

Mon proche pleure souvent

Est-ce une dépression ?

- Votre proche a une humeur comme à l'ordinaire la plupart du temps et se montre triste en réaction à une circonstance bien définie.
 - Mais il peut aussi être triste de manière fluctuante, à certains moments de la journée :
 - généralement face à une mise en échec (ex : il n'arrive pas à faire une tâche ou vous lui reprochez de vous avoir déjà fait répéter une information à plusieurs reprises) ;
 - au moment du crépuscule.
 - Il exprime des idées difficiles à entendre pour vous : « je suis une charge pour toi », « je suis nul », « qu'est-ce que je fais encore ici », « qu'est-ce que je vais devenir ? ».
 - Il peut avoir une attitude qui vous indique qu'il n'a pas le moral, voire même pleurer.
- ⇒ Dans ces conditions, il s'agit d'une humeur dépressive passagère fréquemment rencontrée dans la maladie d'Alzheimer et les syndromes apparentés.
- En revanche, si votre proche manifeste une tristesse omniprésente, pratiquement tout au long de la journée, durant plusieurs semaines et que son humeur ne s'améliore pas malgré vos sollicitations = consulter un médecin. Il est probable qu'il s'agisse d'une dépression.

Que faire en cas d'humeur dépressive ?

- Discuter de souvenir heureux en regardant des photos.
- Proposer de regarder à la télévision une émission sur les variétés françaises ou un film comique.
- Rassurer-le en lui indiquant que vous êtes là.
- Proposer une sortie (aller marcher, manger une glace, voir des animaux).