



**J'ai mal et pourtant, ça ne se voit pas**  
**Lucile de Pesloüan, Geneviève Darling (ill.)**  
**Éditions de l'Isatis (collection Griff)**

*Vous avez choisi un album **coup de poing**, un album qui percute, qui ébranle, qui secoue, qui suscite une réflexion et peut être l'amorce d'une discussion chez les enfants et les jeunes.*

Thématique(s) « Coup de poing » : Santé mentale, mal de vivre-tristesse

Thème(s) : anxiété, mal-être, témoignages

À partir de 12 ans

**Pistes de réflexion et exemples d'explorations :**

- En observant la page de couverture, peux-tu identifier le mal dont souffre le personnage?
- «S'il n'y a pas de mode d'emploi pour vivre dans cette société qui amplifie souvent nos travers, nos troubles et nos maladies, on peut apprendre à prendre soin de soi». Commente.
- Quel témoignage te touche plus particulièrement? Pourquoi?

**Oserez-vous encore ?**

- **La reine du Nord** / Joana Estela. Notari. (Dès 10 ans)
- **L'arbre rouge** / Shaun Tan. Gallimard Jeunesse. (Dès 6 ans)
- **Je suis un raton laveur** / Julie Delporte. La Courte échelle. (Dès 6 ans)
- **Pourquoi les filles ont mal au ventre** / Lucile de Pesloüan, Geneviève Darling. Éditions de l'Isatis. (Dès 12 ans)