

Les mots Ã ne pas dire Ã un dÃ©pressif.

Description

Que dire Ã une personne qui souffre de dÃ©pression ? Ou plutÃ´t comment ne pas la blesser avec des expressions toutes faites ? Ninja, qui a connu des Ã©pisodes dÃ©pressifs, transmet des conseils bien utiles, surtout Ã une Ã©poque oÃ¹ les maladies psychiques connaissent un embrasement.

Par Ninja

La dÃ©pression est une maladie, une tempÃªte mentale. Je lâ??ai vÃ©cue deux fois, et quelques petites rechutes. Tout autour de moi, je connais et rencontre des gens dÃ©pressifs, de tous les Ã¢ges ! Dâ??ailleurs, je me fais du souci pour les jeunes en devenir, qui sont nombreux, notamment depuis la pandÃ©mie du Covid, Ã souffrir de troubles psychiques.

Jâ??aimerais faire prendre conscience Ã certains et certaines dâ??Ã©viter ces phrases toutes faites, tous ces clichÃ©s qui, au lieu dâ??aider le malade, le culpabilisent et le font souffrir.

Voici un florilÃ¨ge des phrases assassines, que jâ??ai entendues et qui sont gravÃ©es au fond de moi :

- Fais une croix sur ton passÃ©.
- Ne pense pas seulement Ã toi, pense aussi aux autres.
- Fais des efforts, aie un peu de volontÃ©. Quand on veut, on peut.
- Secoue-toi.
- Câ??est de la paresse, cette apathie.
- Aide-toi, le ciel tâ??aidera.
- Câ??est la vie, en lâ??occurrence ta vie, et il faut faire avec !
- Tu aurais besoin dâ??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 Ãªtre heureuse !

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

Jâ??ai appris, par expÃ©rience, quâ??il faut libÃ©rer sa parole, oser dire et essayer dâ??Ãªtre entendu ! Si le dÃ©pressif est sÃ©vÃ¨rement bloquÃ©, et que les mots ne sortent pas de sa bouche, je

lui conseille de consulter un professionnel de la santÃ©. Toute souffrance est respectableâ?¦

On a tous son propre chemin Ã accomplir, ses Ã©tapes Ã franchir, or, par cette maladie, la dÃ©pression, jâ??ai beaucoup appris. Je peux mÃªme dire que jâ??ai grandi. Mais pour pouvoir avancer, il faut dâ??abord cicatriser. Merci aux livres et aux personnes bienveillantes, qui mâ??ont aidÃ©e Ã panser mes blessuresâ?¦

Categorie

1. C'est mon histoire

date crÃ©Ã©e
10/10/2023