



**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.