

STÉPHANIE DESLAURIERS

PERSO

Éli



midi
trente
EDITIONS



{ Comprendre la dépression
à l'adolescence }



« On peut trouver du bonheur même dans
les endroits les plus sombres. Il suffit de se
souvenir d'allumer la lumière. »

{Dumbledore, *Harry Potter et le prisonnier d'Azkaban*}

Stéphanie Deslauriers



Éli



Comprendre
la dépression
à l'adolescence



Auteure : Stéphanie Deslauriers, psychoéducatrice
Édition et conception graphique : Éditions Midi trente
Photos et illustrations : Adobe Stock



Tous droits réservés
© ÉDITIONS MIDI TRENTE
www.miditrente.ca

ISBN : 978-2-924804-08-7 (version numérique)
ISBN : 978-2-923827-87-2 (version imprimée)
Imprimé au Canada

Dépôt légal : 1^{er} trimestre 2017
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque et Archives du Canada

Tous droits de traduction, d'édition, d'impression, de représentation et d'adaptation, en totalité ou en partie, réservés pour tous les pays. La reproduction d'un extrait quelconque de cet ouvrage, par quelque procédé que ce soit, tant électronique que mécanique, notamment par photocopie ou par microfilm, est strictement interdite sans l'autorisation écrite de la maison d'édition.

Financé par le
gouvernement
du Canada

Canada

Nous reconnaissons l'aide financière
du gouvernement du Canada par
l'entremise du Fonds du livre du Canada
(FLC) pour nos activités d'édition.

**Société
de développement
des entreprises
culturelles**

Québec 

Les Éditions Midi trente remercient
la SODEC de son soutien.

Gouvernement du Québec –
Programme de crédit d'impôt pour
l'édition de livres – Gestion SODEC

{ Éli }

> Je me présente 7

☒ La grande « D » 9

☒ Pourquoi moi ? 19

☒ Mon histoire 25

☒ Changements et bouleversements 37

☒ Demander (et recevoir !) de l'aide 51

☒ Dure réalité 69

☒ Vers l'avant 83

☒ Un pas à la fois 99

> Postface 119

> L'auteure 121

> Remerciements 123

> Bibliographie 125

> Ressources 126

> Aussi dans la collection Perso 127

Psitt ! Même si ce livre contient plusieurs exercices et conseils avisés pour mieux comprendre la dépression, il ne remplacera jamais une consultation avec un professionnel. Si tu sens que tu as besoin d'aide, s'il te plaît, parles-en à un adulte en qui tu as confiance qui pourra te soutenir et te guider vers les services appropriés. Tu trouveras aussi une liste de ressources à la page 126.

> Je me présente

Salut! Je m'appelle Éli, j'ai 15 ans et, il y a quelque temps, ma vie a changé. Je ne me rappelle pas précisément le jour où tout a basculé. Je crois que c'est arrivé tout doucement, sans que je m'en rende vraiment compte.



Je ne me reconnaissais plus. Tout ce que j'aimais faire auparavant ne m'intéressait plus. Je n'avais plus d'énergie — même si je dormais dix, onze, parfois douze heures en ligne, en plus de faire des siestes lorsque je le pouvais, la fin de semaine. Je ne ressentais plus aucune motivation à aller à mes parties de soccer, alors que je n'en avais jamais manqué une depuis l'âge de sept ans. Moi qui ai toujours bien réussi à l'école sans trop d'efforts, je voyais mes notes fondre à vue d'œil.

Je n'avais même plus envie de voir mes amis pour me changer les idées ou pour leur parler de ce que je ressentais. De toute façon, j'étais certaine qu'ils ne me comprendraient pas! J'avais peur qu'ils aient peur de moi et de mes sentiments. J'avais peur de finir par les perdre. Ça n'allait vraiment pas 😞, mais alors là pas du tout.

Je me sentais vide 😞. Je n'avais plus envie de rien.

Puis, j'ai reçu un diagnostic.

Un diagnostic de dépression.



À ce moment, j'aurais vraiment aimé que quelqu'un me dise qu'il était déjà passé par là, que ce n'était pas la fin du monde. J'aurais eu besoin d'informations, d'anecdotes dans lesquelles je me serais reconnue. Et je me suis mise à lire beaucoup, à faire des recherches sur le sujet, à écrire souvent dans mon journal. J'ai aussi consulté une médecin et un psychoéducateur. J'ai amassé beaucoup d'informations sur la dépression grâce à toutes ces démarches... Et maintenant que tout ça est derrière moi, j'ai envie de partager ce que j'ai appris.

J'ai donc décidé de lancer ce blogue. Pour en parler ! Je serai peut-être une personne importante pour quelqu'un qui passe par là. Pour toi, qui sait. Ou pour quelqu'un que tu connais et que tu aimerais aider... Je vais donc te raconter ce qui m'est arrivé, je vais te faire part des infos que j'ai amassées ici et là et... je vais tenter de t'offrir quelques conseils. Voici donc les textes que j'ai écrits au fil des semaines et qui racontent mon histoire avec la grande « D » : la dépression.



La grande « D »

☒ Publié le : 12 septembre

> *Un mot qui fait peur*

Depuis quelque temps, je ne me sentais vraiment pas bien. Comme ça me gênait d'en parler à mes parents, j'ai décidé d'aller voir ma médecin. Après m'avoir écoutée, elle m'a suggéré de répondre à un questionnaire pour savoir si je faisais une dépression. J'ai vraiment hésité mais, après plusieurs jours de tergiversations 😞, j'ai fini par faire le test, alors que j'étais seule à la maison. Pourquoi tant de craintes ? Au fond de moi, je crois que je savais quel serait le résultat et que j'avais peur de la réponse, de la voir écrite noir sur blanc.

En fait, le mot me faisait (me fait toujours) peur :



Ça me fait penser à la **noirceur**, à la **froideur**, au **désespoir**, à la **solitude**. Pourtant, je suis encore capable de sourire. Bon. J'ai souvent l'impression, quand je suis à l'école, de jouer un personnage. Comme si je mettais un masque, au même titre que j'enfile un jeans et un t-shirt pour m'habiller.

Un peu comme
si j'enfilais
un sourire.



Le soir, quand je rentre à la maison, par contre, je me sens vidée. Épuisée d'avoir joué le rôle de la fille normale de 15 ans qui va bien. Je pleure dans ma chambre, en prenant bien soin de mettre ma musique assez forte pour couvrir le bruit de mes sanglots 🥹. **J'ai honte de me sentir ainsi.** Je ne me comprends pas. Et je n'ai surtout pas envie de voir surgir ma mère ou mon père dans le cadre de ma porte pour me faire dire : « Voyons Éli, qu'est-ce qui se passe ? Tu as une belle vie, pourtant. On t'aime, nous. Tu as plein d'amis qui t'aiment aussi ». Ça n'a tellement rien à voir ! En fait, plus ils me disent ça, plus je me sens mal de ne pas être capable d'être heureuse malgré tout ce que j'ai. Ah, la culpabilité !

J'ai donc rempli le fameux questionnaire sur la dépression. La médecin m'a donné la référence d'un site Web pour que je puisse le faire dans le confort de ma chambre. Généralement, c'est un questionnaire pour les adultes

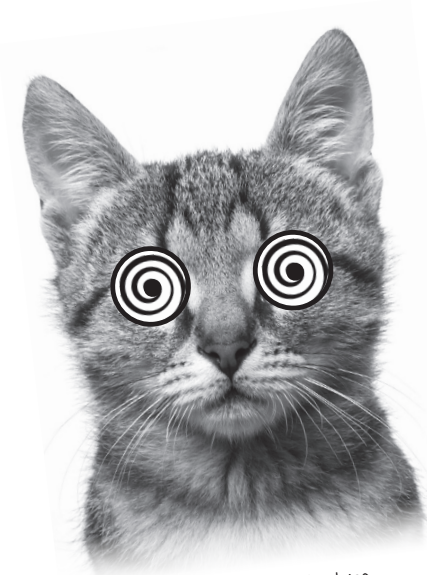
(18 ans et plus), mais elle m'a dit que ça nous donnerait quand même un aperçu, en attendant les résultats des prises de sang auxquelles j'ai aussi été soumise.

Il s'agit du *Beck Depression Inventory* (communément appelé BDI ou Inventaire de dépression de Beck, en français). C'est un questionnaire utilisé par les professionnels pour mesurer les symptômes et les comportements associés à la dépression.

Ne t'inquiète pas,
ce n'est pas si
épouvantable.



Le questionnaire comportait 21 énoncés auxquels il fallait répondre sur un continuum allant de « pas du tout » à « totalement ». Chaque réponse donnait entre zéro et trois points. C'était bien la première fois de ma vie que je souhaitais obtenir zéro partout ! Mais mon pointage final était formel : dépression. Même si la médecin m'avait dit d'attendre les résultats des prises de sang et de ne pas m'autodiagnostiquer, je n'ai pas pu empêcher les larmes de couler. Bon. Tout me faisait pleurer depuis quelque temps, mais quand même. J'étais en dépression ? Moi, la fille enjouée, hyperactive sur les bords, qui mène toujours mille et un projets de front ? Éli Jodoin-Latendresse, folle ?



C'est exactement
comme ça que je
me sentais :

f-o-l-l-e!

(Que veux-tu, j'adore
les chats... et ils me font du bien.)

Tout ça me faisait peur. Tellement, que je n'ai même pas osé en parler à Laurence 🧟. Laurence et moi, nous nous connaissons depuis toujours. C'est ma meilleure amie ! Je l'ai rencontrée dans un cours de gymnastique, à trois ans. Elle, elle portait un kit mauve, rose et vert fluo. Elle avait les cheveux coiffés en palmier alors que moi, je portais mon léotard noir et mes chaussons noirs. Mes cheveux étaient bien lissés, attachés en queue de cheval.

Généralement, on rigole en disant que moi, j'aurais été attirée par son côté fou-fou alors qu'elle, elle aurait aimé mon allure plus posée. Disons qu'actuellement, mon côté « posé » a pris le bord. Je me sens plutôt complètement perdue et désorganisée. Je souhaite vraiment me raisonner et arrêter de m'énerver avec un mot de trois syllabes mais, visiblement, ce n'est pas pour tout de suite. Pour le moment, tout ce qui occupe mon esprit, c'est ça. Je suis peut-être en dépression. Ouf.

Toi, comment ça va ? Comment te sens-tu ? Vis-tu avec l'hypothèse de la dépression ? As-tu reçu ce diagnostic ? Se pourrait-il que quelqu'un de ton entourage vive avec cette réalité ? T'inquiètes-tu pour un de tes proches ?

☒ Publié le : 27 septembre

> *Cochez « oui »,
cochez « non »*

Il semble que je présente plusieurs critères de la dépression : je me sens souvent triste et découragée par rapport à l'avenir, je vis de la culpabilité, j'ai l'impression que plus rien ne m'intéresse, je suis souvent irritable, je suis extrêmement fatiguée malgré mes (trop ?) nombreuses heures de sommeil, je manque d'appétit (eh oui, j'ai perdu du poids, mais je ne m'en réjouis pas du tout !) et j'ai de la difficulté à prendre des décisions (même les plus simples, comme choisir un crayon pour prendre mes notes de cours)...





Tout cela m'amène parfois à penser à la mort. À MA mort. Je ne peux m'empêcher de me dire que je ne ressentirais plus toutes ces émotions envahissantes et vraiment difficiles à vivre. Mais je réalise alors rapidement que je n'ai pas vraiment envie de mourir : **j'ai plutôt envie d'arrêter de souffrir.** Nuance importante !

Hier soir, quand je suis descendue pour souper, mes parents ont remarqué mes yeux rougis. Lorsque j'ai vu leur regard interrogateur, les larmes ont rejailli 🥹. Je leur ai fait part des résultats du test. Plutôt, DU résultat : je suis folle. Les yeux de ma mère se sont embués, mon père m'a serrée dans ses bras avec émotion.

J'ai avoué à mes parents que j'avais vu notre médecin de famille et que j'allais de nouveau la voir la semaine suivante. Mon père m'a demandé pourquoi je ne leur en avais pas parlé plus tôt. Je me sentais tellement mal. Je leur ai avoué que je ne voulais pas les mettre à l'écart, mais que j'avais eu peur de leur réaction. Ma mère a affirmé qu'ils comprenaient et qu'ils ne m'en voulaient pas. Ils m'ont aussi dit qu'ils allaient toujours être là pour moi. J'adore mes parents, ils sont formidables... même si parfois, ils m'énervent tellement !

Je crois qu'ils s'en voulaient de n'avoir rien remarqué plus tôt. En même temps, je leur ai caché la vérité et j'ai tenté de jouer mon rôle d'Éli-l'ado-normale en leur présence, tout comme je le faisais à l'école. Pas étonnant qu'ils n'aient rien vu.

☒ Publié le : 3 octobre

> Des indices à surveiller

Voici **neuf indices** qui pourraient indiquer que tu as besoin de consulter un médecin. Si tu veux, tu peux cocher ceux qui te font penser à toi (ou à quelqu'un de ton entourage).

☐ Humeur triste/irritable

☐ Perte d'intérêt dans les activités habituelles

☐ Insomnie/hypersomnie

☐ Perte/gain de poids

☐ Agitation ou lenteur

☐ Diminution de la concentration/prise de décision

☐ Fatigue/perte d'énergie

☐ Culpabilité/faible sentiment de valeur personnelle

☐ Pensées suicidaires/tentatives de suicide

*Psitt ! J'ai trouvé ces infos dans le DSM V : c'est LA référence des psychiatres !
Ce livre fait la liste de tous les troubles de santé mentale et les présente en fonction de critères précis.

Si tu te reconnais dans ces critères, ne tarde pas à aller chercher de l'aide. Je sais que tu as du mal à y croire présentement, mais tu peux aller mieux, avec un suivi approprié.



Si, comme moi, tu as des inquiétudes quant à ton état de santé physique et mentale, n'hésite pas à en parler à quelqu'un en qui tu as confiance.

Il est important que tu consultes un professionnel de la santé pour qu'il puisse investiguer sur la possibilité d'un diagnostic de dépression. Il te donnera les outils appropriés pour t'aider à aller mieux.

Tu peux aussi téléphoner à une ligne d'aide (pour en parler en toute confidentialité !) :

Jeunesse, j'écoute

www.jeunessejecoute.ca / 1 800 668-6868

Tel-jeunes

www.teljeunes.com / 1 800 263-2266

Les Éditions Midi trenté : des livres pratiques et des outils
d'intervention sympathiques pour surmonter les difficultés et
stimuler le potentiel des petits et des grands.



© ÉDITIONS MIDI TRENTÉ inc.
www.miditrente.ca



Comprendre la dépression à l'adolescence

Je m'appelle Éli, j'ai 15 ans et, depuis quelques semaines, j'ai du mal à voir la vie de manière positive. Mes notes ont fondu, mes relations sociales se sont effritées et mon énergie est à son plus bas. Je ne comprenais pas trop ce qui m'arrivait jusqu'à ce que tombe ce diagnostic : dépression. Je vais mieux maintenant, mais il me reste encore du chemin à parcourir.

Le mot « dépression » peut paraître effrayant, mais je me suis rendu compte qu'il est très important d'en parler. J'ai donc décidé de créer ce blogue. Pour que tu saches que d'autres personnes sont aussi passées par là. Qui sait, peut-être y trouveras-tu des anecdotes dans lesquelles tu te reconnaîtras ? L'important pour moi, c'est que tu ailles chercher le soutien dont tu as besoin, que tu prennes soin de toi et que tu retrouves ton (vrai) sourire !

La **collection Perso** propose des « récits d'intervention » destinés aux ados qui traversent des situations difficiles. « Éli » est un guide pratique qui leur permet de reconnaître les symptômes de la dépression et ses facteurs de risque, de se sentir moins seuls et surtout, de trouver des trucs concrets pour retrouver une image positive d'eux-mêmes et pour aller de l'avant.

ISBN 978-2-924804-08-7

