

« Living with a Black Dog: His Name Is Depression », Matthew Johnstone



Voici un ouvrage en anglais sur la dépression, une des facettes de la bipolarité. Un guide émouvant et réfléchi pour les proches vivant avec une personne souffrant de dépression.

« Vivre avec un chien noir » est le guide illustré de Matthew et Ainsley Johnstone pour les partenaires, la famille, les amis et les collègues de personnes souffrant de dépression.

Vous y trouverez des conseils pratiques pour reconnaître les symptômes de la dépression chez un être cher, vivre avec une personne déprimée et l'aider à apprivoiser son « chien noir ».

Matthew et Ainsley fournissent également des conseils sur l'auto-préservation pour les soignants.

Pour acheter le livre :

<https://matthewjohnstone.com.au/product/living-with-a-black-dog/>