

# Guide à l'usage des proches de personnes en dépression

[temps de lecture : 4 min]

La dépression, ce n'est pas juste un "mauvais jour". C'est une maladie mentale. La personne ne peut rien y faire ni la surmonter facilement.

## 1. À ne pas faire :

- *Les faire culpabiliser ?*
  - « reste optimiste »
  - « il faut juste que tu sortes de chez toi »
  - « regarde le bon côté des choses, détend-toi »
- *À faire :*
  - Être honnête, sincère et utiliser des mots d'**ENCOURAGEMENT**
  - « je crois en toi »
  - « je t'aime, je te soutiens »
  - « tu es fort.e »
  - « tu peux y arriver »

## 2. « Ne donnez pas de conseil ! »

*Les conseils qui n'aident pas :*

- « Tu as besoin de faire du sport »
- « Tu as besoin de consulter »
- « Tu dois changer ton régime alimentaire »
- « Qu'est-ce que je peux faire ? »

↑ Utile pour soigner la dépression, mais ce ne sont pas des conseils qu'ils veulent entendre. Ne leur dites pas ce qu'ils devraient ou ne devraient pas faire. => Iels se sentent impuissant.e.s et frustré.e.s

*Conseils à donner ! À demander et non imposer*

- « Qu'as-tu essayé de faire ? »
- « J'ai entendu parler de... »

S'ils disent non, n'insistez pas. Vous savez maintenant qu'ils ne sont pas intéressé.e.s.

## 3. Iels repoussent leurs proches ?

- Iels sont submergé.e.s et ne veulent pas vous accabler
- Iels ne veulent pas que vous preniez en charge leurs problèmes
- Iels ne veulent pas être constamment négatif.ve.s
- Iels vont mettre de la distance => pas parce qu'ils ne vous aiment pas mais parce qu'ils ont besoin d'espace

↑ Réconfortez ! Restez toujours rassurant.e.s !

*Comment aider ?*

- vous pouvez leur demander comment iels se sentent !
- ne les laissez pas culpabiliser parce qu'iels sont dépressif.ve.s

**4. Être en couple avec quelqu'un de dépressif est un challenge. C'est épuisant. Mais vous ne devez pas oublier de prendre soin de vous-même.**

- arrêter de croire que vous pouvez résoudre le problème
- considérez-vous comme un soutien, pas comme un "sauveur"
- n'essayez pas de changer la personne
- SOUTENEZ ! Délimitez ce que vous pouvez et ne pouvez pas faire

**5. Lors d'un pic de dépression, iels ne veulent ni parler ni y penser à la situation. Iels ont besoin de s'échapper de cette situation, de prendre de la distance.**

SOUTENEZ ! Posez des questions, ne dites pas quoi faire !

**6. Ne vous reprochez pas la dépression d'autrui**

- vous n'y êtes pour rien
- ne vous blâmez pas, vous risquez de vous surmener en essayant d'aider
- ce n'est PAS de votre faute

**7. À ÉVITER DE FAIRE !**

- « si tu n'arrêtes pas, si tu ne changes pas, je te quitte »
- PAS D'AMOUR VACHE
- si vous êtes frustré.e, n'utilisez pas de menaces

**8. À FAIRE !**

- suivez le rythme, accompagnez les
- faites-leur des rappels
- reconfortez-les
- faites en sorte qu'iels ne se sentent pas seul.e.s

## **\* LES CHOSES QUI AGGRAVENT VOTRE DÉPRESSION \***

### **1. Lorsque vous luttez, vous vous sentez coupable, responsable, et vous vous faites du mal.**

Vous vous dites que vous êtes pathétique, « je suis naze », « je suis une merde », « faible », « bon.ne à rien », « je veux mourir ».

=> ayez de la compassion pour vous-même, ayez conscience que vous luttez mais également que vous allez vous en sortir.

### **2. Se servir de votre dépression comme excuse pour ne rien faire**

- refaites ce qui vous plaît => sortez de votre zone de confort, soyez fier.e.s de vous lorsque vous accomplissez quelque chose
- ne leur dites pas de sortir du lit

### **3. Essayer de faire une seule chose à la fois pour repartir du bon pied**

Ne précipitez pas les choses. Allez à votre rythme. Faites-en moins, mais ne faites pas rien du tout. Ne laissez pas la dépression prendre le dessus !

**Prenez soin de vous ! Respectez-vous.**

il n'y a pas de façon simple de surmonter la dépression, mais il existe des choses qui peuvent avoir un impact si vous y allez pas à pas.

### **\* L'ÉCOUTE !\***

Être attentif.ve et écouter permettent d'aiguiser l'intérêt

- il est très important d'apprendre à écouter et à apporter son soutien
- faire en sorte qu'ils se sentent à l'aise et en sécurité
- être respectueux.se

#### **5 Compétences :**

**1-** Soyez attentif.ve.s ! <= contribue énormément.

Maintenir un contact visuel permet de ne pas se laisser distraire par tout et n'importe quoi.

**2 -** Donner des réponses courtes entre de longues prises de parole

Assure qu'ils savent que vous écoutez.

**3 - \* paraphraser \***

Reformulez ce que la personne vient de dire pour qu'elle sache que vous la comprenez.

**4 -** Tâtez le terrain. Entamez la conversation, rapprochez-vous d'eux.

**5 -** Soyez sûr.e.s qu'ils soient compris.e.s avant de parler de vous ou partager votre histoire.