

Chronique de février 2008

« Vivre avec un proche en dépression »

Nous allons parler aujourd'hui de la dépression.

C'est une maladie extrêmement courante : on considère qu'une personne sur cinq sera touchée, un jour ou l'autre, par la dépression, au cours de sa vie. Et pourtant, les proches d'une personne déprimée sont toujours très démunis quant au type d'aide qu'ils peuvent apporter.

On sait qu'il existe plusieurs types de dépressions mais, en général, quels en sont les principaux symptômes de la dépression ?

- Ce sont tout d'abord des signes physiques, avec une fatigue persistante où tout demande un effort, des troubles du sommeil avec des insomnies et un réveil précoce vers 4 - 5 heures du matin, une perte d'appétit, une perte de la libido

- Cela s'accompagne de symptômes émotionnels avec une tristesse profonde, une perte d'intérêt pour ce qui faisait plaisir auparavant, une vision négative de l'avenir

- Il y a également des symptômes psychologiques avec de la culpabilité et une perception très négative de soi

- On retrouve enfin des troubles de ce qu'on appelle les fonctions supérieures comme des difficultés de concentration, de mémorisation, l'impression de tourner au ralenti intellectuellement avec une baisse de l'efficacité professionnelle.

Quelles sont les attitudes les plus aidantes, de la part des proches, pour accompagner la personne dépressive ?

La personne déprimée a besoin d'une présence calme qui surtout ne la sollicite, ni ne la stimule pas trop. Comme elle souffre d'un ralentissement psychique, il faut se mettre à son rythme quand on lui demande quelque chose par des questions directes et simples. Elle souffre parfois de troubles de la mémoire, il ne faut donc pas hésiter à lui répéter ce qu'on lui a dit, sans s'énerver.

Il est également utile de lui proposer des activités simples et source de plaisir et de ne pas lui demander de faire plus qu'elle n'est capable de faire, en acceptant de « lâcher » toute pression quand on se rend compte que la personne déprimée n'y parvient pas et est en train de se mettre en échec.

Y a-t-il des pièges dans lesquels les proches doivent faire attention de ne pas tomber ?

Il faut éviter de culpabiliser la personne déprimée avec des phrases comme : « Quand on veut, on peut » ou « Tu devrais avoir honte de te laisser aller comme ça ; allez, bouge toi ». Cela a pour effet de confirmer la personne déprimée dans sa vision très négative d'elle-même et elle se condamne encore plus d'être un poids pour son entourage. Les proches oublient que la dépression a une composante biologique qui échappe totalement à la raison et à la volonté. Il est complètement contre-productif de penser qu'on aide la personne déprimée en la boostant avec vigueur et en lui demandant de prendre sur elle. Cela ne marche pas.

Il y a aussi le piège de croire que la dépression est quelque chose qui va se guérir en quelques semaines. C'est faux : cela peut prendre des mois et parfois beaucoup plus. Cette prise de conscience permet de mettre un peu à distance l'impatience et l'irritation qui en découle avec tous les reproches envers le malade qu'on accuse de se complaire dans sa dépression.

On sait qu'une complication grave de la maladie dépressive est la tentative de suicide. Quels sont les signes qui peuvent alerter les proches ?

Il faut savoir que les signes sont parfois trompeurs, quand par exemple une personne gravement déprimée depuis très longtemps devient soudain calme et joyeuse. C'est peut être le signe qu'elle a pris sa décision. Mais, en général, la personne parle du suicide et il est totalement faux de croire que les gens qui en parlent le passent pas à l'acte. Si, par exemple, les symptômes dépressifs s'aggravent, si la personne donne l'impression de couper progressivement tous les ponts avec la vie, si elle se défait de ses biens les plus précieux, si elle parle du dérisoire ou de l'absence de sens de l'existence et si, a fortiori, elle se procure concrètement les moyens de passer à l'acte, il y a là un réel danger de passage à l'acte.

Que peuvent faire les proches face à cette menace ?

Tout d'abord, apprendre à reconnaître ces signaux d'alerte, en s'informant sur Internet ou auprès de son médecin. Dès qu'il y a de forts soupçons de menace suicidaire, il faut clairement faire part à la personne de la crainte qu'on a. Si la situation est très préoccupante, une hospitalisation peut s'imposer et si la personne suicidaire s'y oppose, la loi met à la disposition des proches les moyens de la faire hospitaliser, même contre son gré. C'est ce qu'on appelle une HDT - hospitalisation par demande d'un tiers. C'est une démarche très pénible pour les proches mais c'est parfois la seule issue pour empêcher le pire.

Revenons à la dépression non compliquée. C'est difficile de vivre au quotidien avec une personne déprimée ; qu'est-ce que les proches peuvent faire pour prendre soin d'eux-mêmes ?

Il est indispensable de s'accorder des « breaks » et de ne pas rester 24h/24 avec la personne déprimée. Cela n'aide personne. Il faut se mettre en lien avec des gens qui vont bien et faire des activités qui font plaisir, même sans la personne déprimée et sans culpabiliser de prendre du bon temps. Il faut comprendre que la dépression a ce redoutable pouvoir d'aspire l'énergie vitale des proches et qu'il est donc indispensable que ceux-ci rechargent très régulièrement leurs batteries émotionnelles à l'extérieur. Sinon, si on n'est pas vigilant, le risque est de, tout simplement, basculer soi-même dans la dépression.

Enfin, si nécessaire, un soutien psychologique est complètement légitime quand la personne qu'on accompagne souffre d'une dépression chronique, parce que c'est usant émotionnellement sur le long court.

Finalement, quelle place les proches peuvent tenir face à la personne déprimée ?

La personne déprimée attend de ses proches qu'ils l'aident à se retrouver elle-même. Elle a besoin de comprendre pourquoi cette dépression arrive dans son existence et il n'est pas rare que les proches, par le fait d'interagir avec cette personne, détiennent parfois des éléments de réponses. Sur base de cette alliance, on peut sortir ensemble de la dépression et gagner, par la même, un réel approfondissement de la qualité de leur relation.