

Titre : La dépression
Comprendre, identifier et traiter

Auteur : Clinique Mayo

Éditeur : Lavoie Broquet

Pages : 216

ISBN : 2-922552-12-8

Année : 2002

**En vente
chez
Revivre**

Résumé/verso

La dépression touche plus de 18 millions de Nord-Américains chaque année, soit davantage que le cancer et presque autant que les maladies cardiaques. Toutefois, contrairement au cancer ou à une maladie cardiaque, la plupart des gens ne savent pas ce qu'est la dépression et comment traiter cette maladie.

La dépression est plus grave qu'un sentiment passager de tristesse, un chagrin consécutif à une perte ou une mauvaise journée. C'est une maladie qui affecte la façon de penser, de se sentir et d'agir. Elle peut être la conséquence d'une interaction complexe de facteurs susceptibles de provoquer des changements dans l'activité cérébrale. Contrairement à des croyances de longue date, la dépression n'est pas la conséquence d'une faiblesse personnelle et on ne peut simplement la «surmonter» ou en «sortir à volonté».

Avec un traitement approprié, 80 pour cent des personnes souffrant de dépression voient leur état s'améliorer. Cependant, le processus requiert un certain temps. Au fil de la lecture du livre, vous trouverez de l'information qui vous aidera à mieux comprendre la dépression et son traitement et des conseils pour gérer le plus mieux possible cette maladie.

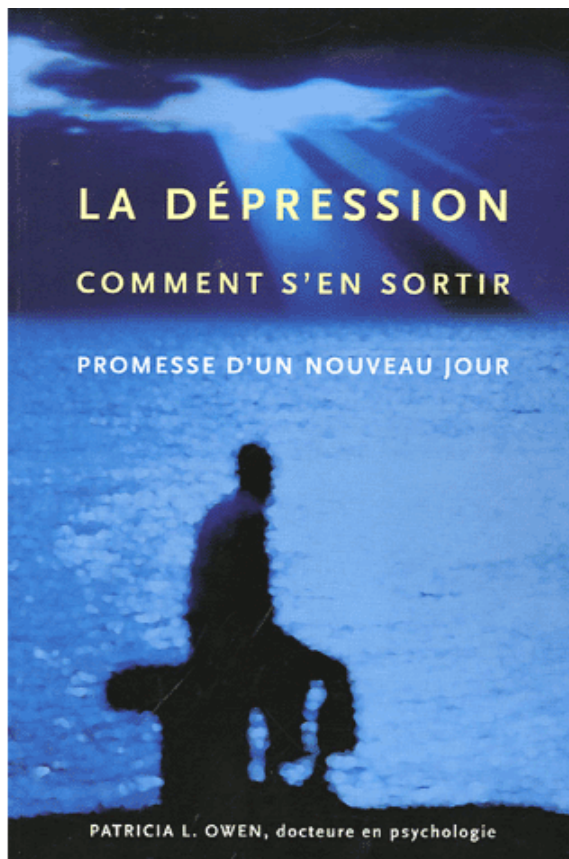
Ce livre s'appuie sur l'expertise des professionnels de la santé de la clinique Mayo et les conseils qu'ils prodiguent de façon courante.

La dépression majeure est une maladie réelle qui touche 5% de la population chaque année, et ceci dans toutes les couches de la société. Heureusement, le traitement de la dépression s'est grandement amélioré depuis quelques années et la plupart des personnes atteintes peuvent retrouver un fonctionnement normal et une vie productive et heureuse.

Ce livre vous aidera à mieux comprendre la maladie, les facteurs psychologiques et biologiques associés et les formes de traitement disponibles.

Brian G. Bexton, M.D., F.R.C.P.(C). Psychiatre, psychanalyste.
Président de l'Association des médecins psychiatres du Québec.
Cliniques des maladies affectives. Hôpital du Sacré-Cœur de Montréal.

~ Définition de la dépression ~ Facteurs de risque ~ Signes avant-coureurs de la dépression ~ Changements au niveau de l'activité cérébrale ~ Troubles anxieux ~ troubles bipolaires ~ Médicaments et mode d'action ~ Types de psychothérapie ~ Électroconvulsivo-thérapie ~ Nouvelles tendances dans les traitements ~ Autosoins pour demeurer en santé ~ Renseignements spécifiques aux femmes, aux aînées, aux enfants et aux adolescents ~ Comportements suicidaires ~ Rôle de la famille et des amis



Titre : La dépression comment s'en sortir
Promesse d'un nouveau jour

Auteur : Patricia L. Owen,
docteur en psychologie

Éditeur : Sciences et Culture

Pages : 285

ISBN : 2-89092-339-8

Année : 2005

Résumé/verso

Entraide / Dépression
Un Livre Hazelden

Vous qui présentez des signes de dépression et cherchez des réponses à vos questions, voici un livre bien pensé, respectueux et complet qui démystifie la dépression et ouvre la voie à la guérison.

Patricia Owen l'a écrit dans le but de vous aider et de vous donner espoir, car vivre avec la dépression peut être difficile. Face au traitement de la dépression, l'auteure adopte une approche pratique et équilibrée qu'elle résume dans ce livre et qui tient compte des nombreux facteurs biologiques, psychologiques et sociaux. Qu vous soyez dépressif ou que vous soyez intervenant en santé mentale, la lecture de cet ouvrage peut faire toute la différence entre l'étau de la dépression et la promesse d'un nouveau jour.

Patricia L. Owen est directrice du Butler Center for research chez Hazelden à Center City, Minnesota.



Titre : Un moment privilégié

Auteur : Lilianne Côté

Éditeur : Les Éditions JCL

Pages : 163

ISBN : 2-89431-343-8

Année : 2005

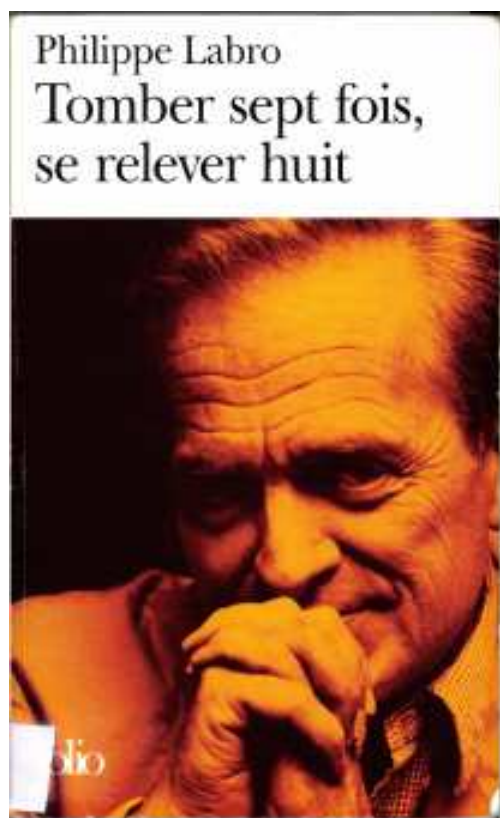
Résumé/verso

Un automne, un journaliste apprend qu'il souffre d'une dépression. Il entre chez lui sous le choc. Sa femme, bouleversée, partage son désarroi. Un brouillard le cerne. Une espèce de démon intérieur le gruge. La descente aux enfers est incontournable.

Hélène voit les ravages d'un traumatisme dont elle ausculte le mystère. Comment aider une âme chancelante ? Insensiblement, l'angoisse de l'autre la gagne. Au bout du rouleau, Pierre lâche prise. Un triste spectacle plonge alors sa compagne au cœur d'une souffrance surhumaine.

Un psychologue ouvre une brèche : « La dépression est un signal... C'est un moment privilégié. »

Jamais un auteur n'aura aussi bien réussi à pénétrer ce trouble trop méconnu.



Titre : Tomber sept fois, se relever huit

Auteur : Philippe Labro

Éditeur : Gallimard Loisirs

Pages : 285

ISBN : 2-07-030512-0

Année : 2003

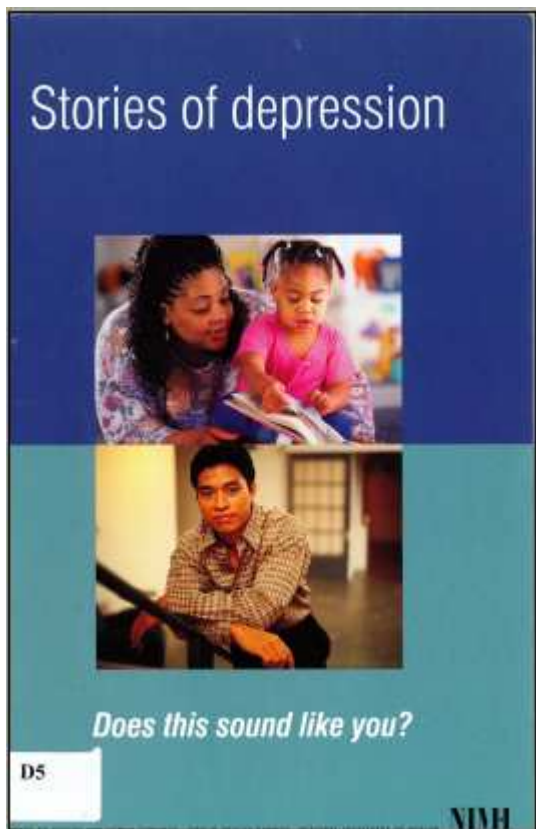
Résumé/verso

«C'est arrivé subrepticement, sournoisement, sans prévenir, une vraie saloperie, une lente et insidieuse pénétration. Je suis l'esclave d'une chose indéfinissable qui est en train de me détruire et je lui obéis sans aucune résistance.»

«*Quelque chose a changé.*» Ce «*quelque chose*» n'est autre que le début de la plongée dans une dépression nerveuse dont le célèbre romancier a été victime.

Dans le récit vécu, sans fard ni concession, l'auteur de *La Traversée* raconte ce que signifie perdre le désir, l'énergie, la passion, l'estime de soi. Avec un style intime, conduit par le souci authentique de restituer «cette tristesse sans larmes», et de «dire comment c'était», selon la formule de ses maîtres en écriture, Hemingway et Hugo, Philippe Labro évoque les effets de «la broyeuse» qui vous ronge le ventre.

Mais ce témoignage unique, porté par le souffle de l'écriture, constitue aussi une éclatante affirmation de la force de la vie et de l'amour.



Titre : Stories of depression
Does this sound like you?

Auteur : National Institute of mental Health

Éditeur : NIH Publication

Pages : 20

Publication no: 02-5084

Année : 2002

Tables of contents

Things to remember:

1. Look for signs of depression.
2. Understand that depression is a real illness.
3. See your doctor. Get a checkup and talk about how you are feeling.
4. Get treatment for your depression. You can feel better.



Titre : Soif de lumière
La luminothérapie: une solution à la dépression saisonnière

Auteur : Dr Norman E. Rosenthal
Gérard Pons
Préface du Dr David Servan-Schreiber

Éditeur : Jouvence

Pages : 220

ISBN : 2-88353-515-9 / 978-2-88353-515-2

Année : 2006

Résumé/verso

Quand le soleil se fait rare, ne ressentez-vous jamais une baisse sensible et générale de votre énergie vitale, de votre productivité, de vos performances physiques et/ou intellectuelles et de votre créativité?

Et ne constatez-vous pas, parallèlement à cette «baisse générale de régime», une augmentation de votre besoin de sommeil, la montée en puissance d'une envie insatiable et irrésistible de grignoter un peu n'importe quand, et n'avez-vous pas un besoin inhabituel de manger de grandes quantités de féculents et de mets sucrés ?

Si tels sont vos «Symptômes» quand vous manquez de lumière solaire, c'est que vous faites partie des 20% d'Européens souffrant aux changements de saisons de ce qu'on appelle couramment le **blues hivernal**, et, scientifiquement, le **SAD** (Saisonal Affective Disorder) ou, en français, le **THS** (Trouble de l'humeur saisonnier).

Ce syndrome est connu depuis l'Antiquité, mais c'est en 1973 qu'une équipe de chercheurs de NIMH (National Institute of Mental Health) a mis au point une technique de soins, consistant à se placer chaque matin, pendant 20 minutes environ, devant un panneau lumineux dont la lumière est proche du spectre solaire. **Ainsi naquit la luminothérapie !** Les résultats sont immédiats et étonnants !

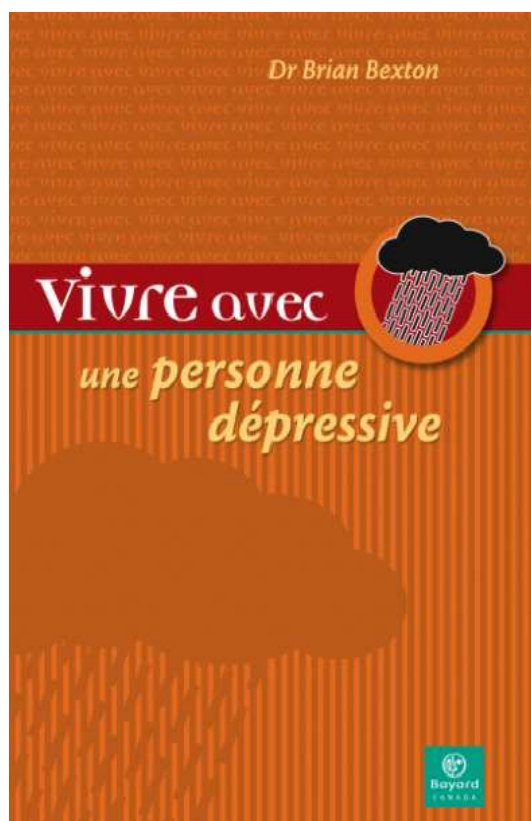
La première partie de l'ouvrage décrit les différentes formes de dépressions saisonnières. La seconde présente les traitements luminothérapiques, répond aux questions les plus fréquentes et vous indique où se procurer le matériel de luminothérapie et comment le choisir. Elle donne enfin quelques adresses où se rendre pour se faire soigner, en cas de troubles plus graves, par des luminothérapeutes professionnels.

Le livre de référence sur le SAD et ses traitements par la luminothérapie !

«Winter blues est l'ouvrage qu'il faut lire pour comprendre les mécanismes de la dépression saisonnière et les moyens d'y remédier.» Dr David Servan-Schreiber, auteur de Guérir.

Norman Rosenthal est reconnu à l'échelle internationale pour sa contribution au développement des traitements de la dépression par la luminothérapie. Chercheur au MIMH (National Institute of Mental Health) et professeur de psychiatrie à l'Université de Georgetown (USA), **il est l'auteur de quatre ouvrages, notamment du best-seller Winter blues, dont soif de lumière est la traduction française.** Norman Rosenthal compte parmi les meilleurs docteurs en psychiatrie des Etats-Unis.

Gérard Pons est spécialiste et conseil en matériel de luminothérapie. Son intérêt pour cette méthode fait suite à sa propre expérience de thérapie et l'a amené à collaborer avec Norman Rosenthal au sein du SLTBR (Society for Light Treatment and Biological Rhythms). C'est avec lui qu'il a coécrit le présent livre.



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



TITRE : Petits complexes et grosses déprimés

D10

Auteur : Christophe André & Muzo

Éditeur : Éditions du Seuil

Pages : 174

Année : 2004

Résumé / Verso :

Manque de confiance en soi, hypocondrie, dysmorphophobie ou déprime : vous avez en main le livre idéal pour aller bien ! Petits complexes et grosses déprimés réunit le sérieux des propos du psychiatre, Christophe André, et l'humour des illustrations de Muzo.

Vous trouverez dans cet ouvrage une information claire pour comprendre votre problème, évaluer et découvrir les solutions qui s'offrent à vous.

Christophe André est psychiatre, enseignant à l'université de Paris-X et auteur de nombreux best-sellers dont L'Estime de soi (Édition Odile Jacob), Vivre heureux : psychologie du bonheur (Édition Odile Jacob)...

Muzo, dessinateur et peintre, a beaucoup publié dans la presse et l'édition. Un de ses derniers ouvrages parus est Les Hommes et les femmes (Éditions Buchet-Chastel)