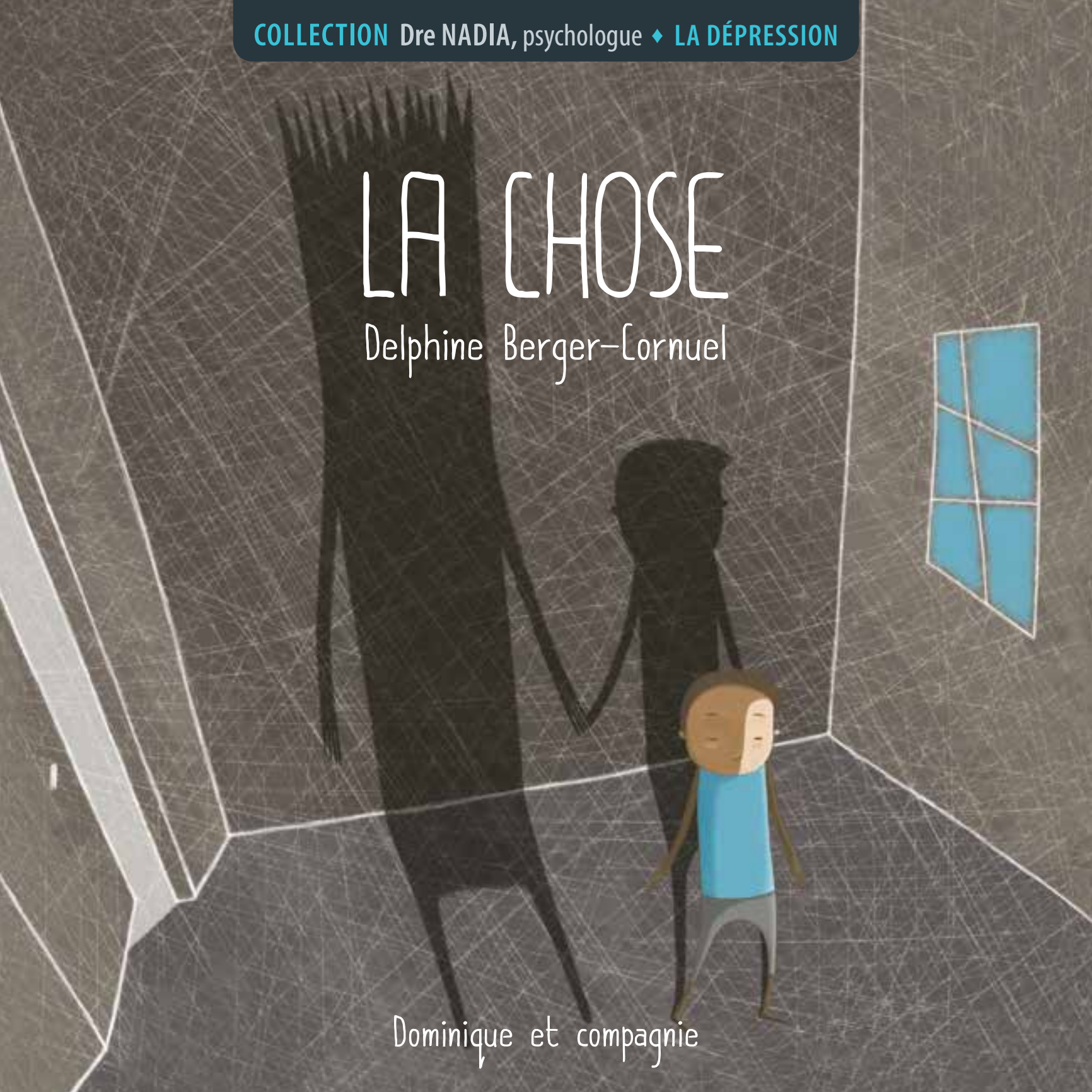


COLLECTION Dre NADIA, psychologue ♦ LA DÉPRESSION

# LA CHOSE

Delphine Berger-Cornuel

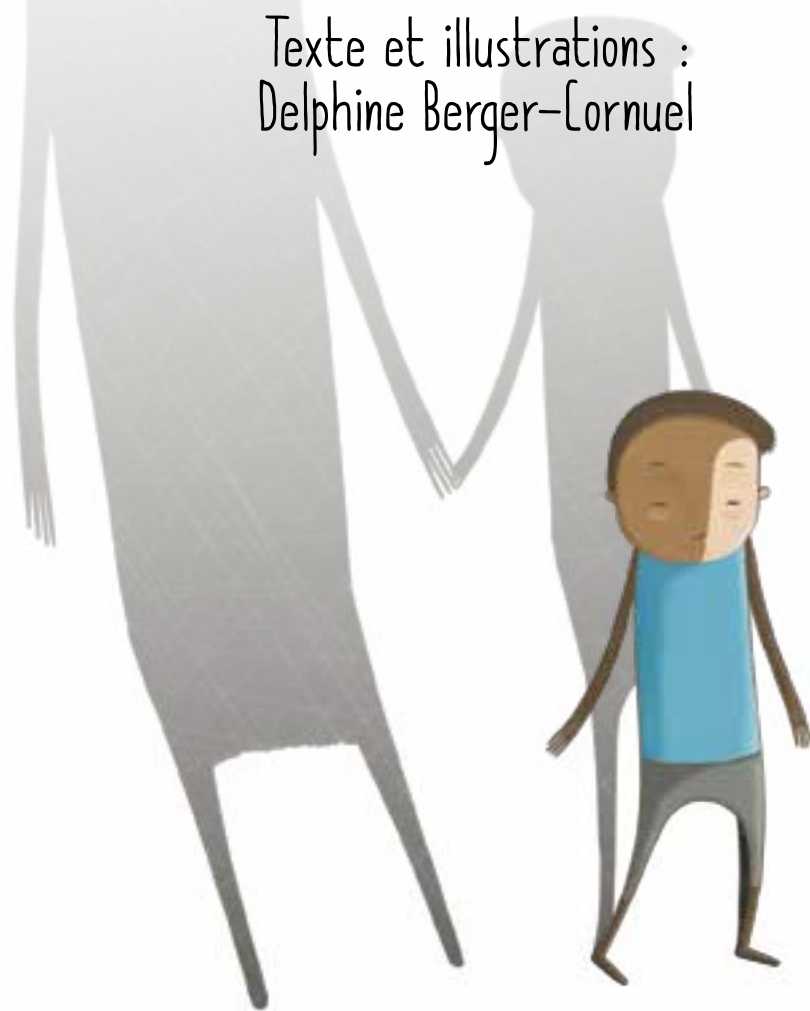
Dominique et compagnie





# LA CHOSE

Texte et illustrations :  
Delphine Berger-Cornuel



Dominique et compagnie



## À propos de la collection Dre Nadia, psychologue

« En tant que psychologue, j'utilise souvent la littérature jeunesse dans mon travail. Certains livres peuvent être de formidables outils pour orienter la discussion avec un enfant afin de l'aider à mettre des mots sur ses émotions et à s'ouvrir sur certaines de ses difficultés, ou encore pour lui transmettre un message positif permettant de lui redonner espoir et confiance en lui et en l'avenir.

Avec cette nouvelle collection, je veux partager des histoires fortes accompagnées d'un guide de lecture et de nombreux outils pour aider les parents et les éducateurs qui veulent amorcer une conversation avec un enfant autour d'un sujet difficile.

Je vous propose de découvrir des livres déclencheurs de dialogues, d'apprentissages et de réflexions qui aideront adultes et enfants au quotidien. »

Dre Nadia Gagnier,  
psychologue

# Préface

À cause de sa différence, un enfant est exclu par ses pairs, à son école... Son estime de soi en est grandement affectée. C'est alors que la Chose arrive sournoisement dans sa vie.

Cette Chose, c'est la dépression, avec ses terribles symptômes :

- elle prend toute la place dans sa vie ;
- elle accapare ses pensées et les assombrit ;
- elle nuit à son sommeil ;
- elle l'empêche de voir la beauté de ce qui l'entoure, comme si tout était peint en noir ou en gris ;
- elle lui fait perdre son énergie et sa motivation, si bien que plus rien ne lui fait envie ;
- elle prend le contrôle de sa vie, comme si l'enfant n'était qu'un simple pantin !

Heureusement, l'enfant a la bonne idée d'en parler à ses parents, mais bien que ceux-ci le croient, ils ne voient pas la Chose, et ne comprennent pas trop ce qui se passe avec leur garçon. Même s'ils tentent de lui manifester toute leur affection, la Chose empêche l'enfant de recevoir ces messages d'amour et d'encouragement.

Pas de doute, cette famille a besoin de conseils et de soutien ! Elle consulte donc une spécialiste qui aide l'enfant à identifier la cause de son mal à l'âme... En comprenant que leur fils est atteint de dépression et en prenant le temps de discuter avec lui de la source de cette souffrance, ses parents finissent par voir la Chose.

Cette histoire un peu sombre raconte merveilleusement bien comment la dépression peut s'immiscer insidieusement dans la vie d'un jeune et

comment elle peut être difficile à identifier pour son entourage... Elle illustre également à quel point les conséquences de l'exclusion sociale, une forme subtile d'intimidation, peuvent être dévastatrices pour la santé mentale d'un élève.

Afin de désamorcer ce cercle vicieux d'exclusion, de dévalorisation et de repli sur soi, un jeune a besoin de l'aide de ses parents et d'autres adultes de son entourage.

Dans cette histoire, c'est d'ailleurs à partir du moment où l'enfant se confie à ses parents que le récit devient de plus en plus lumineux. Une fois la dépression de leur fils identifiée, ceux-ci décident de discuter de la situation avec le directeur de l'école et l'enseignante du garçon. Cette dernière intervient en sensibilisant les élèves aux conséquences désastreuses de l'exclusion sociale, ce qui a pour effet d'encourager certains pairs de l'enfant à lui adresser la parole et à se montrer plus inclusifs avec lui. Et plus l'enfant socialise, plus la Chose rapetisse et s'éloigne... impuissante face à ce regain d'estime de soi!

Avant de lire cette histoire à un enfant qui souffre de dépression ou qui est victime d'exclusion :

- Lisez vous-même le texte en vous demandant si vous ou l'un de vos anciens collègues de classe avez déjà vécu ce genre de situation. En identifiant des exemples dans votre passé, il vous sera plus facile de discuter

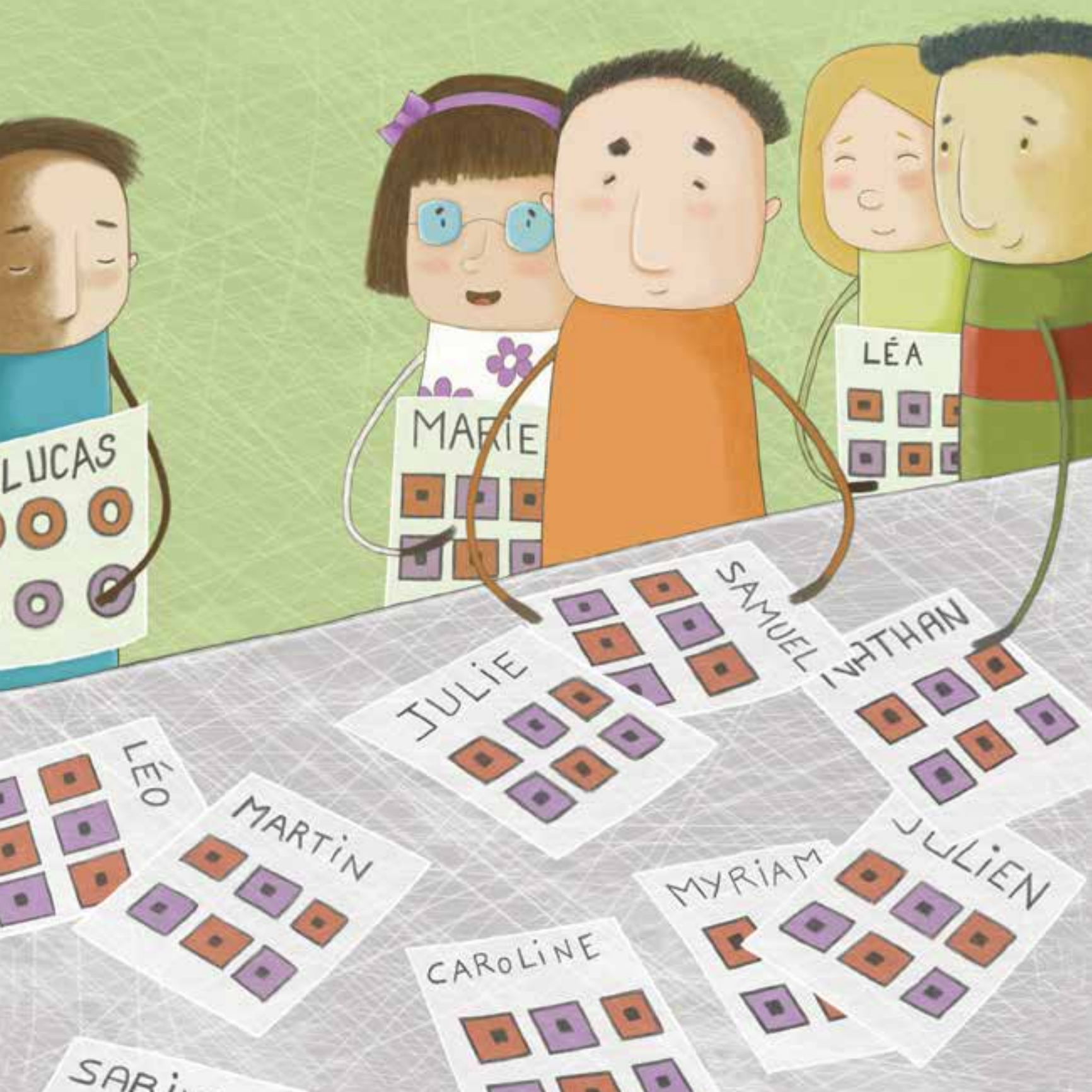
d'exclusion ou de symptômes dépressifs avec votre enfant après la lecture de ce livre.

- Soyez prêt(e) à offrir des réponses nuancées à l'enfant qui vous posera des questions... Ne pas avoir envie de jouer avec un ami à une ou deux occasions n'est pas de l'exclusion systématique. L'acte doit se répéter quotidiennement, sur plusieurs jours ou plusieurs semaines, pour être considéré comme de l'intimidation. On a le droit de vouloir jouer seul ou avec un autre ami de temps à autre, sans pour autant être en train de rejeter quelqu'un.

- Si l'enfant semble avoir peur de la Chose, expliquez-lui doucement que de nombreuses personnes, jeunes et adultes, ont déjà subi sa présence dans leur vie. Elle est inconfortable et cause de la détresse... Pour cette raison, il est important de savoir qu'elle existe, mais qu'on peut arriver à s'en débarrasser, avec le soutien de nos parents et de nos amis! S'ils savent la reconnaître alors qu'elle est encore toute petite, un enfant et son entourage pourront réagir rapidement afin de l'empêcher de prendre toute la place, de prendre tout le contrôle.

- Si votre enfant se reconnaît dans le personnage principal du récit, tentez de l'amener à voir qu'il est possible d'obtenir de l'aide, que ce soit de la part de ses parents ou d'un professionnel comme un psychologue. Il n'a pas à rester seul avec ce problème... et en parler est souvent la chose à faire avant de commencer à voir la lumière au bout du tunnel!

*Madia Hagnier*



LUCAS

○	○	○
○	○	○
○	○	○

MARIE

■	■	■
■	■	■
■	■	■

LÉA

■	■	■
■	■	■
■	■	■

LÉO

■	■	■
■	■	■
■	■	■

MARTIN

■	■	■
■	■	■
■	■	■

JULIE

■	■	■
■	■	■
■	■	■

SAMUEL

■	■	■
■	■	■
■	■	■

NATHAN

■	■	■
■	■	■
■	■	■

CAROLINE

■	■	■
■	■	■
■	■	■

MYRIAM

■	■	■
■	■	■
■	■	■

JULIEN

■	■	■
■	■	■
■	■	■

SABRI

À l'école, j'étais malheureux. On ne m'aimait pas.  
J'étais un peu trop « différent ».  
Ça, les autres, ça ne leur plaît pas.

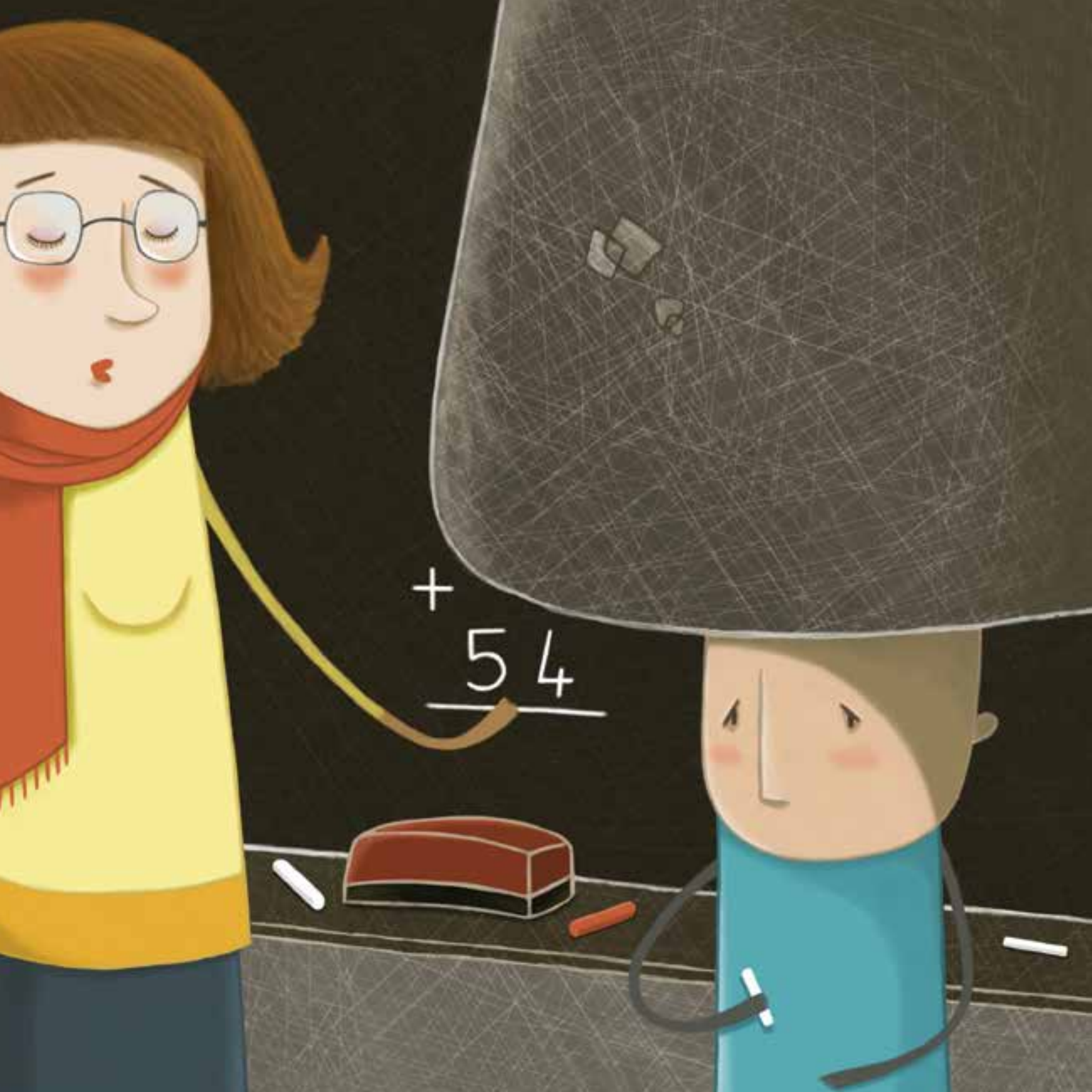
Alors, je devenais transparent.





Je faisais en sorte qu'on ne me voie plus, et c'était bien mieux ainsi.





$$\begin{array}{r} + \\ 54 \\ \hline \end{array}$$

Il y avait des jours où je voulais juste disparaître.  
Chaque moment passé à l'école était aussi lourd  
qu'un rocher sur ma tête.