

5 choses à ne jamais dire à quelqu'un qui souffre d'anxiété ou de dépression... Et 5 manières d'aider



Bien sûr qu'il est difficile d'aider une personne qui souffre d'anxiété ou de dépression, principalement si ces problématiques nous sont inconnues. Alors si vous souhaitez aider un ami en proie à l'anxiété, sachez qu'il faut avant toutes choses éviter de dire ces 5 choses...

On le sait, les paroles peuvent blesser autant que la violence physique. Mais ce que l'on reconnaît moins facilement, c'est qu'il est possible de blesser quelqu'un par les paroles, tout en ayant les meilleures intentions. Par maladresse, méconnaissance, manque d'empathie... Et voilà que les paroles que nous donnons pour bénir, encourager, secouer, faire réagir, produisent l'effet inverse... On se retrouve malheureusement très vite dans la peau des « amis de Job »...

[Andrew Voigt](#) a lui-même souffert de ces « paroles d'encouragements ». Atteint d'un trouble anxieux, il raconte que plusieurs de ses amis l'ont durablement blessé tout en souhaitant l'aider. Il relève 5 paroles à bannir quand on essaie d'aider un ami anxieux ou dépressif, et conclut par 5 manières d'aider...

« Laisse tomber , ça va passer »

Tout ne s'améliore pas avec le temps. Au contraire. Une personne dont l'équilibre psychique est altérée a besoin de plus que du temps. Lui laisser croire que ses difficultés sont dûes à un manque d'optimisme, de recul ou de dynamisme, peut la plonger encore davantage dans la culpabilité.

Cette rhétorique peut donc s'avérer dangereuse et dévastatrice pour bien des personnes.

« Tu es fou... »

Inutile d'expliquer en quoi cette déclaration est une bombe...

« Tu devrais davantage prier et lire la Bible... Ton problème est spirituel »

Voilà un terrain bien glissant... Et inutilement culpabilisant. Vouloir tout expliqué spirituellement est une dérive. La source du problème est peut-être ailleurs.

« D'autres personnes vivent des choses bien pires »

Il est aussi malsain de comparer les réussites que les difficultés. Dire à une personne qui a de lourds problèmes financiers que d'autres meurent de faim, ne l'aidera pas à payer ses factures et son crédit. Dire à une personne dépressive que « ce n'est rien » par rapport à la souffrance d'un autre, constitue la même erreur.

Ne rien dire

Si une personne vient se confier à vous, et se met à nu sur une situation qui la fait tant souffrir, ne rien dire par crainte de se tromper est une erreur. Même si vous n'êtes pas spécialiste du dialogue, de l'encouragement et de l'empathie, dites quelque chose ! Dites que vous entendez la souffrance, que vous êtes là, que vous avez de l'intérêt pour cette personne... Montrer votre intérêt, pour éviter que la personne ne se mure définitivement.

Maintenant que nous avons mis de côté les pires phrases prétendument réconfortantes, qu'est-il possible de dire à un ami qui souffre et qui souhaite en parler ?

Il n'y a aucune réponse toute faite à cela bien sûr. Mais ces quelques suggestions pourront peut-être vous aider à trouver la bonne posture.

Sachez écouter

Ne commentez pas, n'interrompez pas, ne bombardez pas la personne avec des suggestions. Écoutez simplement.

Montrez-vous vulnérable

Ne donnez pas l'impression que vous êtes imperméable à la souffrance, fort et sans faille. Tout le monde peut traverser un moment de doute, de détresse... Ce n'est pas de la faiblesse que de traverser un épisode dépressif. Nombre de personnages bibliques de premier plan ont connu la dépression.

Rappelez-lui sa valeur

Rappelez à la personne qui se confie que vous l'appréciez. Valorisez-la. Ses qualités ne se sont pas envolées avec la dépression. Et sa valeur aux yeux de Dieu est toujours la même... Inestimable.

Encouragez-la à consulter un thérapeute

Si la crise est profonde, vous aurez besoin d'aide. Un professionnel saura apporter ce qu'un proche, aussi bienveillant soit-il ne pourra donner.

Accompagnez le temps nécessaire

Le parcours sera peut-être long, mais ça en vaut la peine. Soyez cette personne fidèle prête à prendre le temps et à écouter sans juger.

H.L.

© Info Chrétienne - Courte reproduction partielle autorisée suivie d'un lien "Lire la suite" vers cette page.

Vous souhaitez recevoir une alerte par email dès qu'un nouvel article est publié ?