

# GUIDE D'AIDE POUR FAIRE FACE À LA DÉPRESSION

By Melinda Smith, M.A., Lawrence Robinson and Jeanne Segal, Ph. D.

Traduction (FR) par Thomas Villa

## Pourquoi est-il si difficile de gérer la dépression ?

La dépression draine votre énergie, votre espoir et votre dynamisme, ce qui rend difficile de prendre les mesures qui vous aideront à vous sentir mieux. Parfois, le simple fait de penser aux choses que vous devriez faire pour vous sentir mieux, comme faire de l'exercice ou passer du temps avec des amis, peut sembler épuisant ou impossible à mettre en œuvre.

Les choses qui aident le plus sont les choses les plus difficiles à faire. Il y a une grande différence, cependant, entre quelque chose qui est difficile et quelque chose qui est impossible. Bien que se remettre d'une dépression ne soit ni rapide ni facile, vous avez plus de contrôle que vous ne le pensez, même si votre dépression est grave et obstinément persistante. La clé est de commencer petit et de construire à partir de là. Vous n'avez peut-être pas beaucoup d'énergie, mais en puisant dans toutes vos réserves, vous devriez en avoir assez pour faire le tour du pâté de maisons ou décrocher le téléphone pour appeler un proche, par exemple.

Faire le premier pas est toujours le plus difficile. Mais aller vous promener ou vous lever et danser sur votre musique préférée, par exemple, est quelque chose que vous pouvez faire dès maintenant. Et cela peut considérablement améliorer votre humeur et votre énergie pendant plusieurs heures, suffisamment longtemps pour mettre en œuvre une deuxième étape de récupération, comme préparer un repas stimulant l'humeur ou organiser une rencontre avec un vieil ami. En prenant les mesures suivantes, petites mais positives, jour après jour, vous lèverez bientôt le lourd brouillard de la dépression et vous vous sentirez à nouveau plus heureux, en meilleure santé et plus plein d'espoir.

### **Faire face à la dépression, conseil 1 : Tendre la main et rester connecté**

Obtenir du soutien joue un rôle essentiel pour surmonter la dépression. Seul, il peut être difficile de maintenir une perspective saine et de maintenir l'effort nécessaire pour vaincre la dépression. En même temps, la nature même de la dépression fait qu'il est difficile de demander de l'aide. Lorsque vous êtes déprimé, vous avez tendance à vous retirer et à vous isoler, de sorte qu'il peut être difficile de se connecter même avec des membres proches de la famille et des amis.

Vous pouvez vous sentir trop épuisé pour parler, avoir honte de votre situation ou vous sentir coupable d'avoir négligé certaines relations. Mais ce n'est que la dépression qui parle. Rester en contact avec d'autres personnes et participer à des activités sociales fera toute la différence dans votre humeur et vos perspectives. Tendre la main n'est pas un signe de faiblesse et cela ne signifie pas que vous êtes un fardeau pour les autres. Vos proches se soucient de vous et veulent vous aider. Et si vous sentez que vous n'avez personne vers qui vous tourner, il n'est jamais trop tard pour nouer de nouvelles amitiés et améliorer votre réseau de soutien.

**Recherchez le soutien de personnes qui vous font sentir en sécurité et pris en charge.** La personne à qui vous parlez n'a pas à être en mesure de vous réparer; ils ont juste besoin d'être un bon auditeur, quelqu'un qui écoutera attentivement et avec compassion sans être distrait ni vous juger.

**Faites du face-time une priorité.** Les appels téléphoniques, les médias sociaux et les SMS sont d'excellents moyens de rester en contact, mais ils ne remplacent pas le bon vieux temps de qualité en personne. Le simple fait de parler à quelqu'un face à face de ce que vous ressentez peut jouer un rôle important dans le soulagement de la dépression et son éloignement.

**Essayez de suivre les activités sociales même si vous n'en avez pas envie.** Souvent, lorsque vous êtes déprimé, vous vous sentez plus à l'aise de vous retirer dans votre coquille, mais le fait d'être entouré d'autres personnes vous fera vous sentir moins déprimé.

**Trouvez des façons de soutenir les autres.** C'est bien de recevoir de l'aide, mais les recherches montrent que vous obtenez une amélioration encore plus importante de votre humeur en fournissant vous-même de l'aide. Alors trouvez des moyens, petits et grands, d'aider les autres : faites du bénévolat , soyez à l'écoute d'un ami, faites quelque chose de gentil pour quelqu'un.

**Prendre soin d'un animal de compagnie.** Bien que rien ne puisse remplacer la connexion humaine, les animaux de compagnie peuvent apporter de la joie et de la compagnie dans votre vie et vous aider à vous sentir moins isolé. Prendre soin d'un animal de compagnie peut également vous faire sortir de vous-même et vous donner le sentiment d'être nécessaire, deux antidotes puissants à la dépression.

**Rejoignez un groupe de soutien pour la dépression.** Être avec d'autres personnes souffrant de dépression peut contribuer grandement à réduire votre sentiment d'isolement. Vous pouvez également vous encourager mutuellement, donner et recevoir des conseils sur la façon de faire face et partager vos expériences.

#### 10 conseils pour rester connecté

1. Parlez à une personne de vos sentiments.
2. Aidez quelqu'un d'autre en faisant du bénévolat.
3. Prenez un déjeuner ou un café avec un ami.
4. Demandez à un proche de vous contacter régulièrement.
5. Accompagnez quelqu'un au cinéma, à un concert ou à une petite réunion.
6. Appelez ou envoyez un e-mail à un vieil ami.
7. Allez vous promener avec un copain d'entraînement.
8. Planifiez une date de dîner hebdomadaire.
9. Rencontrez de nouvelles personnes en suivant un cours ou en rejoignant un club.
10. Confiez-vous à un membre du clergé, à un enseignant ou à un entraîneur sportif.

## **Astuce 2 : Faites des choses qui vous font du bien**

Afin de surmonter la dépression, vous devez faire des choses qui vous détendent et vous dynamisent. Cela comprend suivre un mode de vie sain, apprendre à mieux gérer le stress, fixer des limites à ce que vous êtes capable de faire et planifier des activités amusantes dans votre journée.

### Faites des choses que vous aimez

Bien que vous ne puissiez pas vous forcer à vous amuser ou à éprouver du plaisir, vous pouvez vous forcer à faire des choses, même lorsque vous n'en avez pas envie. Vous pourriez être surpris de voir à quel point vous vous sentez mieux une fois que vous êtes dans le monde. Même si votre dépression ne disparaît pas immédiatement, vous vous sentirez progressivement plus optimiste et énergique au fur et à mesure que vous prendrez du temps pour des activités amusantes.

Choisissez un ancien passe-temps ou un sport que vous aimiez. Exprimez-vous de manière créative à travers la musique, l'art ou l'écriture. Sortir avec des amis. Faites une excursion d'une journée dans un musée, les montagnes ou le stade de baseball.

### Soutenez votre santé

**Visez huit heures de sommeil.** La dépression implique généralement des problèmes de sommeil ; que vous dormiez trop peu ou trop, votre humeur en souffre. Obtenez un meilleur horaire de sommeil en apprenant de saines habitudes de sommeil.

**Gardez le stress sous contrôle.** Non seulement le stress prolonge et aggrave la dépression, mais il peut aussi la déclencher. Déterminez toutes les choses de votre vie qui vous stressent, telles que la surcharge de travail, les problèmes d'argent ou les relations qui ne vous soutiennent pas, et trouvez des moyens de soulager la pression et de reprendre le contrôle.

**Pratiquez des techniques de relaxation.** Une pratique quotidienne de relaxation peut aider à soulager les symptômes de la dépression, à réduire le stress et à stimuler les sentiments de joie et de bien-être. Essayez le yoga, la respiration profonde, la relaxation musculaire progressive ou la méditation.

### Développer une « boîte à outils de bien-être » pour faire face à la dépression

Dressez une liste de choses que vous pouvez faire pour vous remonter le moral rapidement. Plus vous avez d'« outils » pour faire face à la dépression, mieux c'est. Essayez de mettre en œuvre quelques-unes de ces idées chaque jour, même si vous vous sentez bien.

1. Passez du temps dans la nature.
2. Faites la liste de ce que vous aimez chez vous.
3. Lire un bon livre.
4. Regardez un film ou une émission de télévision amusante.
5. Prenez un long bain chaud.
6. Occupez-vous de quelques petites tâches.
7. Jouez avec un animal de compagnie.
8. Parlez à vos amis ou à votre famille face à face.
9. Écouter de la musique.
10. Faites quelque chose de spontané.

### **Astuce 3 : Bougez**

Lorsque vous êtes déprimé, le simple fait de sortir du lit peut sembler une tâche intimidante, sans parler de l'entraînement ! Mais l'exercice est un puissant combattant de la dépression et l'un des outils les plus importants de votre arsenal de récupération. La recherche montre que l'exercice régulier peut être aussi efficace que les médicaments pour soulager les symptômes de la dépression. Cela aide également à prévenir les rechutes une fois que vous êtes bien.

Pour en tirer le meilleur parti, visez au moins 30 minutes d'exercice par jour. Il n'est pas nécessaire que tout soit fait en même temps, et il n'y a rien de mal à commencer petit. Une promenade de 10 minutes peut améliorer votre humeur pendant deux heures.

L'exercice est quelque chose que vous pouvez faire dès maintenant pour améliorer votre humeur

**Votre fatigue s'améliorera si vous vous y tenez.** Commencer à faire de l'exercice peut être difficile lorsque vous êtes déprimé et que vous vous sentez épuisé. Mais la recherche montre que votre niveau d'énergie s'améliorera si vous continuez. L'exercice vous aidera à vous sentir plein d'énergie et moins fatigué, pas plus.

**Trouvez des exercices continus et rythmés.** Les principaux avantages de la dépression proviennent des exercices rythmiques, comme la marche, la musculation, la natation, les arts martiaux ou la danse, où vous bougez les bras et les jambes.

**Ajoutez un élément de pleine conscience,** surtout si votre dépression est enracinée dans un traumatisme non résolu ou alimentée par des pensées obsessionnelles et négatives. Concentrez-vous sur la façon dont votre corps se sent lorsque vous bougez, comme la sensation de vos pieds touchant le sol, la sensation du vent sur votre peau ou le rythme de votre respiration.

**Associez-vous à un partenaire d'exercice.** Non seulement travailler avec les autres vous permet de passer du temps à socialiser, mais cela peut également vous aider à rester motivé. Essayez de rejoindre un club de course à pied, de suivre un cours d'aquagym ou de danse, de trouver des partenaires de tennis ou de vous inscrire à une ligue de football ou de volley-ball.

**Promenez-vous avec un chien.** Si vous ne possédez pas de chien, vous pouvez vous porter volontaire pour promener des chiens sans abri pour un refuge pour animaux ou un groupe de secours. Non seulement vous vous aiderez vous-même, mais vous aiderez également à socialiser et à exercer les chiens, ce qui les rendra plus adoptables.

#### **Astuce 4 : Ayez une alimentation saine et anti-dépression**

Ce que vous mangez a un impact direct sur la façon dont vous vous sentez. Réduisez votre consommation d'aliments qui peuvent nuire à votre cerveau et à votre humeur, tels que la caféine, l'alcool, les gras trans et les aliments riches en conservateurs chimiques ou en hormones (comme certaines viandes).

**Ne sautez pas de repas.** Trop de temps entre les repas peut vous rendre irritable et fatigué, alors essayez de manger quelque chose au moins toutes les trois à quatre heures.

**Minimisez le sucre et les glucides raffinés.** Vous avez peut-être envie de collations sucrées, de produits de boulangerie ou d'aliments réconfortants comme les pâtes ou les frites, mais ces aliments « de bien-être » entraînent rapidement une chute de l'humeur et de l'énergie . Essayez de supprimer autant de ces aliments que possible.

**Boostez vos vitamines B.** Les carences en vitamines B telles que l'acide folique et le B-12 peuvent déclencher une dépression. Pour en obtenir plus, prenez un supplément de vitamines du complexe B ou mangez plus d'agrumes, de légumes-feuilles, de haricots, de poulet et d'œufs.

**Boostez votre humeur avec des aliments riches en acides gras oméga-3.** Les acides gras oméga-3 jouent un rôle essentiel dans la stabilisation de l'humeur. Les meilleures sources sont les poissons gras comme le saumon, le hareng, le maquereau, les anchois, les sardines, le thon et certains suppléments d'huile de poisson d'eau froide.

#### **Astuce 5 : Obtenez une dose quotidienne de soleil**

La lumière du soleil peut aider à augmenter les niveaux de sérotonine et à améliorer votre humeur. Dans la mesure du possible, sortez pendant la journée et exposez-vous au soleil au moins 15 minutes par jour. Retirez les lunettes de soleil (mais ne regardez jamais directement le soleil) et utilisez un écran solaire au besoin.

- Promenez-vous pendant votre pause déjeuner, prenez votre café à l'extérieur, savourez un repas en plein air ou passez du temps à jardiner.
- Doublez les bienfaits de la lumière du soleil en faisant de l'exercice à l'extérieur. Essayez de faire de la randonnée, de vous promener dans un parc local ou de jouer au golf ou au tennis avec un ami.
- Augmentez la quantité de lumière naturelle dans votre maison et votre lieu de travail en ouvrant les stores et les rideaux et en vous asseyant près des fenêtres.
- Si vous vivez dans un endroit peu ensoleillé en hiver, essayez d'utiliser une boîte de luminothérapie.

#### Faire face au blues de l'hiver

Pour certaines personnes, les heures de clarté réduites en hiver entraînent une forme de dépression connue sous le nom de trouble affectif saisonnier (TAS) . Le TAS peut vous faire sentir comme une personne complètement différente de qui vous êtes en été : désespérée, triste, tendue ou stressée, sans intérêt pour les amis ou les activités que vous aimez normalement. Peu importe à quel point vous vous sentez désespéré, il y a beaucoup de choses que vous pouvez faire pour garder votre humeur stable tout au long de l'année.

## **Astuce 6 : Défiez les pensées négatives**

Vous sentez-vous impuissant ou faible ? Que de mauvaises choses arrivent et que vous ne pouvez pas y faire grand-chose ? Que votre situation est désespérée ? La dépression donne une tournure négative à tout, y compris la façon dont vous vous voyez et vos attentes pour l'avenir.

Lorsque ces types de pensées vous submergent, il est important de se rappeler qu'il s'agit d'un symptôme de votre dépression et que ces attitudes irrationnelles et pessimistes, appelées distorsions cognitives, ne sont pas réalistes. Quand vous les examinez vraiment, ils ne tiennent pas. Mais même ainsi, ils peuvent être difficiles à abandonner. Vous ne pouvez pas sortir de cet état d'esprit pessimiste en vous disant de "penser simplement positif". Souvent, cela fait partie d'un schéma de pensée permanent qui est devenu si automatique que vous n'en êtes même pas complètement conscient. L'astuce consiste plutôt à identifier le type de pensées négatives qui alimentent votre dépression et à les remplacer par une façon de penser plus équilibrée.

### Pensées négatives et irréalistes qui alimentent la dépression

**Pensée tout ou rien.** Regarder les choses dans des catégories noires ou blanches, sans terrain d'entente ("Si tout n'est pas parfait, je suis un échec total").

**Surgénéralisation.** Généraliser à partir d'une seule expérience négative, en s'attendant à ce qu'elle reste vraie pour toujours (« J'ai eu un mauvais rendez-vous, je ne trouverai jamais personne. »)

**Le filtre mental** – Ignorer les événements positifs et se concentrer sur le négatif. Remarquant la seule chose qui a mal tourné, plutôt que toutes les choses qui se sont bien passées. ("J'ai mal répondu à la dernière question du test. Je suis un idiot.")

**Diminuer le positif.** Trouver des raisons pour lesquelles les événements positifs ne comptent pas ("Elle a dit qu'elle s'était bien amusée lors de notre rendez-vous, mais je pense qu'elle était juste gentille.")

**Sauter aux conclusions.** Faire des interprétations négatives sans preuves réelles. Vous agissez comme un lecteur d'esprit ("Il doit penser que je suis pathétique") ou un diseur de bonne aventure ("Je serai coincé dans ce travail sans issue pour toujours").

**Raisonnement émotionnel.** Croire que ce que vous ressentez reflète la réalité ("Je me sens comme un nul. Tout le monde doit se moquer de moi !")

« **Devrait** » et « **ne devrait pas** ». Tenez-vous à une liste stricte de ce que vous devriez et ne devriez pas faire, et engueulez-vous si vous ne respectez pas vos règles. ("Je n'aurais jamais dû passer un entretien pour ce travail. Je suis idiot de penser que je pourrais l'obtenir.")

**Étiquetage.** Se classer en fonction des erreurs et des lacunes perçues (« Je suis un raté ; un idiot ; un perdant. »)

### Mettez vos pensées à la barre des témoins

Une fois que vous avez identifié les schémas de pensées destructrices qui contribuent à votre dépression, vous pouvez commencer à les défier avec des questions telles que :

- « Quelle est la preuve que cette pensée est vraie ? Pas vrai? »
- « Que dirais-je à un ami qui aurait cette pensée ? »
- « Y a-t-il une autre façon de voir la situation ou une autre explication ? »
- « Comment pourrais-je voir cette situation si je n'avais pas de dépression? »

Lorsque vous contre-interrogez vos pensées négatives, vous pourriez être surpris de la rapidité avec laquelle elles s'effondrent. Dans le processus, vous développerez une perspective plus équilibrée et aiderez à soulager votre dépression.

### **Quand obtenir de l'aide professionnelle pour la dépression**

Si vous avez pris des mesures d'auto-assistance et apporté des changements positifs à votre mode de vie et que votre dépression continue de s'aggraver, demandez de l'aide à un professionnel. Avoir besoin d'aide supplémentaire ne signifie pas que vous êtes faible. Parfois, les pensées négatives de la dépression peuvent vous donner l'impression d'être une cause perdue, mais la dépression peut être traitée et vous pouvez vous sentir mieux !

N'oubliez pas ces conseils d'auto-assistance, cependant. Même si vous recevez de l'aide professionnelle, ces conseils peuvent faire partie de votre plan de traitement, accélérer votre rétablissement et prévenir le retour de la dépression.

# Aider une personne souffrant de dépression

Votre soutien et vos encouragements peuvent jouer un rôle important dans le rétablissement de votre proche. Voici comment faire la différence.

## Comment puis-je aider une personne souffrant de dépression?

La dépression est un trouble grave mais traitable qui touche des millions de personnes, des plus jeunes aux plus âgés et de tous les horizons. Cela gêne la vie quotidienne, causant une douleur énorme, blessant non seulement ceux qui en souffrent, mais aussi tout le monde autour d'eux.

Si quelqu'un que vous aimez est déprimé, vous pouvez ressentir un certain nombre d'émotions difficiles, notamment l'impuissance, la frustration, la colère, la peur, la culpabilité et la tristesse. Ces sentiments sont tous normaux. Ce n'est pas facile de gérer la dépression d'un ami ou d'un membre de la famille. Et si vous négligez votre propre santé, cela peut devenir écrasant.

Cela dit, votre compagnie et votre soutien peuvent être cruciaux pour le rétablissement de votre proche. Vous pouvez les aider à faire face aux symptômes de la dépression, à surmonter les pensées négatives et à retrouver leur énergie, leur optimisme et leur joie de vivre. Commencez par apprendre tout ce que vous pouvez sur la dépression et sur la meilleure façon d'en parler avec votre ami ou un membre de votre famille. Mais lorsque vous tendez la main, n'oubliez pas de prendre soin de votre propre santé émotionnelle - vous en aurez besoin pour fournir tout le soutien dont votre proche a besoin.

### Comprendre la dépression chez un ami ou un membre de la famille

**La dépression est une maladie grave.** Ne sous-estimez pas la gravité de la dépression. La dépression draine l'énergie, l'optimisme et la motivation d'une personne. Votre proche dépressif ne peut pas simplement "s'en sortir" par la seule force de sa volonté.

**Les symptômes de la dépression ne sont pas personnels.** La dépression rend difficile pour une personne de se connecter à un niveau émotionnel profond avec qui que ce soit, même les personnes qu'elle aime le plus. Il est également courant que les personnes déprimées disent des choses blessantes et se mettent en colère. N'oubliez pas que c'est la dépression qui parle, pas votre proche, alors essayez de ne pas le prendre personnellement.

**Cacher le problème ne le fera pas disparaître.** Cela n'aide personne si vous essayez de trouver des excuses, de dissimuler le problème ou de mentir pour un ami ou un membre de la famille qui est déprimé. En fait, cela peut empêcher la personne déprimée de se faire soigner.

**Votre proche n'est pas paresseux ou démotivé.** Lorsque vous souffrez de dépression, le simple fait de penser à faire des choses qui peuvent vous aider à vous sentir mieux peut sembler épuisant ou impossible à mettre en œuvre. Faites preuve de patience pendant que vous encouragez votre proche à faire les premiers pas vers la guérison.

**Vous ne pouvez pas "retirer" la dépression de quelqu'un d'autre.** Même si vous le souhaitez, vous ne pouvez pas sauver quelqu'un de la dépression ni résoudre le problème pour lui. Vous n'êtes pas responsable de la dépression de votre proche ou responsable de son bonheur (ou de son absence). Bien que vous puissiez offrir de l'amour et du soutien, le rétablissement est finalement entre les mains de la personne déprimée.

### Reconnaître les symptômes de la dépression chez un proche

La famille et les amis sont souvent la première ligne de défense dans la lutte contre la dépression. C'est pourquoi il est important de comprendre les signes et les symptômes de la dépression. Vous remarquerez peut-être le problème chez un être cher déprimé avant lui, et votre influence et votre inquiétude peuvent le motiver à demander de l'aide.

Soyez inquiet si votre proche :

**Ne semble plus se soucier de rien.** A perdu tout intérêt pour le travail, le sexe, les loisirs et autres activités agréables. S'est retiré de ses amis, de sa famille et d'autres activités sociales.

**Exprime une vision sombre ou négative de la vie.** Est inhabituellement triste, irritable, colérique, critique ou maussade ; parle de se sentir « impuissant » ou « sans espoir ».

**Se plaint fréquemment de douleurs** telles que maux de tête, problèmes d'estomac et maux de dos. Ou se plaint de se sentir fatigué et vidé tout le temps.

**Dort moins que d'habitude ou dort trop.** Est devenu indécis, oublieux, désorganisé et « hors de lui ».

**Mange plus ou moins que d'habitude** et a récemment pris ou perdu du poids.

**Boit plus ou abuse de drogues,** y compris de somnifères et d'analgésiques sur ordonnance, comme moyen d'automédication de ce qu'il ressent.

### Comment parler à quelqu'un de la dépression

Parfois, il est difficile de savoir quoi dire quand on parle de dépression à quelqu'un. Vous pourriez craindre que si vous évoquez vos inquiétudes, la personne se fâche, se sente insultée ou ignore vos inquiétudes. Vous ne savez peut-être pas quelles questions poser ou comment apporter votre soutien.

Si vous ne savez pas par où commencer, les suggestions suivantes peuvent vous aider. Mais rappelez-vous qu'être un auditeur compatissant est beaucoup plus important que de donner des conseils. Vous n'avez pas à essayer de « réparer » votre ami ou un membre de votre famille ; il suffit d'être un bon auditeur. Souvent, le simple fait de parler face à face peut être d'une grande aide pour une personne souffrant de dépression. Encouragez la personne déprimée à parler de ses sentiments et soyez prêt à écouter sans porter de jugement.

Ne vous attendez pas à ce qu'une seule conversation en soit la fin. Les personnes déprimées ont tendance à se retirer des autres et à s'isoler. Vous devrez peut-être exprimer votre inquiétude et votre volonté d'écouter encore et encore. Ayez une certaine douceur, soyez persistant sans être intrusif.

## Commencer la conversation

Trouver un moyen d'entamer une conversation sur la dépression avec votre proche est toujours la partie la plus difficile. Vous pouvez essayer de dire :

- « Je me suis senti concerné par toi ces derniers temps. »
- « Récemment, j'ai remarqué des différences en vous et je me suis demandé comment vous alliez. »
- « Je voulais vérifier avec vous parce que vous avez semblé assez déprimé ces derniers temps. »

Une fois que vous parlez, vous pouvez poser des questions telles que :

- « Quand as-tu commencé à te sentir comme ça ? »
- « Est-ce qu'il s'est passé quelque chose qui t'a fait ressentir ça ? »
- « Comment puis-je vous soutenir au mieux en ce moment ? »
- « Avez-vous pensé à vous faire aider ? »

N'oubliez pas qu'être solidaire implique d'offrir des encouragements et de l'espoir. Très souvent, il s'agit de parler à la personne dans un langage qu'elle comprendra et auquel elle pourra répondre lorsqu'elle est dans un état d'esprit déprimé.

## **Conseils pour parler de la dépression**

### Ce que vous POUVEZ dire qui aide :

- « Je suis là pour vous pendant cette période difficile. »
- « C'est peut-être difficile à croire en ce moment, mais la façon dont vous vous sentez va changer. »
- « S'il vous plaît dites-moi ce que je peux faire maintenant pour vous aider. »
- « Même si je ne suis pas en mesure de comprendre exactement ce que vous ressentez, je tiens à vous et je veux vous aider. »
- « Tu es important pour moi. Votre vie est importante pour moi. »
- « Lorsque vous voulez abandonner, dites-vous que vous tiendrez juste un jour, une heure ou une minute de plus, tout ce que vous pourrez gérer. »

### Ce qu'il faut éviter de dire :

- « Tout est dans ta tête »
- « Tout le monde traverse des moments difficiles. »
- « Essayez de regarder du bon côté. »
- « Pourquoi veux-tu mourir alors que tu as tant de raisons de vivre ? »
- « Je ne peux rien faire pour votre situation. »
- « Il suffit de s'en sortir. »
- « Tu devrais te sentir mieux maintenant. »

## **Le risque suicidaire est réel**

Que faire en situation de crise :

Si vous pensez que votre proche court un risque immédiat de suicide, ne le laissez PAS seul.

Dans les cas d'une situation d'urgence (en cas de risque suicidaire avéré : idées suicidaires, projet/scénario de suicide et/ou accès à des moyens létaux)

- Appeler le Samu 15 ou le 112 (numéro européen)

Appelez ou visitez votre salle d'urgence locale ou votre centre de soins psychiatriques pour parler à un professionnel de la santé mentale.

Pendant que vous attendez l'arrivée de l'aide, restez avec votre ami ou un membre de votre famille et retirez toutes les armes ou substances pouvant causer des dommages. Écoutez, mais ne jugez pas, ne discutez pas, ne menacez pas ou ne criez pas. « Tu n'es pas seul ».

Il peut être difficile de croire que la personne que vous connaissez et que vous aimez envisagerait un jour quelque chose d'aussi radical que le suicide, mais une personne déprimée ne verra peut-être pas d'autre issue. La dépression obscurcit le jugement et déforme la pensée, amenant une personne normalement rationnelle à croire que la mort est le seul moyen de mettre fin à la douleur qu'elle ressent.

Puisque le suicide est un danger bien réel lorsqu'une personne est déprimée, il est important de connaître les signes avant-coureurs :

- Parler de suicide, de mourir ou de se faire du mal ; une préoccupation de la mort
- Exprimer des sentiments de désespoir ou de haine de soi
- Agir de manière dangereuse ou autodestructrice
- Mettre de l'ordre dans les affaires et dire au revoir
- Chercher des pilules, des armes ou d'autres objets mortels
- Un sentiment soudain de calme après la dépression

Si vous pensez qu'un ami ou un membre de votre famille envisage de se suicider, n'attendez pas, parlez-lui de vos inquiétudes. Beaucoup de gens se sentent mal à l'aise d'aborder le sujet, mais c'est l'une des meilleures choses que vous puissiez faire pour quelqu'un qui pense au suicide. Parler ouvertement de pensées et de sentiments suicidaires peut sauver la vie d'une personne, alors parlez-en si vous êtes inquiet et demandez immédiatement l'aide d'un professionnel !

## **Encourager la personne à se faire aider**

Bien que vous ne puissiez pas contrôler le rétablissement de quelqu'un d'autre après une dépression, vous pouvez commencer par encourager la personne déprimée à demander de l'aide. Faire suivre un traitement à une personne déprimée peut être difficile. La dépression sape l'énergie et la motivation, de sorte que même le fait de prendre rendez-vous ou de trouver un médecin peut sembler intimidant pour votre proche. La dépression implique également des modes de pensée négatifs. La personne déprimée peut croire que la situation est désespérée et le traitement inutile.

En raison de ces obstacles, amener votre proche à admettre le problème et l'aider à voir qu'il peut être résolu est une étape essentielle dans la guérison de la dépression.

Si votre ami ou un membre de votre famille refuse d'obtenir de l'aide :

**Suggérer un bilan de santé général avec un médecin.** Votre proche peut être moins anxieux à l'idée de consulter un médecin de famille qu'un professionnel de la santé mentale. Une visite régulière chez le médecin est en fait une excellente option, car le médecin peut éliminer les causes médicales de la dépression. Si le médecin diagnostique une dépression, il peut orienter votre proche vers un psychiatre ou un psychologue. Parfois, cet avis « professionnel » fait toute la différence.

**Proposez d'aider la personne déprimée à trouver un médecin ou un thérapeute et accompagnez-la lors de la première visite.** Trouver le bon fournisseur de traitement peut être difficile et est souvent un processus d'essais et d'erreurs. Pour une personne déprimée qui manque déjà d'énergie, il est d'une grande aide d'avoir de l'aide pour passer des appels et examiner les options.

**Encouragez votre proche à faire une liste complète des symptômes et des maux à discuter avec le médecin.** Vous pouvez même évoquer des choses que vous avez remarquées en tant qu'observateur extérieur, telles que "Vous semblez vous sentir bien plus mal le matin" ou "Vous avez toujours des douleurs à l'estomac avant le travail".

## **Soutenir le traitement de votre proche**

L'une des choses les plus importantes que vous puissiez faire pour aider un ami ou un parent souffrant de dépression est de lui apporter votre amour et votre soutien inconditionnels tout au long du processus de traitement. Cela implique d'être compatissant et patient, ce qui n'est pas toujours facile face à la négativité, l'hostilité et les sautes d'humeur qui vont de pair avec la dépression.

**Fournissez toute l'aide dont la personne a besoin (et qu'elle est prête à accepter).** Aidez votre proche à prendre et à respecter ses rendez-vous, à rechercher des options de traitement et à respecter son horaire avec tout traitement prescrit.

**Ayez des attentes réalistes.** Il peut être frustrant de voir un ami ou un membre de la famille déprimé lutter, surtout si les progrès sont lents ou bloqués. Avoir de la patience est important. Même avec un traitement optimal, la guérison d'une dépression ne se fait pas du jour au lendemain.

**Mener par l'exemple.** Encouragez la personne à mener une vie plus saine et stimulante en le faisant vous-même : maintenez une attitude positive, mangez mieux, évitez l'alcool et les drogues, faites de l'exercice et appuyez-vous sur les autres pour obtenir du soutien.

**Encouragez l'activité.** Invitez votre bien-aimé à vous rejoindre dans des activités édifiantes, comme aller au cinéma ou dîner dans un restaurant préféré. L'exercice est particulièrement utile, alors essayez de faire bouger votre proche déprimé. Faire des promenades ensemble est l'une des options les plus faciles. Soyez persévérant avec douceur et amour, ne vous découragez pas et n'arrêtez pas de demander.

**Lancez-vous lorsque cela est possible.** Des tâches apparemment petites peuvent être très difficiles à gérer pour une personne souffrant de dépression. Offrez votre aide pour les tâches ménagères ou les tâches ménagères, mais ne faites que ce que vous pouvez sans vous épuiser vous-même !

## **Prenant soin de vous**

Il y a une impulsion naturelle à vouloir régler les problèmes des personnes qui nous sont chères, mais vous ne pouvez pas contrôler la dépression de quelqu'un d'autre. Vous pouvez cependant contrôler la façon dont vous prenez soin de vous. Il est tout aussi important pour vous de rester en bonne santé que pour la personne déprimée de se faire soigner, alors faites de votre propre bien-être une priorité.

N'oubliez pas le conseil des agents de bord des compagnies aériennes : mettez votre propre masque à oxygène avant d'aider quelqu'un d'autre. En d'autres termes, assurez-vous que votre santé et votre bonheur sont solides avant d'essayer d'aider quelqu'un qui est déprimé. Vous ne ferez aucun bien à votre ami ou à un membre de votre famille si vous vous effondrez sous la pression d'essayer d'aider. Lorsque vos propres besoins sont pris en charge, vous aurez l'énergie nécessaire pour donner un coup de main.

**Parlez pour vous-même.** Vous pouvez hésiter à parler lorsque la personne déprimée dans votre vie vous contrarie ou vous laisse tomber. Cependant, une communication honnête aidera réellement la relation à long terme. Si vous souffrez en silence et laissez le ressentiment grandir, votre proche ressentira ces émotions négatives et se sentira encore plus mal. Parlez doucement de ce que vous ressentez avant que les émotions refoulées ne rendent trop difficile la communication avec sensibilité.

**Fixer des limites.** Bien sûr, vous voulez aider, mais vous ne pouvez pas faire grand-chose. Votre propre santé en souffrira si vous laissez votre vie être contrôlée par la dépression de votre proche. Vous ne pouvez pas être un gardien 24 heures sur 24 sans payer un prix psychologique. Pour éviter l'épuisement et le ressentiment, fixez des limites claires à ce que vous êtes prêt et capable de faire. Vous n'êtes pas le thérapeute de votre proche, alors n'assumez pas cette responsabilité.

**Restez sur la bonne voie avec votre propre vie.** Bien que certains changements dans votre routine quotidienne puissent être inévitables lorsque vous prenez soin de votre ami ou de votre parent, faites de votre mieux pour respecter les rendez-vous et les projets avec des amis. Si votre proche dépressif n'est pas en mesure de participer à une sortie ou à un voyage que vous aviez prévu, demandez à un ami de vous rejoindre à la place.

**Cherchez du soutien.** Vous ne trahissez PAS votre parent ou ami déprimé en vous tournant vers les autres pour obtenir de l'aide. Rejoindre un groupe de soutien, parler à un conseiller ou à un membre du clergé, ou vous confier à un ami de confiance vous aidera à traverser cette période difficile. Vous n'avez pas besoin d'entrer dans les détails de la dépression de votre proche ou de trahir ses confidences ; concentrez-vous plutôt sur vos émotions et sur ce que vous ressentez. Assurez-vous d'être totalement honnête avec la personne vers qui vous vous tournez – choisissez quelqu'un qui vous écoutera sans interruption et sans vous juger.