 NAV

En passe de devenir un problème de santé publique, la perspective obsédante de catastrophes écologiques provoquées par le changement climatique a donné naissance à un trouble psychiatrique, l'éco-anxiété. Le psychiatre explore ce nouveau malaise psychique et propose des pistes pour l'affronter et réagir face à la dépression.



Pelissolo, Antoine

[Les phobies : faut-il en avoir peur ?](#)

Le Cavalier bleu

04/10/2012

616.852 PEL

A la lumière des connaissances psychologiques et neuroscientifiques actuelles, le professeur de psychiatrie interroge différentes idées reçues sur les phobies.



Goulston, Mark

[Le stress post-traumatique pour les nuls](#)

First Editions

26/09/2019

616.852 1 GOU

Une introduction aux grands principes du stress post-traumatique et aux stratégies possibles pour le guérir. L'auteur présente les symptômes, le diagnostic, la nature du traumatisme, les traitements existants et des conseils pour mieux gérer ce problème invalidant.



Troubles du comportement alimentaire

Camille Cellier
**Guérir
de l'anorexie**
Changeons de regard



Cellier, Camille

Guérir de l'anorexie : changeons de regard

O. Jacob

23/06/2021

616.852 6 CEL

Pour que l'anorexie ne soit plus une fatalité et que les anorexiques reprennent espoir, dans le cadre de thérapies respectueuses.



Ingrid Lemmer
Marie Butitta

Lemmer, Ingrid

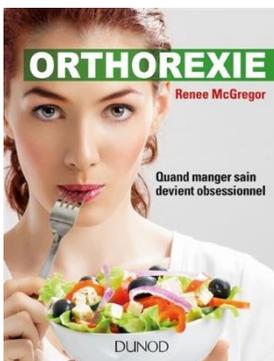
Food fighting : comment gagner le combat et faire la paix avec la nourriture émotionnelle

First Editions

21/10/2021

616.852 6 LEM

L'auteure explique comment se libérer d'une alimentation émotionnelle. Elle livre des techniques pour se défaire de ses mauvaises habitudes, apprendre à observer ses sensations et à accepter son corps.



ORTHOREXIE

Renee McGregor

Quand manger sain
devient obsessionnel

McGregor, Renee

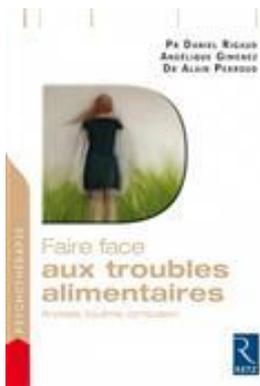
Orthorexie : quand manger sain devient obsessionnel

Dunod

25/04/2018

616.852 6 MCG

Quand l'alimentation santé devient une maladie, il est urgent d'en prendre conscience, pour retrouver le plaisir de manger sain et équilibré.



Rigaud, Daniel

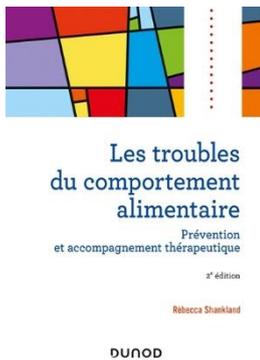
Faire face aux troubles alimentaires

Dunod

0/0/2016

616.852 6 RIG

Une nouvelle approche des troubles des conduites alimentaires dite sensitive : comprendre les caractéristiques des TCA et leurs origines, soigner ces troubles, apprendre à maintenir les progrès et à stabiliser la guérison.



Shankland, Rébecca

**Les troubles du comportement alimentaire :
prévention et accompagnement thérapeutique**

Dunod

09/09/2020

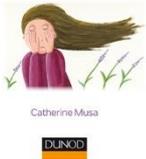
616.852 6 SHA

Un panorama des éléments essentiels concernant l'anorexie et la boulimie : les repérer, les prendre en charge ou les prévenir.



Troubles de la personnalité

Mieux vivre
avec un **trouble**
borderline



Musa, Catherine

Mieux vivre avec un trouble borderline

Dunod

20/02/2019

616.858 MUS

Les clés pour comprendre le trouble borderline et des outils pour changer grâce à un travail sur les émotions, les pensées, les comportements, la résolution de problèmes, l'amélioration de la communication...

Sexe
sans contrôle
Surmonter l'addiction



Dr François-Xavier Poudat
Marthylle Lagadec



Poudat, François-Xavier

Sexe sans contrôle : surmonter l'addiction

O. Jacob

07/06/2017

616.858 1 POU

Avec ce livre, vous comprendrez ce qu'est l'addiction sexuelle, en quoi celle-ci est pathologique et comment s'en libérer.



Calonne, Christine

Les pervers narcissiques : récits et témoignages

Ellipses

20/02/2019

616.858 5 CAL

Présente les origines sociales de ce trouble de la personnalité et les traitements possibles. Avec des conseils pour aider les victimes.



Attwood, Tony

Asperger : comment vaincre coups de blues et dépression ?

De Boeck supérieur

13/10/2020

616.858 8 ATT

Cet ouvrage offre un examen complet des aspects de la dépression chez les personnes atteintes d'un trouble du spectre autistique et propose un guide d'auto-assistance pour y faire face.

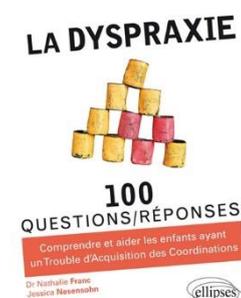
Franc, Nathalie

La dyspraxie : 100 questions-réponses

Ellipses

10/05/2016

616.858 8 FRA



Une aide pour les parents, les enseignants, la famille et l'entourage des enfants et adolescents confrontés à ce trouble d'acquisition des coordinations.

Gourion, David

Eloge des intelligences atypiques : pas comme les autres, plus que les autres !

O. Jacob

19/09/2018

616.858 8 GOU

Dr David Gourion
Séverine Leduc

Éloge
des **intelligences**
atypiques

Pas
comme les autres,
plus
que les autres !



A travers l'analyse de personnalités atypiques telles que A. Einstein ou M. Zuckerberg, les auteurs montrent comment ceux qu'ils désignent comme des caméléons sociaux apprennent à compenser leur malaise en société par des formes singulières d'intelligence. Ils invitent ainsi à renouveler le regard porté sur l'autisme.



Grandin, Temple

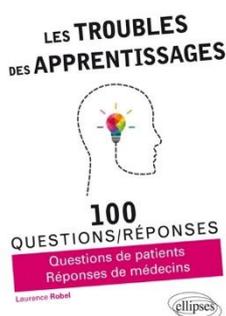
Autisme : décoder les mystères de la vie en société

De Boeck supérieur

19/02/2019

616.858 8 GRA

L'histoire mouvementée de leur vie à l'appui, les auteurs abordent les difficultés que les autistes rencontrent dans les relations sociales. Avec des conseils pour vivre et travailler avec les autres.



Robel, Laurence

Les troubles des apprentissages : 100 questions-réponses

Ellipses

27/03/2017

616.858 8 ROB

Des réponses concises apportées aux parents, patients, professionnels et pédagogues concernant les problèmes liés aux apprentissages.



Deseilles, Martin

Manuel de l'hyperactivité et du déficit de l'attention : le TDAH chez l'adulte

Eyrolles

24/09/2020

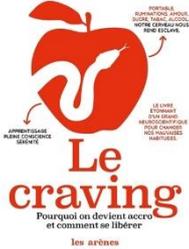
616.858 9 DES

Un manuel pour mieux comprendre le trouble du déficit de l'attention et de l'hyperactivité, qui affecte entre 4 et 5 % des adultes. Les auteurs décrivent les symptômes de ce trouble, ses conséquences sur la vie sociale, professionnelle et privée, les différents traitements et thérapies à mettre en place.



Toxicomanies, dépendances

Dr Judson Brewer



Brewer, Judson

[Le craving : pourquoi on devient accro et comment s'en libérer](#)

Les Arènes

15/01/2020

616.86 BRE

Le craving désigne le besoin irrésistible de surconsommer un produit psychoactif ou d'adopter un comportement de dépendance. Le psychiatre J. Brewer explique comment s'en libérer.

JEAN-BERNARD DAEPPEN

**LA MALADIE
DU DÉSIR**

Dans le cabinet d'un médecin,
spécialiste des addictions



Daepfen, Jean-Bernard

[La maladie du désir : dans le cabinet d'un médecin, spécialiste des addictions](#)

Lattès

23/03/2022

616.86 DAE

Qu'est-ce que l'addiction ? Comment transforme-t-elle la vie d'une personne et de son entourage ? Comment aider, soulager, accompagner ?

Philip PONGY

La cyberdépendance

Pathologie de la connexion
à l'outil internet

7^e édition



Pongy, Philip

[La cyberdépendance](#)

Sauramps médical

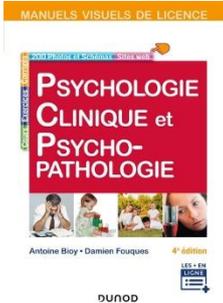
06/02/2020

616.86 PON

L'auteur, médecin et psychiatre, explique le phénomène de la dépendance à Internet. Il présente le processus addictif, les manifestations cliniques et une approche thérapeutique.



Troubles mentaux



Bioy, Antoine

[Psychologie clinique et psychopathologie](#)

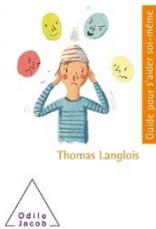
Dunod

26/02/2020

616.89 BIO

Les notions essentielles de la psychologie clinique et de la psychopathologie : avec des schémas, des photographies, des QCM, des exercices...

J'entends des voix
Mieux vivre avec ses voix
et ses hallucinations auditives



Langlois, Thomas

[J'entends des voix](#)

O. Jacob

05/06/2019

616.89 LAN

Explique le phénomène des hallucinations auditives. Avec des conseils destinés aux personnes qui en souffrent pour les faire disparaître ou mieux vivre avec.



[Troubles psychiques et comportementaux de l'adolescent](#)

Lavoisier-Médecine sciences

09/01/2017

616.89 TRO

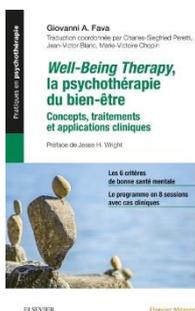
Une étude consacrée aux pathologies psychiques qui peuvent survenir ou perdurer à l'adolescence



Dupont, Sébastien
La thérapie familiale

PUF
16/08/2017
616.891 DUP

La thérapie familiale s'adresse à des groupes unis par des liens conjugaux, filiaux et fraternels. Le rôle du thérapeute est de mobiliser les ressources et les compétences des membres de la famille pour qu'elle trouve les moyens de traverser la crise.



Fava, Giovanni Andrea
Well-being therapy

Elsevier Masson
28/11/2018
616.891 FAV

La psychothérapie du bien-être : concepts, traitements et applications cliniques.



Bindler, Louis
100 questions-réponses sur le trouble bipolaire

Ellipses
20/11/2012
616.895 BIN

Ces questions, inspirées par des patients, leur entourage et des professionnels de la santé visent à définir et expliquer de manière simple cette pathologie, ses causes, son diagnostic, ses traitements...



Ariane Bilheran

Psychopathologie
de la paranoïa

2^e édition

dunod

Bilheran, Ariane

Psychopathologie de la paranoïa

Dunod

12/06/2019

616.897 BIL

Des outils illustrés d'exemples pour diagnostiquer le trouble et pour expliquer ses variantes possibles, ses modes de contagion, ses liens avec le social, le politique et le groupe. L'auteure explore les stratégies et le rôle des institutions pour venir en aide à un patient souffrant de cette maladie.



Lauveng, Arnhild

Demain j'étais folle : un voyage en schizophrénie

Autrement

13/03/2019

616.898 LAU

Guérie de sa schizophrénie, l'auteure, psychologue, revient sur sa maladie. Elle décrit l'apparition des premiers symptômes, le sentiment de terreur, les souffrances endurées, les crises hallucinatoires, l'hospitalisation et le processus de rémission. Elle évoque également les maladresses commises par certains soignants et leur tendance à déshumaniser les patients.



Sur le web



***Psycom** propose une information accessible sur la santé mentale, les troubles psychiques, les soins et les traitements, l'accompagnement social, les droits des patients.*

Troubles anxieux : quand l'anxiété devient pathologique

L'anxiété est un phénomène naturel : en réponse à un danger ou à un stress, le fonctionnement de notre organisme se modifie : accélération du rythme cardiaque, difficulté à respirer...

Lorsque ces manifestations deviennent trop intenses, perturbent le quotidien et génèrent un sentiment permanent d'insécurité, on parle de troubles anxieux.

(Article du site web de l'Inserm)

*Les **phobies** sont une forme de troubles anxieux où l'angoisse se focalise sur un objet, une situation ou une activité précise qui ne la justifie pas.*

Si certaines formes s'atténuent généralement grâce à des stratégies d'évitement, d'autres peuvent perturber sérieusement la vie quotidienne.

(Article du site web Vidal)

ViDAL



Les personnes atteintes de troubles obsessionnels compulsifs (**TOC**) éprouvent le besoin d'évacuer leur anxiété en accomplissant des rituels ou des actions répétitives pour empêcher que des phénomènes redoutés ne se produisent.

(Article du site web DMU Impact (Psychiatrie et Addictologie) des hôpitaux universitaires Henri-Mondor à Créteil)



Les **troubles du comportement alimentaire** (TCA), désignent des perturbations graves du comportement alimentaire.

Ce comportement est considéré comme « anormal » car il est différent des pratiques alimentaires habituelles et a des répercussions négatives sur la santé physique et mentale de l'individu.

(Article du site web Allo Docteurs)



La mission **d'Autisme Info Service** est de fournir des informations générales et actualisées sur le troubles du spectre de l'autisme (TSA), de soutenir les personnes concernées et leur entourage, d'orienter les usagers vers les services les plus adaptés à leurs besoins, de relayer les recommandations de la HAS (Haute Autorité de Santé).

**DROGUES
INFO
SERVICE**

***Drogues info service** est le service national d'aide à distance en matière de drogues et de dépendances. Il a également en charge le recensement, la mise à jour et la mise à disposition du public de l'annuaire national des structures spécialisées en addictologie.*

PSYCOM
Santé Mentale Info

*Les **troubles schizophréniques** se caractérisent par une altération de la perception et de la pensée. Ils peuvent avoir des conséquences importantes sur la vie affective, familiale, professionnelle et sociale : c'est pourquoi ils doivent bénéficier de soins et d'accompagnement adaptés.*

(Article du site web Psycom)

*Le **trouble bipolaire** est une maladie psychique chronique responsable de dérèglements de l'humeur avec le plus souvent une alternance d'états d'exaltation et de dépression. Favorisée par des facteurs biologiques et génétiques, cette maladie apparaît le plus souvent chez l'adulte jeune.*

(Article du site web L'Institut du Cerveau)

