

NOUS AVONS LU POUR VOUS

Savoir pour guérir : la dépression, R. Schwan, P. Courtet. La réponse du psy, Nancy (2014). 163 pp.

La dépression : qu'est-ce que c'est exactement ? Comment cette pathologie agit sur le cerveau ? Quelles en sont les causes ? Et les conséquences pour la vie des personnes affectées et leur entourage ? Quels sont les différents traitements et médicaments possibles ? Que puis-je faire moi, patient, pour aider à la prise en charge de ma maladie ? Et comment surtout apprendre à améliorer mon quotidien ?

La dépression est une maladie fréquente qui touche chaque année 3 millions de français. La dépression est aussi la première cause de suicides. Pourtant des solutions existent. Ce livre s'adresse en première ligne aux patients et à leur entourage, c'est-à-dire, aux premiers concernés et intéressés par la maladie. Il est écrit par des psychiatres, chercheurs et professeurs de psychiatrie qui leur proposent de faire le tour de cette pathologie. *Savoir pour guérir : la dépression* n'est pas pour autant un livre savant pour les savants. Il s'agit tout simplement de se mettre à la portée des premiers intéressés et de leur donner les moyens de savoir pour guérir. Car savoir, c'est essayer de comprendre et refuser de continuer à subir. Savoir, cela permet d'enrichir le dialogue avec les soignants et d'améliorer les relations avec son entourage. Cet ouvrage propose des informations complètes et actuelles sur la nature et les causes de la dépression. Il fait le tour des différents traitements et médicaments. Il aborde aussi le quotidien de la personne souffrant de dépression pour lui faire prendre conscience des conséquences de la maladie sur sa vie et lui apprendre à se positionner et agir face à la pathologie. Des « exercices » pratiques permettront au patient de s'approprier sa maladie, son traitement et finalement d'agir pour devenir co-thérapeute. Agir pour guérir et redevenir maître de son avenir.

Disponible en ligne en direct chez l'imprimeur : <http://www.thebookedition.com>.

Les auteurs

Raymund Schwan est professeur de psychiatrie à l'université de Lorraine, chef du pôle hospitalo-universitaire de psychiatrie d'adultes du Grand Nancy au centre psychothérapeutique de Nancy et chef de service de la maison des addictions au CHU de Nancy. Médecin psychiatre et psychothérapeute cognitivo-comportementaliste de formation, il a réalisé ses études en Allemagne et en France. Il a travaillé ensuite en Allemagne, en Suisse, en France à Clermont-Ferrand et depuis 2006 à Nancy. En Suisse, il a bénéficié d'une formation thérapeutique et d'une pratique centrées sur l'autonomisation (*empowerment*) des patients qu'il a pu développer par la suite. Ses travaux de recherche portent aussi bien sur les domaines de la recherche fondamentale que sur la qualité de vie des patients.

Philippe Courtet est professeur de psychiatrie à l'université de Montpellier, coordonnateur du département d'urgence et post urgence psychiatrique et chef du secteur Montpellier Nord-Est au CHRU de Montpellier. Il est psychiatre, spécialiste des conduites suicidaires, de la dépression et du trouble bipolaire. Ses recherches visent à permettre de mieux comprendre les mécanismes de ces affections et leurs traitements, ainsi que de développer la santé connectée. Il est le président actuel de l'Association française de psychiatrie biologique et neuropsychopharmacologie, et est impliqué dans la World Federation of Societies of Biological Psychiatry, l'European College of Neuropsychopharmacology et l'European Psychiatric Association.

La rédaction
Disponible sur Internet le 8 avril 2015