Je recherche des recommandations d’ouvrages sur le thème de la santé mentale pour un public ado

Bibliothèque publique d’information – notre réponse *actualisée* **le 14/01/2026.**



Dessin de Anjali Sehrawat, CC BY-SA 4, via Wikimedia Commons

Après l’activité physique et sportive en 2024, **la santé mentale était la Grande cause nationale pour l’année 2025**. Les priorités ont été détaillées, le 11/10/2024, au Conseil des ministres par la ministre de la Santé et de l’Accès aux soins, Geneviève Darrieussecq.

Focus sur une sélection d'ouvrages spécifiquement adaptés à un public adolescent qui souhaiterait s'informer sur le sujet.

Sélection d'ouvrages sur la santé mentale

Dico ado : Les mots de la vie, sur une idée de Colline Faure-Poirée, Gallimard Jeunesse, nouvelle édition revue et augmentée en 2007.

Résumé :

La santé, c'est un tout. À tout moment, il y a des choses en nous qui vont bien et d'autres moins bien, il y a des hauts et des bas, en particulier à l'adolescence où on est partagé entre la peur de quitter l'enfance et l'envie de s'échapper vers l'âge adulte.

Savoir comment notre corps fonctionne, comment il se transforme à la puberté, approcher les mystères de la personnalité, des sentiments, de la sexualité, savoir ce qui se passe quand on est en bonne santé, quand on est malade.

Autour de Catherine Dolto, médecin haptopsychothérapeute, des médecins, des gynécologues, des diététiciens, des psychanalystes mettent des mots sur tout ce qui vous turlupine, vous enthousiasme ou vous déprime, tout ce qui fait signe, tout ce qui fait peur, ce qui secoue, ce qui râpe et dérape et se répare…

Se rétablir : une enquête sur le rétablissement en santé mentale. 1 de Lisa Mandel, Éditions SuperExemplaire, 2022.

Résumé :

Sous forme de bandes dessinées humoristiques, l'auteure met en images les témoignages de personnes atteintes de troubles psychiques tels que la bipolarité ou les TDAH sur le rétablissement. Ce dernier ne consiste pas à guérir mais à apprendre à vivre avec ses neurodivergences. ©Electre 2022

Goupil ou face, dessin et scénario de Lou Lubie, Éditions Delcourt, nouvelle édition parue en juin 2019.

Résumé :

Que faire quand on découvre un petit renard sauvage dans son cerveau ? Peut-on l'apprivoiser, le dompter ? Et comment être heureux quand on doit cohabiter avec une créature si imprévisible ?

Un ouvrage de vulgarisation scientifique qui se nourrit de l'expérience personnelle de l'autrice pour dresser le portrait plein d'humour et de sensibilité d'un trouble psychiatrique encore largement méconnu.

Ouvrage recommandé par la **Bibliothèque du Centre ressource de réhabilitation psychosociale** de Bron (69678).

J'ai mal et pourtant, ça ne se voit pas…de Lucile Pesloüan, et Geneviève Darling, Éditions de l'Isatis, 2018.

Résumé :

On peut souffrir de l'intérieur et n'avoir aucun bleu sur le visage, aucune ecchymose à montrer. Difficile d'imaginer ce qui se passe à l'intérieur, de voir la tempête et les fusées qui traversent nos pensées.Une vingtaine de personnages confient ici, en textes et en images, un petit moment de leur détresse avec le quotidien qui continue, inlassablement, de tourner autour.

C'est quand ma vie ? : pour ceux qui cherchent leur place de Sophie Braun, Éditions du Mauconduit, 2014.

Résumé

La psychanalyste Sophie Braun explique les bases des processus conscients et inconscients pour aider les jeunes en détresse psychologique à s'accepter, à faire l'apprentissage de leur liberté intérieure et à se réconcilier avec la vie. Le texte est ponctué de dialogues, de témoignages et d'exemples concrets. ©Electre 2014

Docteur feel good de David Gourion, Éditions Odile Jacob, 2019.

Résumé :

La 1re consultation psy pour ados en bande dessinée.
Entre le stress scolaire, les écrans qui envahissent le quotidien, les situations de harcèlement, le mal de vivre, les dangers liés au cannabis, l'adolescence est une période à risque.
Avec beaucoup d'humour et d'humanité, les deux auteurs ont fait le pari de mettre en images une vraie première consultation psy.
Leur conviction est simple : la prévention est fondamentale à cet âge et elle concerne tous les adolescents !
Un livre solide et plein d'humour pour aider tous les ados et leurs parents.

Autres sources d'information : Santé Publique France…

Mentionnons également :
– le dossier Santé mentale disponible sur le site santepubliquefrance.fr
– le site de la **Fondation Jeunes en tête** où sont diffusées de diverses infos sur la santé mentale : Comprendre la santé mentale – Fondation Jeunes en tête
– ce numéro de la revue d'Okapi et son dossier téléchargeable : Ados : à qui s'adresser quand ça ne va pas ? – Bayard Jeunesse
– aussi de nombreuses informations et brochures téléchargeables gratuitement sont disponibles sur le site **Psycom** : La santé mentale des jeunes – Psycom
Psycom est un organisme public d'information sur la santé mentale et de lutte contre la stigmatisation. Il a pour objectif de :

- Promouvoir une vision globale de la santé mentale à destination de publics variés.
- Proposer une information fiable, accessible et indépendante sur la santé mentale, les troubles

psychiques, les soins, les traitements, l'accompagnement social, les droits, etc.

- Décrypter la stigmatisation liée aux problèmes de santé mentale, et développer des outils pour agir contre les discriminations des personnes vivant avec des troubles psychiques. (**Source :** Les brochures – Psycom – Santé Mentale Info)

  Il existe un réseau constitué de plusieurs centres de ressources spécialisés : **Les centres ressources – Psycom – Santé Mentale Info**

La santé mentale des jeunes | Décod'Actu par Lumni, *youtube.com*, 17/02/2022.

Résumé :

Un malaise grandissant et un bilan inquiétant

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), la santé mentale est un état de bien-être permettant à une personne de se réaliser, de surmonter les tensions du quotidien et de contribuer à la vie de la société.

Plusieurs enquêtes récentes menées par l'Unicef, la Fondation Jean-Jaurès ou Santé publique France dressent un bilan inquiétant.

Parmi les 15-24 ans, un sur quatre se sent souvent déprimé.

Chez les 11-15 ans, près des ¾ souffrent d'anxiété, et 1 adolescent sur 10 a des pensées suicidaires.

Le nombre d'adolescentes passant à l'acte a augmenté de 40 % entre 2018 et 2021.

La crise du Covid a isolé et précarisé certains jeunes. Et la crise climatique a développé une nouvelle forme d'angoisse : l'éco-anxiété.

Une prise en charge insuffisante

En France, le Défenseur des droits alerte : les dispositifs et les professionnels dédiés aux jeunes sont trop peu nombreux. Plus d'une dizaine de départements n'ont aucun pédopsychiatre.

Les jeunes eux-mêmes ignorent qu'ils peuvent être accompagnés : plus de huit adolescents français sur dix, en situation de

mal-être, déclarent ne se confier qu'à leurs proches.
De nouveaux dispositifs sont mis en place
Le gouvernement a mis en place des chèques et forfaits 100 % psy pour les enfants, les adolescents et les étudiants. Ces dispositifs permettent d'être orienté vers un psychologue et de bénéficier gratuitement de plusieurs séances.
Un premier pas qui n'a pas convaincu tous les professionnels. En octobre 2021, seuls 3% d'entre eux environ avaient rejoint le dispositif.
Des universités organisent des formations aux Premiers secours en santé mentale. Une méthode qui a fait ses preuves en Australie. Le personnel universitaire et des étudiants volontaires apprennent à repérer d'éventuels troubles chez leurs camarades puis à les orienter vers des professionnels compétents. Près de 1 500 étudiants ont reçu cette formation dans douze universités. A terme, le gouvernement souhaite former 5 000 jeunes secouristes psy.
Plusieurs lignes d'écoute et plateformes existent :
Fil Santé Jeunes : 0800 235 236
Nightline France
Suicide Ecoute : 01 45 39 40 00
3114 : le numéro national de prévention du suicide.
Si la prise en compte de la santé mentale des jeunes manque encore de moyens, il est primordial d'oser demander de l'aide pour ne pas rester isolé.

Sur la même thématique

Des BD sur la santé mentale