

Cette liste regroupe des livres, bandes dessinées et podcasts que je recommande régulièrement à mes patient-es. Ces ressources ne remplacent pas un suivi thérapeutique mais peuvent enrichir et soutenir le travail réalisé ensemble.

LIVRES

- **André, C.** (2005). *Psychologie de la peur : Craintes, angoisses et phobies*. De Boeck Supérieur
Anxiété
- **André, C.** (2015). *Je médite jour après jour. Petit manuel pour vivre en pleine conscience*. L'iconoclaste
Pleine conscience
- **Desseilles, M., Perroud, N. et Grosjean, B.** (2017). *Le manuel du bipolaire*. Eyrolles
Troubles bipolaires
- **Desseilles, M., Perroud, N., Weibel, S., Weiner, L., Kosel, M. et Grosjean, B.** (2022). *Manuel de l'autiste*. Eyrolles
TSA
- **Fanget, F.** (2011). *Affirmez-vous ! Pour mieux vivre avec les autres*. Odile Jacob
Affirmation de soi
- **Font, E. et Maurel, C.** (2021). *Coming in*. Payot graphic et Arte Editions
- **Hingray, C. et El-Hage, W.** (2020). *Le trauma ? Comment s'en sortir*. De Boeck Supérieur
Trauma · TSPT
- **Vincent, A.** (2022). *Mon cerveau a encore besoin de lunettes*. Les éditions de l'homme
TDAH
- **Walker, M.** (2019). *Pourquoi nous dormons*. Pocket
Sommeil

BANDES DESSINÉES

- **Lambda, S.** (2019). *Tant pis pour l'amour*. Delcourt

- **Lubie, L.** (2023). *Goupil ou face*. Delcourt

- **Mademoiselle Caroline et Dachez, J.** (2023). *La différence invisible*. Delcourt/Mirages

TSA

- **PY, D. et Mercier, J.** (2024). *L'envers du divan*. Leduc graphic



PODCASTS

- **Dingue !**
Produit par la Radio Télévision Suisse. D'excellente qualité sur la santé mentale.

- **Les maux bleus**
Produit par Mickaël. Sur la santé mentale pour briser les clichés et lever les tabous.

- **Border(line)**
Produit par Agnès. Pour déconstruire les représentations et lutter contre la stigmatisation autour du trouble borderline.

Borderline

- **Votre cerveau**
Série produite par France Culture. Mention spéciale aux épisodes sur les mécanismes de l'addiction et les bienfaits du sommeil.

France Culture