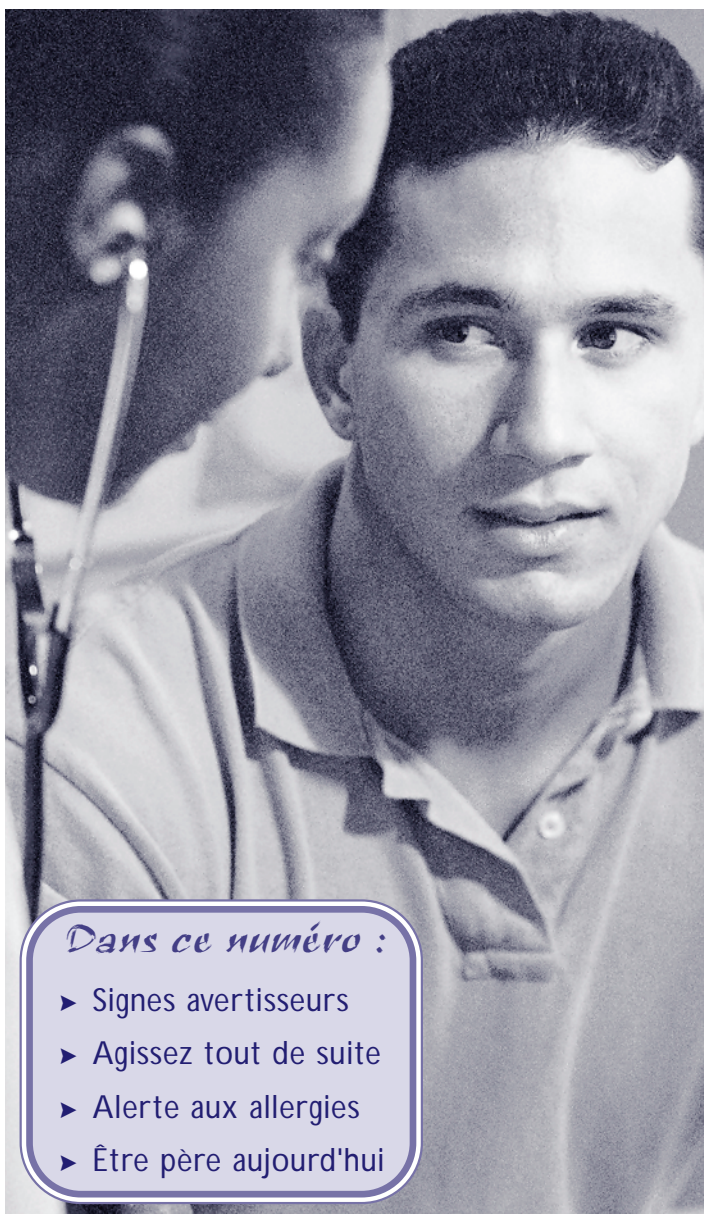


À l'aise... chez soi

LA DÉPRESSION, UN ENNEMI INTERNE

Jackie Beurivage ne se doutait de rien. Elle ignorait que l'ennemi préparait une offensive. Lorsqu'il attaqua soudainement et brutalement, elle et son mari Keith ont dû se mobiliser à toute vitesse. Ils ont failli perdre la première bataille.



Leur ennemi était la dépression. L'enjeu du combat était leur fils de 17 ans, Jonathon.

L'ATTAQUE SURPRISE

Il y a deux ans, Jackie et son mari étaient dans le Nord, lorsqu'ils ont reçu un appel à deux heures du matin d'un des amis de Jonathon. Le copain venait de parler en ligne à leur fils et avait eu l'impression que ce dernier lui disait adieu et était sur le point de se suicider.

Les Beurivage savaient que leur fils souffrait de dépression et avait tout juste commencé à prendre des antidépresseurs. Cependant, ils ne se doutaient pas de la gravité de la maladie. Comme ils savaient qu'il faut toujours prendre au sérieux une menace de suicide, Jackie et Keith n'ont pas hésité une seconde. Keith a appelé la police, puis Jackie a téléphoné à leur fils. Après cinq coups de sonnerie, Jonathon a décroché.

« Je me revois encore en train d'essayer de le convaincre que la vie est précieuse, que l'avenir est plein de promesses », dit sa mère aujourd'hui. Mais Jonathon semblait dans une dépression trop profonde. « Normalement, je te croirais, maman. Mais je n'y arrive plus. Si un chien ou un chat souffre à ce point, on met fin à ses jours. Je veux que ce soit fini. Je suis fatigué et je ne veux plus de cette souffrance. » Jackie était bouleversée. « Imaginez que vous avez cette conversation avec votre enfant pendant que vous êtes loin de lui, incapable d'intervenir concrètement. », dit-elle.

Elle est restée au téléphone jusqu'à l'arrivée des policiers. Elle a insisté pour leur parler, car elle se doutait que Jonathon essaierait de convaincre la police qu'il allait très bien et que sa mère avait une crise d'hystérie et dramatisait les choses, ce qu'il a tenté en effet. Heureusement, Jonathon n'avait pas encore 18 ans, de sorte que la police était tenue par la loi de donner suite à la demande de Jackie d'amener son fils à l'hôpital. Il s'est avéré plus tard que Jonathon s'était tranché les veines des poignets mais heureusement pas assez profondément et qu'il avait écrit une lettre d'adieu.

Jackie espérait alors que le pire était passé, mais en fait la bataille venait de commencer.

SUITE AU VERSO...

Dans ce numéro :

- ▶ Signes avertisseurs
- ▶ Agissez tout de suite
- ▶ Alerte aux allergies
- ▶ Être père aujourd'hui



Téléphonez au PAE de FGI pour de plus amples informations et des services de counseling. Des spécialistes peuvent vous aider à mieux concilier votre travail et votre vie privée ainsi qu'à régler une foule de problèmes, notamment la dépression, les problèmes professionnels et ceux qui ont trait aux dépendances ou à la vie conjugale et familiale.

**Ce service vous est offert gratuitement
car c'est votre employeur qui en
assume le coût.**

Composez le 1 800 363-3872

LA CONTRE-ATTAQUE

Au cours des trois mois qui ont suivi, Jackie a enduré la rage de son fils qui dirigeait toute sa colère contre sa mère, la tenant responsable de sa douleur et de tous les maux de ce monde. Mais Jackie, première vice-présidente à la Banque CIBC, a été capable de distinguer la maladie de l'enfant qu'elle aimait. En effet, elle avait décidé d'apprendre le plus possible sur la dépression qu'elle considérait comme un ennemi parce que cette maladie voulait prendre son fils et détruire sa famille. « J'avais besoin de comprendre mon adversaire », dit-elle. « Il fallait l'affronter et le vaincre, et pour cela nous avons besoin d'un plan de bataille. »

Ce plan de bataille comportait cinq éléments : médicaments, thérapie, alimentation, activité physique et soutien social. En matière de médication, Jackie et Keith ont fait équipe avec les médecins. Avec Jonathon, ils ont revu son alimentation et ses activités physiques. Comme la plupart des jeunes de son âge, leur fils avait des habitudes alimentaires douteuses et jouait sans arrêt à des jeux vidéo. Ses parents l'ont encouragé à se refaire une vie sociale et à rétablir le réseau de soutien dont il s'était retiré.

La thérapie posait problème au début, parce que Jonathon refusait toute forme de counseling. En revanche, ses parents étaient persuadés qu'ils avaient eux-mêmes besoin de consulter. Ils voulaient connaître la meilleure façon d'aider et d'encadrer un enfant souffrant d'un trouble dépressif majeur. « C'était la bonne décision », raconte Jackie. « Le conseiller nous a aidés à comprendre comment réagir au comportement de Jonathon et comment adapter notre rôle en conséquence. » Après avoir constaté que le counseling avait aidé ses parents à faire face à la situation, Jonathon a décidé de l'essayer lui aussi.

Petit à petit, la maladie a battu retraite. Six mois plus tard, Jonathon avait gagné le combat. Aujourd'hui, à 19 ans, il fait des études à l'université de Phoenix, Arizona, et s'adresse au grand public pour le sensibiliser aux dangers de la dépression. Il rencontre régulièrement des groupes d'étudiants du secondaire et il a créé un vidéo sur sa lutte contre la dépression. La revue *Time* a parlé de lui et de son expérience. Au début, ses parents s'étonnaient de sa franchise. Mais, disait leur fils, « si moi je me tais, qui parlera à ma place ? »

LA VICTOIRE

Jonathon Beurivage a triomphé de la dépression après avoir livré une bataille courageuse pour vaincre la noirceur de son âme en passant à travers la colère et le désespoir. Il continue de prendre des médicaments, de voir un conseiller et de surveiller son alimentation et ses activités physiques, sachant que l'ennemi pourrait relancer l'assaut et déstabiliser sa santé mentale encore fragile et difficilement obtenue.

Jackie Beurivage est fière de la victoire de sa famille, mais plus fière encore de son fils et de son engagement à sensibiliser les autres aux problèmes de santé mentale après un long combat fait d'expériences traumatisantes et effrayantes. « Il est mon héros », dit-elle.

« **IL EST MON HÉROS!** »



SIGNES AVERTISSEURS

Si votre adolescent semble souffrir d'une dépression, faites surtout attention aux signes avant-coureurs du suicide :

- Changement de personnalité radical
- Comportement rebelle inexplicable
- Problèmes avec son/sa petit(e) ami(e)
- Difficulté à s'entendre avec les autres amis ou parents
- Retrait de la famille, des amis et des événements sociaux
- Baisse des notes et de la qualité globale des travaux scolaires
- Difficulté à se concentrer
- Consommation abusive de drogues ou d'alcool
- Plaintes relatives à des maux de tête ou d'estomac, qui ne sont pas toujours réels
- Changement des habitudes alimentaires ou de sommeil
- Changement d'apparence, notamment une mauvaise hygiène
- Distribution des biens qui lui sont précieux
- Poèmes ou notes sur la mort
- Menaces ou blagues sur le suicide, ainsi que des affirmations comme « C'est la goutte qui fait déborder la vase », « Je n'en peux plus » ou « Tout le monde se fiche de moi » (Quatre des cinq suicides sont précédés d'une menace de se tuer.)



AGISSEZ TOUT DE SUITE

Si vous soupçonnez que votre ado songe à se suicider, n'hésitez pas à intervenir. **Il est possible de prévenir le suicide.**

- Demandez à votre ado ce qui ne va pas. N'ayez pas peur de dire le mot " suicide ". L'emploi de ce mot peut faire comprendre à votre enfant que quelqu'un a entendu son appel de détresse.
- Rassurez votre ado en lui disant que vous l'aimerez toujours. Rappelez-lui que même si les problèmes semblent énormes, il est possible de s'en sortir et que vous êtes là pour l'aider.
- Écoutez attentivement. Ne minimisez pas ses problèmes et ne vous fâchez pas.
- Débarrassez-vous de toutes les armes potentielles dans la maison, notamment des fusils, des cordes, des médicaments et des ustensiles dangereux.
- Cherchez de l'aide professionnelle. Demandez conseil à votre médecin ou au PAE. Il est possible de traiter la dépression grâce à toute une gamme de soins hospitaliers et en clinique externe.

Alerte aux allergies

Deux Canadiens sur dix éprouvent des allergies. Si certaines réactions allergiques sont dangereuses et peuvent causer la mort, notamment celles aux arachides et aux crustacés, la plupart des gens souffrent de symptômes légers mais désagréables comme une congestion nasale, un larmolement, une urticaire ou un dérangement de l'estomac.

Tout en étant bénins, ces symptômes peuvent nuire à la qualité de vie et entraîner des dépenses en médicaments.

Si vous en avez assez des reniflements, démangeaisons et éternuements et que vous désirez découvrir d'autres façons de composer avec vos allergies, communiquez avec nos spécialistes en naturopathie au 1 800 363-3872.

À l'aise...chez soi

Être père aujourd'hui

Des recherches démontrent souvent que la contribution du père est aussi importante que celle de la mère pour élever des enfants confiants, compatissants et en santé. Le rôle du père ne doit en effet pas être sous-estimé, qu'il s'agisse de l'éducation de nouveaux-nés ou de collégiens.



Alors qu'il existe pour les mères de nombreux livres et articles sur l'éducation des enfants de tous les âges, les ressources s'adressant spécifiquement aux pères sont beaucoup plus rares. Par conséquent, ces derniers se sentent souvent exclus et ont du mal à trouver un soutien, des conseils et des informations relatifs à leur rôle. Cependant, il est important qu'ils soient capables eux aussi de trouver des réponses à des questions primordiales comme : Qu'est-ce qu'un bon père ? Comment être un père engagé ? Comment s'occuper de ses beaux-enfants ? Quelle est la chose la plus importante qu'un père puisse offrir à ses enfants selon ces derniers ?

Le rôle du père est d'avoir une bonne compréhension du développement de l'enfant, qu'il s'occupe du nouveau-né ou qu'il aide son fils ou sa fille plus âgés à réaliser ses objectifs, à traverser l'adolescence ou à choisir une carrière lorsqu'ils sont sur le point d'aller au collège. L'éducation des enfants est l'un des plus grands défis à relever dans la vie, un défi qui demande une attitude soignante, le sens de la communication et beaucoup de préparations, d'engagement et de confiance.

Des conseils pratiques pour les pères

Si vous avez besoin de soutien ou de renseignements sur le rôle parental, parce que vous attendez l'arrivée d'un bébé ou que vous voulez mieux remplir votre rôle de père, il suffit de nous appeler pour obtenir des conseils ainsi qu'une trousse d'information personnalisée. Nous avons créé une trousse spécifiquement adaptée aux besoins des pères pour les aider à réaliser leur plein potentiel. Elle traite notamment des sujets suivants :

- Comment se préparer pour l'arrivée d'un bébé
- Calmer et reconforter un bébé
- Concilier travail et famille
- S'occuper d'un enfant malade
- Communiquer avec les tout-petits
- Jouer et s'amuser
- Composer avec les nouvelles obligations financières
- Donner le bon exemple
- Relation père-adolescent
- Responsabilités du beau-père
- Relation père-fille
- Relation père-fils
- Questions de discipline
- Enseigner des normes
- Enseigner le respect pour autrui
- Établir des règles et des attentes

Pour d'autres renseignements ou des services de counseling ou des Solutions Travail-Famille, appelez votre programme d'aide aux employés (PAE). Ce service confidentiel est gratuit pour vous et votre famille.

1 800 363-3872

(en français)

1 800 268-5211

(English)

Visitez aussi notre site Web à www.fgiworldmembers.com pour d'autres renseignements et ressources.

Vos suggestions de sujets à couvrir dans *À l'aise... chez soi* sont les bienvenues. Communiquez avec **Barbara Jaworski**, directrice des Solutions Travail-Famille et Mieux-être, par courriel à bjaworski@fgiworld.com, par la poste à l'adresse ci-dessous ou par téléphone au **1 800 263-4533**.

FGI

10 Commerce Valley Drive East
Suite 200

Thornhill, ON L3T 7N7



À l'aise...chez soi