

COMMENT AIDER VOTRE PROCHE?

Bien souvent, l'entourage ne sait pas comment aborder la personne dépressive. Toutefois, en les informant sur ce qu'est la dépression, ils parviennent à mieux comprendre ce que la personne dépressive vit, mais ils peuvent aussi mieux l'accompagner face à la maladie.

Voici quelques trucs qui peuvent vous permettre de mieux communiquer avec une personne atteinte de dépression.

1. Parlez calmement et doucement;
2. Concentrez-vous sur un sujet à la fois. Il se peut que la personne malade ait de la difficulté à se concentrer;
3. Si la personne est silencieuse et renfermée, vous pouvez démarrer une conversation en utilisant des phrases neutres. Par exemple, parler de la pluie et du beau temps. Évitez les sujets chauds;
4. Soyez patient et indulgent. Il se peut que votre proche ait besoin de temps pour réagir;
5. Soyez à l'écoute. La dépression peut amener la personne à parler longuement de ses malaises, mais sans nécessairement être prête à chercher des solutions à ses problèmes. Soyez toutefois conscient de vos limites et choisissez de réduire la durée de ces périodes de discussion si cela devient lourd pour vous;
6. Si votre proche est irritable, il se peut qu'il ne soit pas prêt à aller à votre rythme. Revoyez vos attentes;
7. Évitez de demander à votre proche d'être plus positif. Il se peut que dans le moment, la personne ne parvienne pas à changer son point de vue ou amplifie la situation. La personne dépressive est « hyper-réceptive » aux éléments négatifs dans une situation. Laissez-lui du temps pour voir les autres perspectives possibles.



144, rue Jacques-Cartier Nord
Saint-Jean-sur-Richelieu, Qc, J3B 6S6

Téléphone: 450 346-5252
Courriel: info@eclusierhr.ca
www.eclusierhr.ca

Lors d'épisode de dépression, certaines personnes ont des idées suicidaires ou des idées de mort. Si vous craignez pour la sécurité de votre proche, vous pouvez entrer en contact avec son médecin et/ou téléphoner dans un centre de prévention du suicide de votre secteur en appelant au :

**1-866-APPELLE
OU FAITES LE
911**



1-855-Craquer

LA DÉPRESSION

**SYMPTÔMES CLINIQUES,
ET
INFORMATION GÉNÉRALE**



ÉCLUSIER
Accueillir • Aider • Accompagner

Centre d'intervention psychosocial
destiné aux proches d'une personne
ayant un trouble de santé mentale

QU'EST-CE QUE LA DÉPRESSION?

Il nous arrive tous de vivre, de temps à autre, des moments où nous nous sentons déprimés. Il s'agit d'une réaction dépressive normale que nous sommes appelés à vivre selon les circonstances et les événements de notre quotidien. Ce phénomène est généralement limité dans le temps et tend à changer, à s'atténuer pour ensuite disparaître lorsque la situation s'améliore. Lorsqu'on est déprimé, notre humeur réagit encore aux stimuli et au plaisir. Ce qui n'est pas le cas lorsqu'on est atteint de dépression.

Ainsi, la dépression n'est pas seulement un état de tristesse ou de mélancolie passagère. Elle constitue un problème de santé mentale sérieux qui nécessite qu'on lui accorde une attention particulière et des traitements adaptés.

LES TYPES DE DÉPRESSION

- **Épisode dépressif majeur:** C'est le type de dépression le plus fréquent. La gravité de la problématique et les symptômes varient d'une personne à l'autre.
- **Trouble dysthymique:** État dépressif léger à modéré qui persiste pendant au moins deux ans et qui peut mener à des répercussions sur la qualité de vie de la personne.
- **Dépression post-partum:** Épisode dépressif qui se produit suite à l'accouchement.
- **Trouble affectif saisonnier:** Déclenché par la faible luminosité, selon les saisons.
- **Dépression psychotique:** Dépression associée à une perte de contact avec la réalité (hallucinations, délires).

LES SYMPTÔMES

- Humeur dépressive présente pratiquement toute la journée, presque tous les jours;
- Perte d'intérêt et de plaisir;
- Troubles de l'appétit avec perte ou gain de poids;
- Troubles du sommeil (hypersomnie ou insomnie)
- Agitation ou ralentissement psychomoteur;
- Fatigue ou perte d'énergie;
- Sentiment de dévalorisation ou de culpabilité excessive;
- Difficulté de concentration, diminution de l'aptitude à penser et/ou prendre des décisions;
- Pensées de mort et idées suicidaires récurrentes.

NB. Il faut détecter au moins cinq des neuf symptômes précités, pendant une période d'au moins deux semaines et avoir représenté un changement par rapport au fonctionnement antérieur (professionnel, scolaire ou social) avant de poser un diagnostic de dépression.

On peut se rétablir complètement d'une dépression. Certaines personnes ne connaîtront qu'un seul épisode dépressif au cours de leur vie, mais il arrive que ces épisodes se répètent. L'apprentissage des signes avant-coureurs de la dépression peut aider à la prévention d'une rechute.

LES TRAITEMENTS POSSIBLES

- Médication
- Les psychothérapies.
- La thérapie cognitivo-comportementale (TCC)
- La psychoéducation
- Électroconvulsothérapie (Plus rarement utilisé)

COMMENT PRENDRE SOIN DE NOUS MALGRÉ LA DÉPRESSION D'UN PROCHE

- Permettez-vous de vivre de beaux moments et de faire des activités que vous aimez même si votre proche ne va pas bien. Rester constamment à la maison ne règlera pas le problème de votre proche et risquerait de miner votre moral. Le fait de poursuivre vos activités vous permettra de recharger vos batteries et d'être plus disposé à affronter cette situation difficile avec lui;
- Prenez le temps de vous questionner sur vos limites face à votre proche. Ne prenez pas toutes les responsabilités sur vos épaules. Tentez de l'impliquer à la mesure de ce qu'il peut faire dans les tâches et déléguez ou demandez de l'aide autour de vous;
- Allez chercher de l'aide pour vous au besoin.