

DÉPRIME

Tristesse persistante, irritabilité, fatigue, perte de confiance en soi... l'un de vos proches, membre de la famille ou ami est dépressif. Quelle attitude adopter face à ce malaise grandissant ? Nos conseils pour le comprendre au mieux et l'aider à s'en sortir.

Tristesse persistante, irritabilité, fatigue, perte de confiance en soi... l'un de vos proches, membre de la famille ou ami est dépressif. Quelle attitude adopter face à ce malaise grandissant ? Nos conseils pour le comprendre au mieux et l'aider à s'en sortir.

La dépression, le mal du XXI e siècle

La dépression touche **plus de 3 millions de personnes** (une femme sur cinq et un homme sur dix) et affecte des personnes de tous âges, de tous milieux sociaux, avec des styles de vie très variés. D'où l'intérêt grandissant du ministère de la Santé pour cette **maladie psychique**. Stress, individualisme grandissant de la société moderne, manque de repères, le tout associé à des difficultés sentimentales ou des échecs professionnels peuvent venir perturber le moral. Les raisons d'un état dépressif sont multiples mais se traduisent toujours de la même manière : morosité, anxiété, fatigue, dévalorisation de soi et sentiment de culpabilité, insomnie, baisse de sociabilité (et de libido), désintéressement pour ses activités habituelles, pensées morbides voire envies suicidaires...

Le rôle de l'entourage

La dépression est une **maladie qui se guérit**. D'où l'intérêt d'identifier les causes du mal-être au plus tôt pour stopper la période de crise. Généralement, les états dépressifs, se soignent en faisant appel à un spécialiste, psychiatre ou psychothérapeute, qui prescrit des antidépresseurs pour une période déterminée, avec éventuellement des séances de psychothérapie en cabinet en supplément. Hormis cela, **l'entourage du malade a aussi une fonction prépondérante** dans le processus de guérison : il aide le dépressif à accepter sa maladie et l'épauler au quotidien. Le plus difficile reste à le comprendre, le soutenir et lui apporter du réconfort sans toutefois le brusquer.

L'attitude à adopter

- **La souffrance doit être prise au sérieux** : si un proche se confie à vous, ne banalisez pas sa souffrance en lui disant des phrases du style « ça passera, ce n'est qu'un cap difficile ». Se sentant incompris, il aura davantage tendance alors à s'isoler, à se sentir en décalage et à se dire que personne ne peut l'aider, ni vous, ni un médecin.
- **L'encourager à se faire suivre médicalement** : vous pouvez vous montrer utile tout d'abord en lui conseillant ou en l'aidant à trouver un spécialiste. Si votre proche a du mal à franchir le pas, vous pouvez aussi lui proposer de l'accompagner lors du premier rendez-vous.
- **Apprenez à ne pas juger** : sachez qu'il est impossible de raisonner une personne déprimée puisque cela touche la gestion des émotions. Il est également impératif d'apprendre à ne pas

porter de jugement et à ne pas le culpabiliser, même si à première vue, vous ne comprenez pas les raisons de son malaise : « Remue-toi, tu ne peux pas te permettre ce genre de comportement ». Oubliez aussi toute forme de reproches, du genre « il y a plus malheureux que toi sur terre ». Et bien sûr, évitez les conseils basiques et les leçons de morales sur ce qu'il devrait faire pour reprendre sa vie en main.

• **Une écoute attentive** : apprenez à faire preuve de douceur, de patience et d'écoute. Laissez la personne dépressive parler à cœur ouvert même s'il ressasse et ne semble pas vous écouter. Votre soutien sera dans un premier temps d'un réconfort infini. Par contre, mettez un point d'honneur à ne pas trop l'infantiliser, au risque de le voir devenir totalement dépendant de vous.

• **Restez positive** : pour la personne dépressive, l'avenir est sombre. C'est à vous de lui changer les idées même si elle ne se montre pas réceptive. Parlez-lui de votre vie, de vos occupations, faites-lui partager vos moments de joie et montrez-lui le côté positif des choses. Et surtout, encouragez-le à garder espoir en lui disant que ça ira mieux demain...

• **Poussez-le à entretenir une vie sociale** : il est fréquent pour un dépressif de s'isoler totalement et de bannir toute vie sociale. C'est donc à vous de l'encourager à sortir avec vous. Sans être trop directive, proposez-lui une balade, un ciné, un resto... S'il ne faut pas être trop autoritaire, sachez néanmoins vous montrer ferme. A la place de « préfères-tu te promener ou rester à la maison ? », dites plutôt « allez, je t'emmène faire une balade ». Si le dépressif peut se montrer récalcitrant au début, il vous remerciera certainement plus tard.

Sachez aussi vous protéger

Épauler une personne déprimée, c'est aussi se protéger de lui-même. Pour de nombreux spécialistes, c'est symptomatique : provisoirement libéré de ses maux, le dépressif a tendance à s'emparer de l'attitude positive de la personne qui le réconforte, risquant alors de le détruire « psychologiquement ». Il convient donc d'apprendre à **se protéger de cette « contagion »**. La solution se nomme en langage psychologique « l'écoute flottante », c'est-à-dire, **écouter et compatir tout en lâchant prise**.

Enfin, le plus important reste de ne pas vous mettre à douter de vous et de votre capacité d'écoute, qu'il s'agisse de votre conjoint, de votre enfant, de votre meilleur ami... Vous sentant fragilisée, c'est la personne dépressive qui pourrait vous utiliser comme bouc émissaire. Mais si elle sent que vous connaissez vos limites et avez confiance en vous, elle se sentira davantage responsable d'elle-même et cherchera à se soigner.

Dernier conseil : aider une personne déprimée est souvent fatigant moralement et physiquement. Pensez donc à prendre soin de vous et à vous offrir quelques moments de répit et de détente bien mérités.

Pour en savoir plus :

- La campagne nationale de l'INPES contre la dépression : www.info-depression.fr
- SOS Dépression : 01 40 47 95 95 ou <http://sos.depression.free.fr>
- Association France Dépression : <http://francedepression.free.fr/page1.htm>