

Lurelu



Exposer la maladie mentale

Nathalie Ferraris

Volume 40, Number 2, Fall 2017

URI: <https://id.erudit.org/iderudit/86050ac>

[See table of contents](#)

Publisher(s)

Association Lurelu

ISSN

0705-6567 (print)

1923-2330 (digital)

[Explore this journal](#)

Cite this article

Ferraris, N. (2017). Exposer la maladie mentale. *Lurelu*, 40(2), 7–13.

Exposer la maladie mentale

Nathalie Ferraris

Taboue il y a à peine quelques décennies, la maladie mentale tend à se révéler, et la littérature jeunesse ose la raconter. Portrait des divers troubles présentés aux petits et aux grands.

Définition

Selon la Fondation des maladies mentales, qui s'est récemment associée à la Fondation Québec Jeunes pour devenir la Fondation Jeunes en Tête, il existe cinq grandes catégories de troubles mentaux.

Les premiers sont les troubles de l'humeur, qui regroupent les dépressions majeures, secondaires et psychotiques. Viennent ensuite les troubles anxieux, qui englobent l'anxiété généralisée, le trouble panique, la phobie sociale, la phobie spécifique, le trouble obsessionnel-compulsif (TOC) et le trouble de stress post-traumatique. La troisième catégorie concerne les troubles psychotiques, qui se présentent sous la forme de schizophrénie, de troubles schizoaffectifs, de troubles délirants et d'épisodes psychotiques brefs. Puis viennent les troubles de l'alimentation, qui rassemblent l'anorexie, la boulimie et l'hyperphagie. Finalement, on rencontre les troubles de la personnalité, qui comprennent les personnalités paranoïdes, schizoïdes, schizotypiques, antisociales, limites (*borderline*), histrioniques, narcissiques, évitantes, dépendantes et obsessionnelles-compulsives.

Quatre des cinq grandes catégories ont orienté le choix du corpus présenté dans cet article. Par manque de livres sur ces sujets, la catégorie des troubles psychotiques a été écartée. Par ailleurs, les quatre catégories retenues couvrant un corpus assez large, le présent article exclut les maladies neurologiques ou dégénératives, telles que la maladie d'Alzheimer, ainsi que les dépendances aux drogues et à l'alcool.

Les troubles de l'humeur

«C'est à sa tristesse quotidienne et durable qu'on reconnaît d'abord la personne déprimée. Le malade se sent seul et désespéré; il n'a plus d'intérêt pour son entourage, il se sent isolé, fatigué et il pleure facilement. À ces signes [...], il faut ajouter la culpabilité et la dépréciation de soi-même. [...] La personne déprimée n'a plus de plaisir. Elle présente par moments des idées de mort et de suicide. La personne très déprimée pourra subir une perte d'appétit importante ainsi qu'une perte de poids substantielle. Le malade souffrira sévèrement d'insomnie [ou d'hyper-somnie] et d'un ralentissement général de toutes ses activités. La personne très déprimée doit faire un effort surhumain pour chaque activité de la vie : se lever, manger et même parler semblent au-delà de ses forces.»

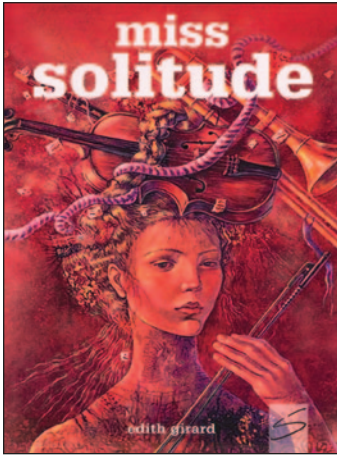


illustration : Laurine Spehner

Voilà ce qu'on peut lire à propos de la dépression majeure, beaucoup plus présente dans la littérature jeunesse que les deux autres types de dépression, sur le site de la Fondation Jeunes en Tête. Voilà également ce que l'on trouve, à petite dose, dans *Le vide*, d'Anna Llenas. Alors que Julia mène une vie heureuse, un jour, sans explication, son bonheur disparaît, cédant la place à un «vide énnooooOooorrrme!», un vide qui aspire tout et qui voit naître des monstres. Julia tente de remplir, de boucher, d'effacer ce vide. Rien à faire, il grossit. Vertiges, pleurs et désespoir terrassent Julia qui chancelle et tombe. Puis, de ce vide, commencent à surgir des couleurs et des mélodies. Petit à petit, Julia renaît. Le vide rapetisse, mais ne disparaît pas complètement : il laisse émerger un arbre à partir des nouvelles racines qu'a plantées Julia... Tristesse, désespoir, absence de plaisir, cet album regroupe de nombreux symptômes de la dépression et réussit, grâce à un langage clair, à faire comprendre aux plus jeunes ce qu'est la maladie. Un livre au dénouement heureux, rempli de compassion et de tendresse.

Si les albums ayant pour thème la dépression sont rarissimes, les romans pour adolescents ont tendance à se multiplier. L'une des premières auteures à avoir exploré le sujet est Éleine Turgeon, en 2006, avec *Ma vie ne sait pas nager*. Geneviève, quinze ans, transporte un mal de vivre qu'elle qualifie de nombreuses reprises d'ennui : «Si je pouvais seulement m'enfuir de ma vie, me soustraire à mon ennui», «L'ennui me guette, prédateur fixant sa proie, étoupe qui me serre et m'étouffe». N'en pouvant plus, l'adolescente s'enlève la vie en pleine nuit, dans la piscine de son école. Au fil des chapitres qui cèdent la parole à Geneviève, à sa jumelle Lou-Anne et à un narrateur omniscient, on apprend que le maître se transmet de génération en génération dans la famille et que ce sont surtout les femmes qui en sont atteintes : Pauline, la grand-mère de Geneviève, Jeanne, la mère des jumelles, et Berthe, la sœur de Pauline, ont chacune souffert de cet «ennui». Pendant les mois qui suivent le décès de Geneviève, la famille se reconstruit et Lou-Anne comprend que Geneviève ne voulait pas mourir, mais cesser de souffrir. Malgré la gravité du sujet, ce récit poignant est nécessaire pour montrer aux jeunes l'importance d'exprimer ce qu'ils vivent.

La tristesse durable, l'isolement et la dépréciation de soi sont également exploités dans *Miss Solitude*, d'Edith Girard. *Miss Solitude*, c'est Laurence, une fille fragile qui fait le



décompte des jours qui lui restent à vivre au secondaire, où elle vient d'entamer sa deuxième année. S'étant éloignée de Gaëlle, sa meilleure amie, elle est isolée, tant à l'école que chez elle. La seule personne avec laquelle elle entretient un semblant de relation est Adrien, victime d'intimidation. Mais voilà que Gaëlle renoue avec Laurence. Elles vont dans une fête et Laurence rencontre Rémi... qui finit la soirée avec Gaëlle. À ce premier choc s'ajoute une mauvaise nouvelle : Adrien a mis fin à ses jours. À partir de ce moment, la vie de Laurence déraile. «J'ai souvent des pensées sombres qui trottent dans ma tête. [...] Je me vois dans la cuisine en train de m'entailler les poignets. Je m'imagine pendue dans la garde-robe de mes parents.» En colère contre Adrien, Laurence est prête à mourir. Elle se met en danger à quelques reprises, jusqu'au jour où elle demande pardon à Adrien et déclare devant sa classe qu'Adrien était son meilleur ami. Dès lors, Laurence choisit de vivre, même si la souffrance la tenaille. Même si une liste d'organismes venant en aide aux jeunes qui ont des pensées suicidaires aurait dû clore ce livre, ce roman bouleversant exploite bien la détresse de certains adolescents.

Outre les albums pour enfants et les romans pour adolescents, il existe sur le marché des hybrides entre le roman et le guide pratique. *Éli*, de la psychoéducatrice Stéphanie Deslauriers, s'inscrit dans cette catégorie. À quinze ans, Éli voit sa vie basculer. N'ayant aucune énergie, elle passe son temps à pleurer et à dormir, elle n'a plus envie de s'adonner à ses activités préférées ni de voir ses amis, et ses notes fondent comme neige au soleil. Éli ne se reconnaît plus, elle éprouve de la honte face à son état. Ses parents lui disent : «Tu as une belle vie, pourtant. On t'aime, nous. Tu as plein d'amis qui t'aiment aussi.» Ce à quoi Éli répond : «Ça n'a tellement rien à voir! En fait, plus ils me disent ça, plus je me sens mal de ne pas être capable d'être heureuse malgré tout ce que j'ai.» Au fil des pages, Éli raconte sa dépression et présente des informations pratiques. Elle explique ce qu'est la sérotonine, elle dresse la liste des facteurs individuels et environnementaux qui peuvent mener à la dépression, elle précise le rôle important de la psychothérapie et de la médication, elle aborde le thème du suicide et donne de nombreuses pistes pour traiter la dépression, comme apprendre à s'accepter, se traiter comme

son/sa meilleur(e) ami(e), méditer, relaxer, etc. Par ailleurs, elle interpelle le lecteur : «Toi, comment ça va?», «As-tu déjà entendu dans ton entourage des préjugés en lien avec la dépression?» À la fois outil de prévention et d'intervention, cet ouvrage de la collection «Perso» est agrémenté d'illustrations humoristiques et présente une mise en pages dynamique. Une source de réconfort pour les adolescents aux prises avec la dépression.

Dans la même collection, la psychoéducatrice Geneviève Dufour a publié *Mathis. Faire face aux difficultés et choisir la vie*. Conçu de la même manière qu'*Éli*, ce livre met en scène Mathis, qui raconte au lecteur comment il a combattu ses idées noires. En outre, il transmet ses connaissances et les outils qui lui ont permis de choisir la vie. Avec beaucoup d'humour, Mathis s'attarde au développement du cerveau chez l'adolescent, à l'importance de partager ses émotions, aux facteurs qui peuvent rendre certaines personnes vulnérables (famille dysfonctionnelle, personnalité introvertie, troubles mentaux, consommation d'alcool et de drogue, etc.), aux signaux de détresse envoyés par les individus qui songent au suicide (comportements et messages verbaux directs et indirects), aux outils disponibles et à l'élaboration de stratégies pour changer sa manière de penser. Très bien fait, l'ouvrage se termine sur de précieuses ressources.

Les adolescents qui n'aiment pas la lecture, mais qui veulent comprendre en un clin d'œil ce qu'est la dépression, apprécieront *12 mois sans intérêt. Journal d'une dépression*, de Catherine Lepage. Les deux premières pages mettent d'ailleurs très bien la table. Alors que la page de gauche présente un fond rose fleuri sur lequel on peut lire «Tout allait bien», la page de droite montre des nuages gris gravitant autour d'un trou noir sur lequel est écrit : «Tout d'un coup, ça s'est mis à mal aller.» Sans crier gare, l'angoisse et le vide se logent au creux de l'estomac de la protagoniste.



La maladie mentale dans les magazines

Il n'y a pas que les romans pour jeunes qui traitent de la maladie mentale. Certains magazines, tel *Curium*, s'interrogent sur le sujet. Ainsi, dans le numéro de février 2017, Julie Champagne signe un article intitulé «Le côté obscur du cerveau», dans lequel on apprend que chez les individus dont la sérotonine sécrétée par le cerveau n'atteint pas le lobe préfrontal en quantité suffisante, les risques de suicide sont plus élevés. On découvre également que le suicide est la deuxième cause de décès chez les jeunes, après les accidents de la route, que le Québec détient le triste record du plus haut taux de suicide au pays, avec une moyenne de trois personnes par jour, et que, 9 fois sur 10, le suicide est lié à une forme de trouble mental, plus généralement à une dépression majeure, à la toxicomanie, à la schizophrénie et aux troubles bipolaires.



Les nuages et la pluie s'imposent jour après jour, le malaise grandit et l'héroïne est épuisée. Après une rencontre avec le médecin, le diagnostic tombe : dépression. Suivent le manque d'appétit, l'insomnie, l'isolement, la honte et le dégoût de soi-même. «Je suis devenue une zombie qui a peur de devenir folle. [...] Je commence à trop bien comprendre pourquoi des gens se suicident.» Lentement mais sûrement, la psychothérapie et la prise d'antidépresseurs viendront à bout de l'angoisse et du vide qui ont abattu le protagoniste. Percutant, *12 mois sans intérêt* exprime toutes les étapes de la dépression, incluant la guérison.

Les troubles anxieux

Sur le site de la Fondation Jeunes en Tête, on lit, à propos des troubles anxieux : «Il est naturel de ressentir un certain niveau d'anxiété dans certaines occasions [...] L'anxiété devient cependant un problème quand : elle ne disparaît pas quand la situation préoccupante revient à la normale; elle n'est liée à aucun événement de vie, c'est-à-dire qu'elle apparaît sans raison; elle est tellement forte qu'elle préoccupe continuellement la personne; elle empêche la personne de fonctionner et d'agir normalement au travail, en société ou dans d'autres domaines de la vie quotidienne. L'anxiété peut alors être un signe de la présence de l'un ou l'autre des troubles anxieux.»

Lorsque l'anxiété devient extrême, donc pathologique, elle paralyse le fonctionnement de la personne qui en souffre. C'est le cas de Enzo, neuf ans, dans *Plus envie de rien! Le trouble anxieux généralisé*, de Brigitte Marleau. Dès la première page, Enzo explique : «J'ai des peurs que je n'avais pas avant. J'ai peur du noir, j'ai peur de ne pas réussir à m'endormir, j'ai peur que mes parents meurent.» Cloué au lit, Enzo a une boule au creux du ventre qui ne cesse de grossir. Après une rencontre chez le médecin, le garçon apprend que la boule qui l'habite s'appelle «anxiété» et que plusieurs enfants en souffrent. En fait, selon la Fondation Jeunes en Tête, «l'anxiété constitue actuellement le principal problème en matière de santé mentale» et un très grand nombre de ces personnes ne seraient pas traitées. Enzo, lui, peut compter sur la psychologue de son école. Ensemble, ils découvrent que le garçon est anxieux depuis qu'il a trouvé son chat Mío noyé dans la piscine. Grâce à cette intervenante, Enzo apprend à exprimer sa culpabilité de ne pas avoir pu sauver son chat, à respirer profondément et à dessiner son niveau d'anxiété. Idéal pour les plus jeunes, cet album explique bien les symptômes de l'anxiété et propose des solutions pour évacuer la peur.

L'anxiété généralisée tient également un rôle important

dans *Ma plus belle victoire*, de Gilles Tibo et Geneviève Després. En fait, l'anxiété de Mathieu est si forte qu'elle devient l'un des personnages principaux : «Un matin, je suis allé au lac avec mon papa. J'ai couru, pieds nus, dans l'herbe. Et tout à coup, pour la première fois de ma vie, j'ai rencontré la Peur... Elle avait pris la forme d'une couleuvre. Elle était froide et elle frétillait sous mes orteils. J'ai crié très fort. La couleuvre s'est enfuie, mais la Peur venait de s'entortiller derrière mon nombril.» Au fil des jours, des semaines et des mois qui suivent, la Peur colle à la peau de Mathieu. Ce dernier invente toutes sortes de pièges pour l'attraper, en vain. N'ayant plus d'énergie pour combattre son ennemie, Mathieu consulte un spécialiste qui l'aide à discerner sur ses craintes. En discutant avec ses proches, il se rend compte que tout le monde a des peurs. Il apprend également que plus il formule ses peurs, verbalement ou par écrit, moins elles ont d'emprise sur lui. Parce que l'auteur dépeint avec une précision à couper le souffle le chemin surnois qu'emprunte l'anxiété pour se terrer une place au plus profond de soi, *Ma plus belle victoire* est assurément l'un des livres qui raconte le mieux l'anxiété.

Outre l'anxiété généralisée, les troubles anxieux regroupent la phobie spécifique, la phobie sociale, le trouble panique, le trouble de stress post-traumatique et le trouble obsessionnel-compulsif, dont souffre Gabriel dans *Monsieur TOC. Le trouble obsessionnel-compulsif*, de Brigitte Marleau. Le TOC se caractérise par des obsessions, soit des pensées ou des images qui surgissent à répétition, et des compulsions, soit des gestes répétitifs pour se débarrasser des obsessions. Ainsi, lorsque vient l'heure du dodo, Gabriel s'adonne à tout un rituel : il se brosse les dents en comptant tous les carreaux de la céramique de la salle de bain, il grimpe dans son lit en comptant tous les barreaux de l'échelle qui mène à son nid et il répète «bonne nuit» à ses parents un nombre incalculable de fois. Découragés, ses parents l'emmènent consulter une psychologue. Grâce à elle, Gabriel apprend à respirer, à relaxer et à calmer son Monsieur TOC intérieur. Voilà qui devrait aider les enfants aux prises avec ce trouble.

Les différentes facettes de l'anxiété sont également décrites dans *Alex. Surmonter l'anxiété à l'adolescence*, de la psychologue Nathalie Parent. Paru dans la collection «Perso», évoquée plus haut, l'ouvrage présente l'origine des peurs, les nombreuses peurs selon les âges, comme la peur des monstres chez les petits et les craintes par rapport au corps qui change chez les adolescents, et les symptômes physiques ressentis en période de stress : mains moites, palpitations, agitation, maux de ventre, difficulté à dormir, transpiration excessive, etc. Un chapitre sur l'importance d'exprimer ses émotions, des questionnaires

pour aider le lecteur à évaluer notamment son niveau de stress, sa confiance en soi et sa capacité à s'affirmer, et de nombreuses clés pour apprendre à gérer ou à surmonter l'anxiété, comme la respiration profonde, la méditation et la pensée positive, sont proposés. Axé surtout sur l'anxiété généralisée, cet ouvrage est fort bien fait.

Catherine Lepage s'attarde au trouble panique dans *Fines tranches d'angoisse*. Grâce à des images bien senties et faisant usage de peu de mots, l'auteure décrit entre autres les sensations associées aux attaques de panique (paralysie, vision floue) et les pratiques qui les attirent : accumuler la fatigue, refouler ses émotions, se fixer des objectifs trop élevés et collectionner les responsabilités. Puisque, comme le clame la quatrième de couverture, «Émincées et mises en images, les émotions sont tellement plus faciles à digérer», ce livre rejoint les visuels et ceux qui n'aiment pas la lecture. Enseignants au secondaire, inspirez-vous de ce livre pour demander aux élèves de dessiner leurs états d'âme.

Parce que l'anxiété chez les jeunes est un phénomène répandu, il existe de nombreux documentaires sur le sujet. Les plus jeunes incommodes par ce trouble s'identifieront à Béatrice, dans *L'anxiété racontée aux enfants*, de la psychologue Ariane Hébert. Souffrant à répétition de maux de ventre et de nausées, Béatrice consulte Anne-Sophie, une psychologue zoothérapeute. Prenant en exemple ses trois chiens, la spécialiste explique à sa patiente que son cerveau sonne l'alarme alors qu'il n'y a aucun danger. Pour guérir, Béatrice doit donc apprendre à son cerveau à distinguer les situations qui présentent de réels dangers de celles qui sont simplement inconfortables. Elle doit également modifier sa perception des choses. Des questionnaires et diverses astuces complètent l'ouvrage qui s'adresse aux enfants et aux parents.

Dans la même lignée, *Extraordinaire Moi calme son anxiété de performance*, de Nathalie Couture et Geneviève Marcotte, psychologues, est un guide d'intervention à l'usage des jeunes qui accordent trop d'importance à la réussite et qui souffrent d'anxiété de performance. Comment calmer le désir de perfection, atténuer la peur de faire des erreurs, modérer les insécurités et avoir des attentes réalistes? Les réponses se trouvent dans ce guide.

Enfin, pour les plus vieux, le *Guide de survie pour surmonter les peurs et les inquiétudes*, de James J. Crist, s'avère un outil précieux. Alors que la première partie aborde les différents types de peurs, leur source et le fonctionnement du corps et du cerveau, la seconde se penche sur les peurs hors de contrôle (les phobies), la peur d'être séparé des adultes ou de sa famille (l'anxiété de séparation), l'inquiétude constante qui perdure (le trouble d'anxiété généra-

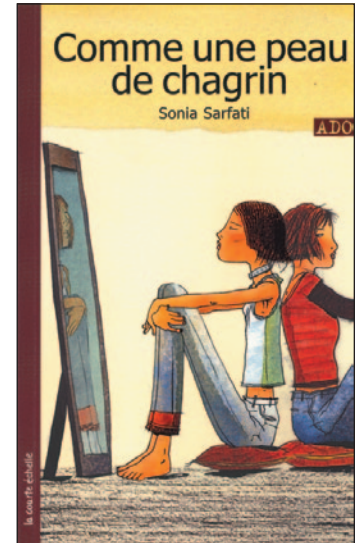
lisé), les peurs qui paralysent (les attaques de panique), les pensées et les gestes impossibles à éviter (le trouble obsessionnel-compulsif), et le stress et la peur associés à des souvenirs douloureux (le trouble de stress post-traumatique). Présentant de nombreux cas, ce guide propose une panoplie de solutions pour chasser les peurs et effacer les inquiétudes. Un ouvrage essentiel qui va loin dans l'analyse des troubles anxieux.

Les troubles de l'alimentation

Tel que mentionné sur le site de la Fondation Jeunes en Tête : «Les troubles de l'alimentation apparaissent généralement au cours de l'adolescence ou au début de l'âge adulte [...]. L'anorexie et la boulimie affectent plus les filles et les femmes que les garçons et les hommes. [...] L'hyperphagie boulimique est mieux distribuée parmi les sexes [...]. Comme dans les autres pays industrialisés, le taux des troubles de l'alimentation chez les femmes et les filles québécoises âgées de treize à trente ans est d'environ 3 %.»

Paru en 1995, *Comme une peau de chagrin*, de Sonia Sarfati, est l'un des premiers romans à avoir abordé le thème de l'anorexie. Vendu à plus de 45 000 exemplaires et ayant reçu le Prix du Gouverneur général du Canada, l'ouvrage a trouvé écho chez de nombreuses adolescentes souffrant de ce mal de l'âme. Car l'anorexie est un trouble d'ordre mental. La Fondation Jeunes en Tête la définit comme suit : «Elle se caractérise par un refus de maintenir un poids normal en fonction de l'âge et de la taille. La peur de devenir obèse incite les personnes souffrant d'anorexie à suivre des régimes très restrictifs. Elles ont parfois des épisodes de boulimie ou de purge. La perception de la réalité étant défaillante, la personne anorexique continue de se voir grosse malgré son faible poids.» Dans *Comme une peau de chagrin*, Gabrielle et Frédérique ont une longue histoire d'amitié. À quinze ans, elles fréquentent la même école et ont des projets communs. Mais voilà que Frédérique se met à fondre petit à petit, ce qui inquiète Gabrielle : «J'ai alors attrapé une des mains de Frédérique. Elle était froide. Si froide! J'en sentais les os, juste sous la peau. Cela m'a fait le même effet que lorsque, un certain été, j'avais trouvé un oisillon mort au pied d'un arbre.» Dans ce roman riche en émotions qui va jusqu'à l'hospitalisation de Gabrielle, on découvre divers aspects psychologiques qui peuvent mener aux troubles de l'alimentation.

L'anorexie est également le sujet principal dans le bouleversant roman *Seule contre moi*, de Geneviève Piché. À



quatorze ans, parce qu'un élève de sa classe lui a dit qu'elle avait du gras de bébé, Pascale se déclare la guerre. Pour y parvenir, elle s'impose le jeûne quasi total : «J'apprivoise la faim. J'aime la sentir tapie au creux de mon ventre, un léger tiraillement, une présence rassurante, comme un petit animal sauvage. Je lui donne des bouts de céleri à grignoter, des bâtonnets de carottes, il ronronne. Je le berce avec des litres d'eau, du *Coke* diète, des bonbons sans sucre. Il s'endort. Je suis toute-puissante.» Rapidement, Pascale inquiète son entourage et se retrouve à l'hôpital. Derrière son anorexie se cachent sa solitude, la froideur de sa mère, l'absence de son père. Grâce à son enseignante en arts, Pascale cessera petit à petit de compter ses calories et son tour de taille.

À l'opposé de l'anorexie se trouvent la boulimie et l'hyperphagie. C'est de ce dernier trouble que souffre Billie dans *Moi j'mange*, de Joanie Godin. Obsédée par la bouffe, Billie cherche sans cesse à se mettre quelque chose sous la dent : «Discrètement, je sors de ma chambre et descends à la cuisine pour prendre un deuxième morceau de croustade en cachette. J'ai bien essayé de me concentrer sur mes devoirs, mais le fait qu'il reste du dessert occupait la moindre de mes pensées. Je pense sans arrêt à la bouffe.» Se comparant aux filles de l'école, plus belles et plus minces, elle fait régime par-dessus régime, mais flanche rapidement. Résultat : Billie se déprécie, retourne auprès de sa meilleure amie, la nourriture, et prend de plus en plus de poids. Décrivant bien l'hyperphagie boulimique, qui se caractérise par des crises au cours

desquelles un individu ingère une très grande quantité d'aliments de façon incontrôlée et compulsive, sans se purger, le roman se termine sur une note positive. Grâce à un groupe de soutien, Billie n'est pas complètement guérie, mais elle apprend à délester les régimes, à faire le ménage dans son entourage et à mieux contrôler ses impulsions. Des ressources sont présentées à la fin de l'ouvrage et Mélanie Guénette-Robert, responsable du volet éducation et prévention chez ANEB Québec (Anorexie et Boulimie Québec), répond à quelques questions.

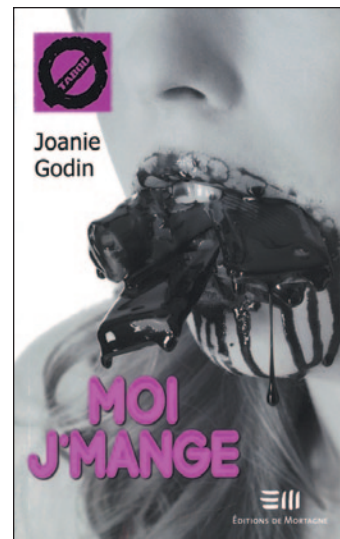
Côté documentaire, la collection «Perso» propose *Clara. Les désordres alimentaires à l'adoles-*

cence, de la psychologue Vanessa Germain. Dans cet ouvrage aussi intéressant que les autres titres de la collection, Clara et Élizbeth entretiennent une correspondance sur les troubles alimentaires. C'est que Clara souffre d'anorexie et qu'Élizbeth a déjà souffert de boulimie. Aux questions soumises par Clara, Élizbeth fournit des réponses documentées. Les deux adolescentes abordent des sujets tels que les orgies alimentaires, les impacts de la dénutrition (anémie, problèmes gastriques, diminution de la masse musculaire, ostéoporose, etc.), les difficultés qui se cachent derrière les enjeux alimentaires, les désastres causés par les régimes et l'importance d'identifier ses émotions. Ressources et questionnaires concluent l'ouvrage.

Les troubles de la personnalité

«La personnalité est l'ensemble des sentiments, pensées et comportements qui caractérisent de façon distinctive et durable le fonctionnement habituel d'un individu. Chaque personnalité se distingue par un grand nombre de traits de personnalité ou de traits de caractère. [...] On parle de trouble de la personnalité quand certains de ces traits de caractère sont très marqués, figés, ou qu'ils deviennent inadaptés aux situations. Cela se répercute chez la personne dans presque toutes les sphères de fonctionnement, entraînant obligatoirement de façon durable une souffrance pour la personne et pour son entourage et/ou un fonctionnement social ou professionnel bien en deçà de ses capacités. [...] Les troubles de la personnalité affectent 6 à 12 % de la population.»

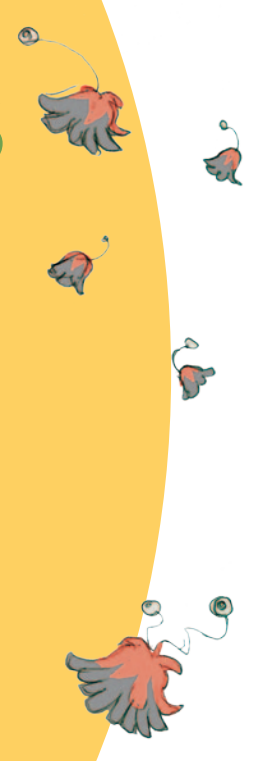
Parmi les troubles de la personnalité se trouve la personnalité paranoïde, qui se caractérise par «une méfiance envahissante et soupçonneuse des autres dont les intentions



La maladie mentale en fond de trame

Sans en être le sujet principal, la maladie mentale est présentée en filigrane dans quelques romans. C'est le cas de *Cendriline Senterre. Pour Girafes seulement*, de Catherine Desmarais (Éd. Michel Quintin, 2016, 326 p.), dans lequel un psychologue se présente à l'école de Cendriline afin d'enrayer l'anorexie. Quant à Maryse Pagé, elle évoque le TOC dans *Charlie-Rock. Mes cinq saisons* (Éd. Druide, 2017, 214 p.). Charlie, qui souffre en secret d'un léger trouble obsessionnel-compulsif, voit son malaise augmenter ou disparaître au gré de ce qu'elle vit. Enfin, *Cathryn. Avec un Y et pas de E*, d'Edith Girard (Éd. Hurtubise, 2017, 246 p.), aborde le trouble bipolaire, dont souffre la mère de l'héroïne, et peut-être même cette dernière...

PLONGEZ DANS L'UNIVERS MAGIQUE ET FARFELU DE LA PESTIOLOGIE



• FINALISTE •
PRIX TAMARAC
2017
PRIX HACKMATAK
2018

•
*Une série de romans
pour les 8 ans et +*
•

 **Druide**

www.editionsdruide.com

Découvrez toutes nos fiches pédagogiques
offertes gratuitement en téléchargement :
editionsdruide.com/fiches-pedagogiques



sont interprétées comme malveillantes. [...] Les individus qui souffrent de ce trouble de personnalité ont beaucoup de difficultés dans les relations intimes. Parce qu'ils sont hypervigilants pour des menaces potentielles, ils peuvent agir de façon prudente. [...] Parce qu'ils manquent de confiance aux autres, ils ont un besoin excessif d'être auto-suffisant avec un grand sens de l'autonomie. Ils ont aussi besoin d'un grand contrôle sur leur entourage.» Cette description fournie par le site de la Fondation Jeunes en Tête décrit à merveille le personnage de Frisson, l'écureuil créé par Mélanie Watt. Que ce soit dans l'un ou l'autre des albums de la série, l'environnement extérieur et les autres constituent une menace pour le rongeur. L'inconnu lui faisant peur, Frisson sort à peine de son arbre. Toutefois, même s'il élabore des plans infaillibles, Frisson fait parfois face à des imprévus et, bien souvent, il en sort grandi. La créatrice a recours à beaucoup d'humour pour traiter d'un trouble de la personnalité qui touche surtout les hommes.

La personnalité limite ou *borderline* se retrouve en majorité chez les adultes. Mais comment vivre, quand on est enfant, avec un parent qui souffre d'un trouble de la personnalité limite (TPL)? C'est pour répondre à ce besoin que Lise Laporte, professeure adjointe au Département de psychiatrie de l'Université McGill, s'est associée à Ronald Fraser, professeur adjoint aux Universités McGill et Dalhousie, pour écrire *La maison des intempéries*. Dans cet album, les jumeaux Marie et David vivent avec une mère atteinte de TPL. L'instabilité de cette dernière est comparée à la météo changeante : parfois la mère des jumeaux est chaleureuse comme le soleil, parfois elle est tumultueuse comme une tornade. Tout au long de l'histoire, un météorologue décrit ce qu'est le TPL et explique aux enfants qu'ils ne sont pas responsables des humeurs ou comportements de leurs parents. Un baume pour les 6 à 12 ans.

(lu)

Développer son estime de soi

Apprendre à exprimer ses émotions et à développer une bonne estime de soi semble freiner la maladie mentale. Pour aider les jeunes, offrez-leur *Comment améliorer son estime de soi. Pour l'adolescent et le jeune adulte* (Broquet, 2017, 168 p.), de la psychologue clinicienne Geneviève Pelletier. Abordant de nombreux sujets, dont les distorsions cognitives, la sexualité et les problèmes de dépendance, l'auteure consacre tout un chapitre à la santé mentale.

Bibliographie

Troubles de l'humeur

- DESLAURIERS, Stéphanie. *Éli. Comprendre la dépression à l'adolescence*, Éd. Midi Trente, 2017, 128 p.
 DUFOUR, Geneviève. *Mathis. Faire face aux difficultés et choisir la vie*, Éd. Midi Trente, 2016, 120 p.
 GIRARD, Edith. *Miss Solitude*, Soulières éditeur, 2014, 171 p.
 LEPAGE, Catherine. *12 mois sans intérêt. Journal d'une dépression*, Éd. Mécanique générale, 2007, 50 p.
 LLENAS, Anna. *Le vide*, Éd. Les 400 coups, 2016, 84 p.
 TURGEON, Éline. *Ma vie ne sait pas nager*, Éd. Québec Amérique, 2006, 130 p.

Troubles anxieux

- COUTURE, Nathalie et Geneviève MARCOTTE. *Extraordinaire. Moi calme son anxiété de performance*, Éd. Midi Trente, 2014, 48 p.
 CRIST, James J. *Guide de survie pour surmonter les peurs et les inquiétudes*, Éd. Midi Trente, 2016, 128 p.
 HÉBERT, Ariane. *L'anxiété racontée aux enfants*, Éd. de Mortagne, 2017, 56 p.
 LEPAGE, Catherine. *Fines tranches d'angoisse*, Éd. Somme toute, 2014, 58 p.
 MARLEAU, Brigitte. *Monsieur TOC. Le trouble obsessionnel-compulsif*, Boomerang éditeur, 2013, 26 p.
 MARLEAU, Brigitte. *Plus envie de rien! Le trouble anxieux généralisé*, Boomerang éditeur, 2016, 24 p.
 PARENT, Nathalie. *Alex. Surmonter l'anxiété à l'adolescence*, Éd. Midi Trente, 2014, 128 p.
 TIBO, Gilles et Geneviève DESPRÉS. *Ma plus belle victoire*, Éd. Québec Amérique, 2015, 48 p.

Troubles de l'alimentation

- GERMAIN, Vanessa. *Clara. Les désordres alimentaires à l'adolescence*, Éd. Midi Trente, 2015, 144 p.
 GODIN, Joanie. *Moi j'mange*, Éd. de Mortagne, 2016, 270 p.
 PICHÉ, Geneviève. *Seule contre moi*, Éd. Québec Amérique, 2013, 184 p.
 SARFATI, Sonia. *Comme une peau de chagrin*, Éd. La courte échelle, 1995, 150 p.

Troubles de la personnalité

- LAPORTE, Lise, Ronald FRASER et Élisabeth EUDES-PASCAL. *La maison des intempéries*, Éd. Midi Trente, 2013, 48 p.
 WATT, Mélanie. Série «Frisson l'écureuil», Éd. Scholastic.