

Pas de pilule miracle!

■ Il faut souvent faire appel à une aide extérieure

Pour passer au travers de la dépression, il faut souvent faire appel à une aide extérieure, comme un psychologue, un groupe d'entraide ou un psychiatre. À elle seule, la médication ne règle pas tout.



ÉRIC-YVAN

LEMAY

Le Journal de Montréal

« Les personnes en dépression cherchent souvent une bouée de sauvetage, une pilule miracle. Mais, pour les causes du mal-être, le médecin ne peut rien », dit Murielle Poitras, psychothérapeute et cofondatrice du Centre de ressourcement L'Ancre à Laval.

« Quand une personne est en crise, c'est comme un presto. Si on ne baisse pas le feu, ça va sauter », image sa collègue Louise Coutu.

Selon elles, il ne faut pas nécessairement cesser la médication, mais il faut faire des démarches pour régler les problèmes à l'origine de la dépression.

Écoute

« Il faut être à l'écoute. La meilleure aide qu'on puisse apporter, c'est de prendre le temps d'écouter l'autre », dit Louise Coutu, qui a elle-même suivi une thérapie il y a quelques années.

L'organisme Revivre vieit également en aide aux personnes souffrant de dépression, mais aussi de troubles anxieux et bipolaires. Là aussi, l'écoute est la clé. « On a une ligne d'aide avec des intervenants pour guider les gens vers les bons services », dit le directeur général, Jean-Rémy Provost.

Groupe d'entraide

Chaque semaine, trois ou quatre groupes de rencontre sont formés pour les gens qui désirent échanger. On offre également des psychothérapies individuelles. « On agit de plus en plus en complémentarité avec les services de santé. Plusieurs médecins nous envoient des patients », souligne-t-il.

La démarche d'aide ne se fait toutefois pas toute seule. Les participants doivent être prêts à s'investir



PHOTO ALFRED LANCTÔT

■ Il ne faut pas attendre de ne plus être fonctionnel avant de consulter, insistent les experts.

tir dans la démarche. « Ils apprennent à réagir différemment aux événements. À changer les idées qu'ils ont face à telle ou telle situation. Il faut dédramatiser », conclut Louise Coutu.

■ Vous pouvez joindre l'organisme Revivre au 1 866 revivre et le Centre L'Ancre au (514) 966-2674.

eylemay@journalmtl.com

PHOTO RAYNALD LEBLANC

■ Louise Coutu et Murielle Poitras du Centre de ressourcement L'Ancre ont formé des groupes d'entraide à Laval et à Saint-Jérôme.

