

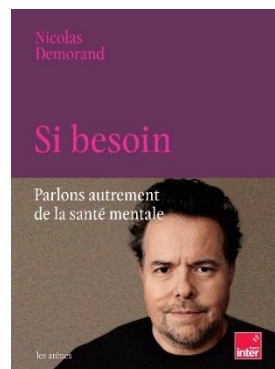
Si besoin

Parlons autrement de la santé mentale

Nicolas Demorand

parution : 15 octobre 2026

176 pages - 18 €



**Le livre événement de Nicolas Demorand sur la santé mentale,
adapté de son podcast [Si besoin](#) sur France Inter, au + de 2 millions d'écoutes à la demande.**

La santé mentale concerne plus d'un Français sur quatre

Le 26 mars 2025, Nicolas Demorand révélait à l'antenne de la matinale de France Inter être atteint de bipolarité de type 2. Le lendemain paraissait *Intérieur nuit*, dans lequel il racontait son quotidien. Au-delà de l'onde de choc médiatique et du succès de son livre, sa parole a changé la perception que nous avons de la santé mentale en France. Après des mois d'absence de l'antenne de France Inter, Nicolas Demorand se livre dans le podcast *Si besoin* et donne la parole à des médecins, des aidants, un ami qui a souffert d'une grave dépression ou un autre qui lui a redonné goût à la lecture.

Six mois de ma vie

Nicolas Demorand raconte ce qui l'a tenu éloigné de l'antenne de France Inter pendant des mois. De l'hospitalisation sous contrainte aux cures de kétamine, un récit d'une puissance exceptionnelle sur la dépression.

Une dépression française

Comment survivre à une dépression ? Le journaliste Guy Birenbaum fait le récit des signes avant-coureurs de ce mal : l'amaigrissement, les insomnies, la paralysie du désir et de la volonté, la honte de soi, puis le trou dans lequel on tombe d'un coup. Son témoignage montre que la dépression est une maladie qui doit être soignée par des médecins et à l'aide de médicaments.

24 heures dans la vie d'une psy

Sarah Smadja, 40 ans, est cheffe de service à l'hôpital Sainte-Anne. Dans ce chapitre, qui pourrait s'intituler « 24h dans la vie d'une psy », on la suit lors d'une journée type. Chaque matin, cela commence par un rituel : serrer la main des patients. À travers ce toucher, elle ressent tous les signaux faibles. Comment nouer et dénouer une relation avec les patients ? Pourquoi la psychiatrie ne parvient-elle plus à recruter à un moment où l'on en a cruellement besoin ? Une magnifique déclaration d'amour et un appel à la vocation pour un métier en crise.

L'enfance en tourment

À Sainte-Anne, Isabelle Sabbah-Lim dirige le 10-15, l'unité qui soigne les enfants dépressifs. Si l'idée de la mort se structure chez l'enfant entre l'âge de 6 et 10, pourquoi la dépression touche-t-elle les plus jeunes ? Pourquoi les jeunes filles se mutilent-elles plus que les garçons ? Isabelle Sabbah-Lim avance quelques explications.

Les aidants

Pauline est aidante. Son compagnon souffre de bipolarité de type 2. Elle raconte l'angoisse et la sidération face aux crises. Puis l'adaptation, les solutions et, au bout de l'enfer, la possibilité de vivre en couple et d'élever ensemble leurs enfants. Karine est pair-aidante. Mère d'un jeune adulte schizophrène, elle dispense désormais son savoir et son aide à l'hôpital Sainte-Anne. Ces témoignages pleins d'humanité et d'espoir aideront tous ceux qui ont un proche souffrant de maladie mentale.

« Au moins j'espère que tu lis ? »

C'est la question que posait régulièrement Philippe Lançon à Nicolas Demorand pendant son hospitalisation. Dans cet entretien entre deux amoureux des livres, Philippe Lançon se confie comme rarement. Et donne des conseils de lecture pour les malades ou tous ceux et celles qui ne vont pas bien.

Biographie

Journaliste de radio, **Nicolas Demorand** est l'une des grandes voix de France Inter. Il présente aujourd'hui l'émission du week-end [Recto/Verso](#). Il s'intéresse aux questions politiques, médiatiques et sociétales. En 2025, il révèle publiquement sa bipolarité dans *Intérieur nuit*, un récit qui touche plus de 200 000 lecteurs. Depuis, il s'engage activement pour une meilleure compréhension des troubles psychiques et des enjeux de santé mentale.