

## APRÈS LE DIAGNOSTIC

La dépression de votre proche peut devenir une longue maladie.

- N'hésitez pas à vous informer, à demander de l'aide si vous vous sentez en difficulté.
- Prenez du temps pour vous (détente, activités personnelles, etc.).

### Soutenir votre proche

- Aidez-le à prendre rendez-vous et accompagnez-le chez son médecin.  
Ne lui cachez pas vos éventuelles démarches.
- Une fois le traitement prescrit, aidez-le à le suivre, en sachant que les effets ne sont pas immédiats.
- Soyez présent sans infantiliser, avec bienveillance, écoute et patience.
- Rassurez, encouragez et valorisez ses efforts.
- Laissez-le faire à son rythme, sans oublier qu'une personne dépressive se fatigue très vite.
- Acceptez de parler de la mort et du suicide avec des questions simples : *"Tu souffres beaucoup, en arrives-tu à penser au suicide?"*, *"As-tu réfléchi à des moyens de le faire ?"*, *"As-tu pensé quand le faire ?"*.



## CONTACTS UTILES

- Le **médecin traitant** ou le **15** en cas d'urgence.
- **SOS dépression** : 24h/24h, 7j/7 : 01 40 47 95 95
- Pour des aides humaines et financières, contactez votre mairie pour avoir les coordonnées du **Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC)** ou autre service dédié.

### LOIRE-ATLANTIQUE

- **SOS Amitié Nantes**, 24h/24 : 02 40 04 04 04
- **SOS dépression 44** : 02 40 08 25 60
- **Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques (UNAFAM)** : 02 51 83 17 73

### MAINE-ET-LOIRE

- **SOS Amitié Angers**, 24h/24 : 02 41 86 98 98
- **UNAFAM** : 02 41 80 47 79

### MAYENNE

- **Association Sève et Racines** - LAVAL : 02 43 56 90 66
- **Collectif pour la prévention du mal-être et du suicide en Mayenne (COPS 53)** : 06 88 73 94 71

### SARTHE

- **SOS Amitié Le Mans**, 24h/24 : 02 43 84 84 84
- **UNAFAM** : 02 43 40 44 53

### VENDÉE

- **UNAFAM** : 02 51 09 73 93

Ce document a été conçu par le GÉrontopôle Autonomie Longévité Pays de la Loire avec l'aide d'un Conseil Scientifique et des contenus des outils MobiQual Dépression.

Le GÉrontopôle est missionné jusqu'à décembre 2016 par l'Agence Régionale de Santé des Pays de la Loire pour l'élaboration d'un programme de formations et de conférences sur la prévention du suicide et de la dépression.

[www.gerontopole-paysdelaloire.fr](http://www.gerontopole-paysdelaloire.fr)

Ne pas jeter sur la voie publique. Crédit photos : iStock. Edité par le GÉrontopôle Pays de la Loire, Juin 2015.

## Comprendre et repérer la dépression chez la personne âgée

La dépression est une maladie fréquente qui peut s'exprimer de différentes manières chez le sujet âgé. Elle est la conséquence de facteurs multiples qui ne sont pas toujours faciles à identifier.

Les repères donnés dans ce guide vous aideront à rester vigilants, à contribuer au diagnostic et à la prise en charge précoce de la maladie, et ainsi réduire le risque suicidaire.



### QUELQUES IDÉES FAUSSES SUR LE SUICIDE

« Parler du suicide à quelqu'un peut l'inciter à le faire. Les personnes qui expriment un désir de se suicider ne le font que pour attirer l'attention. L'amélioration qui suit une crise suicidaire signifie que le risque est passé. Le suicide est héréditaire. »

## IDENTIFIER LES SITUATIONS À RISQUE

La dépression a des origines multiples et encore mal connues, mais certaines situations doivent particulièrement vous alerter.

- La personne vit seule, n'a plus de liens avec l'extérieur.
- Elle vient de perdre un être cher ou son animal domestique.
- Elle subit une perte soudaine de son autonomie du fait d'un accident, d'un problème de santé ou autre.
- Son déménagement dans une institution vient d'avoir lieu ou est prévu dans un avenir proche.
- Elle prend plus de 4 médicaments différents par jour.
- Elle boit de l'alcool en excès ou consomme une drogue.
- Elle aide une personne proche dépendante.
- Elle a déjà eu une dépression.



## REPÉRER LES SIGNES DE DÉPRESSION ET DE SUICIDE

Reconnaître la dépression précocement, c'est soulager plus rapidement la personne avec des soins adaptés. Vous pouvez en repérer certains signes même si c'est le médecin qui établira de manière précise si votre proche souffre ou non de dépression.

### Une tristesse de l'humeur et des idées noires

- La personne vous semble globalement "ralentie". Elle est constamment fatiguée, même sans faire d'efforts.
- Elle semble à la fois indifférente et irritable.
- Tout lui fait peur, elle n'arrive plus à faire ce dont elle a l'habitude ou alors avec beaucoup d'effort.
- Elle a du mal à se concentrer, et semble perdue.

**!** Ci-dessous, signes alarmants qui doivent amener à consulter rapidement.

- Elle se sent constamment triste, pleure sans raison.
- Elle se sous-estime et exprime un sentiment de découragement, de désespoir ou de punition méritée.
- Elle exprime un sentiment d'impuissance : "Je ne peux plus y arriver"; "Je ne guérirai pas".
- Elle pense souvent à la mort, voire exprime une envie de mourir.
- Une amélioration soudaine et sans raison de son humeur peut témoigner de la prise de décision et de la planification d'un suicide.

### Des signes comportementaux et physiques

- La personne ne s'intéresse plus à rien.
- Elle se plaint de douleurs variées, inhabituelles et qui résistent aux traitements.
- Elle a l'impression de manquer d'air.

**!** Ci-dessous, signes alarmants qui doivent amener à consulter rapidement.

- La personne dort mal ou plus que d'habitude, reste au lit.
- Elle n'a plus envie de boire ou manger et maigrit ou, au contraire, elle a des accès de boulimie.
- Elle ne se lave plus.
- Elle adopte un comportement pouvant témoigner d'un passage à l'acte proche : dons, testament, lettres d'adieu, ...



Si plusieurs de ces signes se manifestent en même temps et sur deux semaines, c'est peut être une dépression.  
Parlez-en avec votre proche et incitez -le à consulter son médecin.