



Titre : Vivre avec une personne dépressive

Auteur : Dr Brian Bexton

Éditeur : Bayard Canada

Pages : 148

ISBN : 978-2-89579-109-6

Année : 2008

Nouveauté

**En vente
chez
Revivre**

Résumé/verso

La dépression. On n'est jamais prêt quand un de nos proches en est atteint. Même quand on l'a sentie venir. Il faut voir l'autre sombrer rapidement, ou s'enliser peu à peu, pour découvrir combien, face à lui ou elle, on est sans ressources. C'est fort ce qui se bouscule alors à l'intérieur de celui ou celle qui, sans l'avoir vraiment choisi, doit «vivre avec» :l'inquiétude, la peur de commettre des maladresses, l'incompréhension de ce qui se passe, la tristesse de voir l'autre diminué, le sentiment d'impuissance, et jusqu'à la honte et au sentiment de culpabilité.

Et il y a tant de questions... comment rester proche tout en se protégeant d'être aspiré par la détresse de la personne dépressive ? Comment continuer de vivre sa propre vie sans avoir l'air de ce désintéresser d'elle ? Comment éviter de la surprotéger sans qu'elle se sente abandonnée et livrée à elle-même ?

Ce livre prend le temps de démystifier la dépression unipolaire et la dépression bipolaire, d'expliquer comment on les traite et d'en décrire les évolutions possibles. Mais surtout, **ce livre présente aux proches des stratégies concrètes et accessibles pour vivre avec une personne dépressive** en étant auprès d'elle une présence rassurante, réconfortante et efficace tout en évitant d'y laisser sa peau.

«L'un des plus grands mérites de cet ouvrage est de nous décharger de ce fardeau qu'est la culpabilité, tant la culpabilité de la personne malade devant son état que celle des proches face à leur impuissance.»

Jocelyne Monty, présidente du conseil d'administration Fondation des maladies mentales

Président de l'Association des médecins psychiatres du Québec, le docteur **Brian G. Bexton** est psychiatre et psychanalyste. Il œuvre à la clinique spécialisée des maladies affectives à l'Hôpital du Sacré-Cœur de Montréal et enseigne à l'Université de Montréal. À titre de bénévole et de vice-président, il est très impliqué auprès de l'Association Revivre, qui a pour mission de venir en aide aux personnes atteintes de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires ainsi qu'à leurs proches, et ce, partout au Québec. Le docteur Bexton donne souvent des conférences aux médecins, aux psychiatres et au grand public.

Première Partie : Savoir et comprendre ce qui se passe

Chapitre 1 : La dépression : ce qu'elle n'est pas, ce qu'elle est	15
---	----

La déprime	16
Le burn-out	17
La dépression unipolaire	21
Des symptômes de la dépression unipolaire	
Des causes de la dépression unipolaire	
• L'environnement ou les événements	
• Notre psychologie propre	
• Les changements biologiques	
Quelques conséquences de la dépression	
Les troubles bipolaires	33

Chapitre 2 : La dépression : comprendre ce qui ne va pas	43
--	----

La dépression unipolaire et ses facteurs biologiques.....	43
Le cortisol, une hormone très utile... qui peut devenir nuisible	
Les neurotransmetteurs, des facilitateurs parfois défaillants	
• La sérotonine	
• La noradrénaline	
• La dopamine	
• Agir sur les neurotransmetteurs	
a. Entre faire confiance au professionnalisme du médecin...	
b. ... et risquer de se faire traiter soi-même	
• Oui mais pourquoi ?	
Une conséquence à éviter : la détérioration du cerveau	
Peut-on prévenir la dépression ?	
Faut-il vraiment soigner la dépression ?	
• Un environnement social exigeant	
• Une souffrance à abréger	
• Le pire à éviter	
La dépression unipolaire et sa dimensions psychodynamique.....	64
Une interminable naissance	
• Moi, moi, moi	
• L'intolérable solitude	
• Le pouvoir de la parole	
• L'arrivée d'un sauveur	
Un drame qui se rejoue	
Et les troubles bipolaires ?	74
Des stabilisateurs de l'humeur	
Ici aussi, un drame se rejoue	

Table des matières (suite...)

Chapitre 3 : Trois évolutions possibles	79
---	----

Une stabilisation et une amélioration rapide	79
Une réponse partielle au traitement	82
Quand on ne répond pas au traitement	87
EN RÉSUMÉ	91

Deuxième Partie : Être une présence active sans y laisser sa peau

Chapitre 4 : Les difficiles débuts	97
------------------------------------	----

Soupçonner que ça peut être une dépression.....	99
Se rappeler que la dépression est une maladie.....	102
Échapper au cycle infernal.....	103
Accueillir et valider.....	108
Amener à consulter	103

Chapitre 5 : La vie au quotidien	115
----------------------------------	-----

Soutenir dans le traitement.....	116
Maintenir la communication.....	117
Éviter les confrontations inutiles.....	118
Participer à la thérapie	120
Mettre ses limites et les (faire) respecter.....	123
Accepter toutes ses pensées.....	128
Se garder de la culpabilité.....	130
Renoncer au fantasme de la toute puissance.....	137
Aller chercher du soutien.....	144
EN RÉSUMÉ.....	147
RESSOURCES ET RÉFÉRENCES.....	148