



Titre : Mon enfant est triste
Comprendre et aider l'enfant déprimé

Auteur : Luis Vera

Éditeur : Odile Jacob

Pages : 262

ISBN : 2-7381-0926-8

Année : 2001

Résumé/verso

Votre enfant est triste, fatigué, irritable. Il se renferme, dort mal, mange peu. Bref, il n'est plus comme avant, et vous êtes inquiets, désarmés.

Comment savoir si votre enfant est déprimé ou risque de le devenir ? Quels sont les signes qui doivent vous alarmer ? N'est-ce qu'un moment passager et normal, ou faut-il vous inquiéter ?

Que faire pour combattre ce mal ? Cas par cas, face à la tristesse, à l'agressivité, à l'anxiété, à la mauvaise estime de soi et aux autres manifestations de la dépression, quelles sont les erreurs à ne pas commettre ?

Comment pouvez-vous aider votre enfant à ne pas voir tout en noir ? Quels sont les mots à trouver, les attitudes à adopter pour changer sa façon de penser ?

À qui vous adresser quand vous ne pouvez plus faire face seul ? Quels sont les médicaments et les thérapies qui ont fait la preuve de leur efficacité ?

Luis Vera est psychothérapeute, spécialiste des thérapies cognitives et comportementales.