

## Cinq livres pour aider les enfants et adolescents à comprendre le trouble bipolaire des parents

### 1) « D'un soleil à l'autre », Aurélie Marchal

Ce livre raconte de manière poétique l'histoire d'une petite fille dont la mère souffre de troubles bipolaires. « D'un soleil à l'autre » a été validé par deux psychologues pour enfants. Il est délicatement illustré. Prix coup de cœur d'OCIRP Handicap.



### 2) Maman n'est plus comme avant...: Une histoire sur le trouble bipolaire

Broché – Illustré, 16 août 2018

de [Katia M'Bailara](#) (Auteur), [Marie Thomas](#) (Auteur), [Léa Zanouy](#) (Auteur), [& 1 plus](#)  
4,7 sur 5 étoiles\_ 6 évaluations

---

Alexis est inquiet. Depuis quelque temps, sa mère a des comportements bizarres qu'il ne comprend pas. Par périodes, elle est excitée comme une puce alors qu'à d'autres moments, elle passe ses journées au lit à ne rien faire. Il comprend bien que maman est malade, mais va-t-elle un jour guérir ? Redevendra-t-elle comme avant ? Pourquoi est-elle malade ? Est-ce de sa faute ?... En obtenant des réponses à ses questions, Alexis comprendra mieux les choses et sera grandement rassuré. Une histoire qui s'adresse à l'enfant dont un proche souffre de trouble bipolaire.



### 3) Ma mère à deux vitesses

**Un album tendre et bienveillant pour aborder les troubles bipolaires (à partir de 6 ans)**

"Elle n'est pas normale ma mère. Soit on ne fait rien, soit on court.

Et elle court beaucoup plus vite que moi... J'ai peur parfois de ne pas réussir à la rattraper ou qu'elle veuille s'échapper pour de bon."

**Après l'histoire, une discussion avec un psychologue t'aidera à comprendre cette maladie.**



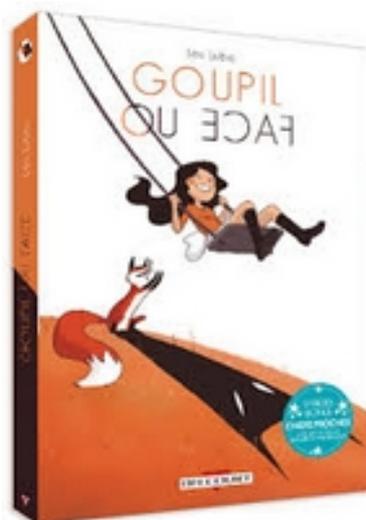
### 4) Roman junior, à partir de 9 ans

Victoire, 14 ans, écrit à Karine, sa tante. Elle lui confie ses joies, ses peines et surtout elle lui parle de son père. Ce dernier, professeur de musique, a changé de comportement et d'humeur : lui, si gentil d'habitude est devenu une personne agressive. Puis, l'indifférence, la tristesse et la déprime se sont installées en lui. Son père souffre de troubles bipolaires. Et pour Victoire, cette maladie n'est pas facile à appréhender...Avec une interview du Dr Jean-Pierre Guichard, psychiatre.



**5) « Goupil ou face », une BD de Lou Lubie, à partir de 15 ans**

Dans cette BD autobiographique, très appréciée par les lectrices, lecteurs et critiques littéraires, Lou parle de sa cyclothymie, qui fait partie des troubles bipolaires.



<https://escale-livres.com/2024/09/10/goupil-ou-face/>