

Deslauriers, S. (2017). *Éli. Comprendre la dépression à l'adolescence*, coll « Perso », Québec, Qc : Midi trente, 127 p

Carole Sénéchal

Volume 47, Number 1, 2018

URI: <https://id.erudit.org/iderudit/1046781ar>

DOI: <https://doi.org/10.7202/1046781ar>

[See table of contents](#)

Publisher(s)

Revue de Psychoéducation

ISSN

1713-1782 (print)

2371-6053 (digital)

[Explore this journal](#)

Cite this review

Sénéchal, C. (2018). Review of [Deslauriers, S. (2017). *Éli. Comprendre la dépression à l'adolescence*, coll « Perso », Québec, Qc : Midi trente, 127 p]. *Revue de psychoéducation*, 47(1), 202–203. <https://doi.org/10.7202/1046781ar>

- **Deslauriers, S. (2017). *Éli. Comprendre la dépression à l'adolescence*, coll « Perso », Québec, Qc : Midi trente, 127 p**

Stéphanie Deslauriers est psychoéducatrice. Dans son livre intitulé *Éli. Comprendre la dépression à l'adolescence*, elle propose un récit d'intervention pour aider les ados traversant des moments difficiles à travers le parcours – fictif – d'Éli, une ado de 15 ans qui, depuis quelques semaines, a du mal à voir la vie de manière positive et qui a reçu, depuis peu, un diagnostic de dépression.

Le récit est structuré sous forme de son journal personnel retraçant de semaine en semaine dans son blogue ses différents ressentis, ses expériences, ses réflexions et diverses informations amassées ici et là. Un récit raconté à la première personne permet de nouer avec les lecteurs ados une intimité et une familiarité plus grande que s'il avait été simplement raconté par un narrateur impersonnel.

*La grande « D »* – Cela étant, il ne s'agit pas que d'un journal personnel, lequel ne sert que de fil conducteur pour présenter, de façon structurée et vulgarisée, le phénomène de la dépression, ses outils diagnostiques (questionnaire BDI et prise de sang), le déséquilibre chimique sous-jacent, les facteurs de risque individuels ou environnementaux, les indices à surveiller ou les signes avant-coureurs ainsi que l'avalanche de questionnements (« Pourquoi moi?») et d'émotions contradictoires qu'un tel diagnostic peut susciter.

*Mon histoire* – Après cette première phase de négation, Éli en parle avec son père. Au cours de la conversation elle apprend que celui-ci avait également vécu et surmonté une dépression dans le passé.. C'est l'occasion de faire part aux jeunes lecteurs de l'aspect génétique et du caractère plurifactoriel de la dépression étroitement liée à l'influence de l'entourage ainsi que notre façon de voir le monde et d'y faire face.

*Changements et bouleversements* – Ce « retour vers les origines » incitera Éli à s'intéresser aux causes psychosociales de la dépression à l'adolescence, dont les bouleversements hormonaux, la pression sociale (l'importance de se faire des amis et le sentiment d'appartenance), le stress de performance et l'anxiété, éventuellement exacerbés à l'ère du numérique par la dépendance croissante aux technologies mobiles et aux réseaux sociaux.

*Demander (et recevoir!) de l'aide* – Après avoir fait le tour des difficultés, Éli s'aperçoit de l'importance de demander (et de recevoir) de l'aide pour y faire face. Éli finit par rencontrer le psychoéducateur de son école secondaire. Il peut aussi s'agir d'un psychologue ou psychothérapeute. L'important, c'est de prendre le temps de trouver (« magasiner ») un professionnel avec qui on se sent à l'aise. Éli commence également à prendre des antidépresseurs pour réguler ses neurotransmetteurs et l'aider à retrouver un équilibre dans sa vie et dans sa tête. Bien entendu, la raison d'être, les avantages et les inconvénients (effets secondaires) de la médication sont discutés.

*Dure réalité* – Affronter la dépression n'est jamais facile. Alors qu'Éli ressent les effets secondaires de sa médication, sa dépression se répercute sur ses résultats scolaires et n'est pas étrangère aux idées suicidaires qui la hantent de temps à autre. Elle prend également conscience des facteurs de protection, de l'importance d'en parler aux autres et de ne pas rester isolée ainsi que des numéros de téléphone en cas d'urgence.

*Vers l'avant* – Avec le temps, Éli mettra en pratique plusieurs stratégies d'adaptation, comme faire des exercices de respiration, apprendre à reconnaître ses émotions ainsi que les bonnes manières de les exprimer et de les gérer. Elle prend conscience de ses distorsions cognitives qui l'amènent à voir les choses plus négativement dont le filtrage sélectif, la dramatisation ou la généralisation excessive.

*Un pas à la fois* – Enfin, Éli apprend à s'accepter et à accepter sa dépression, pour éventuellement passer à autre chose. Avec l'aide de son psychoéducateur, elle s'entraîne par exemple à voir le positif des choses et à partager chaque petit moment de bonheur. Après tout, la dépression n'est pas une faiblesse, ni n'a une cause unique. « Elle est le signe que quelque chose ne va pas depuis un certain temps » (p.116).

Éli, c'est aussi un peu Stéphanie. « Quand j'étais ado, je ressemblais pas mal à Éli » (p. 119). La dépression ne dépend pas de l'annonce d'un diagnostic : « Ce n'est pas parce qu'on ne voit pas une chose qu'elle n'existe pas... » (p. 120). Le récit d'Éli permet par ailleurs de combattre certains préjugés tenaces concernant la dépression et les problèmes de santé mentale. Le style narratif – plutôt que purement descriptif ou explicatif – invite davantage à l'empathie, au partage qu'à la critique. Par son ton familier, des illustrations nombreuses, les capsules explicatives, l'accent mis sur des mots clés ou des termes plus difficiles, le blogue d'Éli rejoint les ados qui, diagnostiqués ou non, à un moment ou l'autre de leur parcours, peuvent se reconnaître dans certains de ses symptômes, en leur proposant des « trucs » concrets pour se sentir mieux et en les aidant à être mieux entourés, à chercher le soutien dont ils ont besoin.

**Carole Sénéchal**