

# Bandes-dessinées et santé mentale

Source : Centre ressource réhabilitation psychosociale (Le Vinatier)

## Se rétablir, Lisa Mandel



### LA BD INCONTOURNABLE.

Dans cette BD, Lisa Mandel croque le parcours de rétablissement de personnes concernées par un parcours de soin en santé mentale. On y retrouve la force de ce qui fait les BD de Lisa Mandel, l'humour et la justesse. À ces récits de vie s'ajoutent des explications claires et dynamiques de concepts clés comme le rétablissement ou la pair-aidance. L'autrice va explorer des initiatives portées par des structures innovantes, elle aborde les difficultés que les personnes ont pu rencontrer tout en mettant en lumière une vision du soin et de la santé mentale loin des idées reçues. En bref, voici un outil de déstigmatisation exemplaire !

## Goupil ou face, Lou Lubie



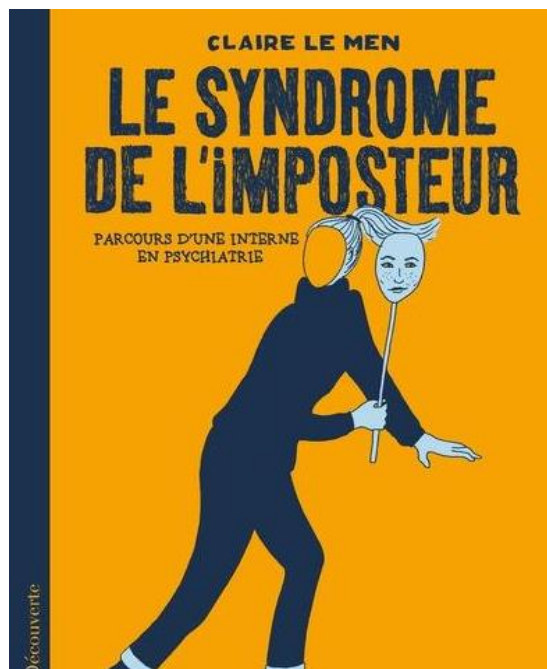
Un ouvrage où l'auteure nous raconte son histoire personnelle face à la cyclothymie, avec un très beau coup de crayon et beaucoup d'humour ! On y trouve aussi de nombreuses informations sur la réalité des troubles bipolaires qui nous permettent de mieux appréhender ce trouble et sa complexité. Un de nos ouvrages préférés à la bibliothèque, tant et si bien qu'on a plein d'exemplaires. En bref, un ouvrage accessible à tous qu'on ne peut pas refermer avant d'avoir lu la dernière page !

## Autopsie des échos dans ma tête, Freaks



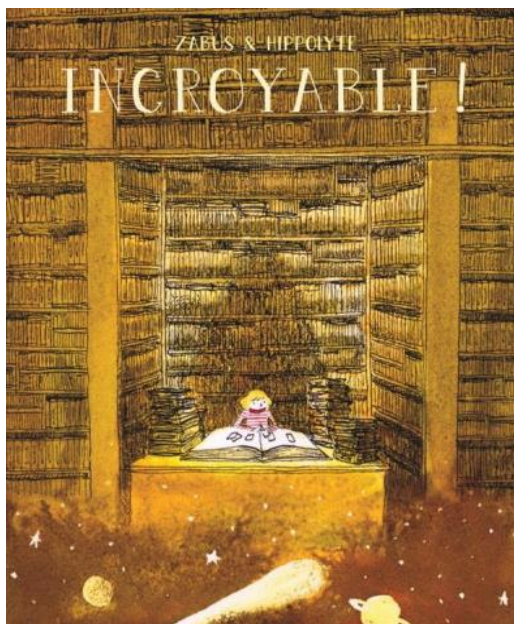
« Je veux inviter le lecteur à contempler la réalité de ma folie, telle que je la vis et telle qu'elle m'impacte. Ni plus, ni moins. » Voici ce que précise en préambule, Freaks, l'auteure de cette BD. Et le pari est réussi, elle arrive à nous transporter avec ses mots et son travail graphique dans ses émotions et son vécu. C'est puissant. Ça remue et ça touche. Elle parle aussi de l'anti-psychiatrie, définit ce mouvement, et comment elle s'est impliquée et reconnue dans cette lutte.

## Le syndrome de l'imposteur, parcours d'une interne en psychiatrie, Claire Le Men



Dans cette BD, Claire Le Men s'inspire de son expérience personnelle pour raconter les premiers pas en psychiatrie de Lucie Lapierre, jeune interne en médecine, affectée à l'UMD. Celle-ci est en proie au syndrome de l'imposteur, c'est-à-dire un sentiment maladif d'illégitimité qui la touche depuis toujours. Mais, elle y raconte surtout avec beaucoup d'humour et de justesse l'institution psychiatrique, et ceux qui la font, soignants et usagers.

## Incredible, Zabrus et Hippolyte



« Jean-Loup est un gamin un peu bizarre qui, du haut de ses 11 ans, s'est égaré quelque part entre son arrêt de bus... et le cosmos ». Incroyable c'est l'histoire de Jean-Loup, ce garçon sensible, qui répertorie dans des fiches scientifiques le monde qui l'entoure et qui vit avec des TOCS. Alors qu'il doit préparer un exposé, sa vie va considérablement changer, et on va le suivre dans son aventure pour aller rencontrer le roi de Belgique. C'est touchant, inspirant, sensible. Une BD qui fait du bien et qu'on lit d'une traite.

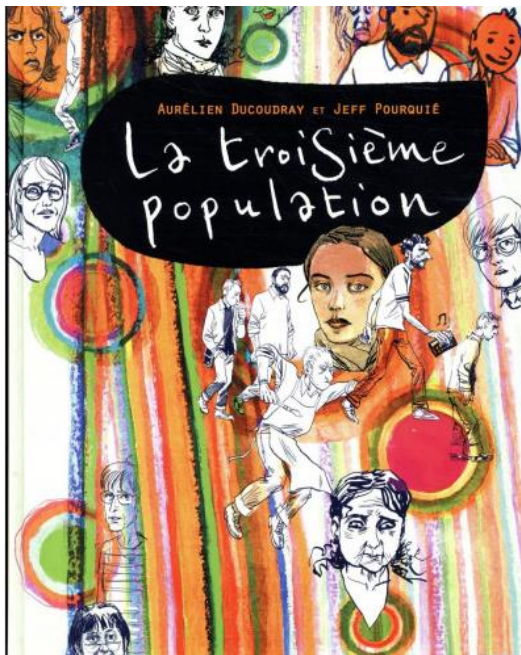
## L'homme le plus flipé du monde, Théo Grosjean



Théo Grosjean a rassemblé ses vignettes, diffusées à l'origine sur [Instagram](#) dans plusieurs bandes-dessinées. Dans l'homme le plus flipé du monde, il se livre en illustrant avec des scènes du quotidien, sa vie avec l'anxiété.

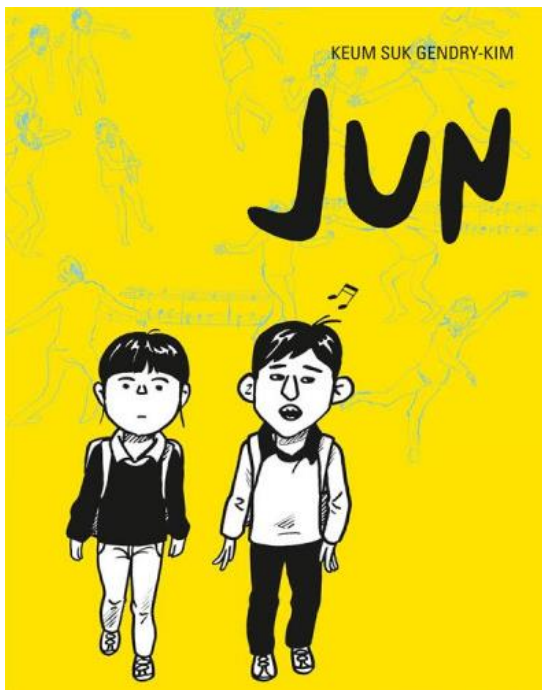


## La troisième population, Aurélien Ducoudray et Jeff Pourquoié



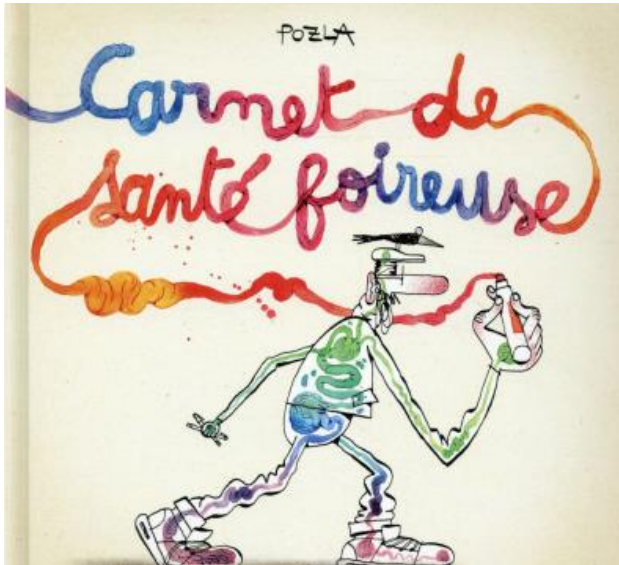
Dans cette BD reportage, les deux auteurs se sont immergés dans le quotidien de la clinique psychiatrique de la Chesnaie, fondée sur le socle de la psychothérapie institutionnelle. Ils racontent leurs rencontres avec les usagers et professionnels et relatent le fonctionnement de cette institution atypique, ouverte sur l'extérieur. Ils livrent également avec humour tout ce qui les étonne et surprend lors de leurs visites.

## Jun, Keum Suk Gendry-Kim



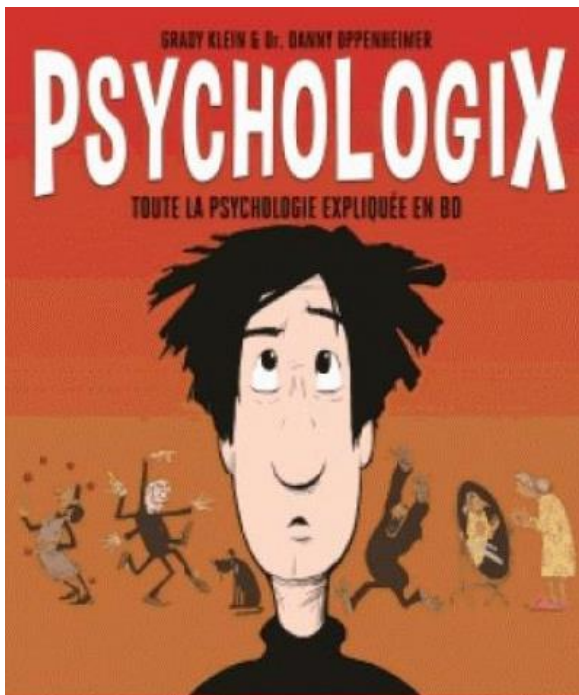
Dans cet ouvrage en noir et blanc, l'auteure croque la vie de Choi Jun, musicien et chanteur coréen autiste, en se plaçant du point de vue de sa petite sœur Yunsun. Sont abordés notamment les difficultés d'acceptation du diagnostic pour la famille, l'investissement et le combat des parents et notamment de sa mère pour qu'il puisse accéder à l'école, le poids du regard des autres, le vécu en tant que proche et sœur, et comment l'apprentissage de la musique est entré dans la vie de Jun et y a pris toute sa place.

## Carnet de santé foireuse, Pozla



Carnet de santé foireuse c'est une BD graphique incroyable où Pozla, l'auteur, nous plonge dans son vécu et son parcours avec la maladie de Crohn détectée sur le tard. Même si ce n'est pas une BD qui traite d'un trouble de la santé mentale, on avait envie de l'ajouter à cet article, car elle parle aussi de l'impact énorme que peut avoir une maladie chronique sur la santé mentale, de la douleur, de l'errance médicale, du parcours d'acceptation. Le tout avec un graphisme incroyable et beaucoup d'auto-dérision.

## Psychologix, Grady Klein



Psychologix c'est une BD de vulgarisation de la psychologie ! C'est drôle et éclairant. Elle permet de se plonger avec humour et avec un ton accessible dans les découvertes qui ont marqué l'histoire de la psychologie, de découvrir différentes expériences de psychologie sociale et de mieux comprendre le fonctionnement humain. A lire !

