

CHOIX ÉCLAIRÉS POUR TRAITER

# LA DÉPRESSION

## Aider un ami ou un membre de votre famille

### Points essentiels :

- Les gens se tournent souvent en premier vers leurs amis ou leur famille pour demander de l'information et de l'aide
- Les amis et la famille peuvent jouer un rôle important pour aider la personne déprimée
- Parfois, les personnes ne se rendent pas compte qu'elles souffrent de dépression ou qu'il est possible d'obtenir de l'aide qui pourra faire une différence.

### Comment puis-je aider?

- Écoutez sans donner de conseils ou d'opinions, ni porter de jugement.
- Discutez des options pour obtenir de l'aide.
- Aidez la personne à trouver des ressources ou un soutien professionnel.
- Offrez de l'accompagner à un rendez-vous.
- Gardez régulièrement le contact avec la personne afin de l'écouter et de lui parler.
- Si elle se montre réticente à chercher de l'aide, consultez vous-même quelqu'un qui connaît les traitements pour la dépression (p. ex., un médecin de famille ou un intervenant en santé mentale). Il pourrait vous faire des suggestions utiles pour aider la personne en question.

**Avis de non-responsabilité :** Les renseignements contenus dans la présente brochure sont fournis à des fins éducatives seulement. Consultez toujours un professionnel de la santé autorisé pour vos soins particuliers.

# LA DÉPRESSION

## Comment puis-je aider? (suite)

- Planifiez ensemble de faire une activité qui lui plaît (p. ex., aller au cinéma, faire une randonnée pédestre, etc.).
- Guettez les signes précurseurs du suicide.
- Si vous êtes très inquiet, informez la famille ou une autre personne de confiance.
- Si votre ami ou un membre de votre famille semble présenter un risque imminent de se faire du mal, emmenez-le immédiatement à l'urgence ou composez le 911.
- N'oubliez pas de prendre soin de vous-même aussi : il peut être stressant d'appuyer quelqu'un qui va très mal!

## Aider un ami ou un membre de votre famille

Dans les moments difficiles, la plupart des gens se tournent vers un ami de confiance ou un membre de leur famille pour parler de ce qu'ils vivent. Les amis et les membres de la famille peuvent jouer un rôle important pour aider la personne déprimée.

## Écoutez

- Certaines personnes déprimées n'ont pas envie de parler de leur état et préfèrent rester seules, tandis que d'autres veulent en parler.
- Faites savoir à la personne que c'est bien de parler de ses pensées et ses sentiments, et que vous êtes là pour l'écouter et l'appuyer.
- Laissez-la parler. Écoutez sans porter de jugement. Faites des commentaires neutres et faites preuve d'empathie. Elle ne veut probablement pas de conseils pour le moment.
- Si la personne ne veut pas en parler, faites-lui savoir qu'elle peut prendre contact avec vous quand elle aura besoin de parler.
- Vous pouvez appuyer cette personne de différentes façons : p. ex., faites une activité qui lui plaît avec elle. L'exercice physique, le sport et d'autres activités (p. ex., une randonnée pédestre, du vélo, une promenade, le yoga, le basketball, les arts plastiques, etc.) peuvent aider à diminuer les sentiments dépressifs.

# LA DÉPRESSION

## Informez-vous sur la dépression

- La dépression est un problème de santé fréquent et grave. Votre ami ou le membre de votre famille ne peut pas tout simplement « se secouer » pour s'en sortir.
- Chacun de nous ressent de la tristesse à l'occasion, mais cette période de tristesse est normalement passagère, ne durant que deux ou trois jours. Or, une dépression s'étend sur deux semaines ou plus, perturbe le quotidien et nous empêche de jouir des activités normalement appréciées.
- Plus de 1 personne sur 20 est aux prises avec une dépression chaque année et 1 personne sur 6 fera face à une dépression à un moment ou à un autre de sa vie.
- La dépression peut être traitée avec succès à l'aide de différents traitements.

## Cherchez de l'aide ensemble

- Il peut être difficile de chercher de l'aide pour une personne déprimée. Croire qu'il n'y a pas de solution possible fait partie du problème de la dépression. Vous pouvez aider votre ami ou le membre de votre famille à naviguer dans le processus de différentes manières :
  - Encouragez-le à consulter son médecin de famille ou un intervenant en santé mentale. Discutez du problème pour l'aider à trouver le traitement qui lui conviendra.
  - Accompagnez-le au rendez-vous s'il a besoin d'un appui supplémentaire.
  - Aidez-le à préparer une liste de questions à poser à son médecin ou à un autre professionnel.

## Guettez les signes précurseurs du suicide

- Il faut traiter une dépression grave le plus tôt possible.
- Si vous êtes très inquiet pour la personne déprimée, informez sa famille ou un autre adulte de confiance.
- Guettez les signes précurseurs du suicide.
- Si votre ami ou un membre de votre famille semble présenter un risque imminent (ou a un plan) de se faire du mal ou de faire du mal à quelqu'un d'autre, emmenez-le immédiatement à l'urgence ou composez le 911.

CHOIX ÉCLAIRÉS POUR TRAITER

# LA DÉPRESSION

## Prenez soin de vous-même aussi

- Même si vous vous inquiétez pour votre ami ou pour le membre de votre famille, il est très important de continuer à prendre soin de vous-même aussi.
- Assurez-vous de prendre le temps de faire les activités qui vous plaisent.
- Si les événements vous dépassent ou vous frustrant, tournez-vous vers un ami de confiance ou un membre de votre famille pour obtenir un soutien, ou parlez-en avec un médecin ou un intervenant en santé mentale. Il est aussi possible que l'association pour les troubles de l'humeur de votre localité offre du soutien à la famille et aux amis.

**Vous trouverez des fiches de renseignements et de l'information supplémentaires sur la dépression et sur les traitements disponibles à l'adresse suivante : <http://dépression.informedchoices.ca>**

Toute reproduction et toute distribution de la présente œuvre dans son intégralité sont autorisées, à condition que : 1) les renseignements ne soient pas utilisés de façon à suggérer que nous vous soutenons ou approuvons votre utilisation des renseignements; 2) la présente œuvre ne soit pas utilisée à des fins commerciales (non commerciales); 3) la présente œuvre ne soit modifiée d'aucune manière (aucune œuvre dérivée). Consultez la licence dans son intégralité à <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca/legalcode.fr>.

**Source :** Le présent résumé fournit des renseignements scientifiquement exacts. Il a été préparé dans le cadre d'une étude réalisée par des chercheurs et des jeunes adultes qui font partie du groupe de recherche Mobiliser les esprits. Les chercheurs sont basés à six universités : Manitoba, York, McMaster, Brock, Brandon et Laval. Notre partenaire communautaire principal est l'organisme [mindyourmind.ca](http://mindyourmind.ca), situé à London, en Ontario. Les jeunes adultes qui font partie de l'équipe se trouvent partout au pays. Dernière révision : 12 mars 2013.

**Remerciements :** La préparation de cette brochure a été financée par les Instituts de recherche en santé du Canada et la Commission de la santé mentale du Canada. Les points de vue exprimés ici ne reflètent pas nécessairement les opinions de ces organismes.