

# Dépression –

## Information pour les parents proches et les amis

Vous avez appris que quelqu'un a une dépression. Vous souhaitez l'aider, mais ne savez pas vraiment comment. La présente information s'adresse aux parents proches et aux amis de personnes atteintes de dépression.

Vous y trouverez des indications sur la façon dont vous pouvez gérer cette situation.

### Comment une dépression se manifeste-t-elle ?

Une dépression peut s'accompagner de différents troubles. Cela peut constituer un défi pour la famille et les personnes proches et peser sur les relations. Les troubles caractéristiques d'une dépression sont par exemple :

- humeur morose, déprimée
- peu d'intérêt et de joie à effectuer des activités importantes qui étaient une source de plaisir auparavant
- manque d'entrain ou fatigue rapide
- difficultés à être attentif, à se concentrer ou à se décider
- diminution de l'estime de soi et de la confiance en soi
- auto-critiques et sentiments de culpabilité
- diction et mouvements lents ou agitation
- problèmes d'endormissement, réveil très tôt
- moins d'appétit, perte de poids ou besoin pressant de beaucoup manger
- pensées suicidaires ou tentatives de suicide

Outre les troubles psychiques typiques, des symptômes physiques peuvent accompagner une dépression, par exemple de l'abattement, des problèmes gastro-intestinaux, des douleurs, des difficultés respiratoires ou un sentiment d'oppression dans la gorge et la poitrine.

Important : une dépression a des causes variées et peut toucher n'importe qui. Personne n'est responsable de l'apparition de la maladie, ni vous ni la personne concernée. La dépression n'est pas non plus l'expression d'une incapacité ou d'un manque de volonté. Même si vu de l'extérieur, cela semble simple de lutter contre la maladie, pour la personne concernée, cela peut être très fatigant de se motiver pour les choses les plus simples et de gérer le quotidien.

### Ce qui aide les personnes concernées

- Pour une personne qui souffre de dépression, il peut être utile que vous fassiez preuve de compréhension par rapport à sa situation et ses sentiments. Prenez sa maladie au sérieux sans dramatiser. En même temps, essayez de lui faire comprendre qu'elle peut se faire aider et qu'elle ira mieux dans l'avenir.
- Vous pouvez soutenir la personne malade à chercher de l'aide auprès d'un professionnel, comme vous le feriez pour une autre maladie.



- De nombreuses personnes dépressives ont peur de passer pour « folles » et d'être rejetées ou la risée de leur entourage. Faites-leur clairement comprendre que leurs craintes sont injustifiées.
- Vous pouvez peut-être aussi vous considérer comme un « accompagnateur dans cette période difficile ». Soutenir la personne concernée est utile : commencez par de petites activités, comme une promenade ou écouter de la musique ensemble. Parler peut aussi faire du bien. Fixez un rendez-vous concret et passez prendre la personne chez elle.
- Il peut être utile de garder un œil sur le traitement, à savoir la prise régulière des médicaments prescrits ou les rendez-vous chez le médecin – sans toutefois donner à la personne l'impression de la contrôler.
- Les personnes dépressives peuvent rejeter les autres. Mais vous n'êtes pas visé-e en tant que personne, c'est dû à la maladie. La personne concernée 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 essayer d'expliquer sa maladie à la personne, minimiser son état ou lui donner de bons conseils. En faisant cela, vous lui signalez que vous ne l'acceptez pas, même si votre intention est toute autre.

### En bref



- Les parents proches ou les amis peuvent être un pilier important pour les personnes atteintes de dépression.
- Les relations avec une personne dépressive peuvent faire désespérer leurs proches. Informez-vous sur la dépression de sorte à pouvoir mieux saisir le comportement de la personne malade. Vous trouverez des informations ici : [www.patienten-information.de/depression](http://www.patienten-information.de/depression).
- Demandez des conseils et de l'aide, par exemple auprès d'un groupe d'entraide pour les familles, auprès de services socio-psychiatriques ou de centres de contact et de conseil psychosociaux.



## Aide en cas de crise psychique

Parfois, la situation d'une personne dépressive lui semble si désespérée qu'elle ne veut tout simplement plus vivre. Elle souhaite mettre fin à ses jours. Ceci est pesant pour la famille et les amis. Cela peut peut-être vous aider de comprendre que vous n'êtes pas responsable de cette situation pour laquelle il n'existe pas de remède miracle. Mais vous pouvez tout de même faire quelque chose : permettre un échange à ce sujet, au lieu de vouloir le réprimer, et accepter l'autre personne aussi dans son profond désespoir. Écoutez simplement, au lieu de vouloir intervenir. Osez lui poser des questions concrètes mais n'essayez pas de la dissuader de ce qu'elle pense. Il est très pertinent de lui faire comprendre qu'il est possible de se faire aider – et à quel point il est important justement maintenant de s'adresser à un professionnel. Vous pouvez peut-être réfléchir ensemble aux personnes et aux choses qui lui sont si importantes qu'elles donnent du sens à (la poursuite de) sa vie. Pour ce type de crise, il peut y avoir des signes plus ou moins évidents. Parfois, les personnes laissent sous-entendre par des remarques qu'elles veulent se suicider. Les proches remarquent plus rarement qu'elles prévoient concrètement quelque chose.

Si vous pensez qu'il y a un danger imminent, vous devez :

- écouter et prendre la situation au sérieux
- maintenir la conversation
- appeler le numéro d'appel d'urgence **112** ou la police **110**
- ne pas laisser la personne seule jusqu'à l'arrivée des secours
- enlever les objets dangereux

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

## Que pouvez-vous faire pour vous ?

Une dépression est pesante non seulement pour la personne concernée, mais aussi pour le partenaire, la famille et les amis. Les proches ont donc besoin d'aide ou de pauses parfois.

- Encourager la personne à accepter une aide professionnelle vous procure aussi un soulagement. Dans certains cas, il est utile d'avoir recours ensemble à des offres thérapeutiques telles que la thérapie de couple ou familiale.
- Informez-vous sur la maladie et ses répercussions. En étant informé-e sur la dépression, vous pouvez mieux comprendre et soutenir la personne malade.
- La vie avec une personne dépressive peut avoir pour conséquence que vous renonciez vous-même à des choses que vous aimez telles que les activités sportives et culturelles. 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. Vous pouvez à un moment ne plus avoir la force d'être là pour les autres.
- Pour relever le défi, vous pouvez vous-même demander de l'aide, par exemple auprès d'un psychothérapeute. Tout ce qui vous soulage aide aussi la personne pour laquelle vous vous faites du souci.
- Vous pouvez aussi vous adresser à des groupes d'entraide. Il existe des offres particulières destinées aux proches.

## Pour plus d'informations



### I. Sources, méthodologie et liens

Cette information repose sur la directive pour les patients « Dépression unipolaire » du programme de directives nationales de prise en charge des maladies. Il est mis en œuvre par l'ordre fédéral des médecins (BÄK), l'association fédérale des médecins conventionnés (KBV) et l'association des sociétés scientifiques médicales (AWMF).

#### Méthodologies et sources :

→ [www.patienten-information.de/kurzinformationen/depression-ratgeber-fuer-angehoerige#methodik](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/depression-ratgeber-fuer-angehoerige#methodik)

#### Informations supplémentaires sur le thème de la dépression

→ [www.patienten-information.de/uebersicht/depression](http://www.patienten-information.de/uebersicht/depression)

### II. Entraide

Pour trouver une organisation d'entraide près de chez vous, 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), téléphone : +49 (0)30 3101 8960

Avec nos sincères salutations



### Mentions légales

#### Responsable du contenu :

Centre médical de la qualité en médecine (ÄZQ)

#### Sur mandat de :

Ordre fédéral des médecins (BÄK) et Association fédérale des médecins conventionnés (KBV)

**e-Mail** [patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)

**Web** [www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)  
[www.azq.de](http://www.azq.de)

**KBV**