

My Life Beyond
LA DÉPRESSION

Hey Gee et Gifty



Ce livre est une collaboration entre
la Mayo Clinic et la Fondation Ipsen.

L'histoire est inspirée de la vie de Gifty,
qui lutte contre la dépression.

Les mots en gras se réfèrent aux termes définis dans le
glossaire, à la fin du livre, en page 32.

ÉDITEUR SCIENTIFIQUE

Paul E. Croarkin, D.O., M.S., Consultant, Psychiatry and Psychology, Children's Center,
Mayo Clinic, Rochester, MN; Professor of Psychiatry, Mayo Clinic College of Medicine and Science ;
en collaboration avec Kelly A. Rentfrow, L.G.S.W., M.S.W., Social Worker, Department of Pediatric
and Adolescent Medicine, Mayo Clinic, Rochester, MN

DIRECTEURS DE COLLECTION

Fredric B. Meyer, M.D., Consultant, Department of Neurologic Surgery, Mayo Clinic,
Rochester, MN, USA ; Doyen exécutif de l'éducation, Professeur de Neurochirurgie,
Mayo Clinic College of Medicine and Science

James A. Levine, M.D., Ph.D, Professeur, Président, Fondation Ipsen, Paris

LA DÉPRESSION

Hey Gee et Gifty

Avant-Propos

Gifty, qui a participé à la rédaction de cette histoire, souffre de **dépression** depuis son plus jeune âge. Selon elle, ce serait en partie dû au fait qu'elle vit dans une communauté très peu diversifiée et qu'elle souffre d'un handicap moteur à la suite d'un accident vasculaire cérébral dont elle a été victime lorsqu'elle était bébé. Elle ne peut pas participer à la plupart des activités des enfants de son âge. Pourtant, elle aimerait jouer au football, au volley-ball ou au basket-ball, danser et faire du théâtre. Son handicap lui rend la tâche très difficile et elle se sent très souvent exclue. Âgée de quinze ans, elle aimerait sortir avec ses amis, mais ils n'habitent pas dans la petite ville où elle réside. Sa famille cherche une école davantage adaptée à ses besoins, et elle pourrait déménager dans une région plus diversifiée qui offre de meilleures ressources.

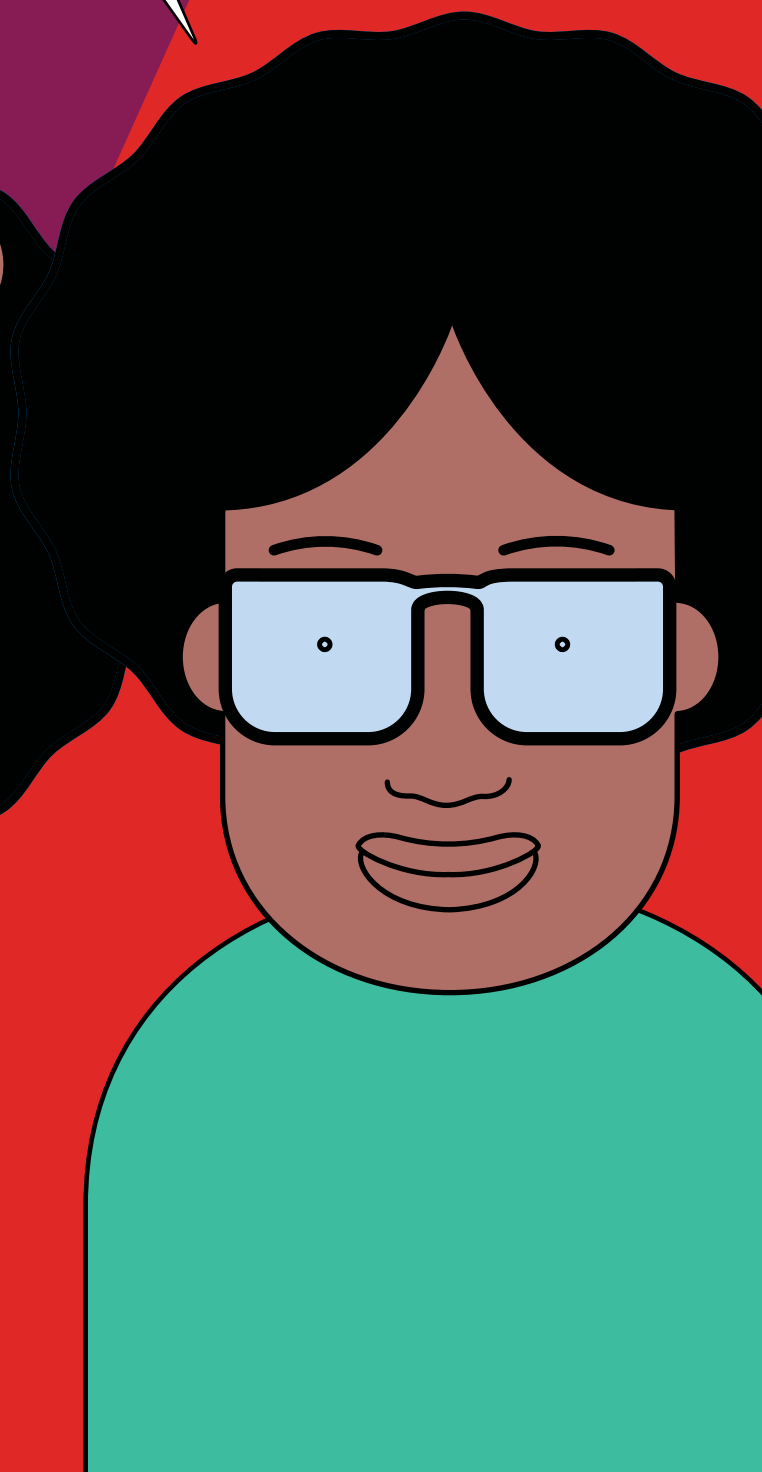
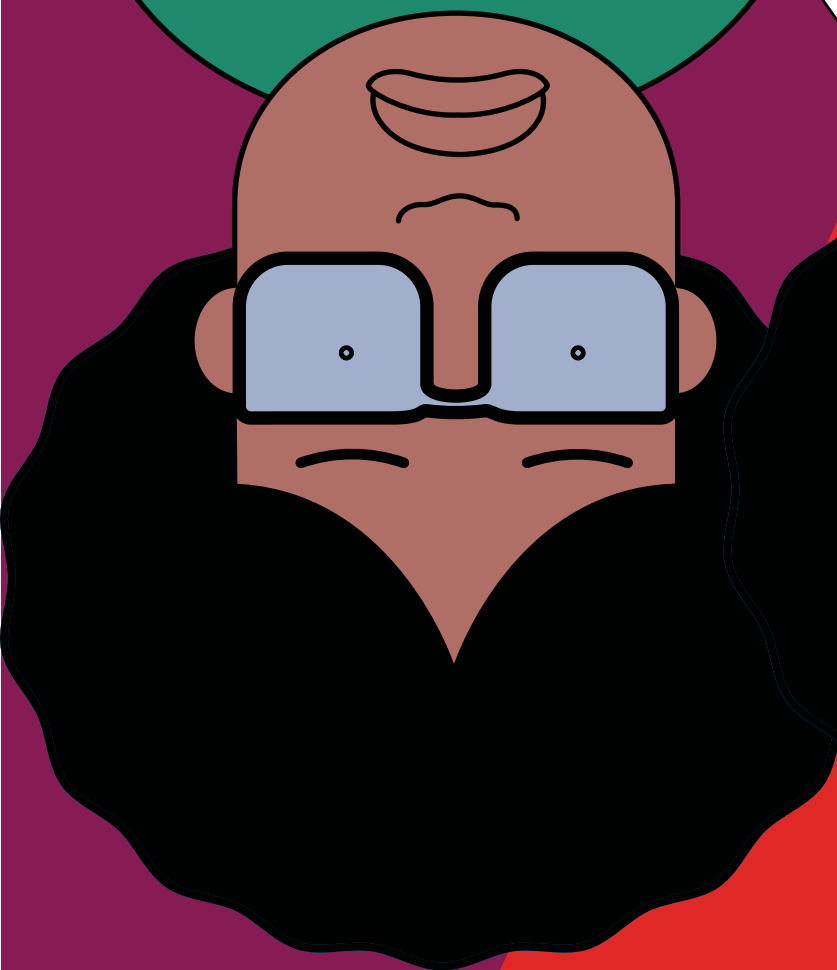
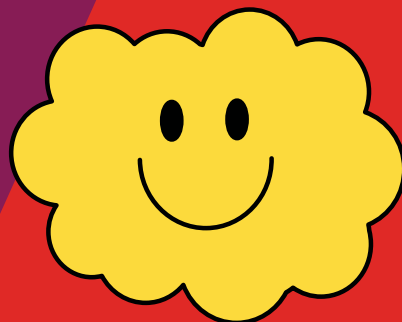
Gifty est très soutenue par sa famille et ses amis plus âgés qui partagent ses centres d'intérêt, tels que le militantisme, la poésie et la musique. Elle a également pu renouer avec sa famille biologique au Liberia et espère y retourner dans les années à venir.

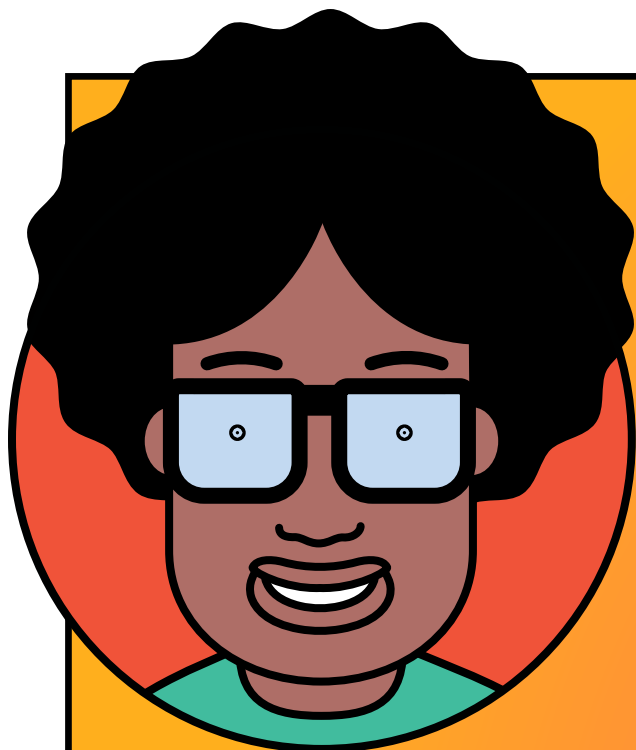
La vie de Gifty n'est pas de tout repos, mais elle s'est toujours battue. C'est une source d'inspiration pour toutes celles et tous ceux qui la connaissent et l'aiment.

Maman de Gifty

//
RIEN N'EST
INSURMONTABLE
//

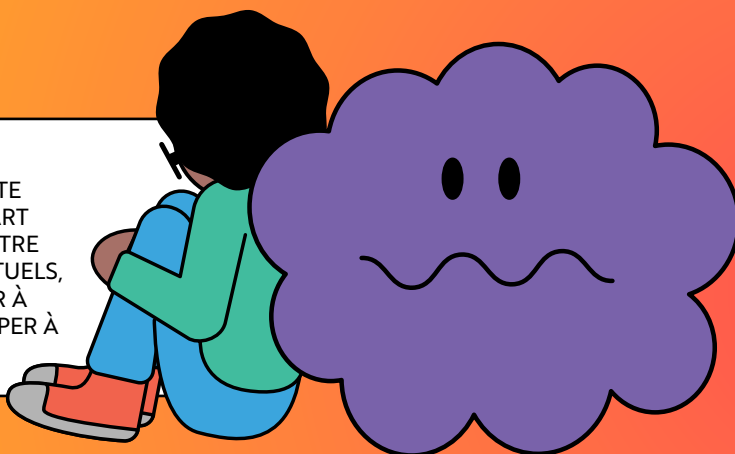
BONJOUR, JE M'APPELLE BINDU.
J'AI 12 ANS ET JE SOUFFRE DE
DÉPRESSION DEPUIS MON PLUS
JEUNE ÂGE. LA **DÉPRESSION** EST
UN **TROUBLE DE L'HUMEUR** QUI
AFFECTE TES PENSÉES ET TON
COMPORTEMENT.



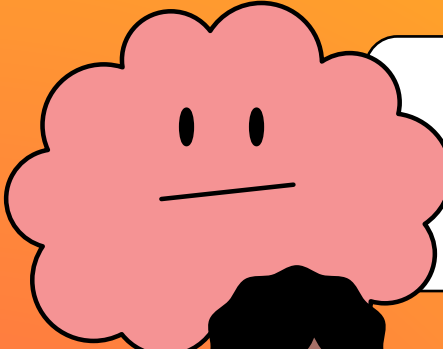


TOUT LE MONDE PEUT SE SENTIR TRISTE. MAIS DANS LE CAS DE LA DÉPRESSION, LA PLUPART DU TEMPS, CES ÉMOTIONS PEUVENT SEMBLER TROP IMPORTANTES POUR ÊTRE SURMONTÉES.


LA DÉPRESSION AFFECTE CHAQUE PERSONNE DIFFÉREMMENT. TU PEUX TE SENTIR TRISTE OU ACCABLÉ LA PLUPART DU TEMPS. TU N'APPRÉCIERAS PEUT-ÊTRE PLUS AUTANT TES PASSE-TEMPS HABITUELS, COMME SORTIR AVEC TES AMIS, ALLER À L'ÉCOLE, FAIRE DU SPORT OU PARTICIPER À D'AUTRES ACTIVITÉS.



LA DÉPRESSION PEUT AVOIR DIFFÉRENTES CAUSES. TU PEUX AVOIR HÉRITÉ DE TRAITS QUI FAVORISENT SON APPARITION. DES CHANGEMENTS DANS TON CORPS OU TON ENVIRONNEMENT PEUVENT ÉGALEMENT EN ÊTRE À L'ORIGINE.

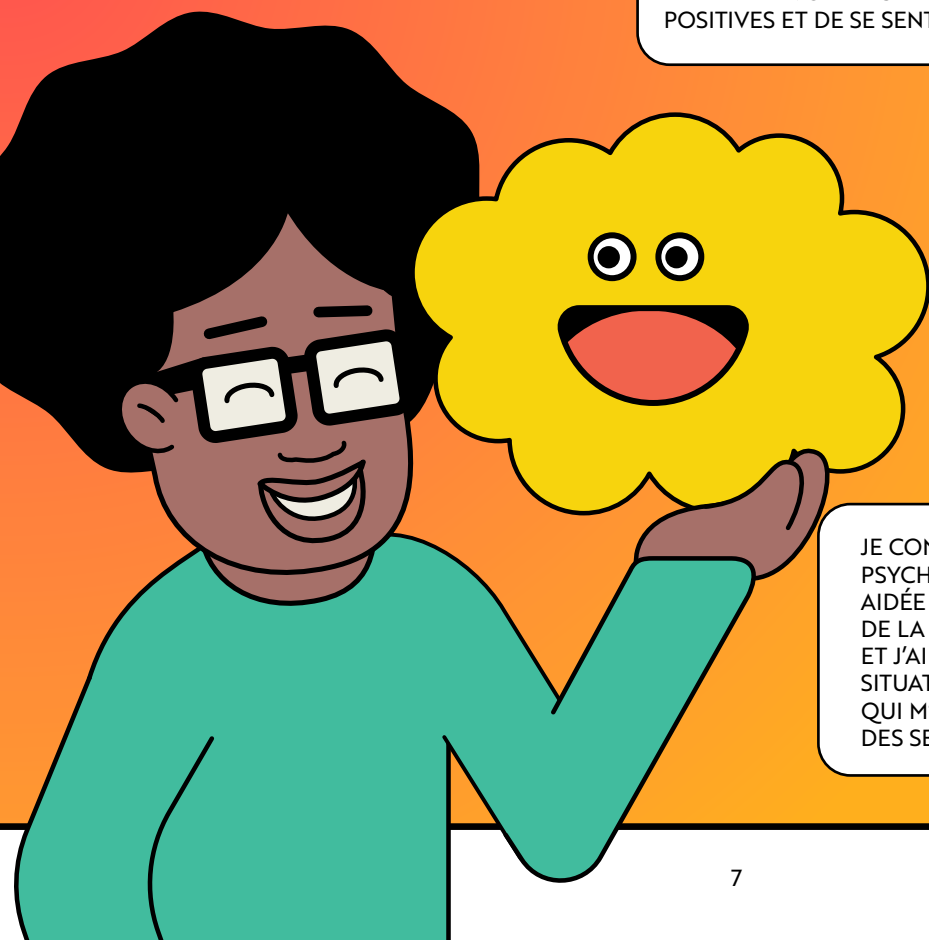
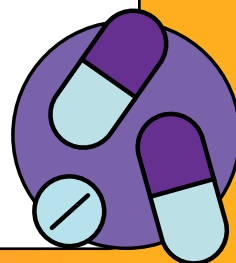


SI UN ENFANT OU UN ADOLESCENT SOUFFRE DE DÉPRESSION, IL PEUT SE SENTIR IRRITABLE OU EN COLÈRE, ET SE MONTRER AGRESSIF. IL PEUT PENSER DU MAL DE SOI OU VOULOIR SE FAIRE DU MAL. CETTE MALADIE PEUT ÉGALEMENT AFFECTER L'APPÉTIT OU LA QUALITÉ DU SOMMEIL.

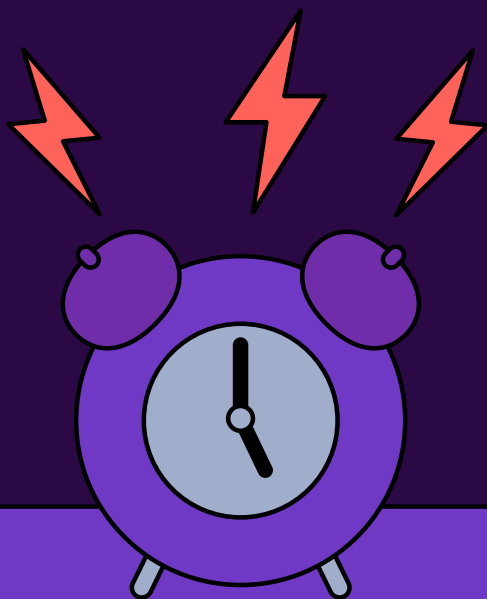


POUR CERTAINES PERSONNES QUI SOUFFRENT DE DÉPRESSION, LES ÉMOTIONS ET LES PENSÉES SONT SI NÉGATIVES QU'ELLES VEULENT MOURIR. JE N'AI JAMAIS RESENTI CELA, MAIS JE SAIS QUE, SI CELA M'ARRIVE UN JOUR, IL EST TRÈS IMPORTANT QUE J'EN PARLE IMMÉDIATEMENT À MES PARENTS ET À MES PSYCHOLOGUES, ET QUE JE CHERCHE DE L'AIDE. TOUT LE MONDE PEUT APPELER LE 3114, LE NUMÉRO NATIONAL DE PRÉVENTION DU SUICIDE.

LE TRAITEMENT PEUT CONSISTER À PRENDRE DES MÉDICAMENTS ET À PARLER AVEC UN PSYCHOLOGUE. LES MÉDICAMENTS PEUVENT AIDER À RÉTABLIR DES FONCTIONS CÉRÉBRALES SAINES, CE QUI PERMET D'AVOIR DES PENSÉES PLUS POSITIVES ET DE SE SENTIR MIEUX.



JE CONSULTE RÉGULIÈREMENT UN PSYCHOLOGUE. LA THÉRAPIE M'A AIDÉE À COMPRENDRE L'IMPACT DE LA DÉPRESSION SUR MA VIE, ET J'AI APPRIS À FAIRE FACE AUX SITUATIONS QUI SE PRÉSENTENT, CE QUI M'AIDE À AVOIR DES PENSÉES ET DES SENTIMENTS PLUS POSITIFS.



CERTAINS MATINS, J'AI DU MAL À ME RÉVEILLER. J'AI L'IMPRESSION QUE QUELQUE CHOSE ME RETIENT.

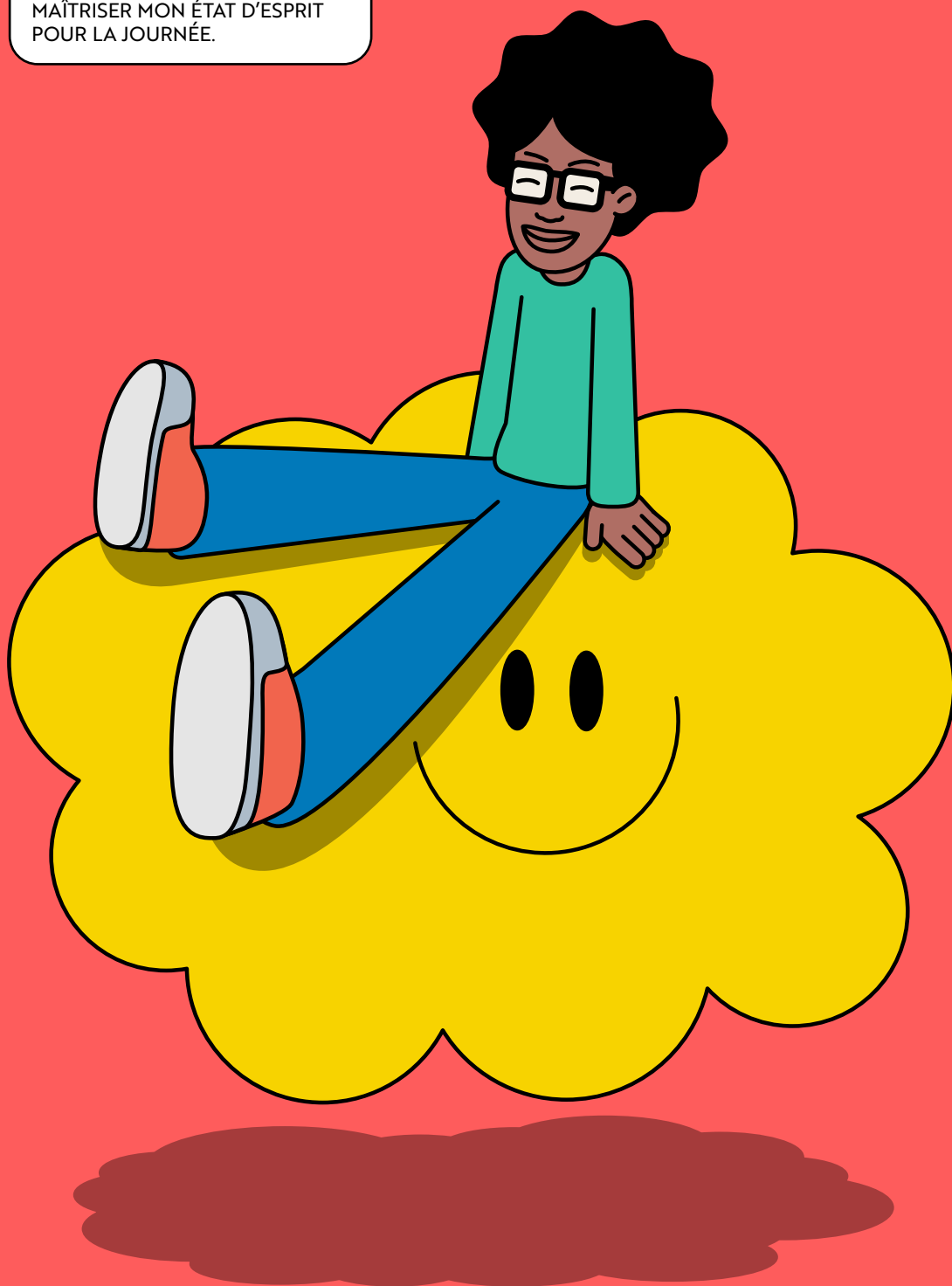


PARFOIS, J'AI DU MAL À DORMIR LA NUIT. LE RÉVEIL EST ALORS DIFFICILE.



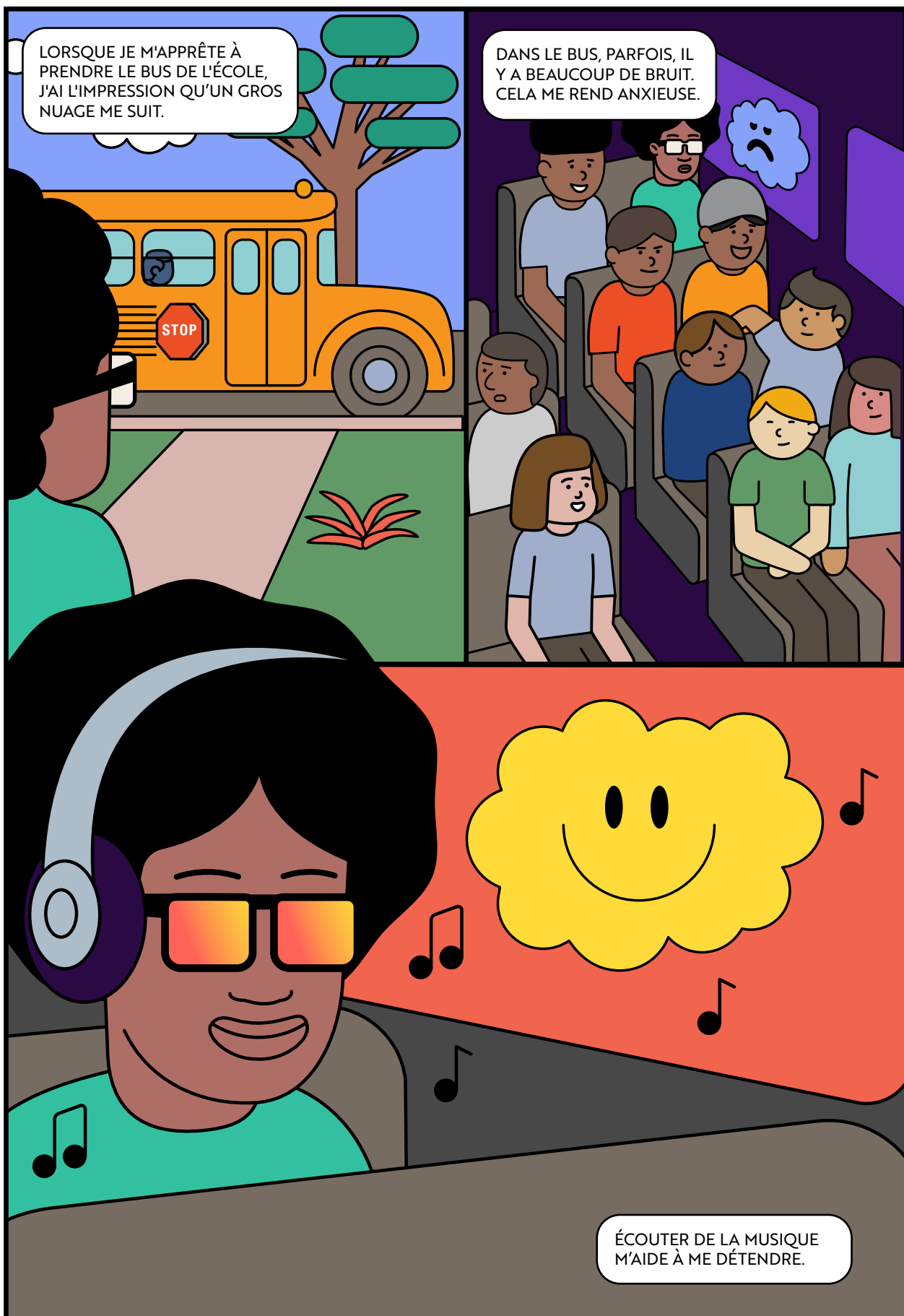
POUR ARRIVER À SORTIR DU LIT, UNE SOLUTION EST DE COMMENCER PAR POSER UN PIED SUR LE SOL.

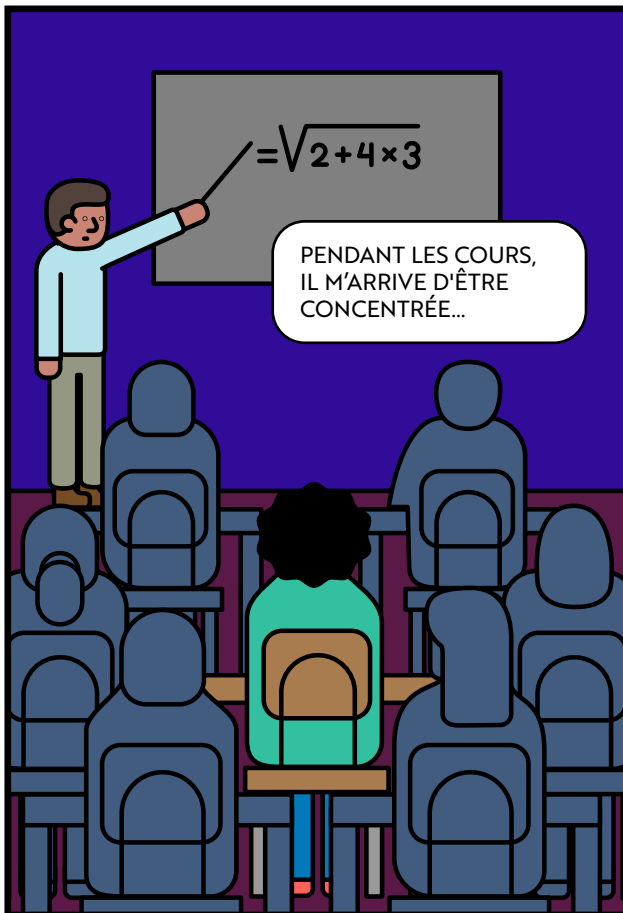
ET PUIS, JE M'HABILLE ET JE
PRENDS MON PETIT-DÉJEUNER.
CETTE ROUTINE M'AIDE À
MAÎTRISER MON ÉTAT D'ESPRIT
POUR LA JOURNÉE.



LORSQUE JE M'APPRÊTE À
PRENDRE LE BUS DE L'ÉCOLE,
J'AI L'IMPRESSION QU'UN GROS
NUAGE ME SUIT.

DANS LE BUS, PARFOIS, IL
Y A BEAUCOUP DE BRUIT.
CELA ME REND ANXIEUSE.





AVEC LE TEMPS, J'AI APPRIS À
PRENDRE TROIS INSPIRATIONS
PROFONDES OU À COMPTER JUSQU'À
DIX. CES TECHNIQUES M'AIDENT À
GÉRER LES SENTIMENTS NÉGATIFS...



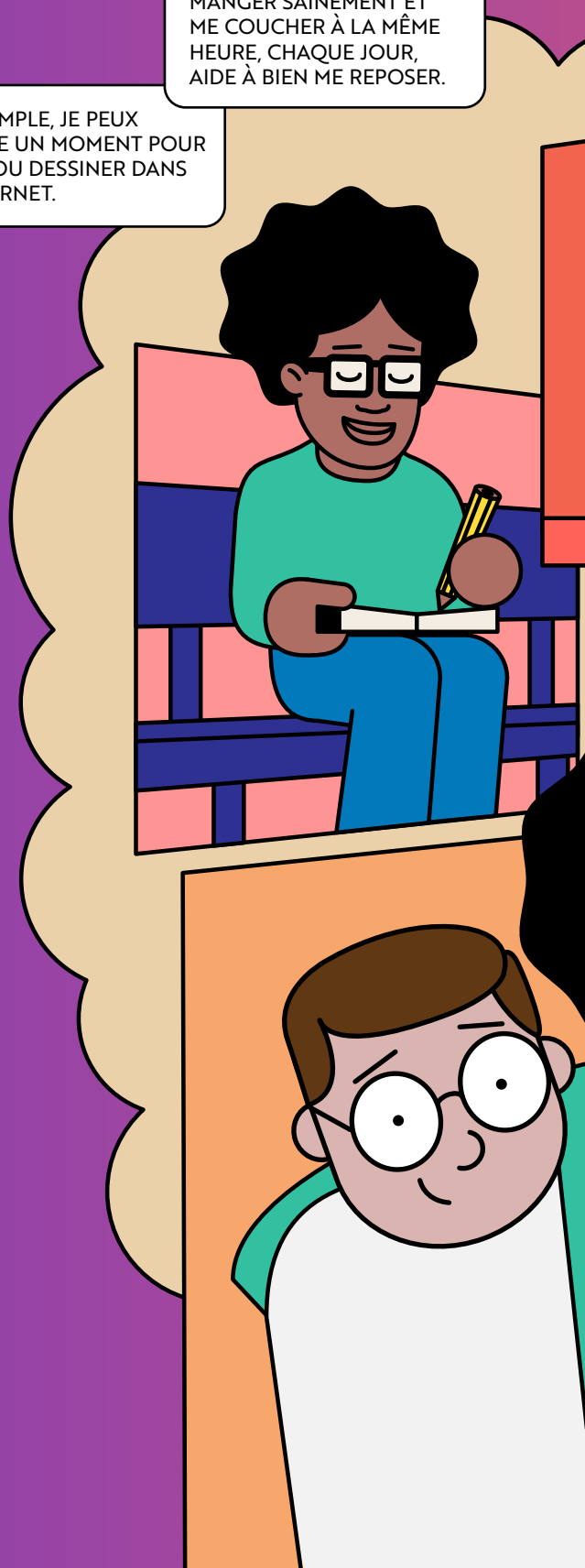


... ET COMMENCER À ME SENTIR MIEUX.

MAIS ÇA PEUT ÊTRE ÉPUI SANT. J'AI PARFOIS DU MAL À TROUVER LA MOTIVATION NÉCESSAIRE POUR TOUTE LA JOURNÉE. MON PSYCHOLOGUE M'A ALORS DONNÉ QUELQUES CONSEILS...

PAR EXEMPLE, JE PEUX PRENDRE UN MOMENT POUR ÉCRIRE OU DESSINER DANS MON CARNET.

MANGER SAINEMENT ET ME COUCHER À LA MÊME HEURE, CHAQUE JOUR, AIDE À BIEN ME REPOSER.

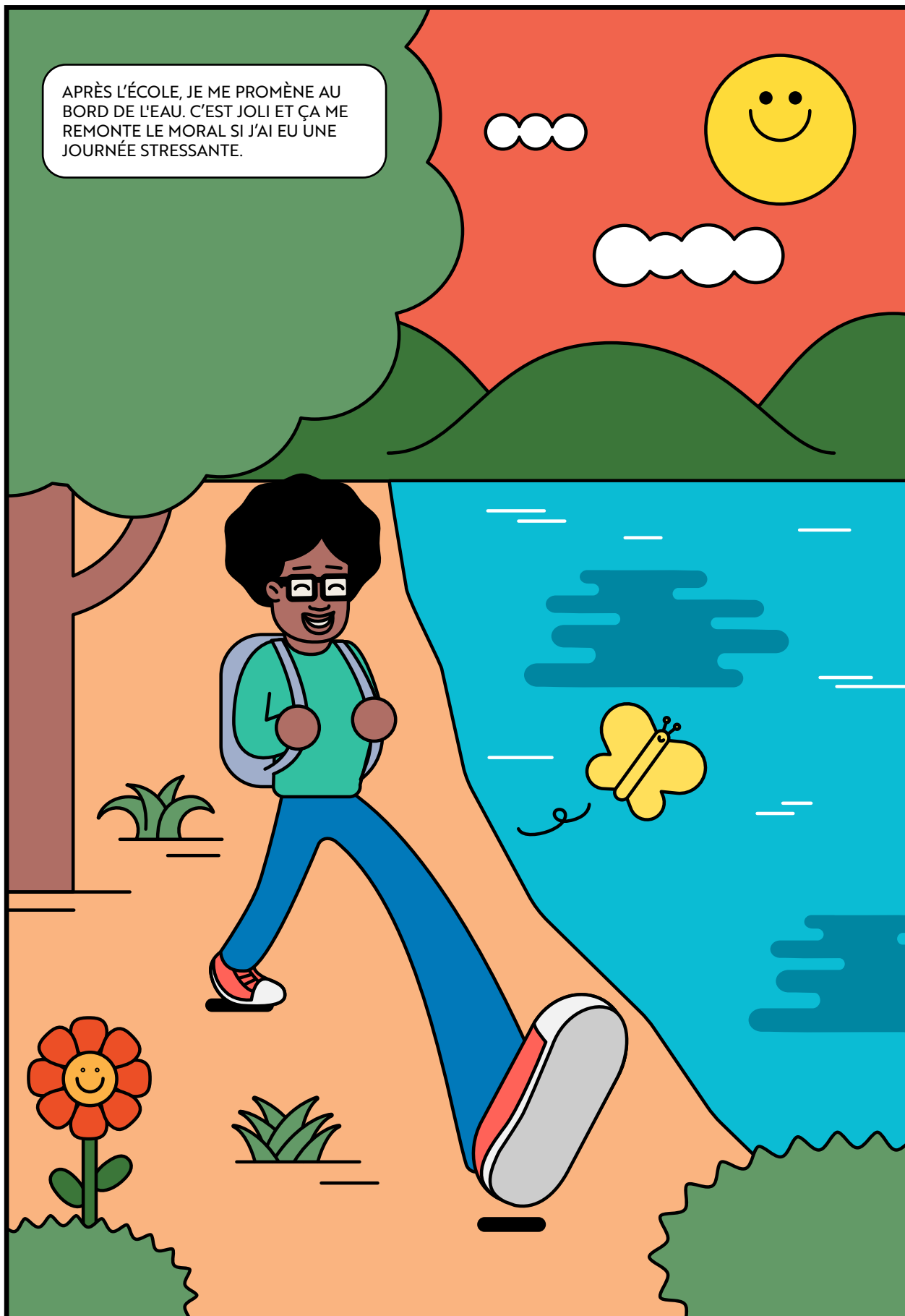




J'ESSAIE ÉGALEMENT DE NE PAS TROP REGARDER LA TÉLÉVISION OU LES ÉCRANS. RESTER ACTIVE AUTANT QUE POSSIBLE EST AUSSI TRÈS UTILE.

PASSER DU TEMPS ET M'AMUSER AVEC MES AMIS M'AIDE AUSSI À AVOIR DES PENSÉES POSITIVES.

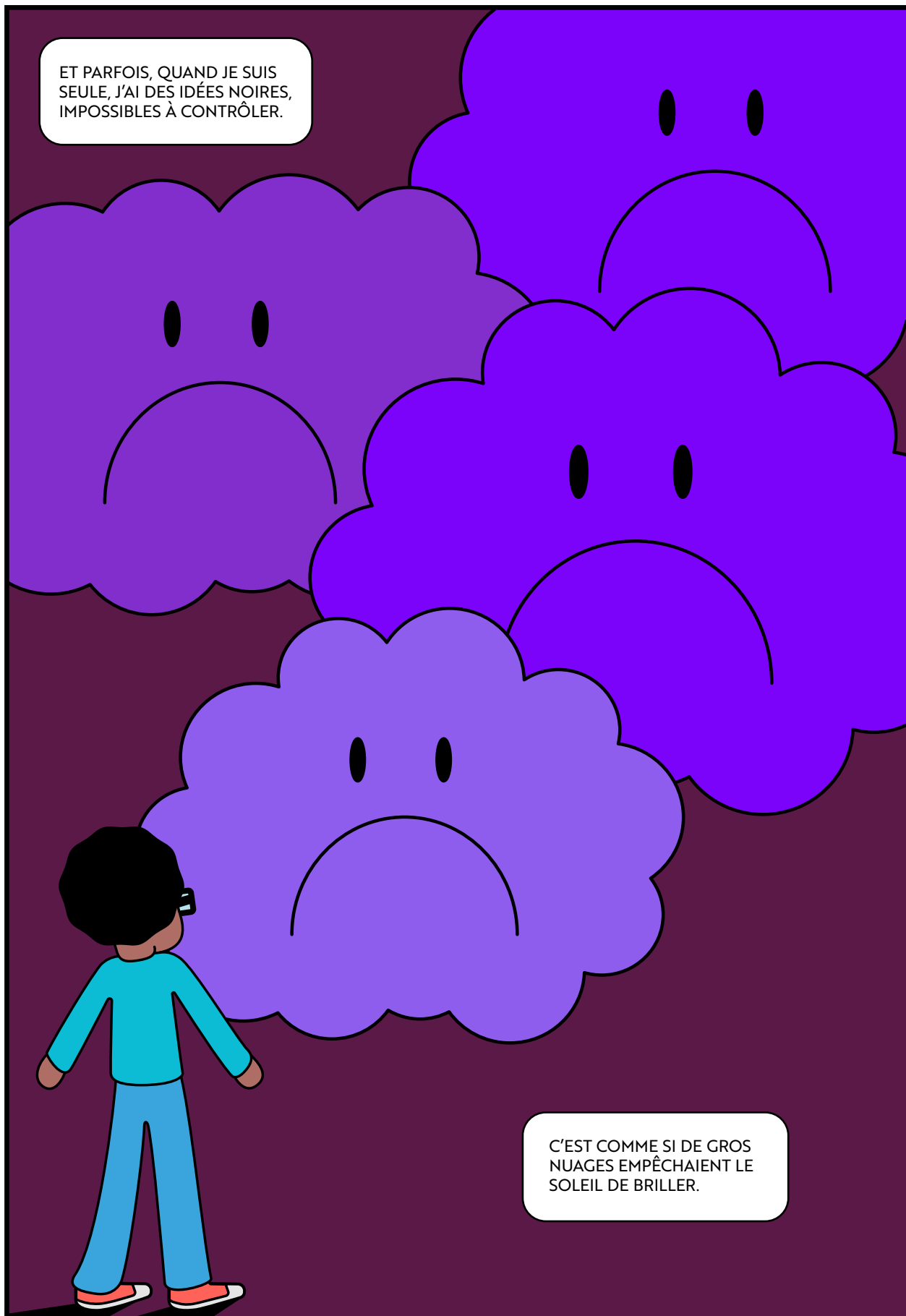
APRÈS L'ÉCOLE, JE ME PROMÈNE AU BORD DE L'EAU. C'EST JOLI ET ÇA ME REMONTE LE MORAL SI J'AI EU UNE JOURNÉE STRESSANTE.



MAIS, MÊME SI TOUT VA BIEN
AUTOUR DE MOI, CE N'EST PAS
TOUJOURS AUSSI SIMPLE DE SE
SENTIR HEUREUSE.

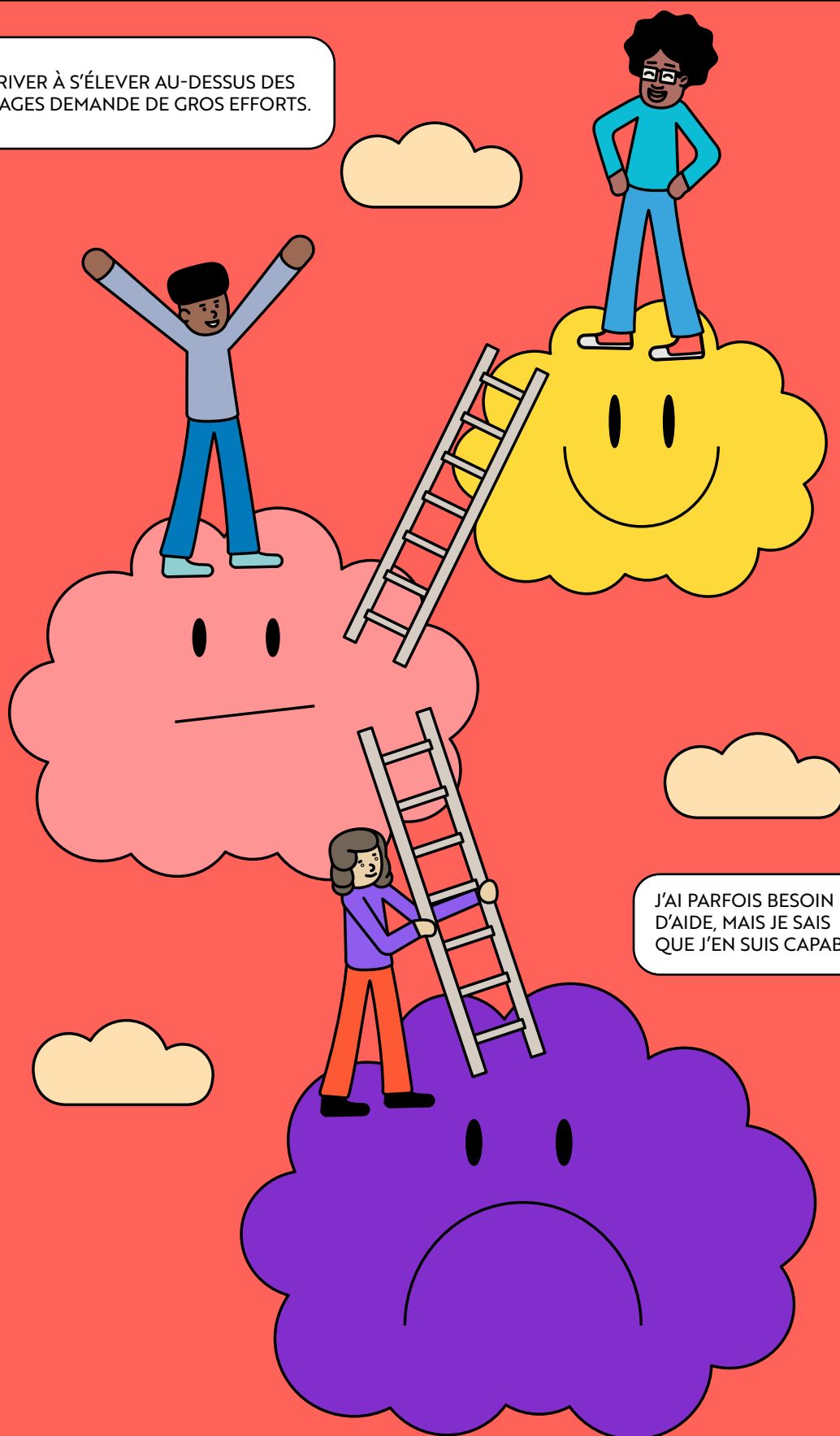


ET PARFOIS, QUAND JE SUIS
SEULE, J'AI DES IDÉES NOIRES,
IMPOSSIBLES À CONTRÔLER.



C'EST COMME SI DE GROS
NUAGES EMPÊCHAIENT LE
SOLEIL DE BRILLER.

ARRIVER À S'ÉLEVER AU-DESSUS DES
NUAGES DEMANDE DE GROS EFFORTS.



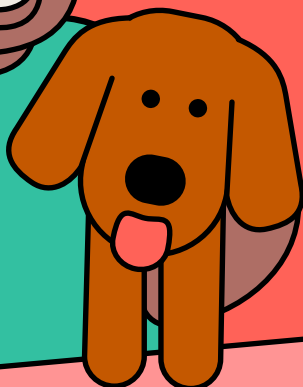
J'AI PARFOIS BESOIN
D'AIDE, MAIS JE SAIS
QUE J'EN SUIS CAPABLE.



J'AIME PASSER DU TEMPS
AVEC MA FAMILLE, JOUER
À DES JEUX DE SOCIÉTÉ
OU REGARDER DES FILMS
ENSEMBLE.



J'ADORE JOUER
AVEC MON CHIEN.



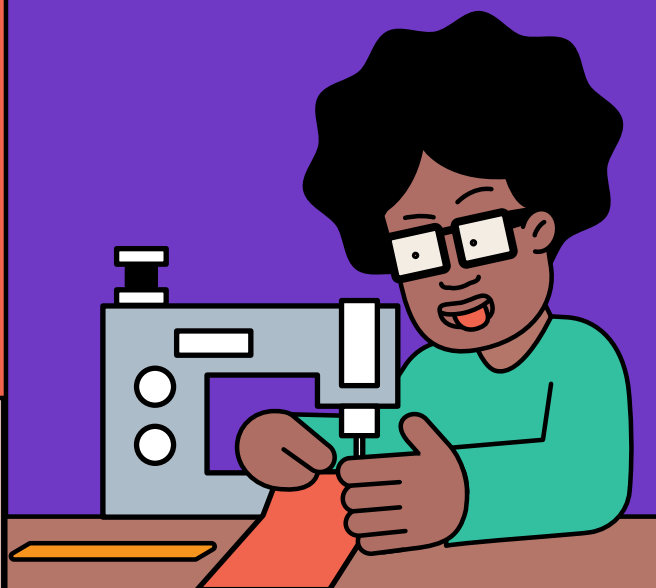
ET PARFOIS, J'APPELLE
MES AMIS RENCONTRÉS
PENDANT LES VACANCES.



EXPRIMER MA CRÉATIVITÉ
M'AIDE AUSSI BEAUCOUP.



EN CE MOMENT, JE CRÉE UNE
COLLECTION DE VÊTEMENTS
POUR UN DÉFILÉ DE MODE QUI
AURA BIENTÔT LIEU À L'ÉCOLE.



JE TRAVAILLE DUR POUR
TOUT TERMINER À TEMPS.

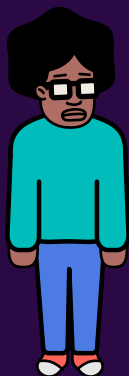


CELA PEUT ÊTRE FATIGANT.
C'EST UN PEU COMME DES
MONTAGNES RUSSES.

JE SUIS CONTENTE DE
VOIR UNE ROBE QUE J'AI
DESSINÉE ENFIN TERMINÉE.



MAIS LA DÉPRESSION VIENT
PARFOIS TOUT BALAYER.



ET IL M'ARRIVE D'AVOIR L'IMPRESSION
D'ÊTRE COINCÉE DANS UN TUNNEL
SOMBRE ET PROFOND.

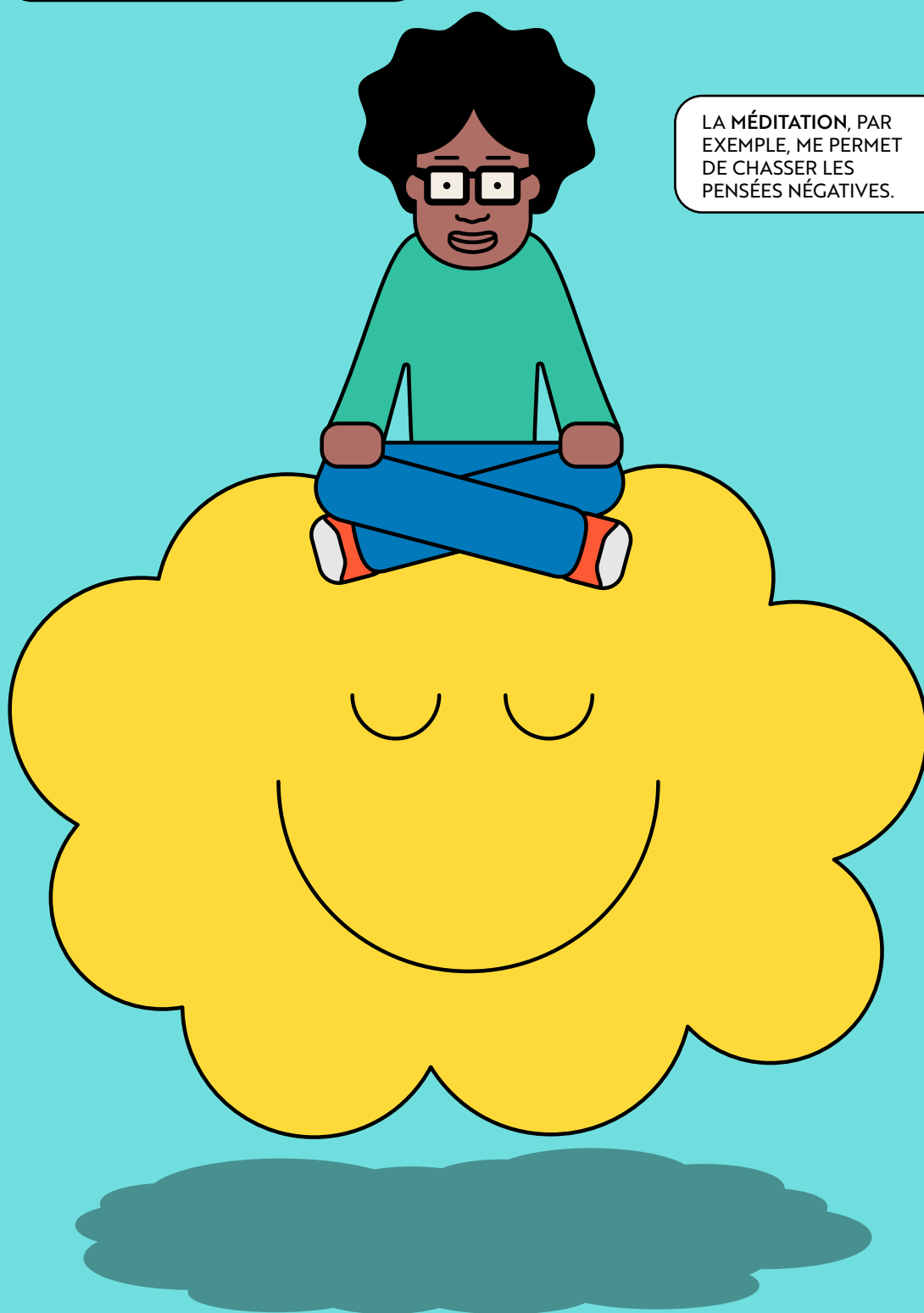
QUAND C'EST LE CAS,
JE ME SENS PRISE AU PIÈGE.



JE N'AI ENVIE DE RIEN.

JE DOIS PARFOIS ESSAYER DIFFÉRENTES
TECHNIQUES POUR ME « DÉBLOQUER »
ET ATTEINDRE MES OBJECTIFS.

LA MÉDITATION, PAR
EXEMPLE, ME PERMET
DE CHASSER LES
PENSÉES NÉGATIVES.

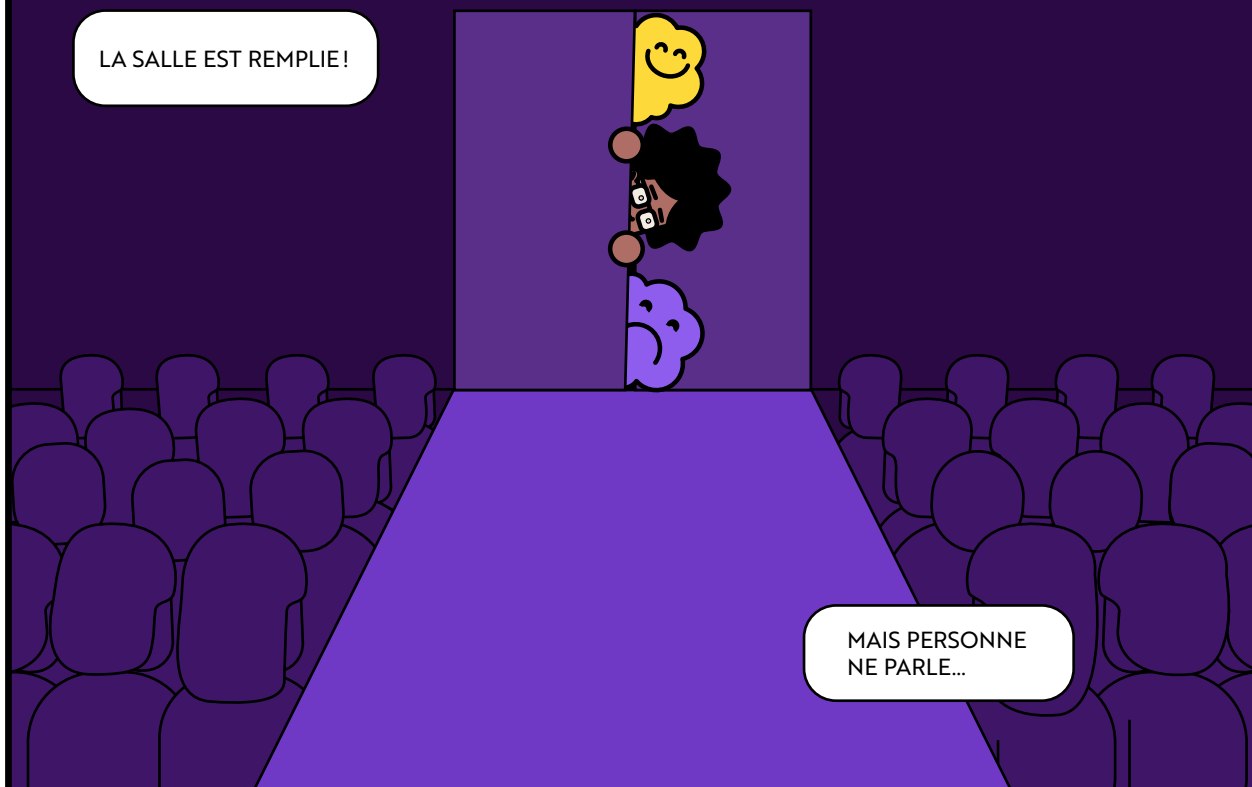


C'EST ENFIN LE
JOUR DU DÉFILÉ.

JE SUIS À LA FOIS TRÈS
ENTHOUSIASTE ET STRESSÉE.



LA SALLE EST REMPLIE !



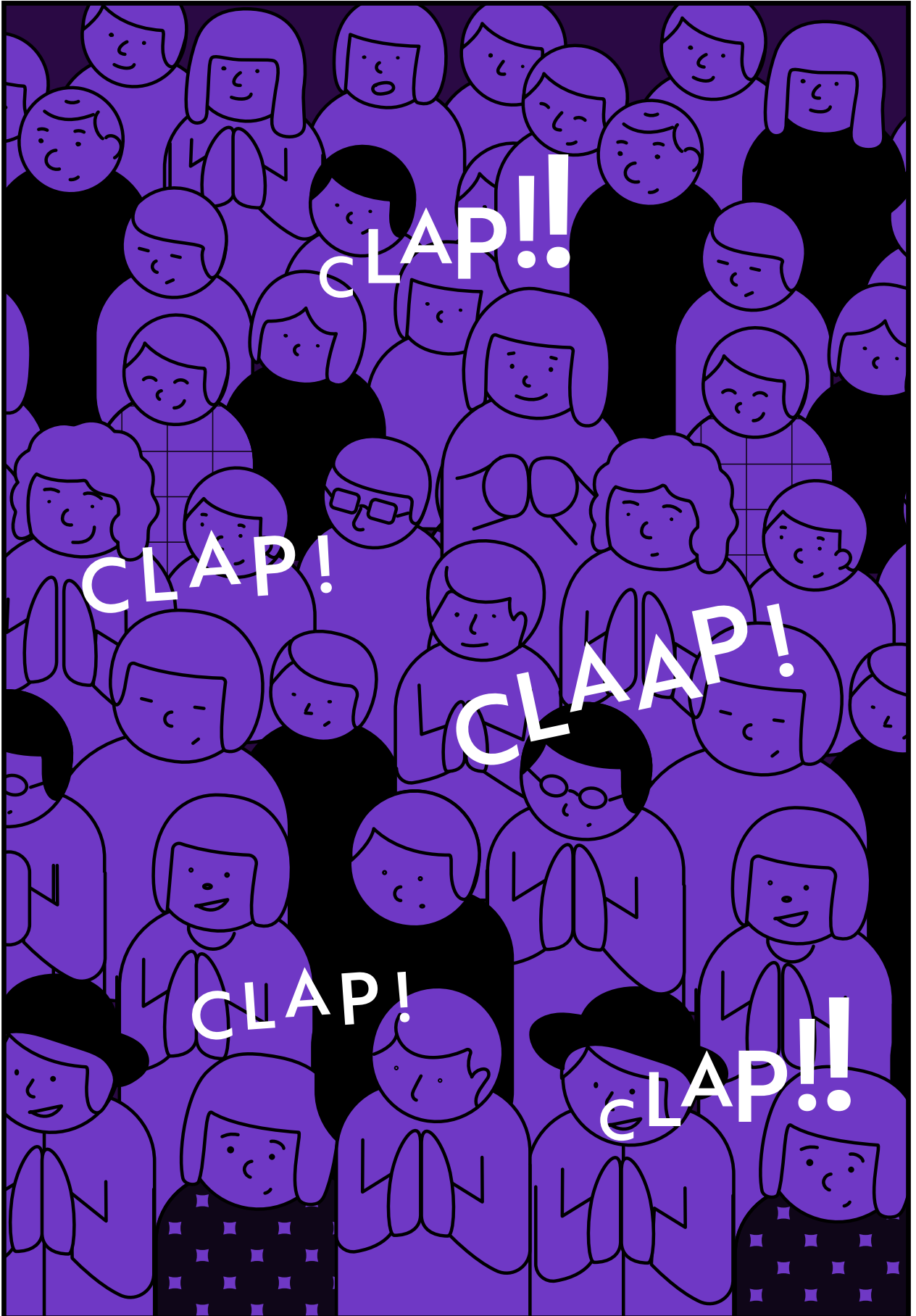
MAIS PERSONNE
NE PARLE...

ET S'ILS N'AIMAIENT
PAS MES CRÉATIONS ?



ET SI JE N'AVAIS PAS
SUFFISAMMENT BIEN
TRAVAILLÉ ?

JE FERAIS PEUT-ÊTRE
MIEUX DE RENTRER
CHEZ MOI...



WAOUH! ILS ONT ADORÉ!

CLAP!!

CLAP!!

CLAAP!

CLAPP!

CLLAAP!

CLAP!!



J'AI ENCORE DES SENTIMENTS MITIGÉS,
MAIS JE SAIS QUE JE PEUX ÊTRE FIÈRE
DE CE QUE J'AI ACCOMPLI.

TOUT LE MONDE EST TRISTE OU ANXIEUX DE TEMPS EN TEMPS. MAIS POUR LES ENFANTS QUI, COMME MOI, SOUFFRENT DE DÉPRESSION, LA TRISTESSE OU L'ANGOISSE PEUVENT DEVENIR TRÈS ENVAHISSANTES.

PENSE ALORS À TOUS LES GENS QUE TU AIMES ET QUI T'AIMENT, ET N'OUBLIE PAS QU'ILS SONT LÀ POUR T'AIDER.

PARFOIS, TU SAIS COMMENT FAIRE POUR TE SENTIR MIEUX, MAIS D'AUTRES FOIS, TU AURAS BESOIN DE DEMANDER DE L'AIDE.



N'OUBLIE PAS QUE
TU N'ES JAMAIS SEUL,
ET QUE RIEN N'EST
INSURMONTABLE.



Livre # 04.9

Votre avis nous intéresse !

GLOSSAIRE

Antidépresseur : médicament utilisé pour aider le cerveau et le corps à lutter contre la dépression. Les groupes (classes) d'antidépresseurs couramment utilisés comprennent les inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine (ISRS), les inhibiteurs de la recapture de la sérotonine et de la noradrénaline (IRSN), les antidépresseurs tricycliques et les inhibiteurs de la monoamine oxydase (IMAO).

Dépression : trouble de l'humeur qui provoque généralement une tristesse durable ou récurrente. Elle se manifeste par une perte d'intérêt pour les activités habituelles.

Faire face : surmonter ou gérer des situations stressantes.

Maladie mentale : problème médical qui affecte l'humeur, les pensées et le comportement. Les symptômes durent longtemps ou sont récurrents, et entravent le quotidien. La dépression, les troubles anxieux, la schizophrénie, les troubles de l'alimentation et les comportements addictifs sont des exemples de maladies mentales.

Méditation : faire le vide et calmer son esprit en concentrant son attention sur sa respiration, un mot, une phrase ou une image.

Pensées suicidaires et suicide : pensées et comportements gravement dépressifs qui peuvent conduire à mettre fin à ses jours.

Symptômes : ressentis (tels que la douleur ou l'anxiété) ou changements corporels (tels que la prise de poids) résultant d'une maladie, d'une blessure ou d'un problème de santé.

Thérapie : il s'agit de parler de sa situation avec un spécialiste de la santé mentale pour faire face à la situation et réduire les symptômes d'une maladie mentale. Ce type de thérapie par la parole est également appelé psychothérapie.

Trouble de l'humeur : maladie mentale qui se caractérise par une humeur et des sentiments en décalage avec la situation, ce qui entrave la capacité à fonctionner et faire face à la situation.

PLUS D'INFORMATIONS SUR LA DÉPRESSION

Paul E. Croarkin, D.O., M.S.

Consultant, Psychiatry and Psychology, Children's Center, Mayo Clinic, Rochester, MN;
Professor of Psychiatry, Mayo Clinic College of Medicine and Science ; en collaboration avec
Kelly A. Rentfrow, L.G.S.W., M.S.W., Social Worker, Department of Pediatric and Adolescent
Medicine, Mayo Clinic, Rochester, MN

La **dépression** est un **trouble de l'humeur** qui affecte les pensées et les émotions. Elle s'accompagne souvent d'une longue période de tristesse et d'une perte d'intérêt pour les activités généralement appréciées, comme passer du temps avec ses amis, faire du sport, jouer

d'un instrument de musique ou s'adonner à d'autres loisirs. Ce **trouble de l'humeur** touche de plus en plus d'enfants et d'adolescents. En 2020, aux États-Unis, environ 2,4 millions de personnes âgées de 3 à 17 ans ont été diagnostiquées.

De nombreux facteurs peuvent être à l'origine de la **dépression** ou y contribuer. Il peut s'agir d'événements survenus dans la vie, appelés facteurs environnementaux ou psychosociaux. Les gènes dont nous héritons et les changements qui se produisent dans notre corps sont également importants. Il s'agit de facteurs génétiques ou biologiques. La **dépression** peut se manifester différemment chez les enfants et les adolescents que chez les adultes. Elle peut se traduire par des crises du comportement, une irritabilité, des sentiments ou des pensées négatives à l'égard de soi et des actes d'automutilation, tels que des coupures. Notre humeur fluctue nécessairement. Mais cela devient préoccupant lorsqu'elle commence à interférer avec nos habitudes. Par exemple, le fait d'être souvent absent à l'école ou de ne pas vouloir passer du temps avec d'autres personnes peut être un signe de **dépression**. L'appétit et le sommeil peuvent également être affectés. Chez certaines personnes, les pensées et les sentiments négatifs deviennent si graves qu'elles veulent mourir. Elles peuvent essayer de se faire du mal ou tenter de se **suicider**. Mais ce n'est pas le cas de toutes les personnes qui souffrent de **dépression**.

Il est possible d'obtenir de l'aide. La **dépression** est une maladie mentale qui peut se guérir grâce à un traitement. Les recherches montrent que l'association d'une **thérapie** et de médicaments donne généralement d'excellents résultats. Pour pleinement bénéficier de la **thérapie**, il faut être accompagné par un psychologue qui nous met à l'aise et nous fait sentir en sécurité. La **thérapie** peut inclure une psychothérapie. Cela consiste à rencontrer un spécialiste de la santé mentale agréé pour des séances structurées afin d'apprendre des stratégies pour lutter contre les **symptômes** de la **dépression**. Les thérapeutes utilisent souvent des stratégies de **thérapie** cognitivo-comportementale (TCC). La TCC aide les personnes à identifier leurs schémas de pensées négatives et à apprendre des stratégies d'adaptation efficaces pour y remédier.

Il existe de nombreuses options médicamenteuses pour traiter la **dépression**. Les médicaments les plus fréquemment utilisés sont les inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine (ISRS). Par exemple, l'escitalopram (Lexapro), la sertraline (Zoloft) et la fluoxétine (Prozac). D'autres classes de médicaments sont utilisées pour traiter la **dépression**, notamment les inhibiteurs de la recapture de la sérotonine et de la noradrénaline (IRSNA), les **antidépresseurs** tricycliques et les inhibiteurs de la monoamine oxydase (IMAO). En règle générale, votre médecin cherchera avec vous le médicament qui vous convient le mieux. La plupart des patients doivent tester plusieurs médicaments avant de trouver le plus adapté à leurs besoins. Comment les médicaments aident-ils à lutter contre la **dépression**? Les chercheurs n'ont pas encore trouvé de réponse précise à cette question. Ils savent, cependant, que le cerveau aide à réguler les émotions et les comportements. Lorsque nous sommes déprimés, notre cerveau ne fonctionne pas correctement et la régulation devient difficile. Certains spécialistes pensent qu'un déséquilibre de certaines substances chimiques dans le cerveau peut entraîner des **symptômes de dépression**. L'objectif des médicaments serait de cibler ces déséquilibres. Il faut être patient. Les effets bénéfiques des **antidépresseurs** ne sont pas immédiats, il faut attendre plusieurs semaines. Il est important de ne pas arrêter de prendre ses **antidépresseurs** sans en parler à son médecin, même si on se sent mieux.

Si vous songez à vous faire du mal, à faire du mal à quelqu'un d'autre, à mourir ou à vous **suicider**, en particulier si ces pensées sont nouvelles ou s'aggravent, il faut absolument demander de l'aide immédiatement. En France, le 3114, le numéro national de prévention du **suicide** offre un soutien gratuit et confidentiel pour vous aider ou venir en aide à quelqu'un.

BIBLIOGRAPHIE

Lebrun-Harris LA, et al. Five-Year Trends in US Children's Health and Well-being, 2016-2020. *JAMA Pediatrics*. 2022. doi:10.1001/jamapediatrics.2022.0056.

Walter HJ, et al. Clinical practice guideline for the assessment and treatment of children and adolescents with major and persistent depressive disorders. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*. 2022; doi:10.1016/j.jaac.2022.10.001.

RESSOURCES INTERNET

Aux États-Unis : 988 Suicide & Crisis Lifeline — <https://988lifeline.org>

La 988 Suicide & Crisis Lifeline est un réseau national de centres de crise locaux. Il offre un soutien émotionnel gratuit et confidentiel aux personnes qui ont des pensées suicidaires ou se retrouvent en détresse émotionnelle. Il est disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 aux États-Unis. Il vise à faire progresser la prévention du suicide par la responsabilisation, en soutenant celles et ceux qui veulent aider les autres et en menant des campagnes de sensibilisation.

En France : 3114 Souffrance Prévention du suicide — <https://3114.fr/>

Le 3114 est le numéro national de prévention du suicide. Un professionnel de soins (infirmier ou psychologue), spécifiquement formé à la prévention du suicide, sera à votre écoute afin d'évaluer votre situation et vous proposer des ressources adaptées à vos besoins ou à ceux de vos proches.

Depression & Mood Disorders, Child Mind Institute — <https://childmind.org/topics/depression-mood-disorders> (site en anglais)

Le site web du Child Mind Institute contient des informations claires et précises sur les différents types de dépression et les troubles de l'humeur, des conseils pour accompagner une personne qui souffre de dépression, trouver un traitement efficace ou lire des témoignages.

À PROPOS DE L'ÉDITEUR SCIENTIFIQUE

Paul E. Croarkin, D.O., M.S.

Consultant, Psychiatry and Psychology, Children's Center, Mayo Clinic, Rochester, MN;
Professor of Psychiatry, Mayo Clinic College of Medicine and Science ; en collaboration avec
Kelly A. Rentfrow, L.G.S.W., M.S.W., Social Worker, Department of Pediatric and Adolescent
Medicine, Mayo Clinic, Rochester, MN

Dr Croarkin est professeur de psychiatrie. Ses travaux portent sur la compréhension de la neurobiologie, le traitement optimal et la classification des troubles de l'humeur chez les enfants et les adolescents. Ses travaux comprennent des études sur la stimulation magnétique transcrânienne répétitive (SMT_r) pour le trouble dépressif majeur de l'adolescent, des essais cliniques collaboratifs, des études de neurophysiologie avec la spectroscopie par résonance magnétique (SRM) et de nouveaux paradigmes de stimulation magnétique transcrânienne (SMT) à impulsion unique et à paires d'impulsions. Ses recherches ciblent principalement le rôle de certains systèmes de neurotransmetteurs dans les troubles de l'humeur initiaux, afin de mettre au point des traitements plus sûrs et plus efficaces.

À PROPOS DES AUTEURS

Guillaume Federighi, alias **Hey Gee**, est un auteur-illustrateur franco-américain. Il a commencé sa carrière en 1998 à Paris, en France. Il a également passé quelques décennies à explorer le monde du street art et du graffiti dans différentes capitales européennes. Après s'être installé à New York en 2008, il a travaillé avec de nombreuses entreprises et marques, se forgeant une réputation dans le domaine de la conception graphique et de l'illustration pour son

style distinctif consistant à traduire des idées complexes en histoires visuelles simples et intemporelles. Il est également propriétaire et directeur créatif de Hey Gee Studio, une agence de création basée à New York.

Gifty est née en 2007 dans le camp de réfugiés de Tobandu, en Sierra Leone. À la naissance, elle a eu des problèmes de foie. Il est rapidement apparu qu'elle aurait besoin d'une greffe de foie pour survivre. Cette possibilité n'existait pas là où elle vivait. Sa seule chance de survie était d'être adoptée dans un pays où elle pourrait être opérée. Avec l'aide d'une organisation internationale, elle a pu trouver une famille aux États-Unis et recevoir une greffe à l'âge de deux ans et demi. Cependant, cinq jours après la transplantation, elle a été victime d'un grave accident vasculaire cérébral hémorragique. Elle a été rapatriée pour subir une opération d'urgence du cerveau. L'AVC lui a laissé des handicaps physiques et quelques déficiences cognitives. Aujourd'hui adolescente, elle aime écouter de la musique, écrire des poèmes, dessiner des vêtements et participer à l'activisme social. Elle rêve d'avoir une place dans ce monde et de trouver la sérénité.

À PROPOS DU FONDATION IPSEN BOOKLAB

Au service de l'intérêt général, œuvrant pour une société équitable, le Fondation Ipsen BookLab publie et distribue des livres gratuitement, notamment aux écoles et associations. Collaborations entre expertes et experts, artistes, auteures ou auteurs, et enfants, nos publications, pour tous les âges et en différentes langues, portent sur l'éducation et la sensibilisation aux questions de santé, de handicap et de maladies rares.

Retrouvez l'intégralité de notre catalogue sous : <https://www.fondation-ipsen.org/fr/book-lab/>.

À PROPOS DE MAYO CLINIC PRESS

Lancé en 2019, Mayo Clinic Press met en lumière les histoires les plus fascinantes de la médecine et donne à chacun et chacune les connaissances nécessaires à une vie plus saine et plus heureuse. Du primé *Mayo Clinic Health Letter* aux livres et médias couvrant l'étendue de la santé et du bien-être, les publications de Mayo Clinic Press offrent, aux lecteurs et lectrices, un contenu fiable et digne de confiance, issu des meilleurs professionnels de la santé au monde. Les recettes des livres sont, par ailleurs, redirigées vers la recherche médicale et l'enseignement de la Mayo Clinic. Pour plus d'informations sur Mayo Clinic Press, rendez-vous sur mcpres.mayoclinic.org.

À PROPOS DE LA COLLABORATION

La collection « My Life Beyond » a été développée grâce à un partenariat entre le BookLab de la Fondation Ipsen et la Mayo Clinic, qui dispense un enseignement médical de niveau international depuis plus de 150 ans. Cette collaboration vise à fournir des ressources fiables et percutantes pour comprendre les maladies infantiles et les autres problèmes qui peuvent affecter le bien-être des enfants. Les livres de la collection offrent aux lecteurs une perspective holistique de la vie des enfants avec – et au-delà de – leurs problèmes. Pour créer ces livres, des enfants qui ont été des patients de la Mayo Clinic ont travaillé avec l'auteur-illustrateur Hey Gee, en partageant leurs expériences personnelles. Les histoires fictives, qui résultent de leurs échanges, donnent vie, de manière authentique, aux émotions des patients et à leurs réponses inspirantes face à des circonstances difficiles. En outre, les médecins de la Mayo Clinic ont apporté leur expertise et leurs connaissances les plus récentes sur chaque sujet afin que ces histoires puissent aider au mieux les autres patientes et patients, les familles et les équipes soignantes, à comprendre comment les enfants perçoivent et relèvent leurs propres défis.

Texte : Hey Gee et Gifty
Illustrations : Hey Gee
Traduction : Maëlys Brucker
Relecture : ERS

Éditeur scientifique : Paul E. Croarkin, D.O., M.S., Consultant, Psychiatry and Psychology, Children's Center, Mayo Clinic, Rochester, MN; Professor of Psychiatry, Mayo Clinic College of Medicine and Science ; en collaboration avec Kelly A. Rentfrow, L.G.S.W., M.S.W., Social Worker, Department of Pediatric and Adolescent Medicine, Mayo Clinic, Rochester, MN

Chargée de projet : Mary E. Curl, Department of Education, Mayo Clinic, Rochester, MN
Chargée d'édition : Anna Cavallo, Health Education and Content Services/Mayo Clinic Press, Mayo Clinic, Rochester, MN
Responsable d'édition : Céline Colombier-Maffre, Fondation Ipsen, Paris, France
Président : James A. Levine, M.D., Ph.D., Professeur, Fondation Ipsen, Paris, France

Publié en français par la Fondation Ipsen
© Fondation Ipsen, 2023
La Fondation Ipsen est placée sous l'égide de la Fondation de France.
www.fondation-ipsen.org
ISBN : 978-2-38427-104-7 (livre imprimé)
978-2-38427-105-4 (ePub)

RESPONSABILITÉ

Les témoignages reproduits dans ce livre ne constituent en aucun cas des conseils médicaux et ne sont pas destinés à se substituer à un avis médical, de diagnostic ou de traitement. La décision finale concernant vos soins doit être prise par vous et votre médecin. Les informations contenues dans ce livre sont offertes sans aucune garantie. L'auteur et l'éditeur déclinent toute responsabilité liée à l'utilisation de ce livre.

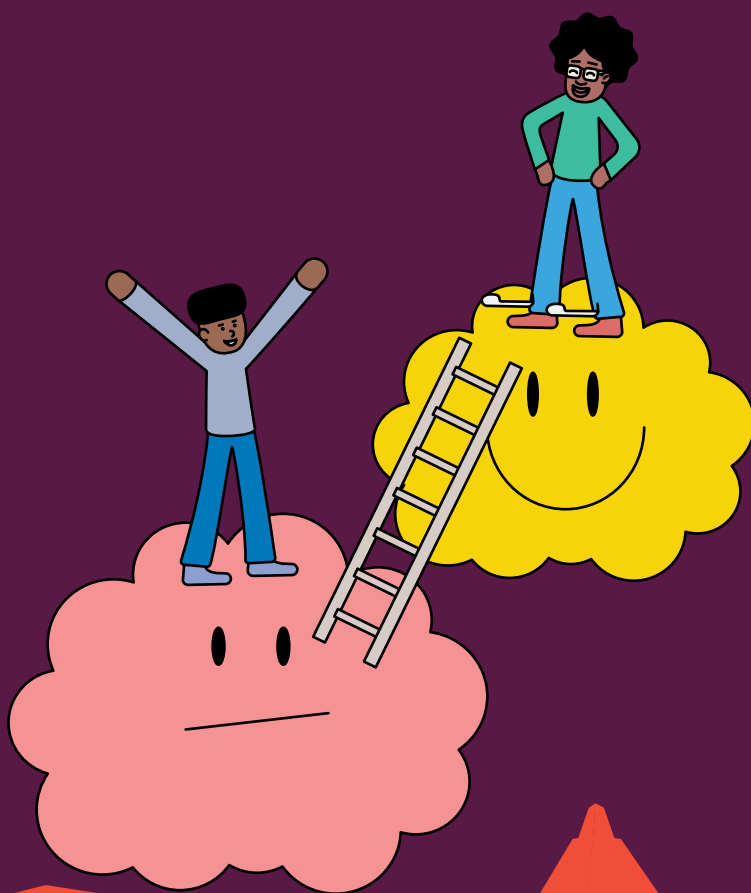
Publié en anglais par la Mayo Clinic
Titre anglais : Depression
© 2023 Mayo Foundation for Medical Education and Research (MFMER)

Loi n°49-956 du 16 juillet 1949 sur les publications destinées à la jeunesse,
modifiée par la loi n°2011-525 du 17 mai 2011
Dépôt légal : décembre 2023

Achevé d'imprimer en France, par Typo Libris, Paris, en décembre 2023

La dépression ne se résume pas à une profonde tristesse. Pour Bindu, il peut être difficile de se lever le matin ou de se concentrer à l'école. Même travailler sur un projet de création passionnant peut s'avérer difficile, avec des émotions similaires à des montagnes russes.

Mais grâce à son traitement, elle apprend à se sentir mieux. Découvrez comment elle fait face à ce trouble de l'humeur avec l'aide de professionnels et de sa famille, et explore la vie au-delà de la dépression.



Parce que les voix des enfants sont rarement entendues dans le monde complexe de la médecine moderne, les livres de la collection « My Life Beyond » ont été imaginés par les jeunes patientes et patients de la Mayo Clinic. Toutes les histoires sont issues de la collaboration entre les enfants, les médecins de la Mayo Clinic et l'auteur-illustrateur, Hey Gee. À travers un prisme unique et original, ces livres explorent la façon dont les enfants perçoivent la maladie, les difficultés rencontrées et le chemin vers la guérison.

– James A. Levine, M.D., Ph.D., Professeur, Président, Fondation Ipsen, Paris, France

– Fredric B. Meyer, M.D., Consultant, Department of Neurologic Surgery, Mayo Clinic, Rochester, MN, USA ; Doyen exécutif de l'éducation, Professeur de Neurochirurgie, Mayo Clinic College of Medicine and Science

Livre # 04.9

Votre avis nous intéresse !

2FI0268



ISBN : 978-2-38427-104-7 (livre imprimé)
978-2-38427-105-4 (ePub)

Exemplaire gratuit – Ne peut être vendu



Pour chaque titre d'un livre imprimé, un arbre est planté dans une forêt de 7 hectares en Centre Bretagne.
« Contribuons activement à l'avenir de notre planète, regardons pousser les livres de demain ».