

Comment aider mon mari dépressif ?



J'entends les nombreuses interrogations qui vous tendent votre question et je sympathise à votre désarroi. J'entends aussi votre désir et votre volonté d'être une aide pour votre mari pour l'accompagner et le soutenir dans cette épreuve et lui redonner espoir.

Les dépressions sont très diverses quant à leurs causes externes (changement, burn-out, deuil, etc...) ou internes (culpabilité, absence de pardon, maladies etc...), quant à leurs manifestations cliniques et donc quant à la façon de les traiter.

Voici en aide à votre mari.

La dépression n'est pas un coup de cafard mais peut être considérée comme une maladie et doit être traitée comme telle.

- **Encouragez, stimulez votre mari à consulter un médecin.** Il peut en déterminer les causes et la nécessité d'un traitement. Le traitement (par exemple les antidépresseurs) ne soigne pas les causes profondes mais les effets. Souvent la personne sortant de son marasme, de l'inhibition ou autres formes d'expression dépressives va retrouver petit à petit la possibilité de raisonner plus justement avec l'aide de quelqu'un de confiance.

- **Priez pour votre mari.** Pendant une dépression beaucoup de repères sont occultés. La foi et la confiance en Dieu peuvent être durement éprouvées. Si votre mari ne peut pas prier, priez vous-même avec lui, ce sera pour lui comme un baume sur son cœur.

- **Encouragez votre mari à partager avec un ami** en qui il a pleinement confiance et qui est prêt à l'épauler pendant cette

difficile traversée. Pour vous, cela sera aussi un soutien. Demandez vous-même dans l'église l'appui et le soutien d'une soeur de coeur et de confiance. Vous aussi vous avez besoin d'être entourée et de tenir bon dans cette épreuve qui vous touche de si près. Parfois, il est même souhaitable de faire appel à un psychologue qui aidera à dénouer les fils et les noeuds de faux raisonnements.

- **Stimulez sans pression, ses intérêts pour des activités qu'il appréciait avant sa dépression.** Votre mari a peut-être le sentiment de vivre dans un univers clos, un tunnel sans issue. Parlez-lui avec sobriété de ce qui se passe dans le monde, une promenade ou un tour en montagne lui fera beaucoup de bien. Votre amour saura deviner ce qui pourra lui faire plaisir.

- **Encouragez-le à vivre dans " l'aujourd'hui ".** Le soir avec délicatesse faites avec lui le point de la journée en relevant ce qui a été positif et les petites victoires qu'il a gagnées sans le traiter comme un petit garçon.

Aidez-le ainsi à retrouver le goût de la reconnaissance.

- **Dites-lui combien vous l'aimez,** qu'il n'est pas seul et que vous êtes avec lui pour traverser cette maladie, rassurez-le quant à sa personnalité.

Considérez l'exemple d'hommes de Dieu (Elie, Job, David...). Serviteurs fidèles, ils ont connu la dépression et Dieu les a relevés.

Soyez assurée vous-même que cette maladie renforcera vos liens avec l'homme que vous aimez, enrichie d'une expérience forte.

En attendant vous avez besoin de patience car la guérison peut-être longue, avec des hauts et des bas parfois déconcertants.

Je vous remets à la grâce de Dieu pour qu'Il vous donne sagesse discernement, patience, amour pour aider, soutenir, accompagner votre mari dans cette situation de vie.

En partenariat avec www.famillejetaime.com

Hélène Cazaban
Famille & co

S'ABONNER

S'ABONNER

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !



211 PARTAGES