

Livres & BD

Une sélection d'ouvrages essentiels pour comprendre, accompagner et témoigner

Cette bibliographie a été constituée avec l'aide de nos partenaires et des retours d'expérience de la communauté Parl.I. Elle regroupe des ressources accessibles pour tous, des bandes dessinées aux manuels de référence.



Goupil ou Face

LOU LUBIE

Le lecteur accompagne l'autrice dans une enquête sur sa cyclothymie incarnée par un renard revêche. Un livre d'utilité publique, hyper documenté, cartoonique et ludique pour mieux comprendre les troubles bipolaires.

BANDE DESSINÉE



Se rétablir

LISA MANDEL

La santé mentale, tout le monde en a une et parfois, elle nous joue des tours. Le rétablissement est le concept selon lequel on peut mener une existence heureuse et épanouie avec un trouble psychique. On y apprend que se rétablir n'est pas guérir : c'est vivre avec. Ce livre recueille avec humour les témoignages de personnes directement concernées.

BANDE DESSINÉE



Une vie avec ça — Bipolaire, l'air de rien

FRANCA ROSSI

Cet ouvrage vise à améliorer la compréhension du trouble bipolaire, dont le diagnostic est souvent complexe et tardif — en moyenne huit à dix ans après les premiers symptômes. Une approche psycho-éducative pour aider à mettre des mots sur les difficultés et les moyens d'y faire face.

Franca Rossi est présidente de l'association Le Funambule, que nous tenons à remercier pour son soutien précieux.

DISPONIBLE [Commander le livre →](#)

RECOMMANDÉ PAR PARL.L ASBL

Nicolas
Demorand

Intérieur nuit

« Les événements racontés dans ce livre se déroulent sur plus de vingt ans. Pendant toutes ces années, je me suis tu. Aujourd'hui, j'écris en pensant à toutes celles et ceux, des centaines de milliers, peut-être des millions, qui souffrent en silence du même mal. »

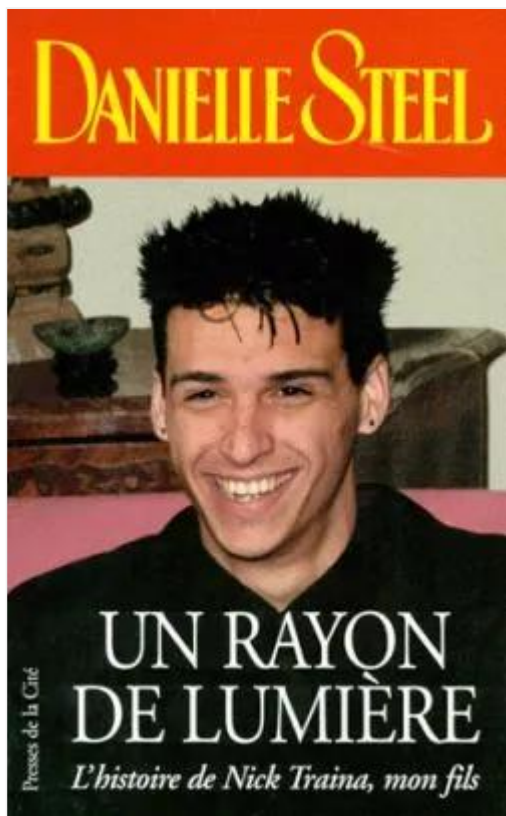
les arènes

L'Intérieur de la Nuit

NICOLAS DEMORAND

Les événements racontés dans ce livre se déroulent sur plus de vingt ans. Pendant toutes ces années, je me suis tu. Aujourd'hui, j'écris en pensant à toutes celles et ceux, des centaines de milliers, peut-être des millions, qui souffrent en silence du même mal.

TÉMOIGNAGE



Un Rayon de Lumière

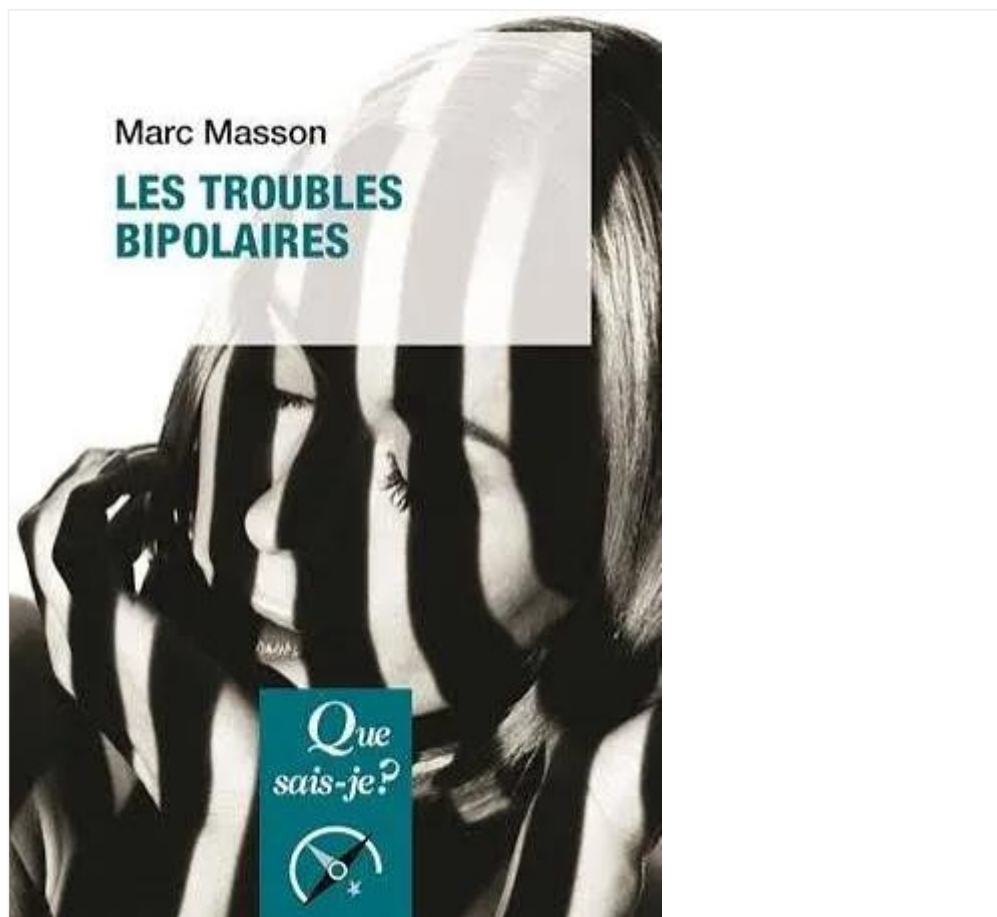
DANIELLE STEEL

L'une des auteures contemporaines les plus lues au monde raconte le

drame de sa vie : son fils Nick, souffrant de psychose maniaco-dépressive, s'est suicidé à dix-neuf ans. Ce livre est écrit avec ses larmes et son sang pour aider ceux qui connaissent les mêmes souffrances.

RÉCIT PERSONNEL

ESSAIS & GUIDES

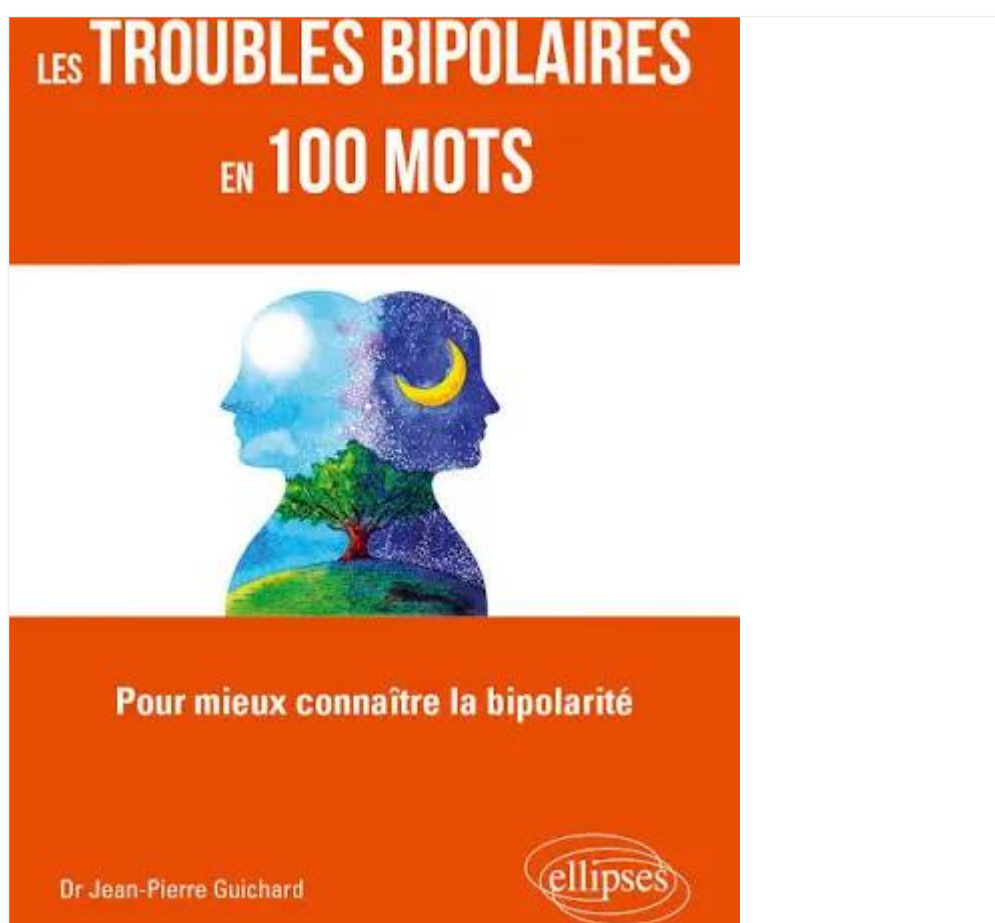


Les Troubles Bipolaires

MARC MASSON

Nous avons tous une humeur qui oscille entre « des hauts et des bas ». Mais certaines personnes passent d'un véritable état d'excitation à des phases de dépression profonde. On dit qu'elles sont « bipolaires ». Ce livre explore les mécanismes de ce trouble et les voies de sortie possibles.

ESSAI

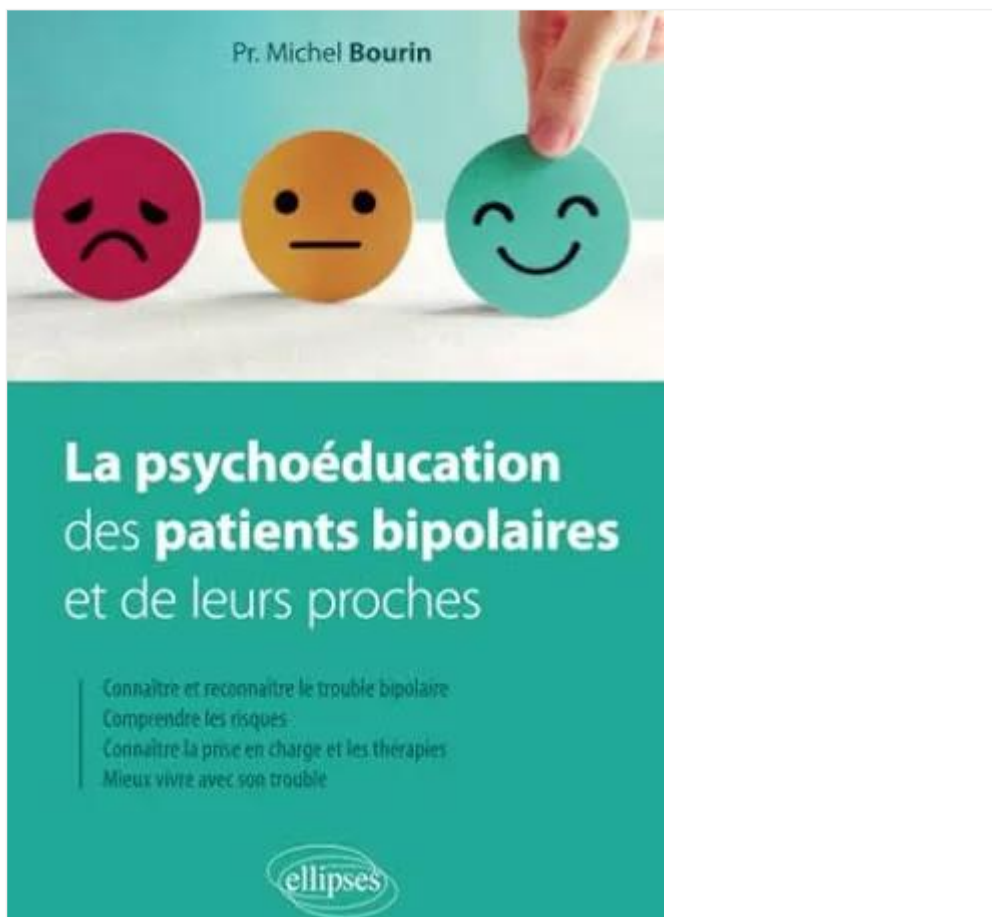


Les Troubles Bipolaires en 100 Mots

JEAN-PIERRE GUICHARD

Pour mieux connaître la bipolarité. Un ouvrage accessible qui décrypte les termes essentiels pour comprendre ce trouble et mieux vivre avec, sans jargon médical inutile.

LEXIQUE



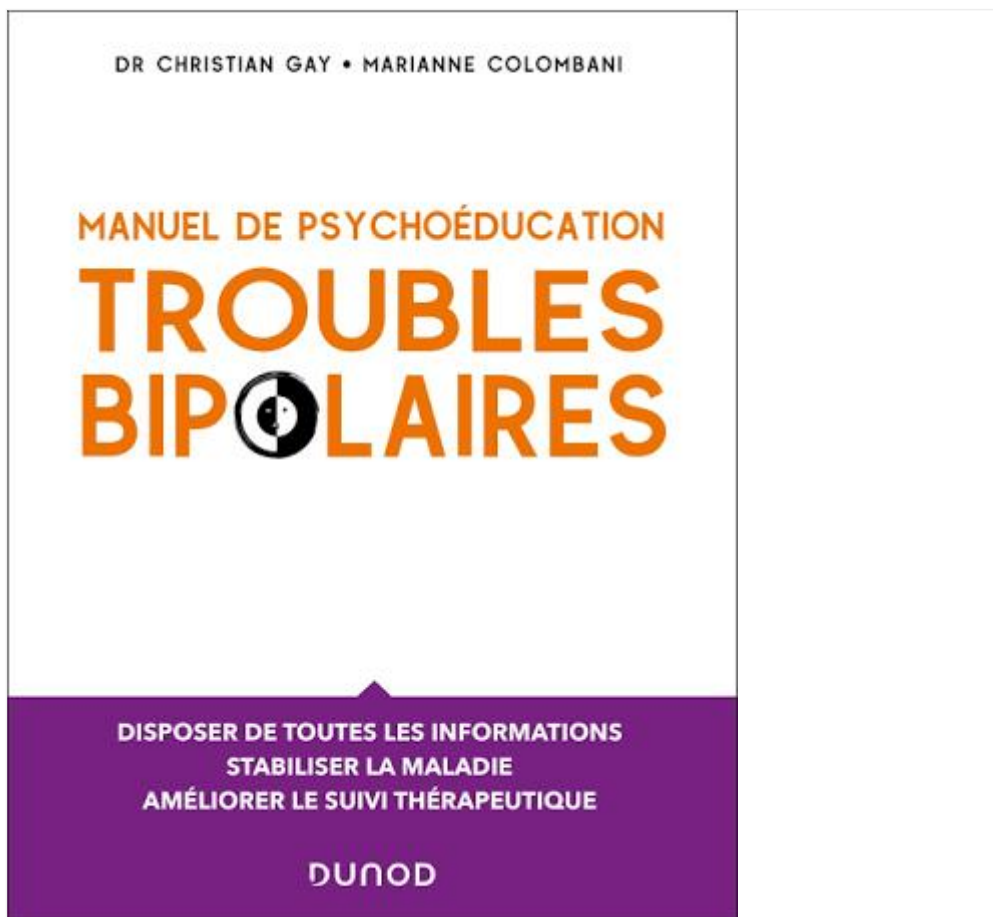
La Psychoéducation des Patients Bipolaires et de leurs Proches

MICHEL BOURIN

Un manuel de psychoéducation particulièrement accessible, simple et concis — ce qui n'est pas toujours le cas avec ce genre d'ouvrage. Ce guide présente toutes les facettes des troubles bipolaires afin d'être utile à toute personne souhaitant disposer de plus d'informations sur ce sujet.

La conférence de Michel Bourin accompagne l'ouvrage et facilite son accessibilité.

PSYCHOÉDUCATION



Manuel de Psychoéducation — Troubles Bipolaires

MARIANNE COLOMBANI & CHRISTIAN GAY

Tout aussi accessible et particulièrement bien conçu : la psychoéducation propose aux patients un accompagnement personnalisé visant à améliorer le suivi thérapeutique et la qualité de vie. Ce manuel présente quinze séances de psychoéducation clés en main pour stabiliser la maladie.

OUTIL PRATIQUE



Manuel des Troubles Bipolaires

COLLECTIF — ELSEVIER MASSON

Pour les plus courageux, la référence. Orienté plutôt vers les professionnels de santé — étudiants en médecine, infirmiers, psychologues, psychiatres — mais accessible aux lecteurs motivés. Les percées majeures des dernières années ont amélioré non seulement la compréhension de la maladie, mais surtout sa prise en charge.

RÉFÉRENCE MÉDICALE

LA RÉPONSE DU PSY



Collection dirigée par le Pr. Raymund Schwan

Savoir pour guérir

Les troubles bipolaires

3^e édition

Pr. Pierre Alexis GEOFFROY

Préface du Pr. Frank BELLIVIER



Savoir pour guérir les troubles bipolaires

PR PIERRE-ALEXIS GEOFFROY

Ouvrage clair, accessible et fondé sur les connaissances scientifiques actuelles. Il explique les différents types de troubles bipolaires, leurs symptômes, les traitements disponibles, ainsi que les stratégies permettant de prévenir les rechutes et de mieux vivre avec la maladie au quotidien. Il constitue une excellente ressource pour les personnes concernées, leurs proches et toute personne souhaitant mieux comprendre les troubles bipolaires.

Le Pr Pierre-Alexis Geoffroy est un auteur que nous apprécions tout particulièrement. Il est notamment reconnu pour ses travaux sur le sommeil et son rôle essentiel dans les troubles bipolaires.

ESSAI · RÉFÉRENCE SCIENTIFIQUE

GUIDES & MANUELS



Avec les Nuls, tout devient facile !

Les Troubles bipolaires

pour
les nuls



- Reconnaître les symptômes des troubles bipolaires
- Découvrir les différents traitements
- Surmonter l'anxiété et la dépression
- Soutenir un proche en souffrance

Dr Élie Hantouche
Psychiatre

Dr Candida Fink
Psychiatre

Joe Kraynak
Rédacteur

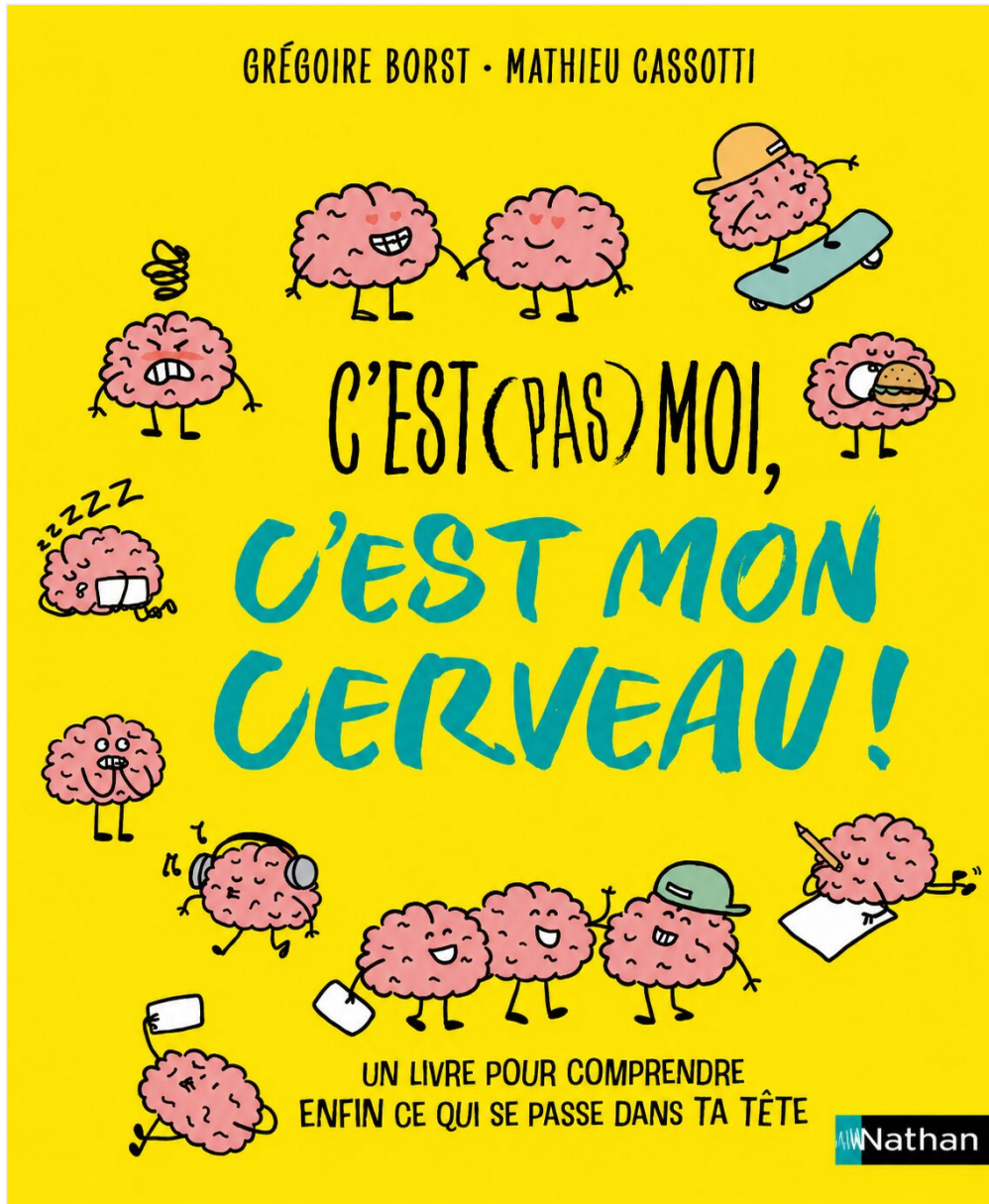
Les Troubles Bipolaires pour les Nuls

CANDIDA FINK, JOE KRAYNAK — ÉDITION FRANÇAISE ADAPTÉE PAR LE DR ÉLIE HANTOUCHE

Guide accessible et complet pour comprendre les troubles bipolaires : leurs causes, leurs manifestations et les différentes formes qu'ils peuvent prendre. Découvrez les traitements médicaux et psychologiques les plus efficaces, des stratégies pour stabiliser l'humeur, des conseils pour mieux vivre au quotidien, et des clés pour accompagner un proche.

GUIDE PRATIQUE

GRÉGOIRE BORST • MATHIEU CASSOTTI



C'est (pas) moi, c'est mon cerveau

RÉMI BRAGUE

Un livre qui déconstruit les idées reçues sur les adolescents : le cerveau n'est pas en mode avion, il est en pleine transformation avec des capacités extraordinaires. Découvrez comment le cerveau se cache derrière tout ce que vous faites ou ressentez — la colère, l'amour, l'injustice, la créativité.

Ton cerveau, c'est toi ! Un guide accessible pour comprendre enfin ce qui se passe dans sa tête, quand on est vénère, amoureux.se, face à l'injustice ou en pleine création.

ADOLESCENCE · NEUROSCIENCES

« Les personnes bipolaires sont comme des équilibristes, tantôt acrobates exaltés, tantôt désespérés face à leur vide intérieur, tantôt, heureusement, stables sur le fil de leur existence. »

— FRANCA ROSSI, LE FUNAMBULE

Parl.l ASBL

Parce que la parole libère

Contact : info@parl.be

Site web : www.parl.be

