L'APOGÉE
SANTÉ MENTALE

MINI-GUIDE POUR MIEUX COMPRENDRE...

LA DÉPRESSION



Ce mini-guide te permettra d'en apprendre plus sur le trouble dépressif majeur avec lequel vit ton proche.

L'APOGÉE

L'ASSOCIATION POUR LES PARENTS ET AMIS D'UNE PERSONNE VIVANT AVEC UN TROUBLE DE SANTÉ MENTAL

L'Apogée est un organisme à but non lucratif dont la mission consiste à promouvoir l'entraide et le soutien de la famille et des amis d'une personne vivant avec un trouble de santé mentale afin d'améliorer leur qualité de vie. Parmi les programmes et services offerts à L'Apogée, figurent les services d'accueil et d'intervention, les programmes d'entraide et de soutien, de répit, de formation, d'information et de sensibilisation ainsi que le programme jeunesse.

LES IMAGES UTILISÉES

Toutes les images utilisées dans ce présent ouvrage ont été vérifiées. Elles sont libres de droits, proviennent de sources sécuritaires et sont autorisées pour l'usage à des fins privées ou commerciales, sans avoir à en demander préalablement l'autorisation. Toutefois, si vous apercevez une image dont vous soupçonnez qu'elle n'est pas libre de droits, n'hésitez pas à nous en informer le plus rapidement possible.

Les images utilisées proviennent de www.canva.com ou ont été réalisées par l'auteure de cet ouvrage.

ISBN 978-1-997898-01-6

© L'Apogée, 2025
Tous droits réservés à L'Apogée - L'Association pour les parents et amis de la personne vivant avec un trouble de santé mentale

Toute reproduction ou extrait de cet ouvrage sous quelque forme ou par quelque procédé que ce doit est strictement interdite. Que ce soit sur une machine électronique, mécanique, à photocopier, à enregistrer ou autrement, sans avoir obtenu préalablement la permission écrite de L'Apogée.

INTRODUCTION

Avoir un.e proche qui vit un trouble dépressif majeur ou une dépression majeure, vient avec son lot de questionnements, d'inquiétudes et de défis. Quand on essaie de mieux comprendre, il peut être tout à fait normal de se sentir perdu.e et de ne pas savoir par où commencer. C'est pour ça qu'on a créé ce mini-guide ! Il est là pour t'aider à mieux comprendre et à trouver ce dont tu as besoin.

Grâce à ce mini-guide, tu en apprendras plus sur le trouble dépressif majeur, les symptômes physiques et psychologiques que la dépression engendre ainsi que la différence entre ce trouble de santé mentale et la déprime. Les autres troubles de l'humeur seront aussi brièvement présentés. Tu apprendras également ce qui contribue au développement d'un trouble dépressif majeur ainsi que les traitements qui existent pour diminuer les symptômes. Finalement, nous t'expliquerons la différence entre le rôle d'accompagnateur.trice et celui de sauveur.se et te présenterons les différentes ressources existantes si tu as plus de questions sur le trouble dépressif majeur ou sur la santé mentale en général.

TABLE DES MATIÈRES

La dépression, qu'est-ce que c'est?..... 1

Les pensées suicidaires et le suicide..... 6

Comment se développe un trouble dépressif?..... 8

Les traitements pour le trouble dépressif..... 11

Avoir un.e proche qui vit avec la dépression..... 14

Le père de Manue n'est plus comme avant..... 17

Le silence de Clara..... 19

Sabrina et son nuage noir..... 21

Quel rôle adopter?..... 23

Les ressources existantes..... 27

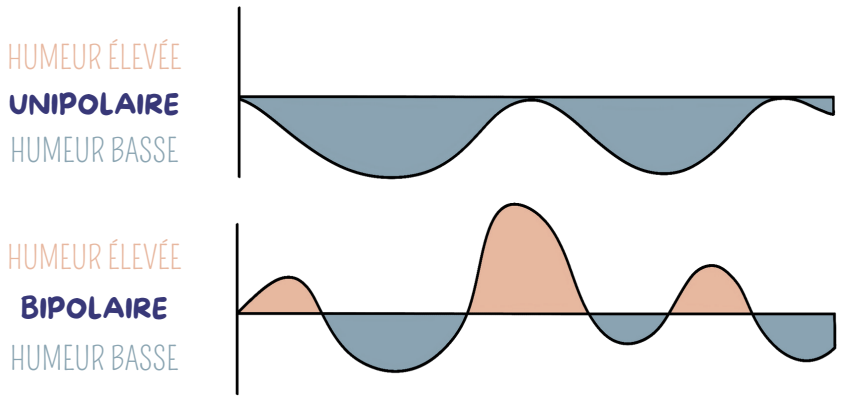
Conclusion..... 29

LA DÉPRESSION, QU'EST-CE QUE C'EST?

Nous faisons tous face à des défis, des remises en question, des événements qui peuvent provoquer chez nous des émotions inconfortables telles que la colère, la tristesse et l'impuissance. Cela est normal, c'est ce qu'on appelle la déprime (voir page 4).

Toutefois, pour une personne qui vit avec le trouble dépressif majeur, souvent appelé simplement « dépression », ces émotions qualifiées de "négatives" sont plus intenses et durent dans le temps. De plus, une multitude d'autres symptômes peuvent se manifester chez une personne qui vit avec ce trouble. Ces symptômes lui causeront une grande souffrance qui peut parfois la paralyser dans son quotidien.

Le trouble dépressif majeur fait partie des troubles de l'humeur. Contrairement au trouble bipolaire, le trouble dépressif majeur est unipolaire, c'est-à-dire que la personne qui vit avec reste dans la zone très basse de l'humeur alors qu'une personne vivant avec un trouble bipolaire aurait également des épisodes de manie (zone élevée de l'humeur).



Quels sont les symptômes de la dépression?

Le trouble dépressif majeur se manifeste en deux catégories de symptômes. La première concerne les symptômes physiques, qui touchent le corps, alors que la deuxième réfère plutôt aux symptômes psychologiques, qui concernent les pensées et les émotions.

Les symptômes physiques de la dépression

Les symptômes physiques les plus fréquents sont les suivants:

😴 Fatigue: Se sentir constamment épuisé.e, même après du repos.
😓 Manque d'énergie ou ⚡ grande agitation: Avoir du mal à accomplir les tâches quotidiennes ou, au contraire, ressentir une nervosité excessive.
🌙 Changement des habitudes de sommeil: Dormir beaucoup plus ou beaucoup moins qu'à l'habitude, avoir des insomnies ou des réveils fréquents.
🍽️ Changement des habitudes alimentaires: Manger beaucoup plus ou beaucoup moins, avec des variations notables de poids.

Les symptômes psychologiques de la dépression

Les symptômes psychologiques les plus fréquents sont :

😢 Grande tristesse: Ressentir une profonde peine ou un désespoir qui dure, souvent sans raison apparente.
🎨 Perte d'intérêt pour les activités qui procuraient autrefois du plaisir: Ne plus éprouver de joie pour les passe-temps, les relations ou les activités qu'on aimait auparavant.
😞 Sentiment de culpabilité, d'échec, d'impuissance: Avoir l'impression de ne jamais en faire assez, se sentir inutile ou incapable d'améliorer sa situation.

💔Diminution de l'estime de soi: Se percevoir de manière négative, sentir qu on ne mérite pas d'amour ou de succès.
🤯Difficulté à se concentrer: Avoir du mal à suivre une conversation, lire ou accomplir des tâches qui demandent de l'attention.
🤔 Difficulté à prendre des décisions: Se sentir dépassé.e par le moindre choix, même les décisions simples du quotidien.
🖤Présence de pensées suicidaires: Avoir des idées sur la mort qui reviennent souvent, l'envie de disparaître ou de mettre fin à ses jours.
😫Difficultés à s'organiser: la personne peut avoir du mal à faire le ménage, à bien manger, à se laver, etc.

* Prendre note que seul.e un.e psychiatre ou un.e psychologue peuvent poser un diagnostic officiel de trouble de santé mentale. Les médecins de famille peuvent faire une évaluation de la santé mentale et émettre des hypothèses diagnostiques, mais le/la psychiatre et le/la psychologue seront ceux qui poseront officiellement le diagnostic.

Si tu observes certains de ces symptômes chez une personne à qui tu tiens et que tu t'inquiètes, parles-en à un adulte dans ton entourage, comme un.e de tes enseignante.s ou un membre de ta famille par exemple.

La différence avec la déprime

La déprime peut se manifester lorsque quelqu'un vit un événement difficile, mais aussi parce que c'est simplement une mauvaise journée.

Contrairement à la dépression, la déprime ne dure pas dans le temps, elle est passagère. En effet, pour établir un diagnostic de trouble dépressif majeur, il faut que l'individu réponde aux critères pendant au moins deux semaines.

Une personne qui vit une déprime aura un moins bon moral, moins de motivation et ressentira de la tristesse, comme une personne qui vit avec le trouble dépressif majeur, mais, encore une fois, ces symptômes finiront par disparaitre après quelques heures ou quelques jours.

Soulignons également qu'il sera beaucoup plus facile pour une personne déprimée d'accomplir ses rôles (exemple : employé.e, étudiant.e, parent ou enfant) et ses tâches. Pour quelqu'un qui vit avec le trouble dépressif majeur, cela est nettement plus difficile, voire impossible.

Bref, nous vivons tous de la déprime une fois de temps en temps. C'est un état qui touche tout le monde, même ton/ta proche. C'est quand cette déprime continue après 14 jours qu'on peut commencer à se poser des questions sur l'état de la santé mentale de ton/ta proche.



Les différents troubles de l'humeur unipolaires

En plus du trouble dépressif majeur, d'autres troubles font partie des troubles de l'humeur, aussi appelés troubles dépressifs. En effet, le trouble dépressif post-partum, le trouble du deuil prolongé, le trouble dysphorique prémenstruel et le trouble dysthymique en font partie.

Trouble dépressif post-partum

Pour ce que ce trouble soit diagnostiqué, les symptômes dépressifs du trouble dépressif majeur doivent être rencontrés pendant plus de deux semaines après l'accouchement.

Trouble du deuil prolongé

Quand une personne vit avec ce trouble-ci, la tristesse qu'elle ressent est liée à la perte de l'être cher.e plutôt qu'aux sentiments d'échec qu'on retrouve avec le trouble dépressif majeur. De plus,les symptômes liés au deuil doivent être présents depuis plus d'un an.

Trouble dysphorique prémenstruel

Une femme sera diagnostiquée avec un trouble dysphorique prémenstruel lorsque les symptômes de dépression et d'anxiété qu'elle ressent sont directement liés à son cycle hormonal.

Trouble dysthymique

Une personne qui vit avec le trouble dysthymique a les symptômes qu'on retrouve chez le trouble dépressif majeur, mais d'une intensité moindre. Par contre, pour être diagnostiqué avec ce trouble, les symptômes doivent persister pendant minimalement deux ans.

LES PENSÉES SUICIDAIRES ET LE SUICIDE

Il est possible qu'une personne vivant avec avec le trouble dépressif majeur pense au suicide ou à la mort. En effet, ces personnes ressentent souvent un désespoir et un découragement tel qu'il leur est difficile d'imaginer que les choses pourraient s arranger.

Pourquoi ces pensées peuvent apparaître ?

Elles surgissent souvent lorsque la douleur émotionnelle devient lourde à porter. La dépression peut donner l'impression d'être enfermé dans une spirale de tristesse, de fatigue et de désespoir. Tout semble sans espoir, et même les petites tâches du quotidien peuvent devenir écrasantes. Parfois, ces pensées viennent aussi d'un sentiment de solitude, d'un manque de soutien ou de la peur d'être dérangeant.e pour les autres.

Avoir un.e proche qui a des idées suicidaires peut provoquer chez toi beaucoup d'émotions, c'est normal. Si tu sais que ton/ta proche a des idées suicidaires ou si tu t'inquiètes pour lui ou elle, parles-en à un.e adulte autour de toi.

Ne reste pas seul.e avec cette information.

Déterminer mon niveau d'inquiétude

Le diagramme ci-dessous a comme objectif de t'aider à déterminer le niveau d'inquiétude auquel tu te retrouves et ce que tu pourrais ou, dans certains cas, devrais faire.

ZONE DANGER	**Il y a urgence** Si ton/ta proche est un danger pour lui-même, compose le 911.
ZONE CRITIQUE	**Je m'inquiète pour mon proche** Si ton/ta proche démontre des signes suicidaires et que cela t'inquiète, tu peux contacter un.e adulte dans ton entourage ou une ligne téléphonique telle que le TelJeunes, Jeunesse J'écoute ou le 811 option 2 afin d'être accompagné.e par un.e adulte dans ce moment difficile.
ZONE MAÎTRISE	**J'ai besoin de ventiler** Parfois, on a simplement besoin de parler à quelqu'un, vider son sac. Dans ce cas, tu peux appeler un.e ami.e, la ligne de pair-aidance famille (1 800 349-9915) ou un.e professionnel.le en matière de prévention du suicide (1 866 APPELLE).
ZONE CONFORT	**J'ai besoin de m'informer** Si tu as besoin de t'informer afin de te sentir mieux préparé.e si jamais ton/ta proche montre des signes suicidaires, le site www.suicide.ca contient de nombreuses informations pertinentes.

Peu importe dans quelle zone tu te situes, l'important et de demander de l'aide si tu en as besoin. Des professionnel.les sont formé.es pour t'écouter, te soutenir et répondre à tes questions, le tout sans jugement et avec empathie.

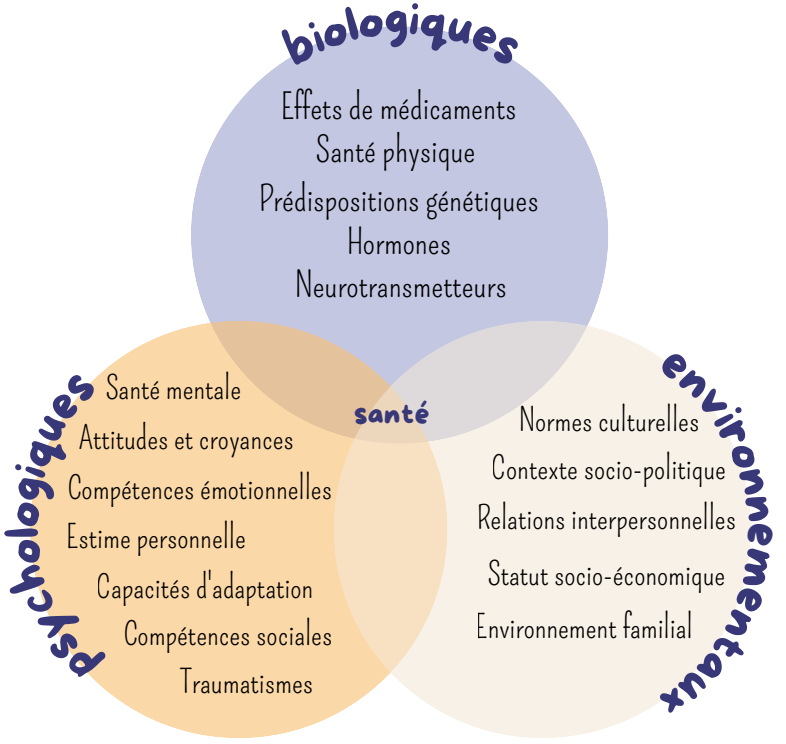
COMMENT SE DÉVELOPPE UN TROUBLE DÉPRESSIF MAJEUR?

Comme tous les troubles de santé mentale, le développement du trouble dépressif majeur dépend d'une multitude de facteurs. Ces derniers peuvent être divisés en trois catégories distinctes:

1. Les facteurs biologiques
2. Les facteurs psychologiques
3. Les facteurs environnementaux/familiaux

Le modèle biopsychosocial

Afin de mieux comprendre cette approche théorique, voici un diagramme comprenant les trois catégories de facteurs mentionnées ci-dessus ainsi que quelques exemples plus spécifiques propres à chacune de ces catégories.



Voici un aperçu des principaux facteurs qui peuvent jouer un rôle dans l'apparition de la dépression.

1. Facteurs biologiques

La dépression peut être influencée par la génétique. Lorsqu'un proche a vécu une dépression, le risque est plus élevé. Le fonctionnement du cerveau joue aussi un rôle : un déséquilibre dans les neurotransmetteurs comme la sérotonine, la dopamine ou la noradrénaline peut perturber l'humeur. Les changements hormonaux, comme ceux liés à la puberté, à la grossesse, à la ménopause ou à des troubles thyroïdiens, peuvent également favoriser l'apparition de la dépression.

2. Facteurs psychologiques

Certaines caractéristiques personnelles augmentent la vulnérabilité à la dépression, par exemple une faible estime de soi, une tendance au perfectionnisme ou une grande sensibilité au rejet. Des événements de vie difficiles, tels qu'un deuil, une rupture, un abus ou la perte d'un emploi, peuvent aussi déclencher des symptômes. Enfin, des pensées négatives répétées, comme le fait de se critiquer constamment ou de se concentrer sur ce qui ne va pas, entretiennent et accentuent la dépression.

3. Facteurs sociaux et environnementaux

L'environnement et les relations sociales influencent aussi la santé mentale. Le manque de soutien ou l'isolement rendent plus difficile la gestion des difficultés. Le stress chronique, qu'il soit lié aux études, au travail, à la situation financière ou aux relations, peut aggraver la vulnérabilité. Vivre dans un contexte instable ou violent, comme être exposé à des abus ou à des conflits, augmente aussi le risque de développer une dépression.

4. Mauvaises habitudes de vie

Le mode de vie a un impact direct sur l'humeur. Le manque de sommeil ou un sommeil de mauvaise qualité peuvent accentuer les symptômes. Une alimentation déséquilibrée, combinée à peu d'activité physique, fragilise aussi la santé mentale. L'alcool et les drogues, même si elles semblent soulager temporairement, aggravent la dépression sur le long terme et rendent les symptômes plus difficiles à gérer.

La dépression peut toucher à tout âge. Elle apparaît souvent entre 18 et 25 ans, mais elle peut aussi se manifester plus tôt, chez les enfants et les adolescent.es, ou plus tard, chez les adultes et les personnes âgées.



LES TRAITEMENTS POUR LE TROUBLE DÉPRESSIF MAJEUR

Heureusement, différents traitements existent pour soulager les personnes vivant avec le trouble dépressif majeur.

Les traitements les plus communs pour le trouble dépressif majeur sont la psychothérapie, la prise de médicaments antidépresseurs ou la combinaison des deux.

1. La thérapie (soutien psychologique)

🧠 Thérapie ou counseling : un des traitements les plus courants pour la dépression.
🔄 Différentes approches existent, mais la plus utilisée est la thérapie cognitivo-comportementale (TCC).
💭 Objectif de la TCC : modifier les pensées et comportements problématiques et les remplacer par des pensées et réactions adaptées à la réalité.
⚖️ Bénéfices : aide la personne à retrouver son équilibre et à mettre en place des stratégies pour mieux gérer sa vie quotidienne.

2. La médication

💊 Antidépresseurs : visent à rétablir l'équilibre chimique du cerveau.
😴🍽️⚡ Effets physiques : amélioration du sommeil, de l'appétit et de l'énergie.
😊🧠🎉 Effets psychologiques : émotions positives, meilleure concentration et mémoire, regain de plaisir.

Toutefois, il faut être conscient de la possibilité d'effets secondaires de ce genre de médicaments. Parmi ceux-ci on retrouve, entre autres:

- Maux de tête
- Nausées
- Somnolence
- Bouche sèche.

Également, les effets des antidépresseurs ne sont pas immédiats. En effet, il faut entre 4 et 8 semaines avant que d'obtenir des résultats. Il faut donc demeurer patient.e.

En plus des traitements professionnels, il existe d'autres façons de diminuer ou de prévenir la dépression.

3. Le soutien social

Le soutien des amis, de la famille ou d'autres personnes de confiance est également essentiel. Parler à quelqu'un peut vraiment faire la différence et permettre à une personne de se sentir moins seule dans son expérience.

4. Les changements de mode de vie

🧍‍♀️ Rester actif : aide à réduire les symptômes de la dépression et peut même prévenir son apparition.

🌿 Petites actions quotidiennes : sortir, dehors, prendre des marches, pratiquer une activité qu on aime, faire de petites routines positives.

🥗💪😴 Habitudes de vie saines : alimentation équilibrée, exercice régulier et sommeil de qualité pour soutenir l'humeur

Rétablissement vs Guérison : Quelle est la différence ?

Le rétablissement et la guérison ne sont pas la même chose lorsqu'il s'agit du trouble dépressif majeur. La guérison suggère une disparition complète des symptômes, comme si la dépression n'avait jamais existé. Or, pour plusieurs, la dépression est une condition qui peut revenir par moments, et il n'y a pas toujours une « fin » claire au processus.

Le rétablissement, lui, est un cheminement qui permet à la personne de retrouver un équilibre et une qualité de vie satisfaisante, même si certains symptômes persistent. Cela peut inclure apprendre à mieux gérer ses émotions, développer des stratégies d'adaptation, ajuster son mode de vie et bâtir un réseau de soutien.

Le rétablissement ne signifie pas qu'il n'y aura plus jamais de périodes difficiles, mais plutôt que la personne est mieux outillée pour y faire face et continuer à avancer malgré les défis.



AVOIR UN.E PROCHE VIVANT AVEC LE TROUBLE DÉPRESSIF MAJEUR

Vivre avec un.e proche qui souffre de dépression peut être difficile et inconfortable. Pour un.e jeune, voir un membre de la famille ou un.e ami.e traverser cette épreuve peut faire vivre des sentiments de tristesse, de frustration, voire d'impuissance.

La dépression n'est pas quelque chose que l'on peut voir facilement, car elle ne se voit pas toujours de l'extérieur. Parfois, une personne semble juste fatiguée ou distante, mais à l'intérieur, elle peut vivre une vraie tempête émotionnelle.

Il peut être difficile de comprendre pourquoi la personne qu'on aime agit différemment, pourquoi elle n'a plus envie de faire les choses qu'elle aimait avant, ou pourquoi elle semble triste sans raison apparente. Parfois, on peut se sentir rejeté.e ou non compris.e, car la dépression fait que la personne ne peut pas toujours répondre de la manière qu'elle voudrait. Ce n'est pas parce qu'elle ne veut pas passer du temps avec nous, c'est juste qu'elle a du mal à trouver l'énergie ou la motivation de le faire.

Le plus important dans cette situation est de se rappeler que la dépression n'est pas la faute de la personne, et qu'il est normal de se sentir dépassé.e. C'est une maladie, et comme toute maladie, elle nécessite du temps, du soutien et parfois des traitements.

Offrir son soutien, être patient.e et montrer qu'on est là pour la personne, même sans toujours comprendre exactement ce qu'elle traverse, est déjà beaucoup.

Comment mieux vivre avec cette réalité ?

Si un de tes proches vit avec un trouble dépressif majeur, voici ce qui peut t'aider :

✅ S'informer : Renseigne-toi, comme tu le fais en lisant ce mini-guide. Comprendre la dépression peut t'aider à mieux comprendre ce que traverse ton proche et comment réagir dans certaines situations.

💡 Se rappeler que ce n'est pas un choix : La dépression n'est pas quelque chose que l'on choisit, et la personne ne fait pas exprès de se sentir triste ou distante. C'est une condition qui affecte son humeur, son énergie et sa motivation.

🛑 Ne pas prendre tout personnellement : Parfois, la personne peut sembler distante, en colère ou triste sans raison apparente. Il est important de ne pas le prendre personnellement, car cela fait partie du trouble de santé mentale. Il importe tout de même de mettre ses limites et s'affirmer si notre proche agit de manière blessante.

🤝 Chercher du soutien : Parler à un.e adulte de confiance ou à un.e professionnel.le peut t'aider à mieux comprendre la situation et à exprimer ce que tu ressens. Il est important de ne pas tout garder pour soi.

Tu n'es pas seul.e, et il existe des ressources pour toi aussi! Prendre soin de toi est tout aussi important.

ET DANS LA VRAIE VIE, ÇA RESSEMBLE À QUOI LA DÉPRESSION?

Dans les prochaines pages, tu trouveras des histoires qui te permettront d'avoir une meilleure idée de comment la dépression peut se manifester chez ton/ta proche ainsi que les questions, inquiétudes et réflexions qui peuvent venir avec le fait d'avoir quelqu'un dans ton entourage qui vit avec un trouble de santé mentale.

Si tu te reconnais dans une de ces situations, n'hésite surtout pas à en parler à quelqu'un en qui tu as confiance ou à nous contacter. Il est important de partager ce que tu ressens pour mieux comprendre et mieux composer avec ces moments difficiles.

COURRIEL	info@lapogee.ca
TÉLÉPHONE	(819) 771-6488
INSTAGRAM	@lapogeeoutaouais.jeunesse

QUAND TON PARENT EST EN DÉPRESSION

Le père de Manue n'est plus comme avant

Depuis quelque temps, Manue ne reconnaît plus son père. Avant, ils allaient jouer au soccer plusieurs fois par semaine, riaient ensemble et partageaient des moments complices. Mais maintenant, son père semble toujours fatigué, même s il dort plus qu avant. Il se met en colère plus facilement, même quand Manue n a rien fait de mal.

Petit à petit, Manue a commencé à éviter d'inviter des ami.es à la maison. Il avait peur que son père soit de mauvaise humeur, ou pire, que ses ami.es remarquent que quelque chose ne va pas. Il s est mis à marcher sur des œufs, à faire attention à tout ce qu il disait et faisait, pour ne pas déranger. Il a aussi commencé à mettre de côté ses propres besoins, s occupant de son père comme si c était à lui de veiller sur lui.

Mais malgré tous ses efforts, rien ne semblait vraiment changer. Son père était toujours absent, même quand il était là physiquement. Manue s ennuyait du papa qu il avait connu, celui qui avait toujours de l'énergie pour lui. Plus les jours passaient, plus l'inquiétude grandissait. Pourquoi son père agissait-il comme ça ? Est-ce qu il avait fait quelque chose de mal ? Et s il finissait par devenir comme lui ?

À l'école, Manue avait de plus en plus de mal à se concentrer. Ses pensées étaient toujours tournées vers son père. Il se sentait seul avec ses questions, perdu entre l'envie d'aider et l'impuissance face à la situation.

Un jour, après une présentation en classe sur la santé mentale, Manue comprit quelque chose d'important : son père n'agissait pas ainsi parce qu'il ne l'aimait plus ni parce qu'il était un mauvais père. Il traversait une période difficile, une maladie qu'il ne contrôlait pas. Ce n'était pas la faute de Manue.

Avec l'aide d'un adulte de confiance, il apprit qu'il n'avait pas à porter tout ce poids sur ses épaules. Il comprit que prendre soin de soi était aussi essentiel, même quand on veut aider un.e proche. Demander de l'aide ne voulait pas dire abandonner son père, mais plutôt se donner la chance de mieux comprendre, mieux vivre avec cette réalité et retrouver un équilibre.

Parce que même quand on aime quelqu'un de tout son cœur, on n'a pas à affronter tout.e seul.e ce qui nous dépasse.

QUAND TA FRATRIE EST EN DÉPRESSION

Le silence de Clara

Thomas n'avait jamais imaginé que sa vie allait changer autant. Sa sœur, Clara, qu'il avait toujours vue pleine d'énergie et de joie, avait commencé à agir de façon étrange. Au début, c'était juste qu'elle manquait des sorties avec ses ami.es, puis elle restait enfermée dans sa chambre toute la journée. Thomas entendait parfois des bruits de sanglots venant de derrière la porte, mais il ne savait pas quoi faire.

Un jour, après plusieurs semaines sans voir Clara sourire, leur mère lui annonça qu'elle était en dépression. "C'est plus important que ce qu on pensait", dit-elle. Clara avait dit à leur mère qu elle ne se sentait plus capable de gérer tout ce qu'il y avait autour d'elle. Les choses simples, comme aller à l'école ou même sortir du lit, lui semblaient impossibles.

Thomas ne comprenait pas vraiment ce que cela signifiait. Il avait du mal à saisir pourquoi sa sœur n'arrivait plus à faire des choses qu'elle aimait, pourquoi elle semblait être dans un autre monde, loin de tout. Il se sentait un peu rejeté, comme si leur lien s'était brisé. Il avait peur de la déranger en lui parlant, de ne pas savoir quoi dire.

Mais un soir, après avoir remarqué qu'elle n'avait pas mangé son dîner, Thomas décida de s'asseoir près de sa porte, en silence. C'est alors qu'il murmura:

"Clara, si tu veux parler, je suis là. Maman m'a dit que les choses sont difficiles pour toi en ce moment. Et je le vois aussi. "

Il n'attendait pas de réponse, mais il voulait qu'elle sache qu'il n'était pas loin, qu'il pensait à elle. C'était tout ce qu'il pouvait faire, pour le moment.

Il espérait qu'un jour, Clara retrouverait la force de sourire à nouveau. Mais en attendant, il était prêt à être là, même dans les moments silencieux.



QUAND TON AMI.E EST EN DÉPRESSION

Sabrina et son nuage noir

Julie n'aurait jamais cru que sa meilleure amie pouvait être aussi mal en point. Depuis quelque temps, elle avait bien remarqué que Sabrina n'était plus la même. Elle manquait souvent l'école, ne riait plus aux blagues du groupe et semblait fatiguée en permanence. Quand Julie lui écrivait, elle répondait parfois des heures plus tard, toujours avec les mêmes mots : "Je suis juste fatiguée."

Au début, Julie avait essayé de l'encourager à sortir. Elle lui proposait des activités, lui parlait des derniers potins de l'école, espérant la faire réagir. Mais Sabrina déclinait toujours, et Julie commençait à se demander si elle ne la dérangeait pas. Peut-être que son amie voulait juste être seule ? Peut-être qu'elle n'avait plus envie de leur amitié ?

Un après-midi, inquiète, Julie décida d'aller voir Sabrina chez elle. Dès qu'elle ouvrit la porte, elle sentit que quelque chose clochait. La maison était calme, et Sabrina, assise sur son lit, paraissait plus fragile que jamais. Son visage était creusé, ses yeux entourés de cernes foncées, et ses vêtements semblaient flotter sur elle.

"J'ai été à l'hôpital," murmura Sabrina après un long silence. *"J'avais des idées noires. Ma mère m'a emmenée... Ils ont dit que c'était un trouble dépressif majeur."*

Julie sentit son cœur se serrer. Elle aurait voulu dire quelque chose de rassurant, mais aucun mot ne lui venait. Elle n'aurait

jamais imaginé que son amie puisse aller aussi mal, et elle s'en voulut de ne pas l'avoir comprise plus tôt.

Les jours suivants, Julie se sentit dépassée par un mélange d'émotions. Elle voulait être là pour Sabrina, mais elle avait aussi peur de dire la mauvaise chose, peur d'aggraver la situation. Elle se sentait impuissante, comme si elle marchait sur une corde raide entre l'envie d'aider et la peur de la blesser.

Puis, en faisant des recherches, elle comprit quelque chose d'important : elle n'avait pas à "réparer" Sabrina. Être présente, écouter, lui rappeler qu'elle comptait pour elle, c'était déjà beaucoup. Elle comprit aussi que ses propres émotions comptaient. L'inquiétude, la tristesse, la colère... tout cela était normal, mais elle ne devait pas porter ce poids seule.

Alors, Julie en parla à son oncle en qui elle a confiance. Peu à peu, elle apprit que demander de l'aide pour elle-même ne voulait pas dire abandonner son amie, mais plutôt se donner la force de mieux la soutenir.

Parce qu'aider un.e proche qui souffre, ce n'est pas s'oublier soi-même. C'est être là, sans se perdre dans le nuage noir de l'autre.

QUEL RÔLE ADOPTER?

Il est normal, quand ton/ta proche vit avec un trouble dépressif majeur, que tu veuilles l'aider à aller mieux. Tu tiens à cette personne qui est proche de toi, que ce soit ton ami.e, ton parent, ton frère, ta sœur ou toute autre personne importante pour toi et tu veux la revoir sourire.

Il y a toutefois certains comportements ou attitudes à éviter lorsque ton proche vit avec un trouble de santé mentale, notamment pour s assurer que tu prennes soin de toi et que tu respectes tes limites.

Ces comportements et attitudes à éviter sont ceux associés au rôle de sauveur.se. Plutôt que de tenter de sauver ton/ta proche, nous t'encourageons à essayer de l'accompagner, soit à adopter un rôle d'accompagnateur.trice. Cela sera autant bénéfique pour toi que pour ton/ta proche.

Le tableau à la prochaine page te permettra de faire la distinction entre ces deux rôles.



VS



SAUVEUR.SE

ACCOMPAGNATEUR.TRICE

LE OU LA SAUVEUR.SE	L'ACCOMPAGNATEUR.RICE
Accorde plus de temps à s'occuper, à identifier et à combler les besoins des autres plutôt que les siens	Réalise qu'il est important de reconnaître et de prendre soin de sa propre souffrance
Trouve des solutions aux problèmes des autres et éprouve de la difficulté à se respecter dans ses limites	Est conscient.e qu'il est de sa responsabilité de veiller à son propre bien-être avant de pouvoir offrir son soutien à autrui
Se sent obligé.e de s'occuper des besoins des autres	Peut aider, écouter, être sensible, guider, soutenir et accompagner une personne à identifier, déterminer et clarifier ses besoins sans en prendre la responsabilité
Ne sait pas quels sont ses propres besoins	Marche en parallèle avec son proche sans essayer de faire à la place de l'autre, mais plutôt avec l'autre

La personne qui adopte le rôle de sauveur.se aura tendance à s'oublier pour mettre les besoins de son/sa proche en premier. Cela peut mener à un épuisement, à de l'irritabilité, de la tristesse, de l'impuissance ou même de la culpabilité.

Si la personne vivant avec le trouble dépressif dans ton entourage est ton parent, il sera d'autant plus facile et tentant pour toi d'adopter le rôle de sauveur.se.

En effet, tu auras sûrement tendance à prendre sur tes épaules la responsabilité de guérir ton parent. Il se peut aussi que tu deviennes en quelque sorte le parent de ton parent. Mais rappelle-toi, le bien-être de ton parent n'est pas ta responsabilité.

Par contre, cela ne t'empêche pas de passer du temps avec ton parent, lui proposer des sorties et lui démontrer que tu tiens à lui tout en respectant tes propres besoins et limites. Après tout, tu es l'enfant et il est important de vivre ta jeunesse et de découvrir la personne que tu désires être.



Quand on adopte un rôle de saveur.se, il est facile d'arrêter de prendre soin de soi.

Toutefois, pour être en mesure de prendre soin de quelqu'un d'autre, il faut, en premier lieu, bien aller soi-même.

En effet, si ton verre est déjà plein, tu n'auras pas d'espace pour accueillir l'autre et le débordement sera plus difficile à éviter.

Pour découvrir comment tu peux prendre soin de toi, mais aussi comprendre tes émotions, l'hospitalisation et bien d'autres thèmes et concepts reliés à la réalité d'avoir un proche qui vit avec un trouble de santé mentale, nous t'invitons à consulter notre guide Quand une personne près de toi vit avec un trouble de santé mentale.



LES RESSOURCES EXISTANTES

Heureusement, il existe d'autres ressources, en plus de L'Apogée pour t aider à mieux comprendre le trouble dépressif majeur, mais aussi la santé mentale en général.

Voici donc une liste de ressources à contacter ainsi que leur site internet à découvrir si tu en as besoin :

NOM DE LA RESSOURCE	QU'EST-CE QUE C'EST?	LIGNE D'ÉCOUTE	SITE INTERNET
CAP santé mentale	Fédération d'associations vouée au mieux-être des proches d'une personne vivant avec un problème de santé mentale	1 855-272-7837	www.capsantementaleca
CAP Mieux-être	Créé par CAP santé mentale, CAP Mieux-être est un outil d'autogestion pour les proches en santé mentale.	Non applicable	www.capmieuxetre.ca
Tel-jeunes	Un espace confidentiel, gratuit et sans jugement pour les ados qui cherchent des réponses à leurs questions	1 800 263-2266	www.teljeunes.com
Jeunesse, J'écoute	Jeunesse, J'écoute est le seul service national 24/7 qui offre des services bilingues (anglais et français) d'intervention professionnelle, des ressources et du soutien par texto aux jeunes	1 800 668-6868 texte PARLER au 686868	www.jeunessejecoute.ca

NOM DE LA RESSOURCE	QU'EST-CE QUE C'EST?	LIGNE D'ÉCOUTE	SITE INTERNET
Ligne pair aidants famille (14 ans et +)	Ligne téléphonique pour parler à des personnes qui, comme toi, sont proches d'une personne vivant avec un problème de santé mentale et qui sont formées pour t'écouter et t'accompagner	1 800 349-9915	www.aqpamm.ca
Relief	Organisme qui soutient les personnes vivant avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité, ainsi que leurs proches, pour leur permettre d'aller de l'avant	Non applicable	www.relief.ca
Info social	Ligne d'écoute ayant comme but de te conseiller, t'aider à comprendre, te diriger vers la meilleure solution, intervenir en situation de crise, etc.	811 option 2	www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource
Fondation Jeunes en Tête	La Fondation Jeunes en Tête prévient la détresse psychologique chez les jeunes de 11 à 18 ans grâce à ses programmes de sensibilisation.	Non applicable	www.fondationjeunesentete.org/trousse-jeunes/

Une chose est sûre, tu n'es pas seul.e!

CONCLUSION

Comme nous l'avons vu, les histoires de Manue, de Thomas et de Julie nous montrent que, même si vivre avec un proche ayant un trouble de santé mentale peut être difficile, il est essentiel de se rappeler que demander de l'aide et prendre soin de soi sont des étapes importantes dans le processus de compréhension et d'adaptation.

Te familiariser avec ce mini-guide est une bonne première étape pour en apprendre plus sur le trouble dépressif. Que ce soit la façon dont il se développe, les différents symptômes qui y sont associés ainsi que ton rôle en tant que personne qui a un proche qui vit avec ce trouble de santé mentale, ce mini-guide est là pour toi. Nous espérons que cela t'aidera à naviguer plus facilement à travers les défis rencontrés.

Toutefois, il est possible que tu aies encore des questions, des inquiétudes ou que tu aimerais simplement parler à quelqu'un de ce que tu vis. Dans ce cas, n'hésite pas à contacter L'Apogée. Nous sommes là pour toi!

819-771-6488
www.lapoge.ca
projetjeunesse@lapogee.ca
lapogeeoutaouais.jeunesse

CE MINI-GUIDE ÉDUCATIF

s'adresse à tous les jeunes âgé.es de 12+ ans qui ont un.e proche qui vit avec le trouble dépressif majeur.

Avoir un.e proche qui vit avec le trouble dépressif majeur engendre son lot de questionnements, d'inquiétudes et d'incompréhension. Il peut parfois être difficile de savoir où aller chercher l'information pour mieux comprendre ce trouble de santé mentale. Ce mini-guide te permettra d'acquérir des connaissances sur ce trouble de santé mentale. Il vise aussi à répondre à certaines de tes questions sur la réalité de ton proche et à déterminer quel est ton rôle dans un tel contexte.

L'APOGÉE
SANTÉ MENTALE
92, boul. St-Raymond, bureau 304
Gatineau (Québec) J8Y 1S7
819-771-6488