

# LES RÉF'

Pour chaque nouveau cycle, nous vous partageons une liste de références en lien avec la thématique !

## **Chérir les failles**

Ne sommes nous pas toustes, par nature, faillibles et limité-es ? Mais nos vulnérabilités, nos craintes, nos rêves et nos sensibilités ne constituent-elles pas, dans le fond, notre singularité et notre force ? Si Michel Audiard nous rappelait que bienheureux sont les fêlé-es car ils laisseront passer la lumière, ce cycle est une invitation à voir en nos failles un futur désirable. C'est une petite déclaration d'amour aux fleurs sauvages, aux herbes folles, aux mauvaises graines et à tous·tes ceux qui embrassent leurs différences et nous rappellent qu'on peut en faire de même et être pleinement nous. Arrêtons de faire semblant d'être invincible ou de viser la perfection. Apprenons plutôt à composer avec nos fragilités et nos imperfections respectives. Plutôt que de les cacher coûte que coûte, explorons et chérissons nos brèches. En plus de faire notre diversité et notre richesse, elles sont la voie vers une meilleure compréhension de nous même. Elles sont peut-être la clé de modèles plus réalistes et plus intéressants, tout comme les failles du système sont peut-être une porte vers une société plus juste.

Podcast du Studio Frictions

### **Thérapie de groupe**

Jamais la santé mentale n'aura autant été un sujet. Il aura fallu une crise sanitaire mondiale, des populations confinées, mais on met, enfin, des mots sur nos troubles sans tabou et sans crainte du jugement. On raconte nos traumas, on s'identifie aux expériences. Une sorte de thérapie de groupe à l'échelle d'une société.



Court-métrage de Céline Devaux

### **Gros chagrin**

Ça va passer. On s'en remet. Jean fête son anniv, boit trop et se souvient du week-end désastreux qui a mené à sa rupture avec Mathilde.



Album de Flavien Berger

### **De la friche**



Association

### **La Maison Perchée**

La Maison Perchée est une association loi 1901 visant à accompagner les jeunes adultes vivants avec un trouble psychique et leurs proches.



Gilles Clément (éd. Nil)

### **Éloge des vagabondes**

Conjuguant les talents du botaniste, paysagiste et écrivain, Gilles Clément exprime ici son rêve de voir enfin réconciliés l'Homme et la nature. Les plantes vagabondes n'ont pas bonne presse : mauvaises herbes, fleurs sauvages, elles sont trop souvent interdites de culture.



Instagram

### **Petite Mu**

Média sur le handicap invisible.



Beatriz Lema (éd. *Sarbacane*)

### **Des maux à dire**

Les monstres peuvent être le fruit d'une imagination galopante. Mais il arrive aussi qu'ils soient un symptôme d'une maladie mentale. Ils ont volé son enfance à la jeune Vera, dont la mère prétend être harcelée par un démon et sombre peu à peu dans la folie... Un récit singulier, qui témoigne de la capacité de la bande dessinée à traiter d'un thème délicat tel que la santé mentale.



Podcast de Lauren Bastide

### **Folie Douce**

Pourquoi, quand on nous demande si ça va, la seule bonne réponse est oui? Pourquoi la santé mentale continue d'être aussi tabou? Lauren Bastide reçoit des personnalités pour parler de leur parcours de santé mentale en profondeur, avec humour et bienveillance.



Césure | 18-19 octobre 2025

### **Facettes Festival**

Une association engagée pour la santé mentale des jeunes.



Mélissa Da Costa (éd. *Le Livre de Poche*)

### **Je revenais des autres**

C'est l'histoire d'amitiés, de doutes, de colère, de rancœur, d'amour aussi. C'est l'histoire des autres... ceux qu'on laisse entrer dans sa vie... ceux qui nous détruisent mais surtout ceux qui nous guérissent.



Album de Pomme

### **Les failles**



Quentin Zutton (éd. *Lapin*)

### **Chromatopsie**

*Chromatopsie* est un recueil d'étreintes, de corps en transition, qui se libèrent de ce qui les oppresse. Chaque personnage est en quête d'un renouveau, d'une identité, d'amour... Ils s'affirment ou s'enferment, consciemment ou non, pour s'accepter et vivre libres.



Instagram

### **Belles de bitume**

*Belles de Bitume* identifie le naturel qui reprend ses droits dans le paysage urbain. Le public est invité à inscrire le nom des plantes sur le trottoir: c'est du graff de rue, acte rebelle mais aussi informatif, pacifique et poétique.



Série de Aurélie Sfez & Xavier Havitov

### **Fragments**

Assis face caméra, elles et ils livrent une fraction de leur intimité sans fard ni filtre, pour une collection d'histoires étonnantes, entre humour et émotion, racontées sur fond noir, dans un format brut de cinq minutes qui fait la part belle à la singularité et à l'émotion.



Documentaire de Julie Bertuccelli

### **Dernières Nouvelles du Cosmos**

Hélène Nicolas est très tôt diagnostiquée « autiste déficitaire ». Elle est silencieuse jusqu'à l'adolescence. Sa mère décide alors de se consacrer à elle. Et elle découvre à son adolescence, qu'Hélène sait lire et écrire. Commence alors pour *Babouillec*, le nom de plume d'Hélène Nicolas, une carrière d'écrivain qui révèle tout son talent...



Instagram

### **Léa MKL**

Autrice et dessinatrice. Elle a publié en septembre 2024 chez Super Loto éditions un dépliant intitulé *6 positions pour souffler (un peu) dans ce monde de merde*.



Pauline de Tarragon (éd. *la ville brûle*)

### **Minuscule folle sauvage**

Qu'est-ce que je vaudrais si je suis seule? Ai-je le droit de disparaître dans la forêt? À quel moment puis-je décréter que je suis folle? Dans son premier roman graphique, Pauline de Tarragon nous ouvre les portes de son laboratoire privé, celui dans lequel elle concocte des potions pour comprendre, réparer et survivre.



Lieu & date: à venir

### **Festival Pop & Psy**

Un événement culturel et scientifique gratuit, à but non lucratif, inclusif et engagé pour la santé mentale.

