

SUGGESTIONS DE LECTURE - LIVRES JEUNESSES

l'image corporelle, la diversité corporelle et les troubles alimentaires

POUR LES ENFANTS, LES JEUNES ET LES PARENTS

EN FRANÇAIS

Enfance

CALI, Davide. Marlène Baleine. Sarbacane, 2009. Ce livre explique bien la pression pour se conformer à une image corporelle déterminée, et Marlène s'assume comme elle est.

ROY, Pierre. La grosse tomate qui louche. Éditions Pierre Tisseyre, 2009. Une histoire d'intimidation et d'acceptation de soi, qui permet aux personnages de sortir grandis de ce triste épisode.

RICARD, Marie-Michèle. Emma n'aime pas les moqueries. Éditions Midi Trente, 2019. Livre destiné à prévenir la stigmatisation liée à l'apparence chez les enfants (6-12 ans) à travers l'histoire de la jeune Emma qui reçoit des commentaires blessants à propos de son poids.

RICARD, Marie-Michèle. Lou aime le dessert. Éditions Midi Trente, 2019. Livre destiné à promouvoir une relation saine avec la nourriture chez les enfants (6-12 ans) à travers l'histoire de Lou, qui se questionne sur ses comportements alimentaires suite à un commentaire qu'elle a reçu.

RICARD, Marie-Michèle. Olivier veut devenir une supermachine. Éditions Midi Trente, 2019. Livre destiné à promouvoir une image corporelle saine chez les enfants (6-12 ans) à travers l'histoire d'Olivier, qui aimerait pouvoir se changer en superhéros.

SANDERS, Jessica. Cher corps, je t'aime. Éditions Chouette, 2019. Guide pour aimer son corps qui encourage les jeunes filles à voir au-delà de leur enveloppe corporelle. Le livre est destiné aux filles de 8 ans et plus, mais peut être utilisé par un parent, un.e éducateur.trice ou un.e enseignant.e qui intervient auprès de filles un plus jeunes également.

Site web pour les enfants en bas âge et pour les éducateurs/trices et parents:
nospetitsmangeurs.org

Adolescence - Jeunes adultes

APOSTOLSKA, Aline & MERCIER Marie-Josée. De quoi j'ai l'air? Éditions de l'homme, 2014. Roman racontant l'histoire de deux adolescentes vivant de manière différente, des préoccupations corporelles. On s'y plonge dans leur quotidien.

BERGERON, Mickaël. La Vie en gros : regard sur la société et le poids. Éditions Somme toute, 2019. Témoignage autobiographique, ouvrage de référence et discours militant sur la grossophobie.

BOULERICE, Simon. Jeanne Moreau a le sourire à l'envers. Édition Leméac, 2013. Un roman réaliste qui aborde avec humour et originalité le thème de la confiance en soi, des relations familiales, de l'anorexie, de la sexualité et des émois amoureux.

COOK, Solange & DOYEN Catherine, 50 trucs pour sortir de l'anorexie, édition Odile-Jacob, 2018. Unique en son genre, cet ouvrage s'adresse directement aux jeunes de 12 à 18 ans et leur propose des moyens concrets pour se battre contre la maladie. 50 exercices pour mieux se connaître, renforcer son estime de soi, faire face à ses conflits intérieurs ou à ses problèmes relationnels, et retrouver l'envie de vivre.

DEMEULE, Fanie. Déterrer les os. Éditions Septentrion, 2016. Roman explorant la relation qu'entretient une personne souffrant d'un trouble alimentaire avec son corps. Plusieurs nominations pour des prix littéraires, une adaptation cinématographique est également en développement.

FRONTEAU, Caroline. Je ne voulais plus manger: mon combat et ma victoire contre l'anorexie. Éditions CITY, Ed. 2020. Récit autobiographique du cheminement de l'auteurice à travers la maladie.

GERMAIN, Vanessa. Clara : les désordres alimentaires à l'adolescence. Éditions Midi Trente, 2015. Récit d'intervention qui permet aux adolescentes de mieux comprendre les troubles alimentaires et comment les surmonter.

GODIN, Joanie. Moi j'mange! Tabou, 2016. Roman comme un journal intime d'une adolescente souffrant d'hyperphagie boulimique, un trouble beaucoup moins connu, mais qui n'est pas moins souffrant pour autant.

HÉBERT, Marie-Noëlle. La grosse laide. Éditions XYZ, 2019. Bande-dessinée dressant le portrait d'une enfant dont la solitude se perd dans un excès de nourriture. Contrairement à l'anorexie où l'on s'interdit toute consommation d'aliment, on retrouve dans cette histoire le besoin de remplir un vide.

HÉNAULT, Anne-Marie. Plume, un jour je volerai. Les Éditions Francine Breton, 2003. Livre qui prend la forme du journal intime d'une adolescente souffrant d'anorexie. Récit touchant qui démontre bien la complexité des troubles alimentaires et comment ceux-ci peuvent prendre forme. Offre quelques pages d'informations théoriques et de conseils pour les proches.

LAFERRIÈRE Cynthia, Journal d'Ana-Morphose. 2011. Récit d'une adolescente souffrant d'anorexie.

LAFERRIÈRE Cynthia. Tout sauf Ana : Voyage dans la tête d'une anorexique. Publistar, 2013. Oscillant entre humour, tendresse et émotions fortes, Ana, une adolescente anorexique et boulimique, tente d'affronter sa réalité et de nous la faire comprendre. Parfois crue mais ô combien attachante, elle s'enlise, tourne en rond, essayant tant bien que mal de se sortir des griffes de sa maladie et de plaire à qui voudra bien l'aimer. Sur une période de deux ans, elle raconte les séances avec les psys, les hospitalisations, les déménagements et les nombreuses rencontres avec des personnes qui vivent le même problème.

LAROCHE, Sophie. Le carnet de Grauku. Tabou, 2010. Livre se présentant comme un journal intime, d'une adolescente développant peu à peu des enjeux alimentaires.

MARJARA, Eisha. Fée. Éditions Marchand de feuilles, 2019. Ce livre nous offre le parcours éloquent d'une adolescente qui subira plusieurs épreuves, qui remettra en question sa féminité et dont l'anorexie deviendra son unique solution.

PICHÉ, Geneviève. Seule contre moi. Québec/Amérique, 2013. Roman nous plongeant dans la réalité d'une jeune fille de 14 ans souffrant d'anorexie. On permet de mieux comprendre toute la complexité des émotions associées à la maladie.

VILLENEUVE, Émilie. La fille invisible. Glénat Québec, 2010. Bande dessinée présentant l'histoire d'une adolescente développant un trouble alimentaire.

Pour les parents

DE SÈVE, Marie-Claude. Troubles alimentaires : Guide de survie pour les parents, les proches et les aidants naturels. Les Éditions Quebecor, 2010. Ouvrage contenant informations et conseils pour les proches d'une personne souffrant d'un trouble alimentaire.

GUEVREMONT, Guylaine & LORTIE Marie-Claude. Mangez ! Un jeu d'enfant. Les Éditions la Presse, 2008. Livre explorant divers comportements au niveau de l'alimentation chez les enfants et les adolescent.e.s afin d'aider les parents à les accompagner vers une relation harmonieuse avec la nourriture et le corps.

BRIATTE, Lucie & BARREAU-DROUIN Laurianne. Troubles alimentaires pédiatriques: comprendre le trouble alimentaire pédiatrique (ou trouble de l'oralité alimentaire). Les éditions Tom Pousse, 2021. Ouvrage proposant des conseils pour gérer les troubles alimentaires des enfants.

BRÉCHON, Geneviève & EMMANUELLI Michèle. Les troubles des conduites alimentaires chez l'enfant et l'adolescent. Eres, 2016. Ouvrage explorant les troubles alimentaires avec une approche psychanalytique.

SÉNÉCAL, Catherine. Ton poids, on s'en balance: libérer son enfant du culte du corps parfait. Éditions de l'homme, 2018. Conçu pour les parents et pour les professionnels, cet ouvrage fournit

des pistes de réflexion, des trucs et des ressources pour amener les jeunes, filles et garçons, à remettre en question les modèles imposés par la société et à développer une solide estime de soi.

WILKINS, Jean, *Adolescentes anorexiques, plaidoyer pour une approche clinique humaine*. PUM, 2012. Ouvrage du Docteur Wilkins, fondateur de la section de la médecine de l'adolescence de l'hôpital Sainte-Justine.

Veillez noter :

* Les propos des auteurs.rices de ces livres n'engagent qu'eux ou elles. ANEB ne peut être tenu responsable pour les phrases ou idées émises dans ces livres. Il est aussi de la responsabilité de chacun.e de se questionner avant la lecture à savoir si cette dernière est appropriée pour ses besoins, son âge ainsi que son état de santé mentale ou celui de la personne à qui le livre s'adressera. Certains passages pourraient s'avérer difficiles émotionnellement, tout dépendant le livre et le vécu de la personne.

En cas de besoin, ANEB Québec est disponible pour offrir du soutien à toutes les personnes pour qui la lecture de ces livres pourrait soulever des questionnements ou remuer certaines émotions plus difficiles. Plusieurs services sont disponibles pour vous. Il y a une ligne d'écoute 514 630-0907 (Montréal) ou 1 800 630-0907, un service de texto 1 800 630-0907 et un service de clavardage via anebados.com.

IN ENGLISH

Children

BARKLA, Charlotte. *All Bodies Are Good Bodies*. Little Hare Books, 2021. Bold and beautiful, loud and proud, *All Bodies are Good Bodies* is an uplifting book about different body features and types. Through playful rhyme, it promotes the development of body acceptance and celebrates inclusivity and individuality.

DANIELSDOTTIR, Sigrum & SUGAR, Rebecca. *Your Magic Mind and Body*. 2020. A personalisable, free and interactive eBook for children showcasing individuality and diversity.

SANDERS, Jessica. *Love Your Body: Your Body can do Amazing Things*. Frances Lincoln Children's books, 2020. *Love Your Body* introduces the language of self-love and self-care to help build resilience, while representing and celebrating diverse bodies, encouraging you to appreciate your uniqueness. This book was written for every girl, regardless of how you view your body. All girls deserve to be equipped with the tools to navigate an image-obsessed world.

Teens - young adults

ATKINS, Linsey and GANCI, Maria. *Unpack your Eating Disorder: The Journal to Recovery for Adolescents in Treatment of Anorexia Nervosa and Atypical Anorexia Nervosa*. LM Publishing,

2019. This book has been written specifically for adolescents who are on this journey. The authors promote the view that adolescents deserve to be fully involved in their treatment, to be heard, and to be given a voice to tell their story. It is through being understood by others that they can then understand themselves and make progress on their journey to recovery.

DEMEULE, Fanie, Lightness. 2020. This is the story of a young woman's profound sense of alienation, beginning with her own physical body and its desires. In this original and moving take on anorexia, we go deep into the mind of the narrator as she carries out her secret, prolonged hunger strike against the constraints of her life.

MARKEY, Charlotte, HART, Daniel & ZACHER, Daniel H. Being You: The Body Image Book for Boys. Cambridge University Press, 2022. This book is an easy-to-read, evidence-based guide to developing a positive body image for boys aged 12+. It covers all the facts on puberty, diet, exercise, self-care, mental health, social media, and everything in-between. Boys will find answers to the questions most on their mind, the truth behind many diet and exercise myths, and real-life stories from other boys.

For parents

HERRIN, Marcia. The parent's guide to childhood eating disorders. Offers information about spotting early warning signs, normalizing eating and exercise, dealing with school, friends, sports, college, knowing when to seek professional help.

LOCK, James and LE GRANGE, Daniel. Help your teenager beat an eating disorder. The Guilford Press, 2nd Edition, 2015. Experts James Lock and Daniel Le Grange explain what you need to know about eating disorders, which treatments work, and why it is essential to play an active role in your teen's recovery.

NATENSHON, Abigail H. When your child has an eating disorder: A step-by-step workbook for parents and other caregivers. Jossey Bass Publishers, 1999. Provides information and concrete steps to loved ones to help them better understand eating disorders and how to deal with various situations.

NEUMARK-SZTAINER, Dianne. I'm like so fat! Helping your teen make healthy choices about eating and exercise in a weight-obsessed world. The Guilford Press, 2005. Book to help parents guide their children and adolescents towards a healthy relationship with food and their body.

STROBER, Michael and SCHNEIDER, Meg. Just a little too thin: How to Pull Your Child Back from the Brink of an Eating Disorder. London, Da Capo Lifelong. 2006. Book that provides parents with practical guidance and scientifically informed advice about girls and teenagers preoccupation with weight, body and food. It provides information about when to worry, what to do and say in order to intervene before an eating disorder takes hold.

TEACHMAN, Bethany, SCHWARTZ, Marlene, GORDIC, Bonnie & COYLE, Brenda. Helping your child overcome an eating disorder : what you can do at home. New Harbinger Publications Inc, 2003. Provides parents with information such as : what's happening to their child, what they should do and say, how did this happen, how to deal with this at home, what happens in treatment.

Please note:

*The opinions and ideas of the authors, that are included in the references above, do not necessarily adhere to ANEB's own mission. Therefore, ANEB can't be held responsible for the content shared in these books. It is also every readers' responsibility to hold a critical view of the thoughts shared in the references above and whether it is appropriate for their needs, their ages, and their state of mental health or that of the person to whom the book will be addressed. Please note that some sections may be emotionally difficult for some readers.

If in need, know that ANEB is available to support anyone who are triggered or feeling overwhelmed or who might have questions related to their reading. There are several services that are available to you. There is a help line: 514 630-0907 (Montreal) or 1 800 630-0907, there is a texting service 1 800 630-0907 and a chat service that is offered via anebados.com.