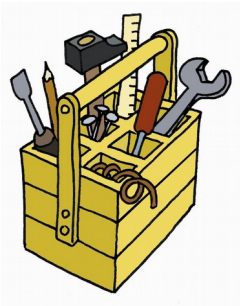

* Manuel de soutien *

(pour accompagner une personne souffrant de dépression)

- **Évitez la culpabilisation** en suggérant qu'elle pourrait faire un effort par exemple, même si cela part d'un bon sentiment.

- **Comprendre qu'il s'agit d'une maladie**, et que la personne en souffrance est donc soumise à ses symptômes.

- **Soyez positif** sans entrer dans le volontarisme ou en évitant les sujets difficiles, comme les idées suicidaires par exemple.

- **Faites preuve de patience**, même si les ruminations peuvent vous user un peu.

- **Garder le contact** avec la personne afin d'éviter qu'elle s'isole.

- **Ne jouez pas au psy** en analysant son comportement ou les causes, cela pourrait alimenter la rumination et la culpabilité.

- **Encouragez la personne** à prendre un traitement et consulter un psy.

- **Demandez une aide psychologique pour vous** s'il s'agit d'un proche avec qui vous vivez, car vous avez besoin aussi que l'on s'occupe de vous.