

## DÉPRESSION : CONSEILS AUX PROCHES



Photo : nafas / pixelio.de

### CHÈRE LECTRICE, CHER LECTEUR,

La présente information s'adresse aux proches de personnes atteintes de dépression. Vous y trouverez des astuces et des conseils qui vous aideront à gérer la situation. Pour vous et votre proche malade, il est utile de s'informer rapidement et en détail sur la dépression. Le guide du patient et la fiche d'information « Dépression » (voir au dos) contiennent de plus amples informations à ce sujet.

### ► VIVRE UNE SITUATION DIFFICILE

Personne n'est responsable du fait que votre proche souffre d'une dépression. Cette maladie a des causes variées et peut toucher n'importe qui. Elle est pesante non seulement pour la personne elle-même, mais aussi pour de nombreuses personnes dans son entourage, et notamment la famille proche. Voir quelqu'un de proche souffrir est difficile. Vous souhaitez l'aider, mais vous ne savez pas vraiment comment.

Différents troubles dont souffre votre proche peuvent avoir un impact plus ou moins important sur votre quotidien dans les semaines et mois à venir.

Parmi ces troubles figurent par exemple :

- une humeur morose, déprimée
- la perte d'intérêt et la tristesse
- le manque d'entrain et l'épuisement
- une concentration et une attention réduites
- une baisse de l'estime et de la confiance en soi
- des sentiments de culpabilité et de dévalorisation
- une peur exagérée de l'avenir et le pessimisme
- des troubles du sommeil
- des pensées relatives à la mort ou au suicide
- des atteintes physiques comme des troubles de l'appétit, troubles gastro-intestinaux, douleurs, vertiges, difficultés respiratoires ou un sentiment d'oppression dans la gorge et la poitrine

### ► QU'EST-CE QUI AIDE VOTRE PROCHE ?

- Dans un premier temps, faire preuve de compréhension par rapport à la situation et aux sentiments de votre proche peut l'aider. Prenez sa maladie au sérieux sans dramatiser. En même temps, essayez de lui faire comprendre qu'il peut se faire aider et qu'il ira mieux.
- Il est très important que vous souteniez votre proche dans sa décision de demander une aide professionnelle, exactement comme vous le feriez pour tout autre maladie.
- Vous pouvez peut-être aussi vous considérer comme son accompagnateur dans cette période difficile. Il est utile que vous souteniez votre proche dans les choses qui lui font du bien : recommencer à faire de petites activités, par exemple aller se promener, avoir des discussions ou encore entreprendre ensemble quelque chose qui lui procure du bien-être, par exemple écouter de la musique.
- Dans certains cas, le fait que vous avez en tête le déroulement du traitement peut aider votre proche, c'est-à-dire la prise régulière des médicaments éventuellement prescrits ou les rendez-vous chez son psychologue. Ne lui donnez pas pour autant l'impression de le contrôler.
- Il se peut que parfois, votre proche vous rejette. Mais cela ne vous vise pas vous en tant que personne, c'est dû à la maladie. Votre proche n'est pas toujours en mesure d'accepter vos propositions. Si vous respectez cela, sans vous vexer, vous l'aidez beaucoup.
- Vous ne devez en aucun cas minimiser la maladie car vous signaleriez ainsi à votre proche que vous ne l'acceptez pas, même si ce n'est pas ce que vous voulez dire.

### ► UN THÈME DIFFICILE : LES URGENCES

Parfois, la situation d'une personne dépressive lui semble si désespérée qu'il ne veut tout simplement plus vivre. Sa maladie le pousse à mettre fin à ses jours. Ceci est particulièrement pesant pour le partenaire et la famille. Cela peut peut-être vous aider de comprendre que vous n'êtes pas responsable et ne pouvez porter cette responsabilité.

Pour ce type d'urgence, il peut y avoir des signes plus ou moins évidents. De temps à autre, les personnes font des allusions et dans quelques cas, les proches ont l'impression que quelque chose se prépare. Si vous pensez qu'un danger menace, vous devez :

- écouter votre proche et prendre la situation au sérieux
- maintenir la conversation
- appeler un médecin d'urgence et/ou la police
- ne pas laisser votre proche seul jusqu'à l'arrivée des secours
- enlever les objets dangereux

En cas de danger aigu pour soi-même ou autrui, une hospitalisation peut être nécessaire, même contre la volonté de la personne. Ceci est du ressort de la police.

### ► POUR PLUS D'INFORMATIONS

**Ces informations aux patients reposent sur les connaissances scientifiques actuelles et récapitulent les points les plus importants du guide du patient intitulé « Dépression unipolaire ».**

#### Autres liens

Guide du patient « Dépression unipolaire » : [www.patienten-information.de/patientenleitlinien](http://www.patienten-information.de/patientenleitlinien)

Organisations d'entraide de patients et/ou de proches ayant participé au guide du patient :

[www.patienten-information.de/patientenbeteiligung/selbsthilfe](http://www.patienten-information.de/patientenbeteiligung/selbsthilfe), [www.azq.de/pf](http://www.azq.de/pf)

Fiche d'information « **Simplement triste ou dépressif ?** » : [www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

#### Groupes d'entraide

Pour trouver une organisation d'entraide dans votre région, informez-vous auprès de NAKOS

(Agence nationale d'information et de contact pour le soutien des groupes d'entraide) : [www.nakos.de](http://www.nakos.de), Tél.: 030 3101 8960

#### Guides pour les patients

Les guides destinés aux patients traduisent dans un langage compréhensible par tout un chacun les recommandations de traitement issues des directives des professionnels de santé. Ils fournissent des informations de fond sur les causes, les méthodes d'examen et de traitement d'une maladie. Les autorités responsables du programme de l'élaboration des guides médicaux (« guides nationaux de prise en charge ») et des versions correspondantes pour les patients sont l'ordre fédéral des médecins (BÄK), l'association fédérale des médecins conventionnés (KBV) et l'association des sociétés scientifiques et médicales (AWMF).

Responsable du contenu :

Service central pour la garantie de la qualité médicale (ÄZQ)

Institut commun du BÄK et de la KBV

Téléphone : 030 4005-2500 • Fax : 030 4005-2555

Courriel/Ansprechpartner : [mail@patinfo.org](mailto:mail@patinfo.org)

[www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

[www.aeqz.de](http://www.aeqz.de)

### ► QUE POUVEZ-VOUS FAIRE POUR VOUS ?

- Vivre avec quelqu'un de dépressif peut avoir pour conséquence que vous renonciez vous-même à beaucoup de choses que vous aimez telles que vos loisirs, activités sportives ou culturelles, à des contacts. Cela peut vous sembler égoïste de vous divertir pendant que l'autre souffre.

Mais, vous n'aidez pas votre proche si vous ne prenez pas suffisamment soin de vous. Au bout d'un moment, vous pouvez ne plus avoir la force d'être là pour l'autre.

Gardez à l'esprit que le traitement d'une dépression prend du temps.

- Pour relever le défi, vous pouvez vous aussi chercher un soutien, par exemple auprès d'un psychothérapeute. Vous pouvez aussi vous adresser à des groupes d'entraide. Tout ce qui vous décharge d'un poids aide aussi votre proche.

- Encourager votre proche à recevoir une aide professionnelle est aussi un soulagement pour vous. Dans certains cas, il est utile d'avoir recours ensemble à des offres thérapeutiques telles que la thérapie de couple ou familiale.