



Les mots "ne pas dire" un dépressif.

Description

Que dire à une personne qui souffre de dépression ? Ou plutôt comment ne pas la blesser avec des expressions toutes faites ? Ninja, qui a connu des épisodes dépressifs, transmet des conseils bien utiles, surtout à une époque où les maladies psychiques connaissent un embrasement.

Par Ninja

La dépression est une maladie, une tempête mentale. Je l'ai vécue deux fois, et quelques petites rechutes. Tout autour de moi, je connais et rencontre des gens dépressifs, de tous les âges ! D'ailleurs, je me fais du souci pour les jeunes en devenir, qui sont nombreux, notamment depuis la pandémie du Covid, à souffrir de troubles psychiques.

J'aimerais faire prendre conscience à certains et certaines d'éviter ces phrases toutes faites, tous ces clichés qui, au lieu d'aider le malade, le culpabilisent et le font souffrir.

Voici un florilège des phrases assassines, que j'ai entendues et qui sont gravées au fond de moi :

- Fais une croix sur ton passé.
- Ne pense pas seulement à toi, pense aussi aux autres.
- Fais des efforts, aie un peu de volonté. Quand on veut, on peut.
- Secoue-toi.
- C'est de la paresse, cette apathie.
- Aide-toi, le ciel t'aidera.
- C'est la vie, en l'occurrence ta vie, et il faut faire avec !
- Tu aurais besoin d'un bon coup de pied aux fesses.
- Il y a plus malheureux que toi, tu sais.
- Regarde autour de toi et tu verras que tu as beaucoup de choses pour être heureuse !

Et la phrase la plus violente entre toutes : « Ce sont les fous qui vont chez le psy ! »

J'ai appris, par expérience, qu'il faut libérer sa parole, oser dire et essayer d'être entendu ! Si le dépressif est sûrement bloqué, et que les mots ne sortent pas de sa bouche, je

lui conseille de consulter un professionnel de la santé. Toute souffrance est respectable!

On a tous son propre chemin à accomplir, ses étapes à franchir, or, par cette maladie, la dépression, j'ai beaucoup appris. Je peux même dire que j'ai grandi. Mais pour pouvoir avancer, il faut d'abord cicatriser. Merci aux livres et aux personnes bienveillantes, qui m'ont aidé à panser mes blessures!

Categorie

1. C'est mon histoire

date création

10/10/2023