

DÉPRESSION : INFORMATION POUR LES AMIS ET LA FAMILLE

Si vous soupçonnez que quelqu'un que vous connaissez souffre de dépression, vous devez garder à l'esprit certaines choses. Une personne souffrant de dépression pourrait ne pas vouloir demander de l'aide ou en être incapable. C'est pourquoi les conjoints, les parents, les enfants adultes et les amis doivent être proactifs, tendre la main à ces personnes et demeurer engagés envers elles. Le rétablissement de votre proche pourrait en dépendre.

Offrez votre soutien

Bien que vous ne puissiez pas remplacer un traitement administré par un professionnel de la santé, vous pouvez avoir une incidence importante sur la vie de quelqu'un en lui offrant un soutien tant pratique qu'émotionnel.

- ▼ Le soutien pratique peut être un accompagnement à l'occasion d'un rendez-vous chez le médecin ou même prendre ce rendez-vous pour la personne, aller chercher les enfants après l'école ou les activités parascolaires, ou encore prendre le temps de préparer un repas avec cette personne quelques fois par semaine.
- ▼ Le soutien émotionnel peut comprendre des appels effectués tous les soirs pour savoir comment la personne se sent, une rencontre hebdomadaire pour discuter autour d'un café et l'encourager à suivre son traitement. Votre soutien émotionnel peut aider cette personne à aller mieux.

Reconnaissez la dépression

Il faut d'abord reconnaître la dépression pour être en mesure d'aider quelqu'un qui en est atteint. La dépression peut comprendre un large éventail de symptômes. Renseignez-vous le plus possible afin de bien comprendre la dépression.

Parlez de la dépression

Il se peut que vous trouviez difficile de commencer à discuter de la dépression avec votre ami ou votre proche. Un environnement calme comme un parc, loin de tout stress lié au travail, peut contribuer au bon déroulement d'une conversation à ce sujet.

Établissez un réseau de soutien

En tant que membre de son réseau de soutien, vous devriez encourager votre ami ou votre proche à demander l'aide d'un professionnel. Insistez sur le fait qu'il est important de parler avec un médecin, car les professionnels de la santé sont les seuls qui puissent diagnostiquer la dépression.

Prenez soin de vous

Votre rôle en tant que membre du réseau de soutien est essentiel. Renseignez-vous sur ce à quoi vous pouvez vous attendre d'une personne qui suit un traitement et la façon de parler de la dépression avec un proche.

Prenez les pensées suicidaires au sérieux

Des pensées macabres ou suicidaires peuvent survenir chez les personnes atteintes de dépression. Leur fréquence, leur intensité et leur létalité peuvent grandement varier d'une personne à l'autre. Toutefois, il est important de prendre ces pensées au sérieux. Lorsqu'un proche exprime de telles pensées ou affirme avoir envie de tout laisser tomber.

OBTENEZ DE L'AIDE IMMÉDIATEMENT :

- Appelez votre médecin.
- Rendez-vous à l'urgence d'un hôpital.
- Composez le 911.

Tiré de La Société pour les troubles de l'humeur du Canada. (s.d.). Informations pour la famille et les amis : <http://ladepressionfaitmal.ca/fr/information/>

@depressionhurts.ca