

# Aider une personne dépressive

## Comment soutenir une personne dépressive ?

La dépression bouleverse la vie de la personne atteinte, mais aussi celle de son entourage. Vivre avec un dépressif, c'est souvent se sentir impuissant, inquiet pour sa santé, parfois pour sa vie. La famille et les amis peuvent néanmoins jouer un rôle important pour aider la personne concernée à sortir de sa dépression.

### Écoute et compréhension

Nous nous sentons souvent démunis face à une personne souffrant de dépression. Nous sommes désemparés de la voir souffrir sans pouvoir agir. Pourtant, même si ce proche a besoin avant tout d'une aide médicale, nous pouvons l'épauler, tout d'abord pour qu'il ou elle accepte de se faire soigner, ensuite pour le soutenir pendant cette période de traitement en manifestant un soutien moral, en faisant preuve d'écoute et de compréhension, en encourageant le patient à prendre régulièrement ses médicaments ou en surveillant l'évolution de la maladie.

Il faut avant tout être vigilant. Si vous pensez qu'un de vos proches est dépressif, parlez-en avec lui. Suggérez-lui de consulter un médecin, en faisant preuve d'écoute et de compréhension. Si vous êtes à court d'arguments, pourquoi ne pas lui faire lire ces pages pour le convaincre ? Il sera peut-être soulagé de reconnaître les symptômes de sa maladie et de mettre enfin des mots sur son mal-être.

Vous devez accepter vous-même que votre proche soit atteint par cette maladie. C'est parfois difficile, car l'entourage se culpabilise souvent, se sentant en partie responsable de cette situation. Évacuez ces questionnements. La priorité est le mieux-être du malade.

En cours de traitement, il est très important que les proches du malade l'encouragent à prendre régulièrement ses médicaments, en insistant sur l'intérêt des antidépresseurs et sur l'absence de dépendance à ce type de produits.

La dépression est parfois un voyage au long cours. La famille et les amis sont les accompagnateurs privilégiés du malade dépressif pour le guider vers la guérison.

### Ce qu'il ne faut ni dire ni faire

- Les dépressifs ne peuvent pas agir sur leur maladie. Il est donc inutile de faire appel à leur volonté pour s'en sortir. « Bouge-toi, remue-toi, tu n'as qu'à te secouer » sont des phrases inutiles et dangereuses. Par de tels comportements, on peut même aggraver la situation, car le malade se sentira incompris ou culpabilisera, ce qui augmentera sa souffrance.
- N'essayez pas non plus de minimiser son état de souffrance en lui disant, par exemple : « Mais non, tu n'as pas l'air si mal que ça. C'est un petit coup de blues, ça va passer. » Vous ne feriez que le détourner de son traitement. Rappelez-vous que les dépressions sont des maladies graves, pas un caprice ni une simple déprime.
- Il est préférable d'éviter au malade des changements importants (par exemple un déménagement) au cours de sa dépression. Les personnes dépressives éprouvent de grandes difficultés à prendre des décisions. Certaines en sont même incapables, et leur demander de faire un choix peut les placer dans un désarroi total.
- Lorsque la personne suit un traitement, il ne faut jamais l'approuver si elle confie son désir d'arrêter ses médicaments. L'entourage doit au contraire tout faire pour l'en dissuader.
- N'hésitez pas à discuter ouvertement du risque de suicide avec une personne dépressive. En parler est le meilleur moyen d'évaluer le danger. Ne cherchez pas à remettre en cause ces idées de mort, contentez-vous de montrer à la personne que vous la comprenez. Parfois, le silence vaut mieux qu'une litanie de conseils impossible à suivre.