

[contactez-nous](#)[qui nous sommes](#)[littérature](#)[carte du site](#)

QUI NOUS SOMMES



Si vous avez des commentaires au sujet de ce groupe de discussion, faites-les nous parvenir à info@lepont.com



Ce site est maintenu par Le Pont du Suroît. Tous droits réservés.

Édition Électronique

- [Vol. 2 No III](#)
- [Vol. 2 No IV](#)
- [Vol. 3 No I](#)
- [Vol. 3 No II](#)
- [Spécial 10e](#)
- [Vol. 4 no II](#)
- [Vol.4 No III](#)
- [Vol.4 No IV](#)
- [Vol.5 No I](#)
- [Vol.5 No II](#)
- [Vol.5 No.III](#)

L'Écouteille:

Bulletin de l'Association des Parents et Amis des Patients en Santé Mentale du Sud-Ouest

Édition Électronique Janvier 1996 - Volume 3 - Numéro II

[Mot de la présidente](#)

[À la recherche du bonheur perdu](#)

[La dépression](#)

[La santé mentale se détériore partout](#)

[Nouvelle Loi de l'Aide Juridique](#)

[Retour à la page d'accueil](#)

Un petit mot....de la Présidente

Chers parents et amis,

À cette période de l'année, c'est toujours avec un peu de tristesse que nous voyons arriver les Fêtes... puisque chacun d'entre nous a quelqu'un dans son entourage qui souffre et pour qui c'est difficile de se réjouir avec les gens qu'il aime.

Malgré cette réalité avec laquelle nous devons composer, je vous souhaite de Belles Fêtes et surtout le courage de continuer à vivre le plus sereinement possible sans oublier de vous offrir de petits plaisirs de temps à autres.

Nicole Cormier, présidente.

À la recherche du bonheur perdu

[retour au haut de la page](#)

Nous sommes de plus en plus libres et de plus en plus angoissés! Pour être heureux, croit le psychiatre français Boris CYRULNIK, il suffirait de retrouver le sens du rite.

On a d'abord dansé en groupe, pour ensuite valser en couple, puis twister

tout seul! On a fini par ne même plus se regarder sur la piste: dans les concerts de rave, les jeunes se déhanchent aujourd'hui en zieutant... la scène!

En va-t-il de même du bonheur? Jadis collectif, s'est-il dilué dans l'alcool de l'individualisme? Peut-il, comme le plaisir, être solitaire? Pourquoi semble-t-il aujourd'hui si fugace?

Ce sont les questions que soulève Boris Cyrulnik, psychologue, psychiatre, écrivain (La Naissance du sens, Hachette, Les Nourritures affectives, Odile Jacob) et éthologue (spécialiste du comportement animal). Le Dr Cyrulnik, qui anime un groupe de recherche à l'hôpital de Toulon-La Seyne (France) a souvent reçu des patients - des jeunes surtout - qui avaient « tout pour être heureux », sauf le bonheur. Comment est-ce possible?

Les explications du Dr Cyrulnik renvoient aux rapports entre la famille et le monde extérieur. Il n'y pas si longtemps, on naissait et on mourait dans la même maison, et la famille était un havre protégé où l'on apprenait à aimer dans un monde marqué par la faim et les interdits. Aujourd'hui, on naît à l'hôpital et on meurt dans un centre d'accueil, et la famille est le milieu où l'on apprend à obéir dans un monde marqué par les distractions et la permissivité. Plus libres, plus autonomes que jamais, les individus échappent facilement à la famille. Sont-ils plus heureux pour autant? L'actualité a rencontré Boris Cyrulnik à Toulon.

Nous sommes de plus en plus libres, donc de plus en plus malheureux?

On confond bien-être et bonheur. Si nous voyons se développer des conduites à risque chez les jeunes - des adolescents se mettent à l'épreuve de manière stupide et effrayante -, c'est probablement parce qu'ils ont tout, sauf le sens de la vie. Dans une culture où tout est organisé pour le bien-être, le sens de la vie disparaît puisqu'il ne peut se développer que par une conquête sur la nature, les hommes, l'intellect, la mort, etc. Ces jeunes-là ont « tout pour être heureux »-sauf le bonheur. Il n'y a pas d'événements dans leur vie. Ils vivent dans de la guimauve. Alors ils créent des événements qui sont bien plus cruels que la pire des initiations africaines. Il faut pouvoir triompher d'un obstacle pour prendre conscience de qui on est: « Je ne sais ce que je veux qu'en découvrant ce que je vau; j'ai la preuve de ce que je vau par l'épreuve que je surmonte. »

Mais que reste-t-il à conquérir?

Quand j'étais homme de Cro-Magnon, le sens de la vie était donné par la lutte contre la nature: il fallait se battre contre le froid, la faim la mort. La fin des hommes à cette époque-là n'était pas la vieillesse, mais un tigre qui les attrapait par la tête! En Occident, depuis les années 60, ce n'est plus la nature qui est dangereuse mais la culture: bombe atomique, abus de médicaments, polluants, etc. De toute façon, il faut impérativement se trouver des ennemis desquels triompher. S'ils ne viennent pas à nous nous irons à eux. C'est un besoin.

À l'époque où la vie était rythmée par divers rites, on était donc plus heureux,

bien que moins libres?

On vivait mieux. De nouveaux rites sont créés pour nous permettre de coexister: quelqu'un invente un objet ou une danse, propose un concours d'orthographe ou un tournoi de football, etc. Ils sont ensuite éliminés les uns après les autres: il y a une sélection culturelle draconienne. Mais, parfois, il y en a un qui survit. Nous devons, tout en gardant la tradition, encourager l'invention de rites. Il faut en proposer 1000 en espérant qu'un survive! De toute façon, la technique nous oblige à inventer des rites.

Mais quel rapport avec le bonheur?

La technique, ce n'est pas qu'une mécanique; elle détermine aussi l'image de soi. Depuis qu'ils ont marché sur la Lune, les hommes ont plus confiance en leur capacité de maîtriser le monde. Dès qu'ils ont pu labourer la terre et assurer des moissons suffisantes pour nourrir leur famille, le sentiment de soi a changé. Dès que les femmes ont pu décider du nombre d'enfants qu'elles mettent au monde et que leur espérance de vie a atteint 80 ans, leur plan de vie est devenu complètement différent de celui d'une jeune femme du début du 19^e siècle qui savait qu'elle aurait 13 grossesses, accoucherait de sept enfants dont quatre seulement deviendraient adultes et qu'elle-même mourrait à 36 ans! C'est la technique - la médecine, l'hygiène, la pilule, etc.- qui a provoqué ces modifications du sentiment de soi.

Le recul des rites ferait reculer l'intelligence...

En tant qu'éthologue, j'ai travaillé sur l'intelligence animale. Les animaux sont des précurseurs de la pensée. Ils se représentent. Ils arrivent à résoudre des problèmes. Ils calculent: devant un obstacle ils font un détour. Ils peuvent venir à bout de difficultés beaucoup plus complexes qu'on ne le croit. Ils construisent des pièges, des outils - j'ai vu des singes fabriquer des échelles - et on sait que les oiseaux font des noeuds. Mais comme ils n'ont pas la parole, la pensée reste en eux. L'enfant de 15 mois, comme l'animal, ne parle pas mais comprend des tas de choses. Il arrive à régler plusieurs problèmes. Dès l'instant où il parle, il passe à la pensée abstraite. Il communique des informations. Il y a un processus évolutif, qui part du corps mais permet de lui échapper, pour arriver à un mode d'abstraction que n'atteindront jamais les animaux. Mais l'intelligence d'un enfant ne peut se transformer en performance intellectuelle qu'en présence d'un autre être humain qui saisit l'émergence de la pensée pour la faire accéder à la parole. Mettez un enfant, aussi intelligent soit-il, dans un orphelinat roumain, il ne donnera rien. Il a toutes les compétences pour devenir intelligent, mais s'il n'a pas autour de lui un parent et une école, il ne transformera en performance aucune de ses compétences, il ne fera rien. On ne peut être qu'en étant ensemble.

Vous rappelez qu'on trouve, dans certains tranquillisants chimiques, la molécule sécrétée par notre organisme quand on fait la fête, mais que cela ne suffit toujours pas pour se sentir bien...

Le Prozac donne un sentiment d'euphorie. Certains patients disent que c'est une euphorie délicieuse, mais beaucoup disent qu'elle est peu agréable, même s'ils ont envie de parler et de rencontrer des gens. Il ne suffit pas

qu'une molécule donne chimiquement une sensation d'euphorie, il faut qu'elle soit ritualisée. Le vin rouge est un tranquillisant. Si les producteurs de bordeaux devaient demander une autorisation de commercialisation à la Food and Drug Administration, ils ne l'obtiendraient pas! Pourquoi? Parce que le vin est plus toxique que tous les médicaments! Mais cette boisson est autorisée parce que ritualisée. Elle est « sociale »: le vin permet de partager un plaisir, de lier. C'est un rituel alimentaire qui signifie que deux personnes, même si elles se connaissent à peine, sont unies. Alors que les drogues chimiques, qu'on se cache pour consommer, sont antisociales. Le Prozac ne lie pas.

On parle de plus en plus, notamment aux États-Unis des facteurs génétiques qui prédisposeraient au bonheur. Qu'en pensez-vous?

La manière de poser la question renvoie à Descartes, qui a séparé le corps et l'esprit, alors que les éthologues raisonnent autrement. Forcément, on parle de biologie: il faut un corps. C'est totalement nécessaire et... totalement insuffisant! Sans corps, je ne peux pas boire de bordeaux. Mais il faut que je sache que c'est du bordeaux, que je connaisse le millésime et les récits qui s'y rattachent pour en faire un vrai rituel. Le bonheur a forcément une composante biologique. Le bonheur a besoin du plaisir, mais aussi de la représentation du plaisir. Il faut qu'on puisse dire: « On a bu du bordeaux. Il était bon. Souviens-toi, c'était pour ton anniversaire! »

Aujourd'hui, quel est le secret du bonheur?

C'est de triompher d'un petit malheur de façon à créer en soi le sentiment de victoire, de libération, et si possible avec d'autres, car rien n'unit plus les hommes que de partager une victoire. Dès l'instant où les hommes sont en paix ils se déchirent, ils cherchent une guerre. Ne savent vivre en paix que ceux qui ont donné un sens à leur vie. Ceux, par exemple, qui ont un compte à régler avec leur enfance. La névrose donne un sens magique à la vie. Cette souffrance-là est un cadeau du ciel! Elle nous oblige à triompher de notre malheur d'enfant. Si la société supprimait les malheurs d'enfant, on aurait des biographies à pages blanches, des jeunes adorables, scolarisés, intelligents qu'absolument rien n'intéresse. J'en vois tout le temps: ils sont beaux, ils sont sains, ils apprennent tout ce qu'on leur demande mais leur vie n'a pas de sens. Ils ont été très bien élevés, les parents ne comprennent pas: « On leur a tout donné... » En leur donnant tout cependant, ils leur ont enlevé le plaisir de la victoire, la bonne conscience de soi, le sentiment d'être utile, d'être ceux par qui le bonheur arrive: « Maman est malade mais, puisque je serai gentil - je vais faire la vaisselle et les courses - elle ira mieux.. Grâce à moi. » Ces épreuves d'enfant structurent une identité.

C'est l'influence d'une pédagogie qui a mis l'accent sur l'amour aux dépens de l'éducation?

Tout à fait. Toute une école, aux États-Unis comme en Suède a été marquée par la Deuxième Guerre mondiale: l'autorité a été considérée comme criminelle tout comme l'absence d'amour. En démocrates généreux nous avons lutté contre l'autorité et aimé les enfants dans l'espoir que tout soit pour le mieux dans le meilleur des mondes. Cela a donné une génération

d'enfants largués, au sens marin du terme, des enfants qui flottent et dont la vie n'a aucun sens. Bien sûr, un enfant sans amour ne se développe pas, mais l'enfant doit aussi se prouver à lui-même ce qu'il vaut. Il doit être capable de surmonter de petites épreuves, de triompher de rendre quelqu'un heureux. De nos jours, les enfants ne peuvent même plus faire de courses parce qu'il faut prendre la voiture pour aller dans un centre commercial! Ils ne sont jamais mis à l'épreuve. Le malheur délabre, mais l'épreuve muscle.

En tant que psychiatre, comment les amenez-vous à se secouer?

Je n'emploierais pas le mot secouer. Ceux qui viennent me voir souffrent. Dès l'instant où il y a souffrance, il y a une occasion d'agir. Vous souffrez? D'accord. On va chercher une solution. Quand on cherche, on est en quête de sens. Les cas plus difficiles sont ceux qui ne souffrent pas: ils flottent. Ils se sentiront mieux quand ils seront pris par une secte ou un parti politique extrémiste qui leur proposera un cadre et une structure que la société n'aura pas su leur offrir.

Pour vivre heureux, vivons soumis?

La société exige des gens qu'ils se sacrifient, les hommes, un peu, les femmes, beaucoup. Quand j'étais gosse, j'entendais régulièrement dire: « Vous savez, j'ai une femme et trois enfants! » Aucun homme n'oserait dire ça de nos jours! Les femmes le descendraient en flammes! Mais ces hommes se sentaient responsables de leur famille. Ici, dans le sud de la France, quand les mineurs commençaient à travailler, à 14 ou 15 ans, ils savaient qu'ils mourraient de silicose: ils descendaient dans la mine parce qu'ils allaient devenir chefs de famille. Plus aucun homme n'accepterait ça. Je pense que les hommes d'aujourd'hui sont adolescents beaucoup plus longtemps. C'est tant mieux pour les individus - pourquoi ne pas faire de la planche à voile jusqu'à 70 ans?-, mais ça ne procure que du bien-être de l'instant, pas du bonheur.

Que faut-il donc faire?

Apprenons à créer des récits, de l'histoire et des mythes. Quand on s'en prend à Atlanta et à l'américanisme triomphant des Jeux olympiques, je crois qu'on a tort: les Américains fabriquent leurs mythes, comme les Chinois ou les Russes. Il faut respecter les fabricants de mythes. C'est eux qui nous aident à coexister et qui donnent un sens à notre vie. L'ACTUALITÉ, 15 novembre 1996

La santé mentale se détériore partout

[retour au haut de la page](#)

Si la santé physique en général s'est améliorée à l'échelle mondiale, la santé mentale, elle, s'est détériorée partout. Il est donc urgent que soient mises en place des stratégies pour faire face à l'augmentation des problèmes psychologiques et sociaux.

C'est ce qui ressort d'un important rapport intitulé «Word Mental Health: Problems and Priorities in Low-Income Countries». Ce rapport a été préparé par le Département de médecine sociale de la Faculté de médecine de l'Université Harvard. Il a été présenté au Secrétaire général des Nations Unies, Boutros Boutros-Ghali, en mai 1995. En novembre dernier, le Centre collaborateur de Montréal pour la recherche et la formation en santé mentale de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) rendait public cette importante étude au Centre hospitalier Douglas, à Verdun.

Les conclusions auxquelles en arrivent les chercheurs sont plutôt alarmantes. Les experts y affirment que de plus en plus de personnes sur la planète font une consommation excessive de drogues et d'alcool, que les taux mondiaux de suicide augmentent, particulièrement chez les jeunes et les personnes âgées, et qu'un pourcentage de plus en plus important de femmes et d'enfants, à travers le monde, sont victimes de violence domestique, souvent associée à l'abus d'alcool chez les hommes. La situation est grave. Mais la détérioration de la santé mentale n'est en fait que la pointe de l'iceberg. Elle est présentée par les experts comme un élément de la problématique plus large de la pauvreté, du chômage, de l'affaiblissement de la solidarité entre les pays, de la lutte pour la domination économique, de la répression politique, et plus largement des conditions quotidiennes de vie qui ont empire pour une proportion importante de familles au cours des dernières années. Les problèmes psychologiques et sociaux reflètent, nous dit-on, la détérioration croissante des contextes sociaux, économiques et culturels dans lesquels les personnes et les familles doivent vivre aujourd'hui.

Malgré ces lourds constats, il semble que nulle part au monde l'on n'accorde la priorité aux problèmes de santé mentale. Aussi, les auteurs réclament que l'ONU décrète une Année de la santé mentale et que l'OMS proclame une Décennie de la santé mentale afin de placer le regard du monde sur ces problèmes des plus pressants. «Il faut appuyer cette croisade internationale pour qu'on prenne au sérieux les problèmes de santé mentale», a lancé le professeur d'anthropologie médicale à l'Université de Montréal, Gilles Bibeau, qui est un des cinq experts de Montréal à avoir participé à la rédaction du rapport Harvard.

Qu'en est-il au Québec?

Il semble que, malgré sa politique de santé mentale, le Québec n'échappe pas au phénomène mondial de détérioration psychologique et sociale dont parle le rapport Harvard. Selon de récentes statistiques publiées par Santé Québec, en cinq ans, soit de 1987 à 1992-1993, la proportion de la population québécoise présentant un niveau élevé de détresse psychologique est passée de 19 % à 26 %.

Selon Maurice Boisvert, sous-ministre adjoint à la Coordination régionale du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec, notre politique de santé mentale doit être revue. «Il faut investir plus au chapitre de la prévention et de la promotion, domaines où nous accusons malheureusement encore un retard certain», a-t-il admis. Le ministre Jean Rochon avait d'ailleurs annoncé son intention de procéder à la révision et au développement de cette politique.

Pour le Dr Harnois, directeur du Centre Collaborateur OMS de Montréal, le problème ne peut plus être ignoré. «Les CLSC ne font pas suffisamment. L'augmentation de la détresse psychologique nous porte à croire que les gens ont besoin d'un plus grand support. Tout CLSC, digne de ce nom, doit se doter d'un

volet santé mentale», a-t-il tranché.

«Il y a une limite à la capacité des familles et des organismes communautaires à prendre en charge le vide laissé par le système», a déploré, pour sa part, le professeur Bibeau, qui est aussi président de INECOM (Réseau international en épidémiologie culturelle et en santé mentale communautaire).

«Il faut s'attaquer à la pauvreté et au chômage. La dégradation généralisée de la santé mentale interpelle tous les acteurs sociaux, pas seulement les intervenants de la santé et des services sociaux», a fait remarquer M. Boisvert. De son côté, le professeur Bibeau estime que «si l'on ne peut s'attaquer aux causes, il faut à tout le moins intervenir sur les personnes».

Les solutions

D'après les experts, la problématique de la santé mentale dans le monde traverse actuellement une crise qui passe pour ainsi dire sous silence. À choisir entre alléger la dette publique ou attribuer des ressources à l'amélioration de la santé mentale, les nations, aussi bien riches que pauvres, choisissent de réduire leur déficit. Pourtant, il existe, selon eux, des méthodes de prévention efficaces et des traitements d'un bon rapport coût/efficacité pour certaines affections, par exemple la dépression, l'épilepsie et la schizophrénie.

Il y a donc des solutions aux problèmes de santé mentale. Plusieurs exemples d'initiatives et modèles d'intervention sont d'ailleurs présentés dans le rapport Harvard. Pour les auteurs du rapport, il est temps d'agir pour diminuer la souffrance psychique. Le rapport Harvard est un cri d'alarme de la part des chercheurs. Des millions de personnes espèrent qu'il sera entendu.

Nouvelle Loi de l'Aide Juridique

[retour au haut de la page](#)

Le 26 septembre 1996 entrait en vigueur la nouvelle loi de l'aide juridique. Les grands changements de cette nouvelle loi peuvent se regrouper en 2 chapitres principaux:

- 1.- Mise en application de barèmes d'admissibilité financière tout à fait nouveaux;
- 2.- Changement quant aux services offerts;

Barème d'admissibilité financière:

Pour être financièrement admissible à l'aide juridique, le requérant doit démontrer une situation financière qui n'excède pas chacun des 3 barèmes ci-après:

Lorsque les ressources financières du requérant sont supérieures à moins un des trois barèmes, alors le requérant est inadmissible à l'aide juridique.

Si le requérant est admissible financièrement (c'est-à-dire que ses ressources financières sont inférieures ou égales aux 3 barèmes) ensuite il faut déterminer si le service requis par le requérant est un service couvert par la loi sur l'aide juridique.

Un des grands changements quant à l'évaluation de la situation financière est le fait que dorénavant, ce sont les revenus estimés de l'année en cours qui sont considérés et non les revenus hebdomadaires.

2.- Changement quant aux services offerts:

Les services en matière familiale, matrimoniale, protection de la jeunesse et jeunes contrevenants sont couverts de la même façon que par le passé.

En matière de droit criminel ou pénal, l'aide juridique est accordée principalement

- lorsqu'une personne est accusée d'un acte criminel
- lorsqu'une personne est accusée d'une infraction criminelle (acte sommaire) dans le cas où, si elle était reconnue coupable, elle serait condamnée à une peine d'emprisonnement ou la perte de ses moyens de subsistances.
- Dans le domaine du droit civil, l'aide juridique ne pourra être accordée que pour une affaire dont le Tribunal est ou sera saisi et seulement dans les cas suivants:
 - s'il s'agit d'une affaire où la personne à qui l'aide juridique serait accordée subit ou subira vraisemblablement une atteinte grave à sa liberté, notamment une menace de garde ou de détention.
 - s'il s'agit d'une affaire qui met en cause ou mettra vraisemblablement en cause, soit la sécurité physique ou psychologique d'une personne, soit ses moyens de subsistance, soit ses besoins essentiels et ceux de sa famille.

En terminant, il est important de noter que c'est au requérant à démontrer son admissibilité à l'aide juridique et donc il doit fournir tous les documents requis (Exemple: rapport d'impôt, preuve de revenus, compte de taxes, etc...).

MARYSE TOULOUSE, avocate

La dépression

[retour au haut de la page](#)

Qu'est-ce que la dépression?

La dépression est une maladie; une maladie très personnelle. L'angoisse de la dépression peut être inimaginable pour quelqu'un qui ne l'a pas connue. Il ne s'agit pas seulement d'un état d'esprit qu'on ne peut contrôler, ni seulement d'«avoir le cafard» ou d'être «triste et d'en avoir assez».

Les médecins diagnostiquent la dépression d'une manière très précise. Elle se traduit par une série de symptômes qui se manifestent depuis un certain temps. Ces deux facteurs (symptômes et durée) permettent de diagnostiquer une maladie spécifique, qui peut être traitée. Nous savons maintenant que la dépression est une maladie débilante ayant une cause physique, comme le diabète, la maladie de coeur ou l'arthrite. La plupart des chercheurs admettent aujourd'hui que la dépression peut être provoquée par un déséquilibre des substances chimiques du cerveau. Ces substances chimiques, appelées neurotransmetteurs, transmettent des messages d'un nerf à un autre, comme les bateaux qui transportent des voitures d'un quai à l'autre. Les quais s'appellent les «récepteurs» et les deux principaux neurotransmetteurs avec leurs récepteurs impliqués dans la dépression sont appelés norépinéphrine et sérotonine.

Par conséquent, si l'un de vos proches est déprimé, il existe une explication médicale pour ce problème. En restaurant l'équilibre chimique, et avec «une bonne épaule pour s'épancher», une personne déprimée a toutes les chances de se rétablir.

Quels sont les symptômes de la dépression?

L'un des symptômes les plus courants chez l'adulte se traduit par une humeur dépressive la plupart du temps et ce, presque tous les jours. La personne se sent souvent dépassée par la moindre tâche, et manifeste la plupart du temps une perte plus ou moins marquée d'intérêt ou de plaisir dans presque toutes ses activités habituelles -travail, loisirs et plaisirs personnels, y compris les rapports sexuels. On le remarque habituellement chez la personne qui se replie sur elle-même. Les personnes déprimées ont aussi tendance à négliger leur apparence. Certaines d'entre elles paraîtront très léthargiques, alors que d'autres deviendront très agitées.

Autre symptôme typique: un changement notable au niveau du poids (prise ou perte de poids), accompagné d'un changement d'appétit similaire. Toute l'architecture du sommeil peut être interrompue; il est typique pour la personne déprimée de se réveiller au milieu de la nuit et d'être incapable de se rendormir. d'autres peuvent dormir pratiquement tout le temps s'ils se sentent incapables de faire face au monde. Il est fréquent de ressentir une fatigue générale et un manque d'énergie.

Autre symptôme que vous pourriez remarquer, ou dont pourrait se plaindre l'un de vos proches: un manque inhabituel de concentration ou de décision. Ce que vous ne pourrez pas remarquer chez une personne déprimée, c'est ses sentiments de dévalorisation qui oscillent entre un sentiment d'inutilité et de culpabilité, et celui oppressant d'«être au bout du rouleau». Ces sentiments peuvent ne pas toujours être verbalisés mais peuvent être remarqués par l'expression corporelle lorsque vous connaissez bien la personne. Et naturellement, il y a aussi le symptôme grave qui peut ne pas être ouvertement exprimé, celui de trop songer à la mort ou au suicide même s'il n'y a pas de plan spécifique pour le mettre à exécution. Les idées suicidaires peuvent mener au suicide et à la mort. Tout soupçon d'idée ou d'action suicidaire doit être pris très au sérieux.

Comment lui venir en aide?

Offrez-lui tout votre appui. Ne tirez pas trop vite de conclusions. Essayez toujours

de le reconforter.

Si la personne qui vous est chère est suivie par un médecin, et il est important qu'elle le soit, celui-ci peut décider de lui prescrire un antidépresseur pour restaurer l'équilibre chimique cérébral. Cependant, la personne déprimée ne peut s'en sortir toute seule et les antidépresseurs n'agissent pas du jour au lendemain. Un changement comportemental notable prend habituellement plusieurs semaines. Il est donc important d'offrir votre appui à votre proche ou à votre ami(e) pendant cette période difficile. N'oubliez pas que cet épisode dépressif peut avoir pris des mois à se manifester, ou a pu être dissimulé pendant des années.

Il est très important de prêter une oreille attentive. Vous ne pouvez pas avoir toutes les réponses, mais si une personne déprimée veut s'épancher, laissez-la faire sans l'interrompre.

Il est aussi très important de ne pas critiquer la personne déprimée; cela ne ferait qu'aggraver ses sentiments de culpabilité et de dévalorisation. La critique est inefficace et risque d'augmenter le sentiment d'échec. N'essayez surtout pas de traiter cette personne comme un enfant et de prendre charge.

Restez calme et patient. C'est important, parce que la personne déprimée ne le sera sans doute pas. Il est probable qu'elle soit irritable ou simplement renfermée.

N'oubliez pas, vous n'êtes pas responsable de sa dépression. Il n'y a aucune raison pour que vous le soyez.

Soyez compréhensif, sans vous sentir coupable!

Soyez présent. Soyez fort. Soyez son soutien. Mais ne prenez pas toute la responsabilité, partagez-la.

Prenez soin de vous

Lorsque vous vivez avec une personne déprimée, ne changez pas votre vie. Ne vous privez pas en essayant de vous occuper d'elle. Laissez le médecin et les traitements antidépresseurs prendre soin des besoins médicaux de votre être cher. N'essayez pas d'assumer toute la responsabilité.

Prenez le temps de faire ce que vous voulez.

Mangez bien, dormez assez et faites de l'exercice. Continuez à mener une vie aussi normale que possible. Après tout, votre santé importe aussi! Vous avez autant besoin de votre force physique que mentale pour pouvoir offrir le soutien et l'attention dont a besoin votre proche. Ne réorganisez pas votre vie pour l'accommoder. Il pourrait s'en rendre compte et cela ne fera que le rendre encore plus coupable.

Maintenez autant que possible un certain équilibre. Une personne déprimée a besoin d'un environnement stable pour pouvoir faire face à sa maladie. Ne vous éloignez pas. Ne vous donnez pas corps et âme. Et ne négligez pas votre vie pour

améliorer la sienne, parce que vous finirez par ressentir de la colère.

C'est comme si vous marchiez au bord d'un précipice; pensez alors combien cela est difficile pour votre proche. Tenez bon.

« Et les enfants? »

Rassurez-les que ce n'est pas de leur faute. Donnez-leur votre affection et votre attention.

Gardez les enfants actifs et occupés à faire ce qu'ils aiment, tels que les sports et les travaux manuels. Il est très important que leur vie et activités quotidiennes changent le moins possible.

Il peut arriver qu'un enfant aussi devienne déprimé. Soyez à l'affût des mêmes symptômes dont souffre l'adulte. L'enfant aurait-il des problèmes à l'école? Avec ses amis? Son comportement a-t-il changé?

Les enfants et les adolescents peuvent exprimer leur dépression par de l'irritation ou de l'hostilité. N'oubliez pas, ils ont moins de contrôle sur leurs émotions que l'adulte, et pourront révéler davantage les symptômes de la dépression, soit par le langage corporel ou par ce qu'ils ne font pas, plutôt que par ce qu'ils font et disent.

Si vous soupçonnez un problème grave, consultez un professionnel. Parlez-en à votre médecin.

Où trouver de l'aide?

Le simple fait de lire cet article est déjà un bon début. Cela veut dire que vous prenez la situation à coeur.

Tout d'abord, le personnel du bureau de l'**Association des Parents et Amis des Parents en Santé Mentale du Sud-Ouest** vous offrira beaucoup de suggestions et un grand soutien. Il vous recommandera aussi à des organismes d'aide personnelle où vous pourrez parler avec d'autres personnes qui vivent la même situation que vous.

N'hésitez pas à parler de ce problème avec votre médecin. Votre médecin de famille se soucie autant de la santé de la famille que de celle de la personne déprimée qui demande de l'aide.

Vous trouverez aussi des livres excellents sur la dépression à la bibliothèque, ou à la librairie de votre localité.

[retour au haut de la page](#)