

Mon proche est dépressif : quelle attitude devrais-je adopter ?

Le site du Docteur Didier DEBAIRE

Adresse du site : www.docvadis.fr/didier-debaire



Validé par

le Comité Scientifique Psychiatrie

Lorsque le diagnostic de dépression est posé et tout au long du traitement, votre soutien et votre aide sont indispensables mais il est également important que vous vous protégiez de l'usure et du découragement.

Qu'implique sa dépression ?

La dépression est une maladie authentique. Il existe une véritable différence qualitative entre la tristesse, qui est un sentiment ressenti par tout le monde, et la dépression. La dépression est une tristesse de qualité différente car elle est non modifiable et non gérable, contrairement à la tristesse qui peut être modulée. La dépression, c'est également et surtout une perte d'intérêt.

En tant qu'entourage ou « aidant » du patient déprimé, vous serez tenté d'utiliser votre propre référentiel des émotions ressenties, la tristesse en l'occurrence. En raison de ce référentiel de vos émotions, vous pourrez avoir des difficultés à admettre que la dépression est une véritable maladie et non de la tristesse ou une maladie de la volonté. Les dépressifs ne sont ni fainéants, ni hystériques, ni hypochondriaques, ils sont malades mais la dépression se guérit.

Comment cette dépression peut-elle m'affecter ?

La dépression d'un proche, avec ses difficultés à faire les choses et son vécu extrêmement négatif, est à la fois douloureuse et déstabilisante. Elle peut également avoir un côté « contaminant » en raison de la répétition continuelle d'un discours négatif. Les personnes déprimées ont des troubles du caractère, une mauvaise image d'elle-même et parfois des difficultés relationnelles avec les autres mettant votre soutien à rude épreuve. Il est indispensable que vous vous protégiez de l'usure et du découragement en prenant le temps de souffler, de continuer à vivre et à avoir des activités personnelles qui vous procurent du plaisir tout en en prenant en compte de votre propre souffrance.

Parfois la dépression d'un proche s'accompagne d'un sentiment de culpabilité ou d'un sentiment d'impuissance, des spécialistes peuvent alors vous aider qu'il s'agisse de professionnels de santé ou d'associations.

Comment puis-je le soutenir efficacement ?

Pour être efficace, le soutien doit allier affection, écoute et patience tout en respectant une bonne distance avec la personne dépressive : votre présence doit être bienveillante, sans être étouffante.

Voici quelques conseils pour soutenir votre proche et être un bon aidant :

- Soutenez-le dans son protocole de soin en l'encourageant à bien suivre son traitement, à consulter avant d'arrêter ou de modifier son traitement ou à être présent et disponible si une hospitalisation a été préconisée par son médecin. Pour obtenir une guérison, un antidépresseur doit être pris à dose suffisante pendant suffisamment longtemps, pour autant sans entraîner de dépendance.
- Rassurez-le en lui répétant que vous comprenez ses difficultés, que la dépression est une maladie qui touche de nombreuses personnes mais qui se guérit avec de l'aide et du temps.
- Encouragez-le à vous parler en gardant une attitude « ouverte », en l'écoutant avec attention et patience malgré sa tendance à ressasser ou à rester sourd aux apaisements que vous venez de lui prodiguer.
- Valorisez-le en vous montrant sensible aux efforts qu'il fait et en les soulignant.
- Aidez-le et motivez-le en l'invitant à faire des promenades, des sorties, des activités avec vous. Quand la dépression va mieux, laissez le reprendre le fil de sa vie à son rythme. Plusieurs mois sont souvent nécessaires pour se sentir à nouveau à l'aise dans son entourage familial, amical ou professionnel.
- Abordez ouvertement les idées de suicide pour évaluer le danger : les idées de suicide sont fréquentes en cas de dépression mais il ne faut pas craindre d'aborder ce sujet avec votre proche ; en effet, si vous lui posez des questions avec douceur et respect, il se sentira soulagé d'entendre sa souffrance comprise et il se sentira également moins seul.

Quels comportements ou attitudes devrais-je éviter ?

Certaines attitudes peuvent aggraver la maladie dépressive et être particulièrement délétères, il est donc important de savoir les éviter.

Voici quelques attitudes à éviter pour être un bon aidant :

- Evitez de faire appel à sa volonté car la dépression induit une incapacité à vouloir et cela

l'inscrirait dans une dynamique d'échec et de dévalorisation.

- Evitez d'aviver le sentiment de culpabilité et d'impuissance en l'accablant de bons conseils (« Si j'étais toi, je ferais... », « Ne te laisse pas aller ! », « Bouge-toi un peu ! »...). La dépression est une maladie : demanderiez-vous à une personne qui a une maladie d'Alzheimer de se souvenir de ce que vous lui avez dit ?
- Evitez de renforcer le sentiment de dévalorisation en l'infantilisant et étant trop maternel ou envahissant avec vos offres d'aide (courses, ménage, cuisine, bricolage...) et autres petites attentions.
- Evitez de le brusquer et de le harceler afin qu'il poursuive certaines activités qui lui procuraient du plaisir.
- Evitez de l'inciter à prendre des décisions pendant sa maladie car il pourrait regretter certains choix une fois son état amélioré.
- Evitez de lui proposer un séjour en maison de repos ou dans un endroit isolé car il s'y sentirait encore plus seul et le risque de suicide serait alors accru.
- Evitez d'essayer de le convaincre qu'il se porte bien ou mieux, vous pourriez perdre sa confiance.

Pour aider un proche déprimé, votre soutien et votre amour sont indispensables mais il est également important que vous vous protégiez de l'usure et du découragement : des professionnels de santé ou des associations spécialisées peuvent vous aider.