
Sommaire

Préface	5
Remerciements	9
Avant-propos	13
Introduction	15
Chapitre 1 La sinusoïde de la vie	19
Chapitre 2 La phase de déni	23
Chapitre 3 La chute	31
Chapitre 4 Le fond du fond	39
Chapitre 5 L'utilité des antidépresseurs	49
Chapitre 6 La remontée	63
Chapitre 7 Le premier plateau	69
Chapitre 8 Le second plateau	73
Conclusion	79
Glossaire	81
Webographie et adresses utiles	83
Bibliographie	87
Table des matières	89



- Courbe de la dépression
- Chapitre complet sur les antidépresseurs
- Glossaire
- Webographie internationale

ENFANCE

ADOLESCENCE

SCOLARITE

FORMATION PSYCHO

EFFICACITÉ PERSONNELLE


 DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

SANTÉ

DÉUIL - FIN DE VIE

La dépression positive

Trouver et retrouver ses repères dans la dépression

Toute personne confrontée à la dépression présente du jour au lendemain des comportements, des réactions et des raisonnements qui sont nouveaux pour elle et qui semblent ne pas lui appartenir. Elle ressent la désagréable impression d'être perdue dans un univers inconnu.

À l'instar d'une carte routière qui aide le voyageur égaré à retrouver son chemin, l'ouvrage propose, au travers de « la courbe de la dépression », un schéma simple permettant aux patients dépressifs et à toute personne vivant une situation conflictuelle, de se situer dans le temps, de pouvoir évaluer sa position face aux problèmes, puis sa progression grâce à la psychothérapie. Cette approche devient un outil pour retrouver ses repères dans les étapes successives de la dépression et tirer quantité d'enseignements sur soi-même au travers d'exemples de la vie réelle. Elle aide la personne dépressive à gérer cette épreuve difficile par la mise en place d'un nouveau cadre de vie. Enfin, le livre aborde également les différentes prises en charge de la dépression que sont les psychothérapies et les antidépresseurs. Faut-il les associer ou pas, quand les initier et les stopper et surtout qu'en attendre ?

Rédigé dans un langage simple, loin du jargon scientifique, l'ouvrage est destiné à toute personne concernée par la dépression, la sienne ou celle d'un proche, ainsi qu'aux médecins généralistes, psychologues, psychothérapeutes et professionnels de la santé mentale.

Étienne Payen

Docteur en médecine, omnipraticien et psychothérapeute spécialisé dans les dépressions.

DEPPOS

ISBN 978-2-8041-5318-2

ISSN

1373-024X



9 782804 153182

Comprendre

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



Étienne Payen

La dépression positive

Trouver et retrouver ses repères
dans la dépression

Préface de Thierry Janssen



de boeck

Comprendre

PS 232V

35220

②



Étienne Payen

La dépression positive

Trouver et retrouver ses repères
dans la dépression

Préface de Thierry Janssens



de boeck