

Déprime, dépression, solitude... - 1/1

Pourquoi tant de personnes se disent déprimées, et pourquoi le sont-elles ?

Déprime, ou plutôt dépression nerveuse : Etat de grande tristesse, de découragement total qui peut faire perdre le goût de la vie. (d'après Larousse)

En gros, une personne déprimée est une personne moralement abbatue. Elle se lève chaque jour en se demandant pourquoi elle se lève, pensant qu'elle ne sert à rien, et que si le lendemain elle ne se levait pas pour tel ou telle raison, personne ne s'en rendrait compte, et que si elle disparaissait, personne ne la regretterait. Ce genre d'état intervient chez une personne après qu'elle est subi un grand échec, ou alors parce qu'elle se rend tout simplement compte qu'elle a besoin de quelque chose... mais de quoi ? Chacune de ces personnes vous répondront qu'elles ne savent pas, alors qu'au fond, elles n'ont qu'un besoin, qu'une envie, ou plutôt une envie qui, au fur et à mesure et devenue un besoin : elles ont besoin de casser la routine, d'intervenir pour changer la monotonie de leur vie. Elles ne souhaitent qu'une seule chose, pouvoir réaliser leurs rêves... Vous direz que tout le monde a besoin de réaliser ses rêves, et bien non, tout le monde a **envie** de réaliser ses rêves.

Comment sortir de cet état ?

Il n'y a malheureusement que très peu de solutions, mais il faut savoir que beaucoup de gens dépressifs s'en sortent quand même. Tout d'abord, la meilleure : les rêves étaient réalisables, et encore mieux, ils se sont réalisés, et la personne ressort heureuses d'une période dont elle ne voudra plus entendre parler. Ensuite, il se peut que les rêves n'étaient pas réalisables, mais que le dépressif s'en soient sorti indemne, suite à la réalisation que des personnes avaient besoin de lui, auquel cas je félicite l'entourage qui a du être formidable. La dernière que je cite est celle qui je crois est la pire qui puisse passer par la tête d'une personne déprimée : ne voyant aucune solution, aucun moyen de réaliser ses rêves à cause du fait qu'ils soient irréalisables, il ne sort pas de son état, se renferme sur lui, ne parle pas beaucoup, possibilité d'en venir aux drogues, douces ou dures, et au pire des cas se suicider, car oui, la dépression nerveuse est bien une cause du suicide. Mais heureusement, la dernière ne représente qu'une minorité de personnes.

Comment aider un ami ou une personne dépressive ?

Fermez-là, et apprenez à écouter !!! Inutile de lui faire la morale en lui disant *ça ira mieux demain* ou bien d'autres trucs dans ce genre là, ils ont juste besoin d'être écoutés, de pouvoir raconter leur vie, même si cela ne plaît guère à certains, mais il faut savoir écouter, même s'ils n'ont rien à dire. Quand il vous demande un conseil, dites lui simplement ce que vous aimeriez entendre si vous étiez à sa place, je sais c'est pas facile, dites-lui que vous allez l'aider à s'en sortir, à faire en sorte que ses rêves se réalisent si cela est possible, mais il n'y a pas de solution miracle.