



Sélection de ressources – mars 2020

# Vivre avec un trouble psy



Dans le cadre des SISM (Semaines d'information sur la santé mentale) le service Savoirs pratiques de la Bpi vous propose une sélection d'ouvrages et de documents du 11 au 31 mars à l'entrée du niveau 2 de la bibliothèque.

# Vivre avec un trouble psy

Du 11 au 31 mars 2020

La santé mentale est un des éléments clé de la définition de la santé énoncée par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) : «La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, ...».

En France 12 millions de personnes sont concernées par un trouble psychique ou psychologique, soit 1 personne sur 5, 1,4 million de personnes sont suivies par les services de psychiatrie publique. Et pourtant ces troubles sont souvent mal connus, rejetés et les malades se sentent exclus ou s'auto excluent.

Nous portons une image négative sur la santé mentale, basée sur des idées reçues : violence, enfermement, amalgame entre santé mentale et déficience intellectuelle, fiabilité au travail, ...

Au quotidien nous utilisons des termes de la psychiatrie : « C'est déprimant ! », « C'est le burnout au travail ! », « Tu es complètement parano ! ». Mais savons-nous vraiment de quoi nous parlons ? Quel est le vécu des personnes dépressives, paranoïaques, ... ?

Bipolarité, dépression, burnout, troubles alimentaires, troubles obsessionnels compulsifs, schizophrénie, troubles du spectre autistique, ... Nous sommes tous confrontés, de près ou de loin, à des troubles de santé mentale : cercle familial et amical, cercle professionnel.

Les documents proposés dans cette bibliographie apportent une information claire sur certains troubles psychiatriques, les récits et témoignages illustrent avec sincérité les réalités du quotidien des personnes et de leur famille. Cette sélection peut aider à mieux comprendre, mieux accepter et changer notre regard sur les troubles psychiatriques. Elle propose :

- des dictionnaires et lexiques sur les troubles psychologiques et psychiatriques (P. 2)
- des ouvrages non spécialisés sur différents troubles (P. 3)
- des documents sur l'insertion sociale et la stigmatisation (P. 10)
- des ressources numériques et des sites incontournables (P. 13)

# Dictionnaires

LE PETIT LAROUSSE  
PSYCHOLOGIE



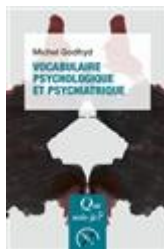
## **Le petit Larousse de la psychologie : toutes les grandes questions de la vie quotidienne, toutes les notions essentielles**

Larousse, 2019

1.500 entrées sur les principales notions et l'histoire de la psychologie, la psychiatrie et la psychanalyse, sur les grands théoriciens, les psychopathologies, les thérapies, la psychologie appliquée à la vie quotidienne, entre autres.

À la Bpi, Niveau 3 **616.8(03) PET**

---



## **Vocabulaire psychologique et psychiatrique**

Godfryd, Michel

PUF, 2018

Que sais-je ?, n° 2739

Définitions mises à jour du vocabulaire psychologique et psychiatrique. Alors que beaucoup de mots restent identiques, leur sens s'est modifié en raison du progrès des connaissances. Par ailleurs, certains termes empruntent au français courant mais n'ont pas la même signification.

À la Bpi, Niveau 3 **616.8(03) GOD**

---

Pr Antoine  
Pelissolo  
**RETROUVER  
L'ESPOIR**  
ABÉCÉDAIRE DE PSYCHIATRIE POSITIVE



## **Retrouver l'espoir : abécédaire de psychiatrie positive**

Pelissolo, Antoine

O. Jacob, 2016

Psychiatrie

Cet abécédaire a pour vocation de combattre les idées reçues et les peurs quant à la psychiatrie et de changer le regard sur les souffrances psychiques, en aidant à comprendre la diversité des difficultés psychologiques et leurs diverses formes. La psychiatrie positive, selon le médecin, doit permettre de montrer qu'il est possible de mieux soigner sans réduire la personne à ses seuls symptômes.

À la Bpi, Niveau 3 **616.8(03) PEL**

# Vivre avec un trouble psy



## **Vivre avec un frère ou une sœur porteur d'un trouble du spectre autistique (TSA) : des clés et outils pour aider la fratrie à comprendre le TSA et faire face de façon positive aux différentes situations de la vie quotidienne**

Rattaz Cécile, Alcaraz Céline

Tom pousse, 2020

Concrètement, que faire ?

Un ouvrage visant à aider les membres de la fratrie à se positionner face à un proche diagnostiqué autiste. Les psychologues spécialisées expliquent comment comprendre ses comportements, identifier les difficultés relationnelles ou personnelles qui surviennent, trouver les ressources ou les soutiens appropriés et exprimer ses émotions tout en cherchant à tirer du positif de la situation.

À la Bpi, Niveau 3 **616.842 RAT**



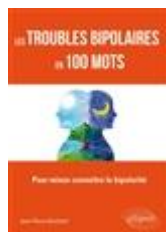
## **Pop & psy : comment la pop culture nous aide à comprendre les troubles psychiques**

Blanc, Jean-Victor

Plon, 2019

Un panorama des représentations des maladies mentales au sein de la culture populaire, notamment dans les tabloïds, les séries télévisées ou encore au cinéma. L'auteur démêle les fantasmes de la réalité clinique de nombreux troubles afin de diminuer la stigmatisation dont souffrent les malades et permettre une meilleure compréhension de leurs troubles psychiatriques.

À la Bpi, Niveau 3 **616.8 BLA**



## **Les troubles bipolaires en 100 mots : pour mieux connaître la bipolarité**

Guichard, Jean-Pierre

Ellipses, 2019

Cent termes liés à la bipolarité sont expliqués pour en faciliter le diagnostic et aider les personnes qui en sont atteintes à mettre des mots sur leurs troubles. L'ouvrage offre ainsi une synthèse des connaissances actuelles sur cette pathologie.

À la Bpi, Niveau 3 **616.8(076) GUI**



## **Faire face au trouble bipolaire : guide à l'usage du patient et de ses aidants**

Guichard Jean-Pierre, Excoffier Angélique

Ellipses, 2019

Destiné aux personnes atteintes de trouble bipolaire et à leurs proches, ce guide a pour objectif d'aider à contrôler l'évolution de la pathologie en canalisant les changements intempestifs et récurrents d'humeur. Les auteurs proposent des outils pour reconnaître ses émotions, détecter les symptômes, surveiller son humeur, gérer les différents épisodes ou encore prévenir les récurrences.

À la Bpi, Niveau 3 **616.84(076) GUI**



### **Tout savoir sur les TOC pour mieux les vaincre !**

Dantin, Lionel

In press, 2019

Questions de patients

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

À la Bpi, Niveau 3 EN CAT



### **Ces enfants qui veulent guérir leurs parents**

Clavier, Bruno

Payot, 2019

Certains enfants prennent sur eux le poids transgénérationnel de leurs parents en souffrance et cherchent à les guérir en développant parfois des cauchemars, des angoisses ou des symptômes plus graves tels que l'autisme ou des psychoses. L'auteur revient sur ce phénomène et en explique les causes et les conséquences.

À la Bpi, Niveau 2 **151 CLA**



### **Idées reçues sur les troubles bipolaires**

Hautstgen, Thierry

le Cavalier bleu, 2019

Idées reçues

Analyse des caractéristiques cliniques et des facteurs de risques associés aux troubles bipolaires dans leurs différentes manifestations. Les thérapeutiques les plus adaptées sont également explorées selon les cas.

À la Bpi, Niveau 3 **616.84(076) HAU**



### **La schizophrénie : savoir pour guérir**

Ellipses, 2019

La réponse du psy

Ouvrage faisant le point sur les connaissances médicales autour de la schizophrénie pour mieux comprendre cette pathologie et participer activement à sa prise en charge.

À la Bpi, Niveau 3 **616.841 SCH**



### **Les troubles bipolaires : savoir pour guérir**

Geoffroy, Pierre Alexis

Ellipses, 2019

La réponse du psy

Ouvrage faisant le point sur le modèle médical appliqué aux troubles bipolaires pour mieux comprendre cette pathologie et participer activement à sa prise en charge.

À la Bpi, Niveau 3 616.84(076) GEO



### **La dépression : savoir pour guérir**

Schwan Raymund, Courtet Philippe

Ellipses, 2019

La réponse du psy

Ouvrage faisant le point sur les connaissances médicales autour de la dépression pour mieux comprendre cette pathologie et participer activement à sa prise en charge.

À la Bpi, Niveau 3 en CAT



### **La paranoïa et la schizophrénie paranoïde : 100 questions-réponses : questions de patients, réponses de spécialiste**

Richard, Cyrielle

Ellipses, 2019

100 questions-réponses

Des informations pour distinguer la paranoïa ordinaire de la pathologie. Avec des pistes de réflexion pour les personnes souffrantes, pour leurs proches et pour les professionnels de santé.

À la Bpi, Niveau 3 **616.841(076) RIC**



### **Comprendre et soigner les états-limites**

Bourgeois, Didier

Dunod, 2019

Psychothérapies

Cet ouvrage envisage la notion d'état limite de la personnalité à travers ses aménagements cliniques les plus fréquents et les plus significatifs. Cette pathologie très répandue désigne une faille narcissique primordiale, dont l'expression peut prendre des formes névrotiques ou psychotiques. Avec plus de 25 vignettes cliniques et des nouvelles formules de prise en charge thérapeutique.

À la Bpi, Niveau 3 **616.83 BOU**



### **Demain j'étais folle : un voyage en schizophrénie**

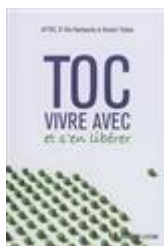
Louveng, Arnhild

Autrement, 2019

Essais-documents

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.

À la Bpi, Niveau 3 **616.841 LAU**



### **TOC : vivre avec et s'en libérer**

Hantouche Élie, Trybou Vincent

J. Lyon, 2017

Un guide pratique pour comprendre les troubles obsessionnels compulsifs et les soigner avec des traitements et thérapies appropriés. Avec un carnet de bord proposant des exercices simples à mettre en oeuvre.

À la Bpi, Niveau 3 **616.83 HAN**



### **Grave ou pas grave ? : déprime, stress, anxiété... : quand consulter**

Joffrin Le Clerc, Chantal

O. Jacob

02/11/2017

Psychologie

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.

À la Bpi, Niveau 3 **616.8(076) JOF**



### **Les états limites**

Estellon, Vincent

PUF, 2017

Que sais-je ?, n° 3878

Présentation des connaissances théoriques et cliniques autour de ces troubles du comportement, caractérisés par la prédominance de la mise en acte au détriment de l'élaboration psychique, qui rendent nécessaire une réinvention du cadre psychanalytique classique. Les sujets qui en souffrent ne rentrent pas dans les modèles habituels, et questionnent le rapport entre norme et folie.

À la Bpi, Niveau 3 **616.83(07) EST**





### **Grandir avec des parents en souffrance psychique**

Caulier Cathy, Van Leuven Frédérique

Editions Academia, 2017

Passeurs de mondes, ethnographies cliniques, n° 2

Une description du vécu des enfants qui ont grandi avec des parents en souffrance psychique. Leur regard, nuancé, permet aux professionnels d'élargir leur compréhension de la maladie mentale.

À la Bpi, Niveau 3 en CMD



### **Les schizophrénies**

Bourgeois, Marc-Louis

PUF, 2017

Que sais-je ?, n° 3491

Une présentation des maladies neuropsychiques du groupe des schizophrénies, de leur histoire, leur définition officielle, leur évolution, leurs sources, leurs traitements médicamenteux et psychosociaux.

À la Bpi, Niveau 3 616.841 BOU

©Données Electre



### **La schizophrénie en clair**

Mages Nicolas, Amato Thierry d'

Ellipses, 2016

En clair

Une synthèse des connaissances actuelles sur la schizophrénie, pathologie souffrant d'une image négative relayée par les médias de masse, alors que la majorité des patients manifeste une grande vulnérabilité aux exigences de la société contemporaine.

À la Bpi, Niveau 3 **616.841 MAG**



### **Toc ou pas Toc ? : reconnaître un trouble obsessionnel compulsif et le guérir**

Lamagnère, Franck

O. Jacob, 2016

S'appuyant sur son expérience clinique et thérapeutique, l'auteur propose une classification des troubles obsessionnels compulsifs pour les identifier, les soigner, et pour aider l'entourage et les personnels soignants à accompagner les patients dans la maladie.

À la Bpi, Niveau 3 **616.83 LAM**





### **La paranoïa**

Mijolla-Mellor, Sophie de  
PUF, 2015

Que sais-je ?, n° 3784

Cet ouvrage présente des descriptions psychiatriques de la paranoïa, son origine et son fonctionnement, ainsi que des cas de paranoïaques célèbres. Il montre également ce que ce trouble peut soulever comme interrogations métaphysiques sur l'identité, la relation à autrui et plus généralement sur la condition humaine. Il décrit également des agissements paranoïaques.

À la Bpi, Niveau 3 **616.841 MIJ**



### **Les anorexies mentales**

Vibert, Sarah  
PUF, 2015

Que sais-je ?, n° 4008

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.

À la Bpi, Niveau 3 **616.83(07) VIB**



### **J'ai choisi la vie : être bipolaire et s'en sortir**

Alvery Marie, Gabert Hélène  
Payot, 2015

Petite bibliothèque Payot, n° 1003

Hélène et Marie sont deux femmes épanouies et énergiques, gérant travail, enfants et loisirs. Pourtant, elles souffrent d'un dérèglement de l'humeur, appelé trouble bipolaire ou psychose maniaco-dépressive. Ensemble, elles ont décidé de lever la voile et de raconter sans tabou leur quotidien.

À la Bpi, Niveau 3 **616.84(076) ALV**



### **Les maladies mentales de l'adulte**

Godfryd, Michel  
PUF, 2014

Que sais-je ?, n° 2886

Traitement des notions essentielles de chaque pathologie mentale sur le plan sémiologique, mais aussi aux niveaux thérapeutique et juridique, maintenant la classification traditionnelle des troubles mentaux en névroses et psychoses, tout en incluant les classifications américaine et internationale.

À la Bpi, Niveau 3 **616.8(07) GOD**



### **Maman ma chambre est mal rangée, l'enfer des Tocs**

Gonet Audray  
Edilivre, 2017

Comment vivre au quotidien avec des TOC (troubles obsessionnels compulsifs) sévères et résistants ? Cette prison mentale est considérée par beaucoup comme bénigne. Il n'en est rien. Ce témoignage vous relate le parcours du combattant que doivent mener une patiente et sa famille atteinte de cette maladie. Ces dernières années, d'énormes progrès ont pu être réalisés grâce à la grande détermination du corps médical. L'auteur invite toutes les personnes et leurs proches à découvrir les épreuves et péripéties parfois plus qu'insolites liées aux TOC, qui pourront vous faire, soit rire, soit pleurer.

À la Bpi, Niveau 3 en CMD

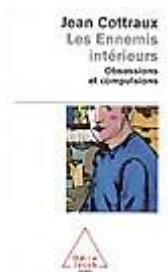


### **Le jour où je me suis pris pour Stendhal : la schizophrénie**

Cado, Philippe  
Eyrolles, 2012  
Histoires de vie

Le récit d'un jeune étudiant, devenu professeur de philosophie, qui décrit la maladie mentale qui l'a frappé, des bouffées délirantes au départ, puis les conséquences, de la dépression à l'hospitalisation, jusqu'à la perte progressive de contact avec la réalité.

À la Bpi, Niveau 3 en CMD



### **Les ennemis intérieurs : obsessions et compulsions**

Cottraux, Jean  
O. Jacob, 2005  
Poches Odile Jacob, n° 157

Demonte le mécanisme des troubles obsessionnels compulsifs à partir de nombreux cas cliniques. Explique pourquoi on devient obsédé par la saleté, l'imperfection ou autre chose. Montre comment modifier son comportement pour retrouver des activités plus créatives.

À la Bpi, Niveau 3 en CMD



### **Je ne peux pas m'arrêter de laver, vérifier, compter : mieux vivre avec un TOC**

Sauteraud, Alain  
O. Jacob, 2002  
Guide pour s'aider soi-même

Caractérisé par des pensées obsessionnelles et l'accomplissement de rituels qui s'imposent malgré soi, le trouble obsessionnel compulsif (TOC) est une maladie handicapante qui touche environ un million de Français. Ce livre a une vocation thérapeutique, pour aider les malades à connaître et à combattre activement le trouble dont ils souffrent. S'adresse aussi aux proches et aux médecins.

À la Bpi, Niveau 3 **616.83(076) SAU**

# Insertion sociale



## **Pour des usagers de la psychiatrie acteurs de leur propre vie : rétablissement, inclusion sociale, empowerment**

Erès, 2019

Les auteurs mènent une réflexion autour de la notion de rétablissement en psychiatrie pour montrer qu'il est possible d'apprendre à vivre avec une maladie psychiatrique grave, voire de se rétablir et retrouver une vraie place dans la société. Ils discutent ainsi les concepts d'inclusion sociale et d'empowerment.

À la Bpi, Niveau 3 **616.80 GRE**



## **Arrêtons de marcher sur la tête ! : pour une psychiatrie citoyenne**

Besançon Marie-Noëlle, Jolivet Bernard

Ed. de l'Atelier, 2019

Les auteurs s'appuient sur leur expérience de la psychiatrie publique, privée et associative pour remettre en cause le système psychiatrique français et lui opposer des constructions nouvelles, fondées sur la reconnaissance de la pleine citoyenneté des personnes souffrant de troubles psychiques. Ils formulent des propositions innovantes illustrées d'exemples pour créer une psychiatrie citoyenne.

À la Bpi, Niveau 3 **616.80 BES**

©Données Electre



## **Traité de réhabilitation psychosociale**

Elsevier Masson, 2018

Une présentation de la réhabilitation psychosociale, modèle de prise en charge multidisciplinaire des troubles psychiatriques. Les principes, les dispositifs et les modalités de cette technique de soin sont présentés ainsi que l'évaluation, la psychoéducation et la prise en charge des symptômes des patients.

À la Bpi, Niveau 3 **616.80 FRA**



## **Santé mentale et processus de rétablissement**

Ed. Champ social, 2017

Collectif psy

Etat des lieux du débat autour de la notion de rétablissement dans le contexte de la psychiatrie. Au début du XXIe siècle, après que sa définition réductrice de la santé mentale, limitée à l'éradication des troubles mentaux les plus envahissants, a été décriée par les patients, elle semble pouvoir fédérer davantage. Avec des contributions de patients et de professionnels.

À la Bpi, Niveau 3 **616.80 ARV**

Claude Deutsch

Je suis fou,  
et vous ?

Plaidoyer pour la  
cause des personnes en  
souffrance psychique

Erès

## **Je suis fou, et vous ? : plaidoyer pour la cause des personnes en souffrance psychique**

Deutsch, Claude (psychologue)

Erès, 2017

Etudes, recherches, actions en santé mentale en Europe

L'auteur aborde la disqualification et la médicalisation des personnes en souffrance psychique. Il analyse leur mouvement d'émancipation et les conditions de mise en oeuvre de leur citoyenneté.

À la Bpi, Niveau 3 **616.80 DEU**



## **Outils de la réhabilitation psychosociale : pratiques en faveur du rétablissement**

Elsevier Masson, 2016

Médecine et psychothérapie

Des apports pratiques concernant la réhabilitation et les modalités d'utilisation des outils thérapeutiques pour certains troubles psychiques (anhédonie, déficience intellectuelle, troubles bipolaires, etc.). L'ouvrage couvre l'ensemble des champs de la réhabilitation, de l'autonomie quotidienne à la réinsertion professionnelle en passant par la remédiation cognitive, le soutien des familles, etc.

À la Bpi, Niveau 3 **616.80 OUT**



## **Les troubles psy expliqués par la théorie de l'évolution : comprendre les troubles de la santé mentale grâce à Darwin**

De Boeck supérieur, 2016

Santé, médecine et sciences de l'évolution

Une exploration du cerveau humain confrontant les pathologies mentales modernes prépondérantes au programme génétique de chacun : stress, dépression post-partum, dépression majeure, troubles de la personnalité comme la psychopathie et la schizophrénie sont contenus dans notre génome, qui influe sur la santé mentale.

À la Bpi, Niveau 3 **616.8 RAQ**



## **Résilience en santé mentale : et groupes d'entraide**

Bousser, Agnès

L'Harmattan, 2012

Les témoignages de patients de la Maison des usagers de l'Hôpital Sainte-Anne à Paris, de leurs proches et de soignants permettent de comprendre comment se passe et comment on accompagne le processus de rétablissement des personnes atteintes de troubles mentaux.

À la Bpi, Niveau 3 **616.80 BOU**



### **Les porteurs de stigmates : entre expériences intimes, contraintes institutionnelles et expressions collectives**

L'Harmattan, 2014

Des témoignages de personnes ayant subi ou subissant des stigmates s'ajoutent à des analyses de ce phénomène quasi institutionnalisé. Les domaines suivants : la sociologie, l'ethnologie, l'histoire, les sciences de l'information et de la communication ainsi que la pédagogie s'interrogent pour appréhender ce processus.

À la Bpi, Niveau 2 en CMD



### **La stigmatisation en psychiatrie et en santé mentale**

Congrès de psychiatrie et de neurologie de langue française (108 ; 2010 ; Le Touquet, Pas-de-Calais)  
Elsevier Masson, 2010

Ces études considèrent la stigmatisation des maladies psychiques comme un enjeu majeur de la santé publique et établissent un état des lieux de la prise en compte et du financement de la santé mentale, ainsi que du droit et statut des personnes en situation de handicap psychique. Elles posent les fondements d'une économie bio-politique de la lutte contre la discrimination.

À la Bpi, Niveau 3 **616.80 GIO**

Guy Bailion



### **Les usagers au secours de la psychiatrie : la parole retrouvée**

Bailion, Guy

Erès, 2009

Réflexion d'un psychiatre sur la loi du 11 février 2005 accordant un nouveau statut à la parole des usagers en psychiatrie et évoquant pour la première fois la notion de "personne en situation de handicap psychique". Cette reconnaissance du handicap psychique ouvre la voie à une simplification de l'accès aux soins et à une collaboration nouvelle de la psychiatrie et de l'action sociale.

À la Bpi, Niveau 3 **616.8 BAI**



### **La réhabilitation psychiatrique**

Socrate Editions Promarex, /2004

Réhabilitation psychiatrique, n° 2

Etat de l'art de la réadaptation des patients ayant des troubles psychiatriques importants et durables, basé sur des données cliniques et expérimentales. Précurseurs des interventions de réhabilitation comme démarches structurées, dont ils décrivent les étapes et les modalités, les auteurs abordent les techniques mises au point outre-Atlantique, tournées vers les malades et les systèmes de soins.

À la Bpi, Niveau 3 **616.8 REH**

# Ressources électroniques

(Accessibles depuis les ordinateurs de la bibliothèque)



CAIRN.INFO  
Chercher, repérer, avancer.

Retrouvez sur Cairn des ouvrages, des magazines et des revues sur le thème de la santé mentale et de la déstigmatisation



BiblioVox est une plateforme de livres numériques sur de nombreux sujets dont des ouvrages sur la santé mentale, ouvrages sur les troubles psychiques, la place des aidants, les traitements, le rétablissement et l'insertion sociale, la déstigmatisation, ainsi que des récits et témoignages..

Avantage : ces ebooks sont accessibles depuis chez vous après création d'un compte à la bibliothèque !

EM Premium

La base médicale EM Premium EM Premium, le portail de l'éditeur francophone médical et paramédical de référence Elsevier Masson, vous donne accès en texte intégral au traité Psychiatrie de l'Encyclopédie Médico-Chirurgicale (EMC) et à des revues spécialisées. Articles niveau universitaire

## Sur Internet



Le Psycom est un organisme public d'information, de sensibilisation et de lutte contre la stigmatisation en santé mentale. Ce site de référence rassemble une riche information sur les troubles psychiques, les soins, les médicaments psychotropes, les structures d'accueil en santé mentale, les droits en psychiatrie. Vous pouvez consulter les fiches thématiques, télécharger les brochures du Psycom. Il participe à de nombreuses initiatives pour lutter contre les idées reçues en santé mentale.



Les Semaines d'information sur la santé mentale consistent en une manifestation se déroulant chaque année en France dans le but de sensibiliser l'opinion publique et déstigmatiser les personnes souffrant de troubles psychiatriques. **L'édition 2020 des Semaines d'information sur la santé mentale aura lieu du 16 au 29 mars, sur le thème « Santé mentale et discriminations » !**



L'Union nationale de familles et amis de personnes malades et / ou handicapées psychiques, est une association qui apporte une aide aux familles souffrant de troubles psychiques. Sur le site se trouvent des informations pratiques sur les troubles et traitements, sur l'éducation, la formation et l'emploi, sur l'habitat, l'aide juridique, les droits, ... Des permanences avec différents professionnels sont proposées sur rendez-vous et une ligne d'écoute est mise à disposition.



Sur le site Ascodocpsy, réseau de coopération documentaire francophone spécialisé en psychiatrie et santé mentale vous pouvez découvrir un dossier sur [« La réhabilitation psychosociale »](#)

**Comment aider les personnes ayant des troubles mentaux sévères à réussir leur vie ? Que faire pour favoriser leur accueil par la société ?** La réhabilitation psychosociale propose des outils thérapeutiques susceptibles de favoriser le rétablissement à travers une meilleure appropriation de ses propres capacités et leur renforcement. Ce dossier d'actualités vous propose de découvrir de nombreux liens et références.



### **Centre ressource référent en réhabilitation et remédiation cognitive.**

Sur le site sont proposés de nombreux documents sur la notion de réhabilitation psychosociale, élément du [Programme pluriannuel Psychiatrie et santé mentale 2018-2023](#) de la Haute autorité de santé pour favoriser le rétablissement des personnes qui ont des troubles psychiques et lutter contre la stigmatisation.