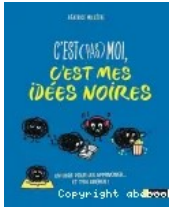


CDI – Bibliographie Santé mentale

Comprendre qu'on ne va pas toujours bien – Trouver des outils pour aller mieux



- C'est (pas) moi, c'est mes idées noires, de Millêtre, Nathan, 2025

Contenu : A l'adolescence, on peut se sentir submergé par ses émotions à un âge où le corps change, où on peut subir la pression de ses parents, de ses enseignants, et où le regard des autres est très important. Des outils concrets pour faire face aux défis émotionnels de l'adolescence : avoir l'impression d'une tête qui explose, avoir des peurs irrationnelles, être épuisé(e), ne pas savoir qui on est, trouver sa place dans un groupe, ne plus supporter le collège, avoir peur du changement, n'avoir goût à rien, craquer mais savoir rebondir. Autant de pistes pour mieux prendre soin de soi et de sa santé mentale.

Au CDI, cote 155.5 MIL



- Comment faire quand j'ai l'impression que tout va mal ?, de Amblard, Bayard, 2025

Contenu : Sous forme de questions-réponses, des conseils pour aborder de nombreux sujets concernant l'adolescence et ses idées noires mais aussi les anxiétés liées au monde qui nous entoure : dépression, stress des examens, pressions des parents, orientation, phobie scolaire, sommeil, scarification, troubles alimentaires, psychothérapie, addictions au portable, aux réseaux, au cannabis, crises d'angoisse, climat anxiogène, harcèlement, complotisme, racisme, droits des femmes, végétarisme.

Au CDI, cote 155.5 AMB



- C'est pas juste dans ta tête. Un regard différent sur l'anxiété à l'adolescence, de Cloutier-Naud, Les Malins, 2023

Contenu : C'est quoi le stress et l'anxiété ? Les 1001 raisons d'être anxieux dans le monde d'aujourd'hui. Quand l'anxiété rend malade : symptômes. L'écoanxiété : vivre au temps d'une crise environnementale. L'anxiété de performance. Le regard des autres. Après cet état de la situation, que faire ? Introverser et extraversion, deux façons de voir le monde. Reconnaître ses émotions. Bouger pour aller mieux et chasser les idées noires. Être créatif. Changer sa façon de penser.

Au CDI, cote 152.46 CLO



- Coup de blues, de Sargueil-Chouery, De la Martinière, 2005

Contenu : Blues ou coups de cafard ? Comment ça vient ? Comment vivre avec et surtout comment s'en sortir ? Le passage de la déprime à la dépression.

Au CDI, cote 616.85 SAR



- Comment survivre quand on se trouve nul ?, de Rigon, Albin-Michel, 2004

Résumé : Il y a des jours où on ne s'aime vraiment pas et où tout va mal ! Trucs et conseils pour se rassurer et aller mieux.

Au CDI, cote 158.1 RIG

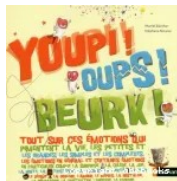
Comprendre ses émotions



- Les émotions et moi. Mieux les comprendre pour mieux les vivre, de Bordet-Pétillon, Hygée, 2023

Contenu : Comprendre ce que sont les émotions et réussir à vivre avec ses peurs, ses colères, ses joies.

Au CDI, cote 152.4 BOR

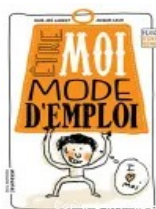


- Youpi ! Oups ! Beurk !, de Zürcher, Nathan, 2012

Contenu : Livre animé pour découvrir et apprivoiser les émotions. Une émotion, qu'est-ce que c'est ? Comment les exprimer ? Comment déchiffrer celle des autres ? Présentation d'émotions comme la surprise, la colère, la joie, le dégoût, la tristesse, la jalousie, la peur, la fierté, la honte, la douleur, l'amour.

Au CDI, cote 152.4 ZUR

Se connaître



- Être moi mode d'emploi, de Auderser, De la Martinière, 2014

Contenu : Difficulté à prendre la parole en public, impression de nullité, sentiment de ne pas être à la hauteur, le manque de confiance en soi est très répandu chez les préadolescents. Vous trouverez ici une analyse des causes et des conseils pour aller vers une acceptation et une valorisation de soi.

Au CDI, cote 158.1 AUD



- Qui suis-je pour de vrai ?, de Cabestan, Gallimard, 2019

Contenu : Réflexions sur ce qu'est l'identité : se connaît-on soi-même ? Peut-on changer et rester le même ? Avec l'apport des philosophes sur le sujet.

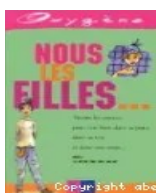
Au CDI, cote 155.5 CAB



- Je suis Qui ? Je suis Quoi ?, de Billioud, Casterman, 2019

Contenu : Tu aimes les filles ? Tu aimes les garçons ? Tu ne sais pas trop ? Ton genre, ton corps ne te conviennent pas ? Tu te poses des questions sur ta vie, tes envies... et tu n'oses pas en parler autour de toi ? Ou bien un ou une amie vit cela ? Ce livre peut t'apporter des réponses. Notre identité n'est pas définie par la personne que l'on aime, ni par son genre. Tu peux être qui tu veux. Et personne ne peut te l'interdire.

Au CDI, cote 155.3 BIL



- Nous les filles..., de Moka, De La Martinière, 1995

Contenu : Les filles à l'adolescence : guide pour se sentir bien dans son corps et sa tête. L'arrivée des règles, notions d'hygiène et de santé. Se connaître pour s'aimer.

Au CDI, cote 155.5 MOK



- Y a plein de manières d'être un garçon, de Messias, Casterman, 2025

Contenu : C'est quoi être un garçon ? Entre les injonctions sociales et les propos féministes, il est souvent difficile de se construire. Le corps et le physique : tous différents ! Connaître son corps de garçon et celui des filles avec les changements de la puberté. Côté sentiments : empathie et émotions, savoir se faire aider. Avec les autres : famille et amis, les réseaux, savoir reconnaître ses torts mais aussi alerter en cas de harcèlement. Comportement : être introverti ou extraverti, chacun sa personnalité. L'influence des autres vers les addictions comme la cigarette ou l'alcool, la pornographie. Et demain ? Quels métiers, quels comportements pour être le meilleur homme possible. L'importance de la culture dans notre regard et notre façon d'être.

Au CDI, cote 155.5 MES

Gestion du stress



- Stop au stress, de Payet, Magenta, 2022

Contenu : Les situations stressantes peuvent être nombreuses : comment y faire face et rester zen ? Comprendre ce qu'est le stress, ses causes et ses conséquences. Repérer ce qui nous stresse. Des exercices de respiration pour aller mieux mais aussi des exercices de méditation, de préparation mentale avant des événements qui peuvent générer du stress. Des exercices à faire avec d'autres, après avoir évalué qui peut nous aider dans ce type de situation. Des rituels anti-stress.

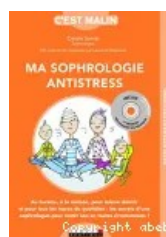
Au CDI, cote 155.98 PAY



- Déstresse, de Diederichs, De la Martinière, 2017

Contenu : Le stress, qu'est-ce que c'est et comment y faire face ? Une bonne hygiène de vie : à l'écoute de son corps, des mécanismes de respiration. Être zen pour être bien : la méditation. Les 4 piliers du bonheur : vivre sans jugement, aimer les autres, donner de soi, l'aptitude au bonheur. 4 trucs et astuces pour déstresser selon les saisons.

Au CDI, cote 155.9 DIE



- Ma sophrologie antistress, de Serrat, Leduc, 2018

Contenu : Exercices de sophrologie pour se détendre, gérer son stress, améliorer sa concentration, développer sa confiance en soi.

Au CDI, cote 613.7 SER



- Le livre de relaxation le + facile du monde, de Serrat, Hachette, 2018

Contenu : 20 exercices de relaxation pour développer sa concentration, se débarrasser de sa colère, lâcher prise, enlever ses tensions corporelles, faire circuler son énergie, trouver plus facilement le sommeil.

Au CDI, cote 613.7 SER



- Le yoga des collégiens, de Gliozzo, Casterman, 2023

Contenu : Après une présentation des principales postures du yoga, 5 séances pour s'endormir sereinement, se détendre, se calmer sans quitter sa chaise, améliorer sa concentration et sa mémoire, retrouver le sourire quand rien ne va plus.

Au CDI, cote 613.7 GLI

Prendre confiance



- La confiance en soi, ça se cultive, de Auderset, De la Martinière, 2007

Contenu : Comment réussir à avoir confiance en soi ? Des idées, des pistes pour être mieux dans sa peau et réussir à affronter le regard des autres.

Au CDI, cote 158.1 AUD



- Se faire confiance, de Pastorini, Gallimard, 2024

Contenu : Une réflexion philosophique sur le fait d'avoir confiance en soi, avec le constat que cette faculté est acquise dès la naissance et qu'elle peut s'étioler ou se renforcer au cours de la vie suite aux échanges avec autrui.

Au CDI, cote 158.1 PAS



- Prendre la parole, pas de panique !, de Perier, Magenta, 2024

Contenu : Comme le sport ou la musique, parler en public, ça s'apprend : le mot d'ordre, c'est de s'entraîner régulièrement. Dans ce livre, tu trouveras plein de conseils et de défis pour te lancer et progresser, et des témoignages d'ados qui ont réussi à vaincre leur peur de parler en public. Toutes les occasions sont bonnes pour t'exercer : quand tu dois présenter un exposé et dans la vie quotidienne, quand tu veux t'exprimer en famille ou avec tes amis.

Au CDI, cote 302.25 PER

Ou du côté des romans, avec pistes documentaires :



- « Ma sœur n'a plus goût à la vie », La dépression des ados, de Deroin, Oskar, 2015

Résumé : Emma, 15 ans, vient de faire une tentative de suicide. Sa soeur ne comprend pas ce qui l'a poussée à vouloir mourir et décide de fouiller dans sa chambre. Elle découvre ainsi que celle-ci était harcelée au collège. Une partie documentaire, rédigée par une pédopsychiatre, décrit la dépression, les comportements à risque, les symptômes et les traitements.

Au CDI, cote 616.8 DER



- Les larmes des écureuils, éco-anxiété ou éco-lucidité ?, de Deroin, Le muscadier, 2024

Résumé : Antoinette et Frantz souffrent d'éco-anxiété et essaient de trouver, chacun, une solution à leur mal-être. De petits gestes pour Frantz en grandes lectures pour Antoinette, ils se battent contre cette sensation de faire partie de la génération qui connaîtra la fin de la planète. Ensemble, ils vont décider d'initier un mouvement pour réveiller leurs amis et informer leur entourage. S'en sortiront-ils par cette union ? Sont-ils juste des adolescents anxieux et en souffrance... ou plutôt des adolescents lucides ?

Avec de courts chapitres documentaires rédigés par un psychiatre intercalés dans le roman.

Réservé aux 4e-3e.

Au CDI, cote R DER



- Chemins détournés, au secours, j'ai besoin d'aide, de Deroin, Le Muscadier, 2021

Résumé : Tara ne va pas bien. Inès, son amie et confidente, essaie de l'aider, mais elle se heurte à un mutisme qu'elle n'explique pas. C'est un surveillant du lycée, Adam, qui va lui faire comprendre que Tara est malade, et lui expliquer par quels chemins détournés sa maladie va la faire passer. Adam lui fera admettre qu'il n'y a pas une ligne droite pour tout le monde, et que suivre d'autres pistes est parfois nécessaire pour arriver à vivre.

Avec de courts chapitres documentaires rédigés par un psychiatre intercalés dans le roman.

Réservé aux 4e-3e.

Au CDI, cote R DER



- Idées noires, de Therrien, Editions de Mortagne, 2020

Résumé : J'ai tout pour être heureuse et, pourtant, j'ai perdu l'envie de sourire. Depuis que mes parents m'ont annoncé qu'on déménagerait l'été prochain, mon quotidien s'est assombri. Un immense vide s'est installé en moi, insidieusement. Jouer de la guitare, aller au cinéma avec ma meilleure amie, lire un bon roman, faire une fête... je n'ai plus le goût de rien. Moi qui avais tant de facilité en classe, voilà que l'échec me pend au bout du nez. Devenir vétérinaire ?... Ce n'est plus qu'un rêve lointain. Me projeter dans l'avenir ?... Quel avenir ?? Je me sens si fatiguée...

Réservé aux 4e-3e.

Au CDI, cote R THE



- L'âme à vif, de Vailly, Editions de Mortagne, 2014

Résumé : Histoire d'Angélique : à la suite de l'accident de son frère, dont elle se sent responsable, Angélique est submergée par le mal-être qu'elle ressentait depuis des années et que la tragédie a accentué. Elle s'isole graduellement avec sa douleur, et sa lame devient une bouée de sauvetage. Mais, inconsciemment, Angélique espère-t-elle que quelqu'un découvre ce qu'elle se fait et la sauve. d'elle-même ?

Réservé aux 4e-3e

Au CDI, cote R VAI

Sans oublier...



- C'est quoi le bonheur ?, de Brenifier, Nathan, 2019

Contenu : Comment sait-on que l'on est heureux ? Est-ce facile d'être heureux ? Pourquoi sommes-nous malheureux ? A-t-on besoin des autres pour être heureux ? Des questions qui en appellent d'autres pour réfléchir sur ce qu'est le bonheur...

Au CDI, cote 158 BRE

Bibliographie réalisée par Ch.Malivert, Professeur Documentaliste
Collège de Nailloux (31), Avril 2026