

## La dépression... Fiction ou Réalité ? - 1/2

**Une personne dans ton entourage ne sait plus quoi faire... Elle "déprime", quelques petits conseils...**

La plupart des gens se sentent *déprimés* à un moment ou à un autre de leur vie. Pour certains, ce sentiment est plus intense et dure plus longtemps.

Ce genre de dépression ne "s'arrange" pas simplement de lui-même. Dire à ceux qui souffrent de "garder le moral" ou de "se prendre en main" ou encore de "ne pas se laisser abattre" n'aide pas. Ce n'est pas aussi simple.

Mais il y a de l'espoir. La dépression est une maladie qui peut généralement, et même assez souvent, être soignée. Un médecin peut prescrire des médicaments ou une thérapie – ou les deux à la fois.

L'important c'est de chercher de l'aide.

### Les symptômes à guetter :

Sentiment de déprime – la majeure partie de la journée, tous les jours  
Humeur instable– de bonne humeur une minute, déprimé la minute qui suit  
Manque d'énergie et perte d'intérêt pour les choses de la vie  
Irritabilité et nervosité  
Troubles du sommeil – dormir trop ou pas assez  
Perte ou un gain de poids significatifs (Crise de Boulimie, ou d'Anorexie)  
Faible estime de soi et sentiment de culpabilité  
Difficultés à se concentrer et à penser clairement  
Perte d'appétit sexuel  
Pensées sur la mort et la possibilité de se suicider

### *Si vous connaissez quelqu'un qui souffre d'une dépression qui persiste :*

Encouragez cette personne à aller voir un médecin ou un professionnel de la santé ou alors **Soyez présent** à ces cotés.

*Comment aider un ami qui est déprimé...*

**Taisez-vous et sachez être à l'écoute !**

Lorsque nous nous trouvons face à une personne qui se sent déprimée, notre première réaction est d'essayer de l'aider. Nous offrons des conseils, des exemples, partageons notre propre expérience, essayons de trouver des solutions.

En fait, nous ferions mieux de nous taire et d'écouter. Les gens qui ont envie de se suicider ne veulent pas de réponses à leurs questions ou de solutions. Ils cherchent un endroit sûr pour pouvoir parler de leurs peurs et de leurs anxiétés. Un endroit où ils peuvent être eux-mêmes. Quand ils sont déprimés, une seule chose est très important !

Etre à l'écoute – **être réellement à l'écoute** – n'est pas chose facile. Nous devons mettre un frein à notre désir de parler : notre envie de faire des commentaires, d'ajouter notre propre point de vue ou d'offrir des conseils. Il

## La dépression... Fiction ou Réalité ? - 2/2

nous faut non seulement écouter les faits qui nous sont relatés mais aussi les sentiments qui se cachent derrière eux. Nous devons essayer de comprendre le point de vue de celui qui parle et ne pas imposer le notre. Ceci n'est pas facile mais certains personnes ont plus les capacités à le faire d'autres.

La dépression mène souvent au suicide (malheureusement)

Voici quelques points importants à garder à l'esprit si vous cherchez à aider une personne qui a des tendances suicidaires.

*Que cherchent ceux qui ont envie de se suicider ?*

Quelqu'un à qui parler. Quelqu'un qui prendra le temps d'être réellement à leur écoute. Quelqu'un qui ne les jugera pas et ne cherchera pas à leur donner un avis ou des conseils. Quelqu'un qui sera prêt à leur consacrer toute son attention.

Quelqu'un en qui avoir confiance. Quelqu'un qui les respectera et qui n'essayera pas de prendre les choses en main. Quelqu'un qui saura garder un secret.

Quelqu'un qui se sentira concerné. Quelqu'un qui sera disponible, qui les mettra en confiance et qui parlera calmement. Quelqu'un qui saura les rassurer, croire en leur histoire et accepter leur point de vue. Quelqu'un qui saura dire, 'je me sens concerné'.

*Que ne veulent pas ceux qui ont envie de se suicider ?*

*Etre seuls.* Se sentir rejeté peut faire prendre au problème des dimensions dix fois plus énormes. Avoir quelqu'un vers qui se tourner fait toute la différence.

Ecoutez.

*Etre conseillés.* Les sermons n'aident pas. Suggérer à quelqu'un de "garder le moral" ou lui assurer avec désinvolture que "tout ira bien" n'aide pas non plus. N'essayez pas d'analyser, de comparer ou de critiquer.

Ecoutez.

*Etre questionnés.* Ne changez pas de sujet, ne vous apitoyez pas et ne traitez pas la personne avec condescendance. Exprimer ses sentiments est difficile. Les personnes qui ont envie de se suicider ne veulent pas être bousculées ou se sentir sur la défensive.

**Ecoutez.** (je me répète souvent mais c'est la meilleure chose à faire)