

GUIDE D'AUTOSOINS POUR LA DÉPRESSION

2^E ÉDITION

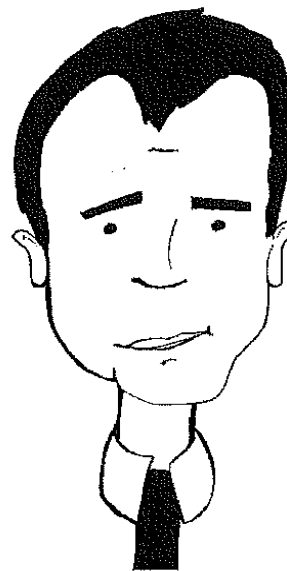
DÉVELOPPER DES STRATÉGIES POUR SURMONTER LA DÉPRESSION

GUIDE DESTINÉ AUX ADULTES



Dan Bilsker Ph.D.

Dan est un psychologue clinicien qui travaille au *Vancouver General Hospital* et qui est consultant pour un groupe de recherche en santé mentale à l'Université Simon Fraser.



Randy Paterson Ph.D.

Randy est un psychologue, directeur de la clinique *Changeways* à Vancouver et auteur du livre *Your Depression Map*.

LE PROGRAMME D'AUTOSOINS DE LA DÉPRESSION s'appuie sur l'expérience des auteurs et sur la recherche scientifique à l'égard des meilleures stratégies de prise en charge de la dépression.

Il est destiné aux :

- personnes qui se sentent déprimées;
- partenaires, membres de la famille ou amis qui souhaitent aider une personne déprimée.

Cet ouvrage vise à offrir de l'information de qualité sur la dépression. Il ne s'agit pas d'une forme de traitement psychologique ou médical, et il ne remplace pas un traitement. Si l'aide d'un spécialiste ou un traitement est nécessaire, le lecteur devrait faire appel aux services d'un professionnel compétent.

Pour télécharger gratuitement une copie de ce guide:
www.qualaxia.org ou www.comh.ca/selfcare

Les auteurs sont reconnaissants du soutien accordé à ce projet par la faculté des sciences de la santé de l'Université Simon Fraser, le ministère de la Santé de la Colombie-Britannique et le BC *Mental Health and Addiction Services*, une agence du *Provincial Health Services Authority*, Colombie-Britannique (Canada).
© Vancouver, Canada

Cette deuxième édition en français a été traduite et adaptée par l'équipe de recherche du projet Cible Qualité, financé par les Instituts de recherche en santé du Canada, le ministère de la Santé et des Services Sociaux du Québec et l'Institut National de Santé publique du Québec, sous la direction de Louise Fournier et de Pasquale Roberge (Centre de recherche du Centre hospitalier de l'Université de Montréal).

Information :

Faculté des sciences de la santé
Université Simon Fraser, BC
Téléphone : (778) 782-7671
courriel : info@comh.ca

Remarque : Cette publication vise à fournir des renseignements exacts et faisant autorité sur le traitement de la dépression. L'éditeur n'est pas un fournisseur de services psychologiques ou d'autres services professionnels. Si vous avez besoin d'une aide ou d'un traitement professionnel, nous vous encourageons fortement à obtenir les services d'un professionnel compétent.

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	1
QU'EST-CE QUE LA DÉPRESSION?	3
QUELLES SONT LES CAUSES DE LA DÉPRESSION?	6
QUE FAIRE POUR SURMONTER LA DÉPRESSION?	14
LE RÔLE DES MÉDICAMENTS	16
TROIS FAÇONS DE SURMONTER LA DÉPRESSION	18
1. RÉACTIVER SA VIE	20
2. PENSER DE MANIÈRE RÉALISTE	32
3. RÉSOUDRE LES PROBLÈMES AVEC EFFICACITÉ	44
PERSPECTIVES D'AVENIR : RÉDUIRE LE RISQUE DE RECHUTE	54
L'HISTOIRE DE MARGARET.....	59
RESSOURCES (LIVRES, SITES INTERNET, LIGNES D'ÉCOUTE)	60
INFORMATIONS UTILES	
ALIMENTATION	64
ACTIVITÉ PHYSIQUE	65
SOMMEIL	67
CAFÉINE	69
DROGUES ET ALCOOL	71
FEUILLES D'EXERCICES	72

INTRODUCTION

LA DÉPRESSION COMPTE PARMI LES EXPÉRIENCES HUMAINES
LES PLUS DIFFICILES ET LES PLUS DOULOUREUSES. ELLE NOUS PRIVE DE
NOTRE ÉNERGIE, DE NOS INTÉRÊTS ET DE LA VOLONTÉ D'AMÉLIORER LES
CHOSSES. ELLE ENTRAÎNE UNE VISION PROFONDEMENT NÉGATIVE DE SOI, DU
MONDE ET DE L'AVENIR. PENDANT UNE DÉPRESSION, NOUS POUVONS AVOIR
L'IMPRESSION QUE RIEN NE CHANGERA ET QUE NOUS NE
NOUS SENTIRONS JAMAIS MIEUX.

Toutefois, les personnes déprimées **parviennent à se rétablir, et la dépression, à prendre fin**. Il existe des traitements efficaces et des stratégies d'autosoins pour faire face à la dépression. Les professionnels de la santé offrent des traitements, mais vous pouvez acquérir des habiletés d'autosoins et les appliquer à votre propre vie. Le présent guide vous permettra de développer des stratégies pour surmonter votre dépression. Si la dépression n'est pas trop grave, les stratégies peuvent parfois être utilisées seules. Dans d'autres cas, elles peuvent être utilisées en même temps qu'un traitement professionnel.

CE GUIDE MET L'ACCENT SUR TROIS ÉTAPES POUR SURMONTER LA DÉPRESSION :

- Réactiver sa vie
- Penser de manière réaliste
- Résoudre les problèmes avec efficacité

De plus, certains choix liés aux habitudes de vie pourraient vous aider à surmonter la dépression et sont discutés dans la section « Informations utiles », à la fin du guide. Bien que nous discutons brièvement des approches pharmacologiques dans ce guide, nous mettons davantage l'accent sur des stratégies ne faisant pas appel aux médicaments.

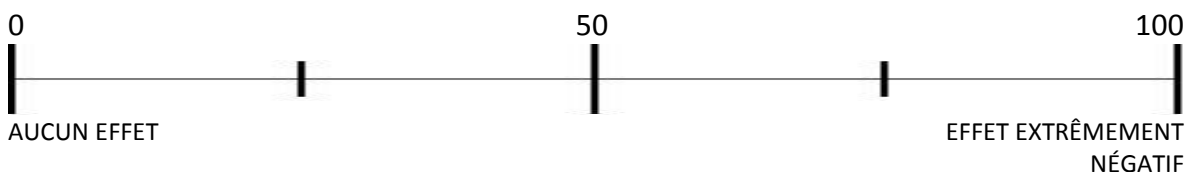
Nous espérons que ce guide vous sera utile. Mais bien sûr, il ne sera pas suffisant de le lire. Pour que les stratégies proposées soient efficaces, vous devrez les mettre en pratique. C'est pourquoi toutes les stratégies ont été présentées le plus clairement possible, étape par étape, afin de vous aider à atteindre progressivement vos objectifs.

INTRODUCTION

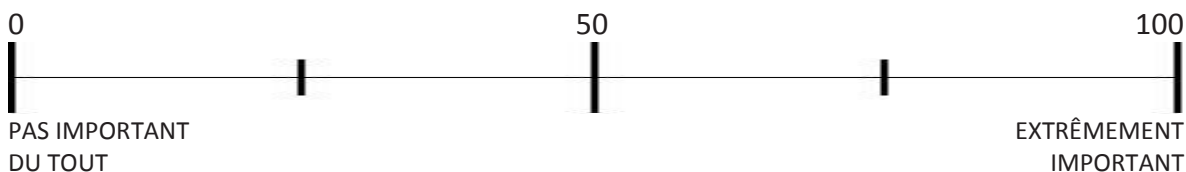
PRENEZ LE TEMPS DE RÉFLÉCHIR ET POSEZ-VOUS LES TROIS QUESTIONS SUIVANTES. INSCRIVEZ VOS RÉPONSES SUR LES ÉCHELLES PROPOSÉES.

SUR UNE ÉCHELLE DE 0 À 100 :

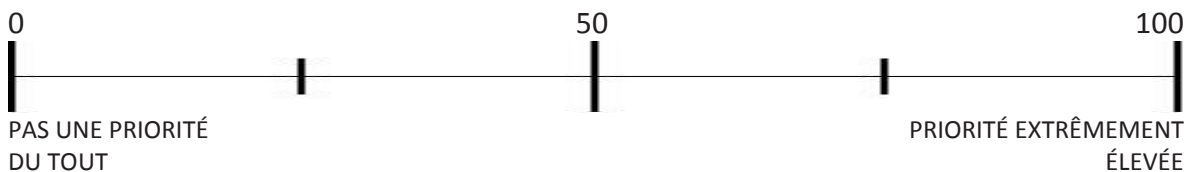
Jusqu'à quel point mon humeur dépressive a-t-elle un effet néгатif sur ma vie?



Jusqu'à quel point est-ce important pour moi de me sentir mieux?



Jusqu'à quel point est-ce une priorité pour moi que les choses aillent mieux dans ma vie?



Si votre pointage est inférieur à 50 sur deux ou trois des échelles, vous envisagez peut être la possibilité d'apporter des changements, mais vous n'en êtes pas encore certain. Si tel est votre cas, prenez le temps de lire ce guide et réfléchissez-y bien.

Si votre pointage est supérieur à 50 sur deux ou trois des échelles, **VOUS ÊTES PRÊT À CHANGER**. Vous en avez assez et vous êtes disposé à consacrer du temps à tous les jours pour vous sentir mieux.

PASSEZ À LA PAGE SUIVANTE ET COMMENÇONS...

QU'EST-CE QUE LA DÉPRESSION

LA PLUPART DU TEMPS, LORSQUE VOUS VOUS SENTEZ DÉPRIMÉ, VOUS N'ÊTES PAS EN DÉPRESSION. DANS LA VIE, IL EST NORMAL DE SE SENTIR PARFOIS TRISTE OU DÉPRIMÉ, ET IL EST IMPOSSIBLE DE L'ÉVITER. LORSQUE TOUT NE FONCTIONNE PAS COMME SUR DES ROULETTES DANS VOTRE VIE, QU'IL S'AGISSE D'UNE DISPUTE AVEC VOTRE PARTENAIRE, D'UN CONFLIT AVEC VOTRE PATRON OU D'UN PROBLÈME DE SANTÉ, VOTRE MORAL PEUT DIMINUER.

LA DÉPRESSION N'EST PAS...

La plupart du temps, lorsque vous vous sentez déprimé, vous n'êtes pas en dépression. Il est normal de se sentir triste ou déprimé, et il est impossible de l'éviter. Lorsque tout ne fonctionne pas comme sur des roulettes, qu'il s'agisse d'une dispute avec votre partenaire, d'un conflit avec votre patron ou d'un problème de santé, votre moral peut diminuer.

Si vous vous sentez particulièrement triste ou irritable en raison de cette situation, et que vous dormez mal, n'avez pas envie de voir vos amis ou votre famille, mangez trop ou pas assez - alors votre humeur est probablement maussade. Cet état disparaît généralement en une ou deux semaines, surtout si la situation à l'origine de votre humeur maussade s'améliore.

LA DÉPRESSION EST...

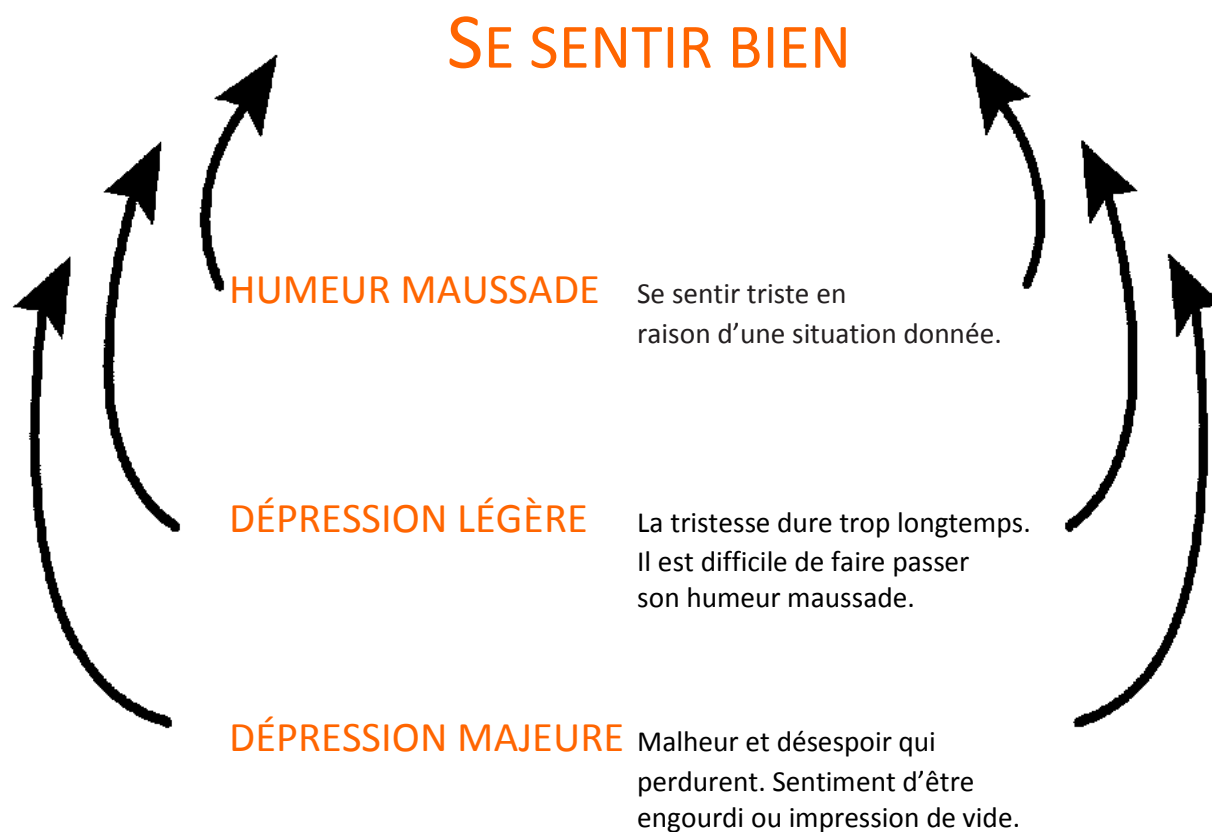
Mais supposons que votre état ne s'améliore pas et qu'il empire. Vous êtes peut-être en dépression si:

1. votre moral est à plat, vous ne ressentez presque aucun intérêt dans votre vie à peu près tous les jours, et ce sentiment perdure pendant des semaines; **ET SI**
2. vous éprouvez d'autres problèmes, par exemple :
 - votre poids ou votre appétit varie beaucoup;
 - vous dormez trop ou pas assez;
 - vous vous sentez toujours agité ou au ralenti;
 - vous vous sentez inutile ou coupable;
 - vous vous sentez très fatigué la plupart du temps;
 - vous vous sentez engourdi ou vous éprouvez une sensation de vide;
 - vous éprouvez beaucoup de difficulté à vous concentrer ou à prendre des décisions;
 - vous pensez à la mort ou au suicide.

QU'EST-CE QUE LA DÉPRESSION?

LES DEUX TYPES DE DÉPRESSION LES PLUS FRÉQUENTS SONT LA **DÉPRESSION LÉGÈRE** ET LA **DÉPRESSION MAJEURE**.

Les deux types de dépression s'accompagnent des mêmes genres de problèmes (ceux que nous avons mentionnés à la page précédente), mais la dépression majeure est plus grave. Habituellement, lorsqu'une personne est dépressive, il s'agit d'une dépression légère. Votre médecin de famille, un psychiatre ou un psychologue peut diagnostiquer votre dépression.



QU'EST-CE QUE LA DÉPRESSION?

QUELQUES OBSERVATIONS SUR LA DÉPRESSION...

→ **Il est difficile de poser soi-même le diagnostic de dépression.**

Nos humeurs affectent notre jugement face à nous-mêmes. Il est donc souvent difficile de déterminer si nous sommes réellement dépressifs. Il faut généralement que le diagnostic soit posé par un professionnel de la santé qualifié.

→ **Si vous souffrez de dépression, vous n'êtes pas seul.**

Plus de 4 % des adultes sont déprimés à n'importe quel moment, et plus de 15 % des adultes souffriront d'une dépression à un moment de leur vie.

→ **La dépression n'est pas un signe de faiblesse.**

De nombreuses personnes capables, intelligentes et très épanouies ont souffert de dépression. Vivre une période de dépression ne signifie pas que vous avez une « personnalité faible » ou une faiblesse de caractère.

SI VOUS PENSEZ QUE VOUS SOUFFREZ DE DÉPRESSION...

Si vous pensez que vous souffrez de dépression, il est important d'obtenir de l'aide. Les stratégies décrites dans le présent guide visent à vous aider, mais vous ne devriez pas avoir à prendre en charge votre dépression seul. L'opinion d'une personne en qui vous avez confiance peut vous aider à comprendre vos problèmes ou à les mettre en perspective. Si vous continuez à vous sentir déprimé, adressez-vous à un professionnel de la santé, que ce soit votre médecin de famille, un psychologue, un psychiatre ou un autre professionnel de la santé mentale. Ils pourront vous aider grâce aux différents traitements pharmacologiques et psychologiques éprouvés de la dépression. Ces traitements sont efficaces et agiront conjointement avec les stratégies que vous apprendrez dans le présent guide.

SI VOUS PENSEZ À VOUS FAIRE DU MAL...

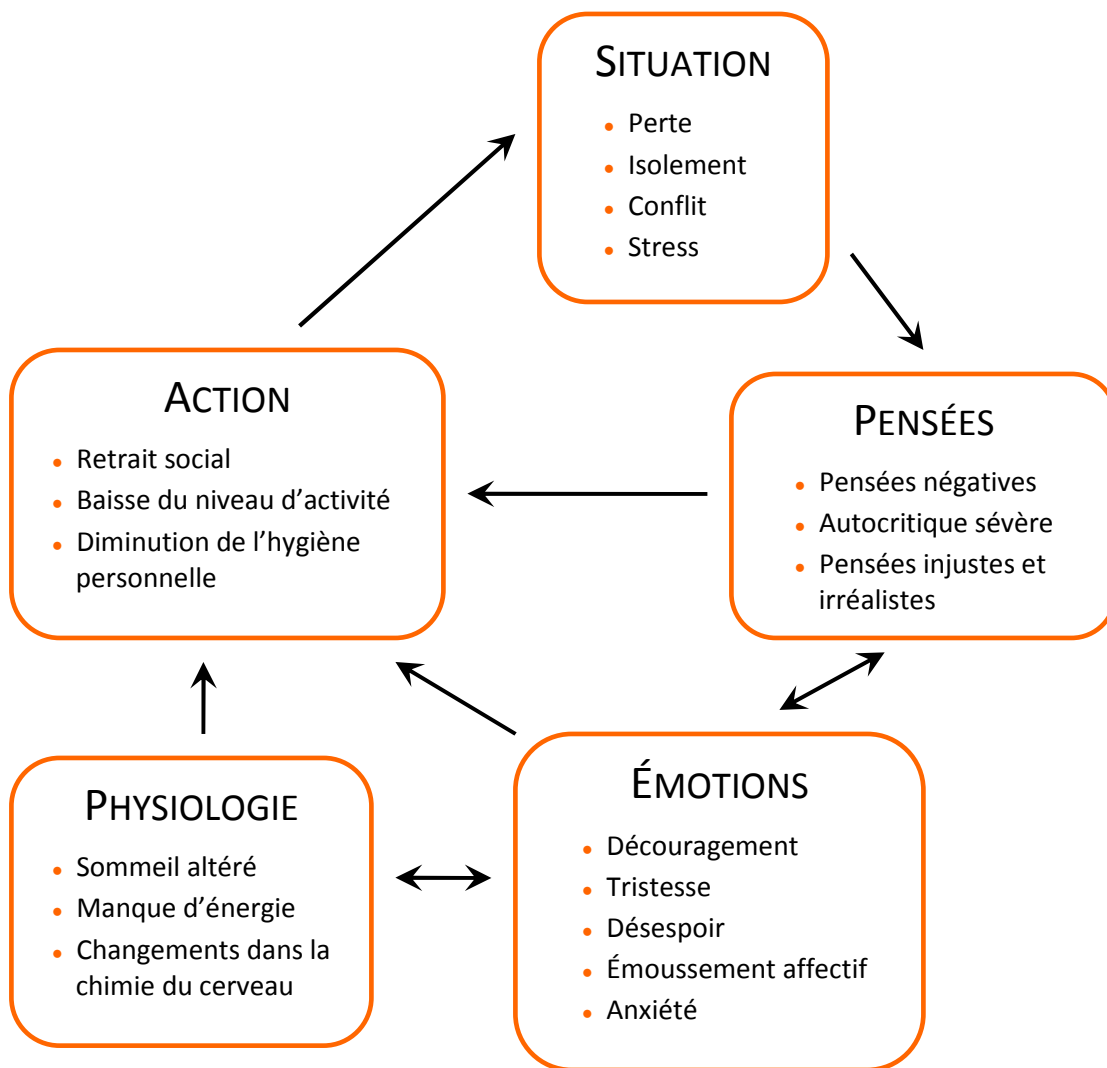
Pour beaucoup de gens, la dépression fait paraître la vie difficile et sans espoir. La plupart des personnes en dépression éprouvent ces sentiments de temps en temps. Pour un petit nombre de personnes, ce sentiment de désespoir devient si fort qu'elles peuvent commencer à penser que la vie ne vaut pas la peine d'être vécue. Si tel est votre cas ou celui d'une personne de votre entourage, il est temps de chercher de l'aide. Faites appel à un professionnel de la santé pour vous aider à surmonter ces sentiments. Si vous ne pouvez pas attendre un rendez-vous, il existe des lignes d'écoute téléphonique que vous pouvez appeler à tout moment de la journée ou de la nuit. À la fin de ce guide, vous trouverez à la section « Ressources » les numéros utiles dans votre région. Vous pouvez également consulter les pages jaunes, sous la rubrique « Aide et écoute », ou encore vous rendre à l'urgence d'un hôpital près de chez vous.

RAPPELEZ-VOUS : LA SITUATION PEUT S'AMÉLIORER.

QUELLES SONT LES CAUSES DE LA DÉPRESSION?

LES GENS DEVIENNENT DÉPRIMÉS POUR DIVERSES RAISONS.

La recherche a mis en lumière un certain nombre de facteurs associés au développement et au maintien de l'état dépressif. Le diagramme ci-dessous présente les cinq principaux facteurs en cause : situation, pensées, émotions, physiologie et action. Chacun de ces facteurs joue un rôle au niveau du développement de la dépression, et la dépression elle-même peut se répercuter sur chacun d'eux. Nous examinerons chacun de ces facteurs en détail dans les pages qui suivent.



QUELLES SONT LES CAUSES DE LA DÉPRESSION?

SITUATION

La dépression est souvent déclenchée par des situations de vie très stressantes. Si vos tentatives visant à améliorer ou à accepter ces situations ont été vaines, il se peut que vous commenciez à vous sentir dépassé et désespéré. Alors le risque de vivre un épisode dépressif augmente. Parmi les situations qui peuvent être associées à la dépression, mentionnons :

→ **Les événements de vie majeurs, particulièrement ceux qui impliquent une perte.**

Des événements comme le décès d'un être cher, le déménagement, le divorce, des difficultés financières ou la perte d'un emploi sont des perturbations importantes dans la vie.

→ **Manque de contact social avec d'autres personnes.**

L'isolement social est un facteur de risque significatif de la dépression.

→ **Conflit relationnel.**

Les périodes de conflits relationnels, qu'ils soient conjugaux ou familiaux, sont extrêmement stressantes et peuvent contribuer au déclenchement de la dépression.

→ **Stress associé à l'emploi.**

Il peut s'agir d'insécurité relativement à un emploi (ne pas savoir si vous allez perdre votre emploi), de frictions avec votre supérieur et vos collègues, ou de surmenage (les êtres humains n'ont pas été conçus pour travailler 16 heures par jour, que ce soit au travail ou à la maison).

→ **Stress associé à la santé physique.**

Ce type de situation vaut particulièrement pour les problèmes de santé chroniques, qui entraînent beaucoup de douleur ou d'incapacités, et qui ne s'améliorent que partiellement suite au traitement. Remarquez également que certains problèmes de santé physique et leurs traitements peuvent déclencher eux-mêmes la dépression en raison de leurs effets sur le corps. Par exemple, l'hypothyroïdie (une maladie liée à la sécrétion insuffisante d'hormone thyroïdienne par la glande thyroïde) est souvent associée à la fatigue et à la dépression.

Mais on ne devient pas déprimé seulement quand les choses vont mal. Certaines personnes le deviennent même si leur vie va bien : la dépression semble sortir de nulle part! Les stratégies d'autosoins, telles que celles qui sont présentées dans le guide, sont tout aussi utiles pour ces personnes.



QUELLES SONT LES CAUSES DE LA DÉPRESSION?

PENSÉES

Les événements extérieurs nous touchent tous de manière différente, dépendamment de la façon dont nous les envisageons. Imaginez que deux personnes se rendent à une fête. L'une d'entre elles est naturellement extravertie, prévoit avoir bien du plaisir et considère le groupe d'invités comme amical et réceptif. L'autre, qui craint les rassemblements sociaux, prévoit se sentir misérable et perçoit les invités comme des personnes qui sont portées à facilement juger les autres et à les rejeter. Les pensées de chaque personne déterminent la façon dont elles vivront l'expérience. Des recherches scientifiques ont démontré que les personnes déprimées ont souvent une vision déformée de la réalité qui peut déclencher la dépression ou en aggraver les symptômes.



QUELLES SONT LES CAUSES DE LA DÉPRESSION?

VISION DÉFORMÉE DE LA RÉALITÉ

PENSÉES NÉGATIVES ET IRRÉALISTES FACE À LA SITUATION.

Percevoir la situation actuelle de manière excessivement pessimiste, soulignant ses aspects négatifs ou menaçants et ignorant les aspects positifs ou prometteurs.

PENSÉES NÉGATIVES ET INJUSTES FACE À SOI-MÊME.

Se percevoir de manière très critique, se jugeant de façon sévère et injuste.

PENSÉES NÉGATIVES ET IRRÉALISTES FACE À L'AVENIR.

S'attendre à ce que l'avenir soit sombre et décevant, exagérant la probabilité de résultats très négatifs.

Nous nommons ce processus la *triade négative* : pensées injustes et excessivement négatives face à la situation actuelle, soi-même et son avenir.

Ces façons de penser apparaissent souvent au cours de l'enfance. Certaines personnes ont grandi dans des familles où l'on ne faisait que des commentaires négatifs et critiques. Dans d'autres familles, les enfants étaient dissuadés de dire des choses positives sur eux-mêmes et récompensés lorsqu'ils étaient critiques envers eux-mêmes. Que ces façons de penser négatives soient attribuables à la dépression ou soient acquises durant l'enfance, elles façonnent en grande partie la manière dont nous envisageons le monde.

Il n'est donc pas surprenant que ces façons de penser face au monde qui nous entoure renforcent l'impact négatif de situations de vie difficiles et prédisposent les gens à la douleur émotionnelle. Une personne qui a une vision de la réalité déformée par la dépression peut parfois devenir découragée ou désespérée même lorsque les choses vont bien.

QUELLES SONT LES CAUSES DE LA DÉPRESSION?

ÉMOTIONS

La dépression se manifeste souvent au début par des sentiments de découragement et de tristesse entraînés par de nombreuses tentatives infructueuses de faire face à une situation de vie difficile. Toutefois, avec le temps, ce sentiment de tristesse cède la place à des émotions plus graves et douloureuses. La personne déprimée est accablée par un profond désespoir, un sentiment de détresse persistant. La dépression est souvent accompagnée d'un sentiment d'anxiété profonde (tension physique, inquiétude et impression de catastrophe/perte imminente).

Certaines personnes déprimées ressentent une sorte d'engourdissement général, d'*émoussement affectif*, une incapacité à ressentir les émotions. C'est comme si la douleur psychologique était devenue si intense que l'esprit se ferme à toute réaction affective, tout comme un disjoncteur qui coupe le courant.

Souvent, les personnes déprimées interprètent le monde qui les entoure d'une manière irréaliste et se jugent de manière sévère et injuste. Les émotions qu'elles ressentent proviennent en grande partie de la façon négative dont elles interprètent leur vie. Si leurs pensées sont irréalistes et négatives, leurs émotions le seront également.

Il peut être difficile de penser aux émotions comme étant irréalistes. Songez à une personne qui croit fermement que le fait de voyager en avion est extrêmement dangereux et que les avions s'écrasent souvent. Cette personne ressentira une peur effroyable lorsqu'elle voyage en avion. Cette peur, toutefois, est fondée sur une fausse croyance au sujet de la sécurité des vols aériens et est donc irréaliste et inappropriée à la situation. De la même manière, les personnes déprimées ont souvent des croyances au sujet du monde et d'elles-mêmes qui sont irréalistes et mènent inévitablement à des émotions négatives et irréalistes.

QUELLES SONT LES CAUSES DE LA DÉPRESSION?

PHYSIOLOGIE

La dépression s'accompagne de toute une gamme de symptômes physiques.

Parmi les changements physiques les plus importants associés à la dépression, mentionnons un sommeil perturbé. Habituellement, il s'agit d'une incapacité à dormir suffisamment, que ce soit parce que la personne éprouve de la difficulté à s'endormir, se réveille fréquemment la nuit ou se réveille bien trop tôt. Parfois, la personne dort trop, souvent pour trouver refuge dans le sommeil ou parce que la fatigue est si persistante que la personne ne semble pas pouvoir assez dormir. Lorsque le sommeil est non réparateur – c'est-à-dire que la personne ne se réveille pas disposée et bien reposée – il lui est plus difficile de faire face à la nouvelle journée et de surmonter ses problèmes. Les personnes déprimées sentent souvent qu'elles manquent d'énergie et les activités quotidiennes les épuisent.

Une théorie sur la dépression suggère qu'elle serait causée par des modifications au niveau du fonctionnement du cerveau, un « déséquilibre chimique ». La recherche a démontré que chez certaines personnes déprimées, il y avait des neurotransmetteurs moins actifs dans le cerveau. On ne sait pas si ces changements au niveau de la chimie du cerveau sont une cause fréquente de dépression. Nous savons toutefois que la dépression est souvent associée à des changements au niveau de la chimie du cerveau.

En raison des changements physiologiques causés par la dépression, la personne déprimée a plus de difficulté à surmonter les problèmes de la vie quotidienne et même à suivre les étapes d'un programme d'autosoins de la dépression comme celui-ci. Les médicaments antidépresseurs permettent souvent de rendre au sommeil sa qualité réparatrice et de fournir l'énergie dont vous avez besoin pour apprendre activement et mettre à l'essai les nouvelles stratégies qui vous permettront de surmonter la dépression.

QUELLES SONT LES CAUSES DE LA DÉPRESSION?

ACTIONS

La dépression a souvent des répercussions importantes sur le comportement. Voici quelques-unes des réactions communes :

PARTICIPATION RÉDUITE À DES ACTIVITÉS ENRICHISSANTES.

Les passe-temps, l'artisanat, le sport, la lecture et les voyages sont mis de côté. Les personnes déprimées se sentent souvent trop fatiguées et démotivées pour se livrer à de telles activités, et moins elles y participent moins elles se sentent capables d'y participer. La majorité des personnes déprimées souffrent d'*anhédonie*, un manque de capacité à prendre plaisir aux choses de la vie. Pourquoi aller au cinéma, consacrer du temps à un passe-temps ou participer à d'autres activités si vous pensez que ce ne sera pas agréable? L'inactivité devient une habitude. Par conséquent, la personne déprimée ne retire plus la satisfaction que lui procuraient ces activités, contribuant davantage à son sentiment de découragement.

DÉTÉRIORATION DE L'HYGIÈNE PERSONNELLE ET NÉGLIGENCE DE L'APPARENCE.

Les activités destinées à garder son corps en santé et à se donner une apparence soignée sont fréquemment négligées. Les personnes déprimées consacrent souvent moins de temps à leurs soins personnels ou à leur habillement qu'à l'habitude. De plus, elles font moins d'exercice, que ce soit sous forme d'activités physiques formelles comme le jogging, ou de promenades dans le quartier. L'élimination de l'activité physique contribue à la dépression en éliminant une source puissante de bien-être et d'amélioration de l'estime de soi. De plus, les habitudes alimentaires de la personne déprimée sont souvent perturbées, que ce soit par une consommation inadéquate (« oublier de manger ») associée à une perte d'appétit ou par une surconsommation de nourriture qui est une source de réconfort.

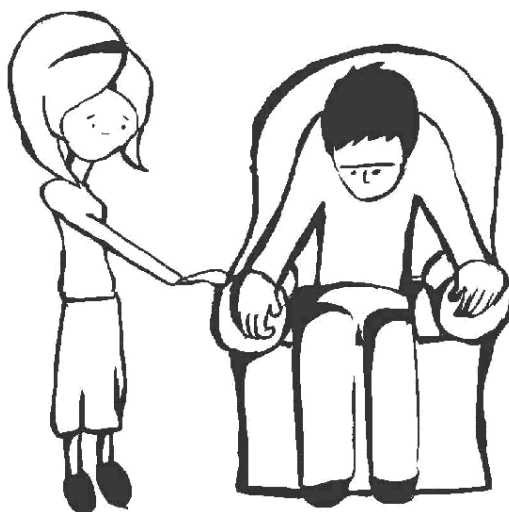
QUELLES SONT LES CAUSES DE LA DÉPRESSION?

NÉGLIGENCE DANS LES TÂCHES.

La personne déprimée a tendance à négliger ou à reporter à plus tard les tâches quotidiennes, comme faire les courses, sortir les ordures, nettoyer la maison ou s'occuper du jardin. Le fait de ne pas accomplir ces tâches contribue au sentiment de médiocrité et de manque de contrôle sur sa vie. Cela crée aussi de la friction avec les autres et exerce davantage de stress sur les relations interpersonnelles.

RETRAIT SOCIAL — FUIRE LA COMPAGNIE DES MEMBRES DE LA FAMILLE OU DES AMIS.

Les invitations à des activités sociales sont refusées, les appels téléphoniques ignorés et les activités habituelles avec la famille ou les amis ne se concrétisent pas. L'isolement social contribue de manière importante à l'humeur dépressive, vous privant de la chaleur humaine et du sentiment de relation avec les gens qui vous entourent et qui sont essentiels à votre bien-être. Les personnes déprimées croient souvent que les autres ne veulent pas les fréquenter, en raison de leur détresse ou de leur indifférence émotionnelle.



QUE FAIRE POUR SURMONTER LA DÉPRESSION?

DÉPRESSION LÉGÈRE

- Il est généralement utile de parler avec des membres de la famille ou des amis en qui vous avez confiance. Ils peuvent vous aider à trouver des solutions à certains de vos problèmes. De plus, il est bon de savoir qu'il y a des gens qui se soucient de vous.
- Écrivez vos problèmes, vos sentiments, vos pensées ainsi que des solutions possibles. L'écriture peut vous aider à comprendre ce que vous vivez et les options qui se présentent à vous.
- Parlez à votre médecin de famille, à un psychologue ou à un psychiatre. Un professionnel peut vous aider à comprendre ce qui se produit et vous faire des suggestions utiles.
- Dans certains cas, les médicaments antidépresseurs peuvent aider à surmonter la dépression légère. Cependant, pour la plupart des personnes souffrant de dépression légère, la solution ne se trouve pas dans les médicaments.

APPRENDRE ET PRATIQUER LES STRATÉGIES DU PRÉSENT GUIDE VOUS SERA PROBABLEMENT TRÈS UTILE POUR SURMONTER LA DÉPRESSION LÉGÈRE.

QUE FAIRE POUR SURMONTER LA DÉPRESSION?

DÉPRESSION MAJEURE

En plus des mesures décrites précédemment...

- Consultez votre médecin de famille si vous croyez que vous êtes déprimé à ce point. La **dépression majeure** est un problème sérieux qui doit être diagnostiqué par un médecin de famille, un psychiatre ou un psychologue.
- Les médicaments antidépresseurs constituent le traitement le plus souvent prescrit contre la dépression majeure, et ils sont généralement efficaces.
- La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) est un traitement également efficace dans la plupart des cas de dépression majeure. Il s'agit d'une psychothérapie qui permet de développer de nouvelles stratégies afin de penser et d'agir de façon plus efficace. Le présent guide se fonde sur l'approche de la TCC.
- La thérapie interpersonnelle (TIP) représente un autre traitement efficace. Il s'agit d'une psychothérapie qui permet d'acquérir de nouvelles habiletés dans ses relations avec son ou sa partenaire, ses amis et sa famille.
- Dans le cas de la dépression de longue durée ou récurrente, la combinaison d'antidépresseurs et de l'une de ces psychothérapies constitue le traitement le plus efficace.

APPRENDRE ET METTRE EN APPLICATION LES STRATÉGIES DU PRÉSENT GUIDE VOUS SERONT PROBABLEMENT TRÈS UTILES POUR SURMONTER LA DÉPRESSION MAJEURE.

MAIS SOUVENEZ-VOUS QUE CES SEULES STRATÉGIES NE SERONT PAS SUFFISANTES POUR RÉGLER UN PROBLÈME AUSSI GRAVE. SI VOUS SOUFFREZ DE DÉPRESSION MAJEURE, CONSULTEZ UN PROFESSIONNEL.

LE RÔLE DES MÉDICAMENTS

LES MÉDICAMENTS PEUVENT ÊTRE TRÈS UTILES DANS CERTAINS CAS.
PLUSIEURS PERSONNES QUI PRENNENT DES ANTIDÉPRESSEURS
BÉNÉFICIENT D'UNE AMÉLIORATION DE LEUR HUMEUR
ET D'UNE RÉDUCTION DES AUTRES SYMPTÔMES
(COMME LA PERTE D'APPÉTIT OU LA DIFFICULTÉ À SE CONCENTRER).



Mais les médicaments constituent rarement un traitement complet pour les problèmes de l'humeur : il peut s'avérer essentiel d'apporter des changements à vos manières de penser et de gérer votre vie.

N'utilisez pas les médicaments pour vous aider à composer avec un mode de vie malsain ou insatisfaisant. Les médicaments permettent plutôt de vous redonner de l'énergie et de rehausser votre humeur afin de vous permettre d'apporter les changements nécessaires à votre vie (par exemple commencer un programme d'activité physique, apprendre des habiletés d'affirmation de soi ou définir vos objectifs de vie et travailler à leur réalisation).

LE RÔLE DES MÉDICAMENTS

VOICI QUELQUES POINTS SUPPLÉMENTAIRES AU SUJET DES MÉDICAMENTS:

Différents médicaments sont efficaces pour différentes personnes.

Il faut parfois du temps pour trouver le médicament (ou la combinaison de médicaments) qui donne de bons résultats pour une personne tout en ne causant pas trop d'effets secondaires.

N'arrêtez jamais un médicament soudainement.

Certaines personnes ressentent des symptômes désagréables lorsqu'elles cessent la médication. Si vous voulez arrêter de prendre un médicament, consultez votre médecin traitant. De façon générale, vous devrez réduire progressivement la dose du médicament.

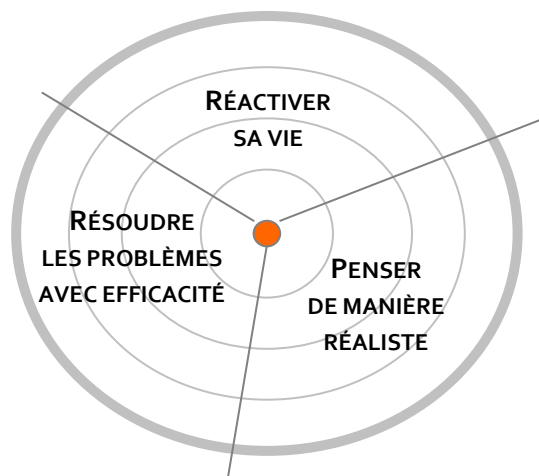
Un traitement pharmacologique à long terme est bénéfique pour certaines personnes.

Pour certaines personnes, les médicaments antidépresseurs continuent à avoir des effets bénéfiques à long terme. La plupart des personnes prennent les médicaments pendant un certain temps pour leur donner la force de réaliser des changements positifs dans leur vie. Éventuellement, ces personnes réduisent la dose du médicament et arrêtent graduellement de le prendre.

Il peut être tentant d'arrêter de prendre la médication dès que vous ressentez l'amélioration que vous recherchez.

Mais cela ne fera que faire revenir le problème. Il vaut mieux continuer à prendre le médicament jusqu'à ce que votre humeur soit demeurée stable pendant un certain temps. La dose peut être réduite graduellement pendant que votre humeur continue d'être surveillée.

TROIS FAÇONS DE SURMONTER LA DÉPRESSION



DANS LA PRÉSENTE SECTION, VOUS APPRENDREZ TROIS STRATÉGIES QUI PEUVENT VOUS AIDER À STABILISER VOTRE HUMEUR, À RÉDUIRE VOTRE DÉPRESSION ET À ÉVITER QU'ELLE RÉAPPARAISSE.

VOICI LES STRATÉGIES:

RÉACTIVER SA VIE
PENSER DE MANIÈRE RÉALISTE
RÉSoudre LES PROBLÈMES AVEC EFFICACITÉ

Nous expliquerons la façon dont chacune de ces stratégies permet de combattre la dépression et nous vous montrerons étape par étape comment les utiliser. Il est préférable d'aborder ces stratégies comme si vous appreniez une nouvelle tâche ou un nouveau sport : il est très important de vous *pratiquer*.

Certains estiment qu'il est utile de partager le guide avec leur conjoint, un ami proche, un conseiller ou un membre de la famille; cette personne peut vous aider à vous entraîner lorsque vous manquez d'énergie ou de motivation. Si personne de votre entourage ne peut jouer ce rôle, continuez à pratiquer les stratégies d'autosoins. Plus vous vous exercerez, plus elles deviendront faciles et le résultat en vaudra la peine.

TROIS FAÇONS DE SURMONTER LA DÉPRESSION

La dépression touche tous les domaines de la vie : vos émotions, vos pensées, vos actions, votre fonctionnement physique et votre situation de vie (y compris le soutien social, les relations familiales, la situation d'emploi, les finances, etc.). Chacun de ces domaines est lié à tous les autres. Par conséquent, des changements dans l'un des domaines entraînent des changements dans les autres.

Lorsqu'une personne devient déprimée, des changements négatifs dans un domaine peuvent avoir des conséquences négatives sur tous les autres domaines. Lorsque vous essayez de vous rétablir, les modifications apportées à l'un de ces domaines amènent aussi des changements dans d'autres domaines de votre vie. Le but du traitement est ainsi de créer une spirale de changements positifs qui se répercutent dans tous les domaines de votre vie.

RÉACTIVER SA VIE



LORSQU'ELLES SONT DÉPRIMÉES,
LA PLUPART DES PERSONNES N'ACCOMPLISSENT PAS LES ACTIVITÉS
QUI CONTRIBUENT À MAINTENIR LEUR HUMEUR POSITIVE.

Mais si vous arrêtez de vous occuper de votre bien-être ou de faire les choses que vous aimez habituellement, votre vie devient plus ennuyeuse et déprimante. Il se peut que vous ayez l'impression de vous réconforter en étant moins actif, mais en fait, il se peut que vous aggraviez votre dépression. En d'autres mots :



La dépression entraîne l'inactivité, mais l'inactivité amplifie la dépression. Ce qui semble à première vue une bonne stratégie d'adaptation a en fait tendance à maintenir ou à intensifier la dépression. *Solution* : n'attendez pas d'avoir envie d'en faire davantage. Le fait d'attendre vous rend encore moins susceptible de vous rétablir. Et n'attendez pas d'être motivé - la motivation viendra d'elle-même lorsque vous vous sentirez mieux. Débutez par l'action et la motivation suivra plus tard. L'établissement d'objectifs pour accroître votre niveau d'activité constitue une méthode puissante pour prendre en charge la dépression. Le but est de vous remettre à bouger *graduellement* même si vous n'en avez pas envie. Voici les étapes à suivre pour RÉACTIVER SA VIE.

ÉTAPE 1 : À QUELLES ACTIVITÉS DEVRIEZ-VOUS PARTICIPER DAVANTAGE ?

Nous avons déjà mentionné les quatre grands domaines dans lesquels les personnes déprimées réduisent leurs activités. Il s'agit des « **Activités enrichissantes** »; des « **Soins personnels** »; des « **Tâches de la vie quotidienne** »; et des « **Activités avec la famille et les amis** ».

En vue d'identifier des objectifs sur lesquels vous pouvez travailler, prenez le temps de réfléchir à chacun de ces domaines. Faites une liste des activités de chaque domaine qui ont été touchées par la dépression (ou qui ont été négligées même avant l'apparition de la dépression) et que vous pourriez approfondir.

ACTIVITÉS ENRICHISSANTES

Exemples :

Lisez des revues. Faites des promenades en pleine nature. Faites de l'artisanat ou consacrez du temps à un passe-temps. Planifiez un voyage. Allez voir un film, une pièce de théâtre ou un match sportif.

ACCROÎTRE VOS ACTIVITÉS DANS CE DOMAINE ENTRAÎNERA DES CHANGEMENTS, CAR :

1. vous vous souviendrez de vos intérêts et des activités qui sont importantes pour vous
2. vous recevrez les récompenses dont vous avez grandement besoin au fur et à mesure que la dépression commencera à diminuer

VOS IDÉES :



SOINS PERSONNELS

Exemples :

Habillez-vous chaque jour. Prenez le temps de prendre une douche et de vous occuper de votre apparence. Faites de l'exercice régulièrement. Prenez un petit déjeuner. Adoptez des habitudes alimentaires plus saines. (Vous trouverez de l'information sur les saines habitudes de vie qui peuvent aider à surmonter la dépression dans les feuillets d'information figurant à la fin de ce guide.)

ACCROÎTRE VOS ACTIVITÉS DANS CE DOMAINE ENTRAÎNERA DES CHANGEMENTS, CAR :

1. votre sentiment de bien-être physique s'améliorera directement
2. ces actions vous rappelleront que vous êtes une personne compétente

VOS IDÉES :





RÉACTIVER SA VIE

TÂCHES QUOTIDIENNES

Exemples :

Ouvrez le courrier. Payez les factures. Nettoyez la maison. Faites l'épicerie. Faites vos courses.

ACCROÎTRE VOS ACTIVITÉS DANS CE DOMAINE ENTRAÎNERA DES CHANGEMENTS, CAR :

1. votre sentiment de contrôle augmentera
2. vos tensions avec les autres diminueront puisque vous commencerez à assumer une partie des tâches

VOS IDÉES :



PARTICIPATION À DES ACTIVITÉS AVEC LA FAMILLE ET LES AMIS

Exemples :

Invitez des gens à faire une activité. Restez en contact avec les gens dans le quartier où vous habitez auparavant. Retournez les appels téléphoniques. Participez à une activité sociale de groupe ou à un cours.

ACCROÎTRE VOS ACTIVITÉS DANS CE DOMAINE ENTRAÎNERA DES CHANGEMENTS, CAR :

1. vous retrouverez le sentiment d'être connecté aux autres
2. vos proches auront l'occasion de vous rassurer et de vous soutenir
3. vous serez moins seul et aurez moins de pensées dépressives

VOS IDÉES :



RÉACTIVER SA VIE

ÉTAPE 2 : CHOISISSEZ DEUX DE CES ACTIVITÉS

Choisissez les deux activités qui seront les plus faciles à réaliser maintenant. Les deux choix devraient appartenir à des domaines différents.

ACTIVITÉ 1 :



ACTIVITÉ 2 :



ÉTAPE 3 : ÉTABLISSEZ DES OBJECTIFS RÉALISTES

Pour chacune des activités choisies, établissez un objectif réaliste pour la semaine à venir. N'oubliez pas qu'il vous sera difficile d'accomplir les activités en raison de la dépression. Vous devrez donc établir des objectifs *moins* ambitieux que d'ordinaire.

Par exemple, si vous voulez recommencer à faire du vélo, votre premier objectif pourrait être de trouver votre vélo et de voir s'il a besoin d'être réparé. Si vous voulez nettoyer la maison, votre premier objectif pourrait être de passer l'aspirateur dans une pièce ou d'épousseter une étagère. Si vous voulez socialiser de nouveau, votre premier objectif pourrait être de parler à un ami au téléphone pendant cinq minutes.

POUR RÉUSSIR, VOS OBJECTIFS DOIVENT ÊTRE :

PRÉCIS

La dépression peut donner l'impression que presque tout semble voué à l'échec. Vous devez avoir une idée très précise de votre objectif afin de savoir si vous l'avez réalisé.

RÉALISTES

Vous pourriez être tenté de fixer vos objectifs en fonction de ce que vous *devriez* pouvoir accomplir. Ne succombez pas à cette tentation. N'oubliez pas que la dépression vous ralentit et rend toutes les choses plus difficiles à accomplir. Vos objectifs devraient être assez faciles à réaliser même si vous vous sentez très déprimé au cours de la prochaine semaine. Entreprendre une nouvelle activité peut parfois sembler une tâche insurmontable. Dans ce cas, essayez d'établir l'objectif de recueillir des renseignements sur cette activité. Par exemple, informez-vous sur les types d'activités qui sont offerts au centre communautaire le plus près de chez vous.

FIXÉS D'AVANCE

Vous devriez avoir une idée claire du *moment* où vous réaliserez votre objectif et de la *façon* dont vous allez vous y prendre. « Prendre une marche pendant 15 minutes jeudi soir » est un meilleur objectif que « marcher plus ».

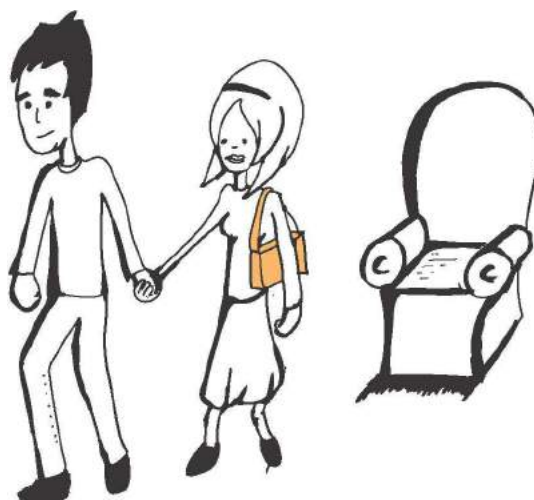
ÉTAPE 3: ÉTABLISSEZ DES OBJECTIFS RÉALISTES, *suite*

Voici un exemple :

François a établi deux objectifs : accroître légèrement son niveau d'activité physique (en passant de zéro à une courte marche par semaine) et augmenter ses activités sociales (en passant de zéro à sortir avec sa femme et sa fille toutes les deux semaines). Voici ses objectifs :

ACTIVITÉ	À QUELLE FRÉQUENCE?	QUAND?
MARCHER 15 MINUTES	UNE FOIS PAR SEMAINE POUR COMMENCER	JEUDI SOIR
SORTIR AVEC MA FEMME ET MA FILLE	TOUTES LES DEUX SEMAINES	LE SAMEDI OU LE DIMANCHE SOIR

Il utilise un agenda pour inscrire chacune de ses activités. Après avoir réalisé une activité, il la coche.



RÉACTIVER SA VIE

ÉTAPE 3 : ÉTABLISSEZ DES OBJECTIFS RÉALISTES, suite

Maintenant, essayez de fixer des objectifs *réalistes* que vous pourriez accomplir cette semaine. Décidez à quelle fréquence ou pour combien de temps vous allez accomplir l'activité, et à quel moment.



ACTIVITÉ	À QUELLE FRÉQUENCE?	QUAND?

Pensez à vos objectifs comme s'il s'agissait de rendez-vous avec vous-même. Traitez-les avec autant de respect que vous le feriez s'il s'agissait d'un rendez-vous chez le médecin. Si vous devez absolument annuler un de ces rendez-vous avec vous-même, fixez-en un nouveau immédiatement et ne le manquez pas.

Remarque : Ne vous donnez pas plus de mérite parce que vous avez accompli plus que vous aviez prévu. Si vous accomplissez davantage, c'est très bien, mais cela ne vous donne pas le droit de manquer le prochain rendez-vous. Si vous vous permettez de faire ce genre de compromis, vous finirez par négliger vos objectifs.

C'EST UNE BONNE IDÉE DE VOUS PROCURER UN **AGENDA** POUR FAIRE LE SUIVI DE VOS OBJECTIFS. DÈS QUE VOUS AVEZ ATTEINT UN BUT, COCHEZ-LE POUR VOUS MONTRER CE QUE VOUS AVEZ ACCOMPLI. AU DÉBUT DE VOTRE RÉTABLISSEMENT, CE SERA **VOTRE RÉCOMPENSE**.

ÉTAPE 4: RÉALISEZ VOS OBJECTIFS

Il est important de vous rappeler qu'il est probable que vous n'avez pas envie de réaliser l'activité que vous avez prévue. La dépression fait beaucoup diminuer votre motivation. Toutefois, si vous attendez d'être motivé, il est probable qu'il ne se passera rien. Faites l'activité parce que vous *avez établi un objectif* et qu'elle *vous permettra d'aller mieux*. Après l'avoir atteint, cochez chaque objectif; vous constaterez ce que vous avez accompli.

Au cours des premières étapes du rétablissement, il est possible que vous éprouviez peu de plaisir dans vos activités, mais au fur et à mesure que vous augmenterez votre niveau d'activité et que vous vous concentrerez sur votre rétablissement, vous retrouverez graduellement la capacité d'en profiter. Vous regagnerez même la capacité à vous motiver!

Si vous avez réalisé un objectif, vous êtes-vous félicité? Si ce n'est pas le cas, faites-le maintenant. La dépression peut vous inciter à vous concentrer sur les choses que vous avez négligées et vous amener à ignorer ou minimiser vos réussites. Cela ne fait que favoriser la dépression parce que vous avez continuellement l'impression d'être un perdant. Rappelez-vous volontairement vos réalisations, quelle qu'en soit l'ampleur. « *D'accord, j'ai prévu de marcher autour du pâté de maisons et c'est ce que j'ai fait. C'est bien* ». N'ignorez pas les petites victoires et ne pensez pas qu'elles n'ont aucune importance. Elles en ont une, surtout pendant un épisode de dépression. Si vous vous apercevez que vous minimisez vos propres réalisations (« *mais ce n'était pas grand-chose* »), souvenez-vous que, en dépression, atteindre de petits objectifs équivaut à marcher une courte distance avec un sac très lourd. Il est difficile d'atteindre des objectifs pour une personne déprimée, et il est important de reconnaître ses accomplissements.

Si vous n'avez pas atteint votre objectif, demandez-vous pourquoi? Que pouvez-vous faire pour rendre l'objectif plus facile à atteindre? Reconnaissez que votre objectif a peut-être été trop ambitieux. Réduisez-le un peu pour la semaine prochaine ou remplacez-le par un autre. Les personnes déprimées ont souvent tendance à se fixer des objectifs trop ambitieux, qu'elles ne parviennent pas à atteindre, et se découragent. Le problème n'est pas que vous êtes paresseux, mais que vous avez hâte de vous rétablir!

Ramenez l'objectif à quelque chose que vous êtes certain de pouvoir réaliser, *même si vous ne vous sentez pas mieux cette semaine que la semaine dernière*. Laver un plat, passer un coup de fil, ouvrir une facture, vous promener autour du pâté de maisons ou consacrer cinq minutes à un passe-temps sont tous des objectifs parfaitement raisonnables. À mesure que vous regagnerez votre énergie, vous serez capable d'en faire plus. Mais pour l'instant, permettez-vous de commencer lentement.

RÉACTIVER SA VIE

ÉTAPE 5: RÉEXAMINEZ VOS OBJECTIFS

Réexaminez vos objectifs après deux semaines.

- Voulez-vous augmenter légèrement vos objectifs ou continuer au même niveau jusqu'à ce que vous vous sentiez à l'aise? À vous de choisir.
- C'est le bon moment d'ajouter un autre objectif. Cette fois, choisissez un objectif dans un autre domaine d'activité. Par exemple, si vous aviez d'abord choisi des objectifs dans les domaines des soins personnels et des activités enrichissantes, vous pourriez en choisir un qui entraîne la participation à des activités avec votre famille ou vos amis ou l'accomplissement des tâches quotidiennes.

NOUVELLE ACTIVITÉ :



ACTIVITÉ	À QUELLE FRÉQUENCE?	QUAND?

Inscrivez le nouvel objectif dans votre agenda à côté des deux autres. N'oubliez pas de cocher chaque objectif dès que vous le réalisez et de vous féliciter de l'avoir accompli.

APRÈS UNE PÉRIODE DE DEUX SEMAINES, RÉEXAMINEZ ENCORE UNE FOIS LA SITUATION.

Y a-t-il des objectifs que vous n'avez pas réalisés? Quels ont été les obstacles à leur réalisation? Avez-vous besoin de réduire ou de modifier l'objectif?

RÉACTIVER SA VIE

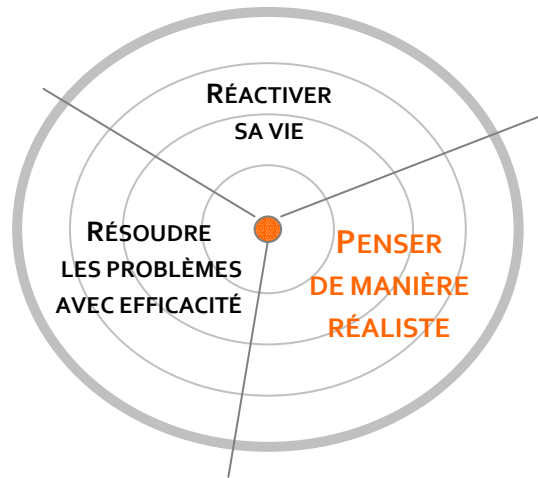
Continuez votre beau travail! Continuez à fixer vos objectifs en cours et envisagez d'en ajouter d'autres lorsque votre niveau d'énergie le permet. Si vous terminez une tâche (par exemple, si vous avez terminé de recueillir l'information sur les activités de loisirs dans votre communauté), passez à un nouvel objectif.

CONTINUEZ À UTILISER LE MÊME PROCÉDÉ :

- Fixez-vous 3 objectifs.
- Inscrivez-les dans votre agenda.
- Cochez chaque objectif dès que vous le réalisez.
- Félicitez-vous chaque fois que vous réalisez un objectif.
- Réexaminez vos objectifs toutes les deux semaines pour déterminer ce qui doit être modifié et si vous êtes prêt à en ajouter un autre.

Éventuellement, vous travaillerez à la réalisation de 3 ou 4 objectifs en même temps. Mais faites bien attention de ne pas vous laisser emporter. Se donner plus de 4 objectifs à la fois peut amener à se sentir dépassé par les événements.

PENSER DE MANIÈRE RÉALISTE



LES PENSÉES NÉGATIVES DÉFORMÉES
ALIMENTENT LA DÉPRESSION.
IL S'AGIT DE **PENSÉES DÉPRESSIVES**.

LES PENSÉES DÉPRESSIVES SONT *IRRÉALISTES* ET *INJUSTES*:

- pensées négatives et irréalistes **face à la situation**;
- pensées négatives et injustes **face à soi-même**;
- pensées négatives et irréalistes **face à l'avenir**.

Il faut viser à remettre en question les pensées négatives et à les remplacer par un mode de pensée réaliste.

LA PENSÉE RÉALISTE :

- reflète votre situation avec exactitude et vous permet de voir les choses telles qu'elles sont;
- est juste à votre égard; vous voyez les aspects positifs et négatifs de votre vie de façon équilibrée;
- vous offre un portrait juste de l'avenir, sans exagérer les résultats négatifs.

PENSER DE MANIÈRE RÉALISTE

Quel est l'objectif que nous souhaitons réaliser en ce qui concerne nos pensées dépressives? Voulons-nous penser de façon positive toute la journée? Voulons-nous nous faire des illusions et penser que rien de négatif ne nous arrivera? **Non.** Surmonter cette tendance à tout voir sous un jour négatif ne signifie pas la remplacer par la tendance opposée : tout voir sous un jour positif (*tout le monde m'aime, rien de mauvais ne m'arrivera jamais, j'aurai toujours tout ce que je veux*).

Ce qui importe, c'est que toute pensée irréaliste, qu'elle soit négative ou positive, nous fait nous sentir et réagir de façon inappropriée aux événements qui nous entourent. L'objectif est d'évaluer notre vie et nous-mêmes de façon réaliste. Notre objectif est d'adopter une pensée **juste et réaliste**.

Il s'agit donc d'être juste et réaliste à propos de vous (porter attention à vos qualités et à vos forces, ainsi qu'à vos problèmes), de votre situation actuelle (évaluer avec exactitude les aspects positifs et négatifs de votre vie) et de votre avenir (sans exagérer la possibilité d'un résultat très négatif). Comment changerez-vous vos pensées dépressives?

VOICI LES ÉTAPES À SUIVRE...

PENSER DE MANIÈRE RÉALISTE

ÉTAPE 1 : APPRENDRE À RECONNAÎTRE LES PENSÉES DÉPRESSIVES

Les pensées dépressives sont injustes et irréalistes. Nous les qualifions de *déformées* parce qu'elles sont des reflets erronés du monde qui nous entoure et de notre personne. Les énoncés ci-dessous (et qui se poursuivent à la page suivante) décrivent certaines formes de pensées déformées qui caractérisent la dépression¹ :

FILTRAGE.

Se concentrer seulement sur le côté négatif des choses, jamais le côté positif. Parce que tout ce que vous voyez est négatif, votre vie entière est perçue sous un jour négatif. **Mais la pensée réaliste vous permet de tenir compte des aspects positifs et négatifs de votre vie.**

GÉNÉRALISATION EXCESSIVE.

Un événement négatif est le début d'une histoire sans fin. Si un ami vous abandonne, ils vous abandonneront tous. Si vous échouez la première fois, vous échouerez toujours. **Mais la pensée réaliste permet de reconnaître qu'une situation décevante ne déterminera pas le dénouement des autres.**

TOUT OU RIEN.

Vous percevez le monde par des extrêmes. Vous êtes soit trop gros ou trop maigre, intelligent ou stupide, d'apparence soignée ou négligée, déprimé ou heureux, etc. Il n'y a pas « d'entre deux ». Des progrès graduels ne sont jamais acceptables, il faut que le changement soit complet. « *Qu'est-ce que ça peut bien faire si j'ai à moitié terminé? Je n'ai pas terminé!* » **Mais, lorsqu'ils sont perçus de façon réaliste, les gens et les événements se situent entre les extrêmes, près du centre, là où la plupart des choses se trouvent.**

PENSÉES CATASTROPHIQUES.

Une petite déception est un désastre. Par exemple, vous avez terminé un petit projet légèrement en retard, et votre mois est complètement ruiné. Vous réagissez donc à la catastrophe imaginée (un mois terrible) plutôt qu'à un événement anodin (un projet légèrement en retard). **Mais la pensée réaliste permet d'évaluer l'importance réelle des événements, sans accorder une importance exagérée aux événements négatifs.**

¹ Ce genre de pensée déformée est très bien décrit dans le livre Être bien dans sa peau de David Burns (Avon, 1992)

PENSER DE MANIÈRE RÉALISTE

ÉTIQUETAGE.

Votre discours intérieur est sévère. Vous vous qualifiez d'*idiot*, de *perdant* et de toutes les insultes imaginables. Vous vous parlez comme vous ne parleriez jamais à quiconque. **Mais la pensée réaliste n'a pas recours à ce type d'insulte, car elles ne sont pas justes. Vous ne parleriez pas aux autres de cette façon et elles sont inutilement décourageantes.**

TÉLÉPATHIE.

Vous savez ce que les autres pensent à votre sujet et c'est toujours négatif. Alors vous réagissez à ces pensées imaginaires sans prendre la peine d'en vérifier l'exactitude. **Mais la pensée réaliste permet de reconnaître qu'il est fort probable que ce que vous croyez que les autres pensent de vous est inexact, en particulier si vous êtes déprimé.**

DIVINATION.

Vous savez ce que l'avenir vous réserve et c'est presque toujours négatif. Rien ne marchera, à quoi bon essayer? Résultat : l'avenir que vous prévoyez devient la réalité. **Mais la pensée réaliste permet de reconnaître que vous ne savez pas ce que l'avenir vous réserve : en restant ouvert à la possibilité d'obtenir des résultats positifs, vous aurez davantage d'espoir et serez plus susceptible de bien faire les choses.**

PERFECTIONNISME.

Ce n'est assez bon que si c'est parfait. Et comme vous ne pouvez pas être parfait, vous n'êtes jamais satisfait et ne pouvez jamais ressentir de la fierté de vos accomplissements. **Mais la pensée réaliste vous permet de vous attribuer du mérite pour vos réalisations, même si tout n'est pas absolument parfait. Peu d'entre nous atteignent la perfection, mais nos accomplissements sont importants.**

« LES DEVRAIT... ».

Vous savez comment le monde devrait être, mais la réalité est autre. Vous savez comment vous devriez être mais vous êtes différent. Résultat : vous êtes continuellement déçu et fâché contre vous-même et votre entourage. **Mais la pensée réaliste permet de comprendre les limites du monde et les vôtres. Nous visons des améliorations, mais nous devons également accepter les choses telles qu'elles sont.**

Il y a d'autres genres de pensées dépressives, mais nous venons de mentionner les plus courantes. Lorsque vous vous rendez compte que vous avez une pensée dépressive de ce genre, consultez cette liste pour savoir si votre façon de penser ressemble à l'une de celles que nous avons mentionnées.

PENSER DE MANIÈRE RÉALISTE

ÉTAPE 2 : RECONNAISSEZ VOS PENSÉES DÉPRESSIVES ET LA FAÇON DONT ELLES DÉCLENCHENT UNE HUMEUR DÉPRESSIVE.

Nos pensées sont généralement si rapides et si automatiques que nous n'en sommes même pas conscients. Nous devons apprendre à prendre conscience de nos pensées dépressives. Une bonne façon consiste à se promener pendant une semaine avec un crayon et un calepin.

Bien que la dépression puisse nous sembler comme un nuage noir qui plane au-dessus de notre tête en tout temps, notre humeur varie quelque peu au cours de la journée. Chaque fois que votre humeur baisse, posez-vous cette question importante :

« QUELLE ÉTAIT MA PENSÉE À CET INSTANT? »

À quoi pensiez-vous? À quoi réagissiez-vous? Mettez-le par écrit. Par exemple, en montant dans l'autobus un matin, vous avez peut-être ressenti une baisse de votre humeur. À quoi pensiez-vous à ce moment-là? Vous avez peut-être remarqué que tous les passagers vous faisaient face et vous avez pensé qu'ils vous jugeaient de façon négative. Excellent! Mettez cela par écrit.

Continuez à consigner vos pensées jusqu'à ce que vous remarquiez certaines tendances. Vous pourriez mettre une marque vis-à-vis de certaines pensées que vous avez consignées auparavant. « Ah, encore celle-là! » Lorsque cela se produit, vous aurez probablement identifié vos pensées dépressives les plus courantes.

NOTEZ QUELQUES-UNES DE VOS PENSÉES DÉPRESSIVES ICI:



PENSER DE MANIÈRE RÉALISTE

Et alors? Certaines de vos pensées dépressives peuvent vous sembler manifestement déformées. « *Un instant! Les gens me faisaient face parce que je me trouvais à l'avant de l'autobus, pas parce qu'ils voulaient voir à quel point je suis un perdant!* » C'est parfois suffisant de savoir que notre esprit produit des pensées négatives dans certaines situations.

Essayez de prendre conscience de cette façon de penser au moment où cela se produit et rappelez-vous d'où viennent ces pensées. « *J'ai eu cette pensée parce que je suis déprimé et que j'étais un enfant timide – pas parce qu'ils me jugeaient!* » Il se peut que vous preniez ce genre de pensées moins au sérieux rien qu'en comprenant la façon dont elles sont produites! Lorsque vous prenez conscience de vos pensées dépressives, vous pourriez être tenté de vous dénigrer. « *Comment ai-je pu avoir des pensées aussi stupides?* » La dépression vous amène à vous critiquer et le fait de reconnaître vos pensées dépressives n'est qu'une façon de plus de vous attaquer. **Ne le faites pas.** Essayez plutôt de vous rappeler que les pensées dépressives sont causées par la dépression et vos antécédents personnels. Le fait d'avoir ces pensées ne fait pas de vous une personne stupide. Ces pensées sont *normales* pendant un épisode de dépression.

PENSER DE MANIÈRE RÉALISTE

ÉTAPE 3 : APPRENEZ À REMETTRE EN QUESTION SES PENSÉES DÉPRESSIVES ET À LES REMPLACER PAR DES PENSÉES PLUS JUSTES ET RÉALISTES.

Remettre en question vos pensées dépressives signifie délibérément repenser la situation qui vous a bouleversé. La stratégie suivante, qui s'appelle **Penser de manière réaliste**, est utile à cette fin. Prenez une feuille de papier et divisez-la en colonnes comme le tableau ci-dessous. Vous trouverez un échantillon de ce tableau à la fin du guide. Sentez-vous libre de le photocopier.

REMETTRE EN QUESTION SES PENSÉES DÉPRESSIVES

SITUATION : *Une amie annule votre rendez-vous pour le dîner.*

PENSÉES DÉPRESSIVES	PENSÉES RÉALISTES
ELLE NE M'AIME PAS. (Télépathie)	JE NE SAIS PAS POURQUOI ELLE A ANNULÉ NOTRE DÎNER; ELLE A PROBABLEMENT DÛ COMPOSER AVEC UNE URGENCE. CE N'EST QU'UN DÎNER.
PERSONNE NE M'AIME. JE NE SUIS PAS SYMPATHIQUE. (Généralisation excessive)	CERTAINES PERSONNES SEMBLENT M'AIMER. JE DOIS ÊTRE SYMPATHIQUE.
LE MONDE EST UN ENDROIT FROID ET DÉSAPPROBATEUR. (Transformer en catastrophe)	CE DÎNER N'A RIEN À VOIR AVEC LE MONDE DANS SON ENSEMBLE. J'AI ÉTÉ ACCEPTÉ AUPARAVANT.
JE SERAI TOUJOURS SEUL. (Divination)	JE NE PEUX PRÉDIRE L'AVENIR. UN DÎNER ANNULÉ NE SIGNIFIE PAS QUE JE NE SERAI JAMAIS AIMÉ.

D'abord, décrivez brièvement la situation. Voici quelques exemples : « *Je parlais à ma fille...* » « *Je marchais vers le bureau...* » « *Je planifiais le repas...* ». Puis, notez les pensées négatives qui semblent associées à votre humeur. Si vous le voulez, vous pouvez essayer d'identifier dans la liste le genre de pensées dépressives (comme nous l'avons fait dans le tableau ci-dessus).

Finalement, pensez à la situation et essayez de l'interpréter de façon plus juste et réaliste. Indice : les pensées dépressives vont souvent bien au-delà des faits. Souvent, la pensée juste et réaliste n'a pour objectif que de vous rappeler que vous n'avez pas suffisamment d'information pour aller au fond des choses. « *Je ne sais pas pourquoi elle a annulé notre dîner; il pourrait y avoir des centaines de raisons* ».

PENSER DE MANIÈRE RÉALISTE

ÉTAPE 3 : APPRENEZ À REMETTRE EN QUESTION CES PENSÉES DÉPRESSIVES ET À LES REMPLACER PAR DES PENSÉES PLUS JUSTES ET RÉALISTES, *SUITE*

Il ne sert à rien de vous traiter de tous les noms, sauf à vous décourager davantage. Par conséquent, vous risquez d'abandonner vos tâches. Cependant, en vous encourageant et en vous évaluant de façon juste, il est probable que vous redoubiez d'efforts, ce qui accroît vos chances de réussite. Il n'est pas facile d'avoir une perspective juste et réaliste lorsque vous êtes triste ou déprimé. Voici quelques questions supplémentaires pour vous aider à avoir des pensées justes et réalistes :

PENSÉE DÉPRESSIVE :



Pouvez-vous obtenir d'autres preuves, par exemple en vous informant auprès d'une personne au sujet de la situation?

Pensez-vous que la majorité des gens seraient du même avis que vous? Si ce n'est pas le cas, quelle pensée serait plus réaliste compte tenu des faits?

PENSER DE MANIÈRE RÉALISTE

Nous avons souvent tendance à juger les autres de façon plus réaliste que nous-mêmes. Que diriez-vous à un ami dans une situation semblable?

Que se passera-t-il si je continue à penser de cette façon?

Quelle autre façon de penser serait plus encourageante et plus utile?

PENSER DE MANIÈRE RÉALISTE

ÉTAPE 3 : APPRENEZ À REMETTRE EN QUESTION CES PENSÉES DÉPRESSIVES ET À LES REMPLACER PAR DES PENSÉES PLUS JUSTES ET RÉALISTES, *suite*

Utilisez maintenant ces questions pour arriver à penser de façon réaliste à une situation qui vous dérange. On se sent habituellement mieux lorsqu'on a des pensées réalistes plutôt que dépressives.

SITUATION :



PENSÉES DÉPRESSIVES	PENSÉES RÉALISTES

PENSER DE MANIÈRE RÉALISTE

ÉTAPE 4 : METTEZ LES PENSÉES RÉALISTES EN PRATIQUE

Il ne suffit pas d'avoir une pensée juste et réaliste une seule fois. Les pensées dépressives sont répétées sans cesse, parfois pendant des années, jusqu'à ce qu'elles deviennent automatiques. Un raisonnement plus équilibré vous aidera à vous sentir mieux, mais ne sera pas automatique, du moins pas au début. La bonne nouvelle est qu'il ne vous faudra pas des années pour transformer vos pensées négatives : les personnes déprimées commencent à remarquer des différences au niveau de leurs émotions après quelques semaines à peine d'efforts.

Certaines situations peuvent réellement déclencher des pensées dépressives, par exemple, une réunion avec votre patron, une activité sociale avec des gens que vous connaissez peu, ou un désaccord avec un membre de votre famille. Afin de profiter le plus possible de cette approche, vous devez apprendre à reconnaître les situations qui déclenchent habituellement des pensées dépressives pour vous.

ESSAYEZ DE PENSER À DES SITUATIONS QUI DÉCLENCHENT SOUVENT DES PENSÉES DÉPRESSIVES? **NOTEZ-LES ICI :**



1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

PENSER DE MANIÈRE RÉALISTE

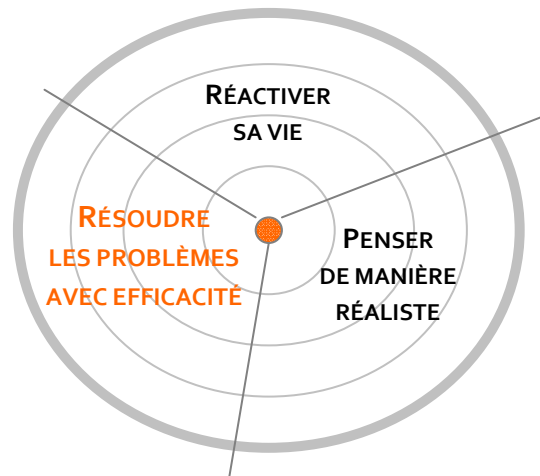
ÉTAPE 4 : METTEZ EN PRATIQUE LES PENSÉES RÉALISTES, *suite*

Lorsque vous vous trouvez dans ce genre de situation, faites l'effort de penser de façon juste et réaliste. Ne présumez pas que cette façon de penser se produira automatiquement. Vous devrez vous apprendre à interpréter une situation, tout comme vous donneriez des conseils ou des encouragements à un ami. **Réagissez à vos pensées dépressives.** Ne vous permettez pas d'avoir des pensées dépressives sans les remettre en question. Chaque fois que vous remettez en question une pensée dépressive, vous l'affaiblissez tout en renforçant vos pensées réalistes. Mais il faudra un certain temps pour que vos pensées réalistes aient plus d'influence que les pensées dépressives.

Au début, vous aurez probablement l'impression que les pensées réalistes semblent fausses. **Par exemple :** Vous êtes en train d'avoir des pensées perfectionnistes à propos de votre travail en vous disant : « *mon travail doit être parfait sinon il n'aura aucune valeur* », mais on ne vous accorde jamais assez de temps pour le terminer et vous vous sentez donc comme un perdant. Vous vous rendez compte que cette façon de penser est irréaliste, et avez cette pensée juste et réaliste : « *réaliser cette tâche à 80 % est acceptable, compte tenu du temps qu'on m'accorde; c'est le genre de résultat qu'obtiennent les autres.* »

Au début, cette pensée réaliste vous semblera fausse, comme si vous essayiez de vous convaincre de quelque chose. Avec le temps et la répétition, vous commencerez à croire aux pensées réalistes – la **vérité**. Éventuellement, vous finirez par accepter les pensées réalistes!

RÉSOUTRE SES PROBLÈMES AVEC EFFICACITÉ



LA DÉPRESSION EST SOUVENT LA CONSÉQUENCE DE SITUATIONS DE VIE QUI SONT DEVENUES OPPRESSANTES. LES STRATÉGIES UTILISÉES POUR RÉGLER VOS PROBLÈMES SE SONT RÉVÉLÉES INEFFICACES ET ONT PEUT-ÊTRE MÊME AGGRAVÉ VOS PROBLÈMES.

Comment se fait-il qu'à mesure que les personnes sombrent dans la dépression, elles perdent la capacité à résoudre les problèmes? **Cela s'explique de plusieurs façons.**

- Il faut de l'énergie pour résoudre les problèmes. À mesure que la dépression s'aggrave, le niveau d'énergie baisse.
- Les problèmes de tous les jours sont relégués au second plan, laissant la place à un problème plus important : la dépression elle-même. Puisque la personne déprimée se préoccupe autant de son humeur, d'autres problèmes sont mis de côté et s'aggravent.
- La dépression cause des difficultés sur le plan de la concentration, de la mémoire, de la capacité à prendre des décisions et de la créativité. Or, pour résoudre des problèmes, vous devez posséder toutes ces habiletés.

Compte tenu de tous ces facteurs, il n'est pas vraiment surprenant que les problèmes finissent pas s'accumuler. Que pouvez-vous faire? D'abord, reconnaissez que votre capacité à résoudre les problèmes n'est peut-être pas aussi efficace que d'habitude. Ne vous culpabilisez pas. C'est un symptôme normal de la dépression et la situation s'améliorera. Alors asseyez-vous et suivez ces étapes...

RÉSOUTRE SES PROBLÈMES AVEC EFFICACITÉ

ÉTAPE 1 : CHOISISSEZ UN PROBLÈME

La première étape de la résolution de problèmes est le choix du problème. Parfois, les personnes déprimées ont du mal à cerner des problèmes précis dans leur vie: elles voient tout comme un seul énorme problème. Pour elles, il est bien utile de définir des problèmes particuliers auxquels elles doivent s'attaquer. Cela les rapproche de l'identification des solutions réalistes.

Pour cerner un problème, vous pouvez notamment être très attentif à la façon dont votre humeur change au cours de la semaine. Remarquez ce qui se passe lorsque votre moral diminue : à quoi pensiez-vous, où étiez-vous, que s'est-il produit juste avant que votre humeur change? Les variations d'humeur peuvent être un bon guide pour identifier les problèmes.

Certains problèmes peuvent être énormes (par exemple, « *Je recevrai un avis d'expulsion la semaine prochaine* »), d'autres sont petits (« *J'ai besoin de carottes pour ma salade de ce soir* »), et d'autres se situent entre les deux (« *Il y a une pile de courrier sur mon bureau et je n'ai pas eu le courage d'y jeter un coup d'œil cette semaine* »).

Choisissez votre problème le moins sérieux; par la suite, vous pourrez passer à des problèmes plus graves. Essayez d'être précis. Par exemple, « *Ma relation est un désastre* » est flou. Le problème n'est pas clairement identifié.

« *Mon meilleur ami ne m'a pas téléphoné depuis un mois* » est une phrase précise qui montre ce qui ne va pas et ce que vous désirez changer.

LE PROBLÈME CHOISI EST :



RÉSOUTRE SES PROBLÈMES AVEC EFFICACITÉ

ÉTAPE 2 : PENSEZ À DES GESTES QUI VOUS AIDERONT À RÉSOUDRE LE PROBLÈME

Écrivez trois actions que vous pouvez réaliser pour résoudre le problème. N'essayez pas de décider laquelle est la meilleure; contentez-vous de trouver différentes actions que vous pourriez entreprendre. Ne vous inquiétez pas si vous avez déjà essayé un geste auparavant et qu'il n'avait pas fonctionné : les situations changent. Et ne vous inquiétez pas si les actions ne règlent pas entièrement le problème; votre objectif consiste à poser des gestes utiles, et non à régler la question dans son ensemble.

VOICI UN EXEMPLE : *Annie est secrétaire de haute direction.*

LE PROBLÈME :

Ma charge de travail est excessive : les dossiers s'empilent et, même si je travaille de longues heures, je n'y arrive pas. J'ai mentionné à ma supérieure que la charge de travail augmente rapidement, mais elle ne semble pas s'en occuper. La situation semble hors de contrôle, et je commence à me sentir déprimée.

ACTIONS POSSIBLES :

1. Ne rien faire en espérant que ma supérieure remarque que je suis débordée et trouve un autre employé qui s'occupera d'une partie du travail.
2. Faire savoir à ma supérieure que j'en ai assez et lui demander de cesser de faire des demandes irréalistes.
3. Consigner toutes les tâches à réaliser, puis noter celles qui doivent être faites *aujourd'hui*, et celles qui doivent être faites *cette semaine*, *ce mois-ci* ou *ce siècle-ci*. Ainsi, je concentrerai mon énergie sur les tâches prioritaires et je serai en mesure de planifier mon travail de façon plus efficace.

RÉSOUTRE SES PROBLÈMES AVEC EFFICACITÉ

ÉTAPE 2 : PENSEZ À DES GESTES QUI VOUS AIDERONT À RÉSOUDRE LE PROBLÈME,
suite

ÉCRIVEZ TROIS ACTIONS POSSIBLES POUR RÉAGIR AU PROBLÈME QUE VOUS AVEZ IDENTIFIÉ.

LE PROBLÈME :



ACTIONS POSSIBLES :

1.

2.

3.

RÉSOUTRE SES PROBLÈMES AVEC EFFICACITÉ

ÉTAPE 3 : COMPAREZ LES ACTIONS

Laquelle de ces actions est la plus susceptible de vous aider? Examinez les avantages et les inconvénients de chacune d'elles.

Voici ce qu'Annie a écrit :

ACTION	AVANTAGES	INCONVÉNIENTS
1. NE RIEN FAIRE	• C'EST CE QUE JE SUIS HABITUÉE DE FAIRE • JE N'AURAI DE CONFLITS AVEC PERSONNE	• LA SITUATION EMPIRERA PROBABLEMENT • SI JE PRENDS ENCORE PLUS DE RETARD, JE RISQUE D'AVOIR DES ENNUIS • JE SERAI ENCORE PLUS DÉPRIMÉE
2. FAIRE SAVOIR À MA SUPÉRIEUR QUE J'EN AI ASSEZ	• J'EXPRIMERAI CE QUE JE PENSE • MA SUPÉRIEURE RÉGLERA PEUT ÊTRE LA SITUATION	• JE N'AIME PAS CONFRONTER LES AUTRES • MA SUPÉRIEURE RISQUE DE M'EN VOULOIR D'ÊTRE TROP DIRECTE, CE QUI POURRAIT CRÉER UN NOUVEAU PROBLÈME
3. ÉTABLIR DES PRIORITÉS	• JE POURRAI RATTRAPER MON RETARD DANS LES TÂCHES URGENTES • CETTE ACTION ALLÉGÈRA LA PRESSION DU PROBLÈME DE CHARGE DE TRAVAIL JUSQU'À UN CERTAIN POINT, ET JE POURRAI CHERCHER D'AUTRES SOLUTIONS • JE ME SENTIRAI PLUS EN MAÎTRISE DE LA SITUATION, CE QUI AIDERA MON HUMEUR	• J'AURAI QUAND MÊME À GÉRER LE PROBLÈME DE LA CHARGE DE TRAVAIL À UN MOMENT DONNÉ

RÉSOUTRE SES PROBLÈMES AVEC EFFICACITÉ

ÉTAPE 3: COMPAREZ LES ACTIONS, *suite*

À VOUS :



ACTION	AVANTAGES	INCONVÉNIENTS
1.		
2.		
3.		

RÉSoudre SES PROBLÈMES AVEC EFFICACITÉ

ÉTAPE 4 : CHOISISSEZ LA MEILLEURE ACTION

Jetez un coup d'œil aux avantages et inconvénients pour chaque action et maintenant choisissez la meilleure (ou la moins mauvaise). Il n'y a pas de règles fixes pour vous aider à faire votre choix : la seule règle est que vous devez choisir une action pour pouvoir entamer le processus.

Examinez les possibilités, pensez aux avantages et aux inconvénients de chacune des actions et choisissez-en une. Il devrait s'agir d'une action qui vous permet de résoudre le problème ou du moins de vous rapprocher de sa solution.

Accordez-vous une durée limitée pour prendre la décision afin d'éviter d'y passer trop de temps. N'oubliez pas que si vous adoptez une stratégie qui ne fonctionne pas, vous pouvez essayer autre chose.

Annie, la secrétaire débordée, a choisi la troisième action : établir des priorités, afin de pouvoir se concentrer sur les tâches les plus urgentes.



QUELLE ACTION AVEZ-VOUS CHOISIE?



RÉSOUTRE SES PROBLÈMES AVEC EFFICACITÉ

ÉTAPE 5 : ÉLABOREZ UN PLAN D'ACTION

Il y a peu de problèmes que vous pourrez résoudre à l'aide d'une seule action ou stratégie. Mais il se peut qu'il y ait de nombreuses actions qui vous rapprochent de votre objectif. Si vous avez un problème d'ordre financier par exemple, votre première action sera probablement de rassembler tous les documents pour que vous puissiez les étudier. Le fait de rassembler les documents ne résoudra pas le problème, mais vous rapprochera tout de même de sa solution. L'important, c'est de *commencer* à résoudre le problème.

VOTRE PLAN D'ACTION DEVRAIT ÊTRE :

- **FACILE À GÉRER.** Même si vous ne vous sentez pas mieux cette semaine que la semaine dernière (vous vous sentez peut-être même un peu plus déprimé), vous pourrez accomplir la tâche. Il vaut mieux accomplir une tâche trop petite avec succès que de ne pas réussir à en accomplir une plus ambitieuse. Voici un *mauvais exemple* : pour ma première tentative, je vais courir le marathon. *Meilleur exemple* : marcher autour du pâté de maisons.
- **AXÉ SUR L'ACTION.** Dressez un plan en fonction de ce que vous allez faire, pas de ce que vous allez penser ou ressentir pendant que vous le faites. Vous avez un certain contrôle sur ce que vous faites, mais vous en avez moins sur vos émotions et vos pensées. *Mauvais exemple* : passer une heure agréable avec mes enfants. *Meilleur exemple* : passer une heure avec mes enfants.
- **PRÉCIS.** Vous devriez avoir une idée claire de ce que vous avez à faire. *Mauvais exemple* : me mettre en forme. *Meilleur exemple* : appeler le centre communautaire pour savoir si des cours de yoga y sont offerts.
- **LIMITÉ DANS LE TEMPS.** Votre plan ne devrait pas prendre trop de temps à accomplir. Ne prévoyez pas faire les choses en grand, pour toujours. *Mauvais exemple* : faire de l'exercice régulièrement jusqu'à la fin de mes jours. *Meilleur exemple* : marcher pendant 20 minutes trois fois par semaine, plan à réviser après deux mois.

QUEL EST VOTRE PLAN, EXACTEMENT?



RÉSoudre SES PROBLÈMES AVEC EFFICACITÉ

ÉTAPE 6 : ÉVALUEZ

Revenez à cette section au bout d'une semaine ou lorsque vous aurez réalisé votre objectif.

QUEL A ÉTÉ LE **RÉSULTAT**?

QU'EST-CE QUI A **BIEN** FONCTIONNÉ?

QU'EST-CE QUI A **MAL** FONCTIONNÉ?



Une humeur dépressive vous amènera à vous attarder à vos échecs et aux choses que vous n'avez pas accomplies, plutôt qu'à vous féliciter des progrès accomplis. Si vous avez atteint votre objectif, obligez-vous à réfléchir à ce succès (même si le problème n'est pas entièrement résolu).

RÉSOUTRE SES PROBLÈMES AVEC EFFICACITÉ

ÉTAPE 7 : PASSEZ À AUTRE CHOSE

Misez sur cette expérience pour planifier votre prochaine étape.

VOUS AVEZ TROIS OPTIONS PRINCIPALES :

Continuez. *Exemple* : Passez encore 20 minutes à trouver des documents.

Réviser votre objectif et essayez de nouveau. *Exemple* : Vous n'avez pas pu consacrer une heure à nettoyer le garage. Planifiez plutôt de n'y consacrer que 10 minutes.

Adoptez une autre approche. Vos premiers efforts vous ont peut-être appris quelque chose qui vous donne une autre idée sur la façon d'aborder le problème. *Par exemple* : Parler face à face avec tante Sarah n'a rien donné. Essayez plutôt de lui écrire une lettre.

COMPTE TENU DE VOTRE EXPÉRIENCE, QUELLE EST LA PROCHAINE ÉTAPE?



Continuez à vous attaquer au problème étape par étape. Consignez par écrit vos efforts. Rappelez-vous constamment les progrès que vous avez accomplis.

PERSPECTIVE D'AVENIR : RÉDUIRE LE RISQUE DE RECHUTE

LES ÉPISODES DE DÉPRESSION MAJEURE ONT UNE FIN.

ON A SOUVENT L'IMPRESSION QU'ILS NE SE TERMINERONT JAMAIS,
MAIS ILS ONT BEL ET BIEN UNE FIN. MALHEUREUSEMENT, PLUSIEURS
PERSONNES DÉPRIMÉES VIVENT UN AUTRE ÉPISODE DES MOIS, DES ANNÉES
VOIRE DES DÉCENNIES PLUS TARD.

Est-il possible de réduire le risque de rechute? Oui. Il se peut que vous réussissiez ou que vous ne réussissiez pas à éviter les rechutes. Mais vous pouvez les rendre moins susceptibles de se produire, les rendre moins graves et moins fréquentes.

Maintenez vos efforts!

Lorsque vous vous sentez très mal, votre santé mentale doit manifestement devenir une priorité. Lorsque vous vous sentez mieux, il est possible que vous soyez tenté d'oublier de prendre soin de vous. Si vous vous sentez « relativement bien », vous voudrez peut-être arrêter de faire des efforts pour réactiver votre vie, penser de manière réaliste et résoudre vos problèmes avec efficacité.

Pensez aux stratégies que vous avez utilisées pour composer avec la situation. Y a-t-il des stratégies que vous devrez continuer à utiliser à plus long terme, même lorsque vous vous sentirez mieux?

QUELLES SONT LES STRATÉGIES QUE JE DOIS CONTINUER À UTILISER?



RÉDUIRE LE RISQUE DE RECHUTE

SOYEZ PRÉPARÉ À FAIRE FACE AU STRESS

Nous traversons tous des périodes difficiles – pour certains d’entre nous, ces périodes sont plus fréquentes. Pour une personne qui vient de se rétablir après un épisode de dépression, les périodes de stress sont un facteur de risque de rechute. La solution ne consiste pas à éviter toute possibilité de stress (personne ne peut y arriver) mais de se préparer afin de pouvoir gérer le stress avec efficacité.

Certains événements stressants ne sont pas prévisibles, d’autres le sont. Il se peut, par exemple, que vous connaissiez la date de votre retour au travail. Il se peut que Noël soit une période stressante pour vous et que décembre approche à grands pas. Un rassemblement en famille est peut-être imminent. Peut-être allez-vous avoir un bébé et la naissance est associée à de nombreuses exigences. Vous pouvez vous préparer à ces événements pour les rendre moins difficiles.

VOICI QUELQUES STRATÉGIES :

DANS LA MESURE DU POSSIBLE, INTRODUISEZ LE STRESS GRADUELLEMENT. Si, par exemple, vous reprenez votre travail bientôt, vous pourriez vous renseigner pour déterminer si vous pouvez commencer par travailler à temps partiel.

RÉDUISEZ VOS RESPONSABILITÉS. Si vous suivez un cours en soirée, par exemple, donnez-vous la permission de manger au restaurant plus souvent ou d’avoir une maison un peu plus en désordre.

CONTINUEZ À PRENDRE SOIN DE VOUS. Comment assurez-vous l’équilibre dans votre vie? Ne laissez pas tomber ces choses lorsque vous en avez le plus besoin. Si le fait de dîner avec un bon ami une fois par semaine est important pour vous, continuez à le faire. Si vous trouvez que l’exercice vous est utile, faites votre possible pour continuer à faire de l’exercice pendant les périodes de stress.

RÉDUIRE LE RISQUE DE RECHUTE

CRÉEZ UN PLAN D'ACTION D'URGENCE POUR VOTRE HUMEUR

Si vous préparez un plan d'action en cas de rechute, vous pourrez obtenir l'aide dont vous avez besoin plus rapidement. Grâce à cette planification, l'épisode de dépression sera probablement moins grave, durera moins longtemps, ou il vous sera plus facile de vous en sortir. En dressant un plan d'action à l'avance, il se peut que vous soyez moins anxieux et que vous réduisiez la probabilité d'une rechute.

Si vous devenez de nouveau déprimé, quelles sont certaines actions que vous pouvez prendre pour vous aider et vous rétablir le plus rapidement possible?

VOICI QUELQUES POSSIBILITÉS :

PARTICIPEZ À UN PLUS GRAND NOMBRE D'ACTIVITÉS ENRICHISSANTES. Suivez les étapes figurant dans la section intitulée : « Réactiver sa vie ».

RÉDUISEZ VOS OBLIGATIONS. Que pourriez-vous faire pour réduire les demandes d'énergie advenant un épisode de dépression? Par exemple, vous pourriez peut-être obtenir la permission à l'avance de réduire vos heures de travail ou demander à un membre de votre famille de vous aider à prendre soin de vos enfants.

OBTENEZ DE L'AIDE PROFESSIONNELLE. Songez à donner la permission à certains de vos amis ou membres de votre famille de vous en parler (ou de signaler à votre médecin) s'ils remarquent une baisse de votre humeur.

OBTENEZ DU SOUTIEN. Quelles sont les sources de soutien possible et quel genre de soutien serait nécessaire? Peut-être aurez-vous besoin d'une personne à qui vous pourrez vous confier ou vous préférerez peut-être obtenir une aide pratique, comme de l'aide pour faire l'épicerie.

GÉREZ VOTRE MODE DE VIE. Lorsque vous vous sentez sombrer dans la dépression, ce n'est pas le moment d'arrêter votre programme d'activité physique, d'arrêter vos sorties, de mettre fin à vos habitudes alimentaires saines ou de modifier vos habitudes de sommeil. Quels sont les facteurs associés au mode de vie qui améliorent le plus votre humeur?

RÉDUIRE LE RISQUE DE RECHUTE

Prenez le temps de réfléchir à ce que vous pourriez faire pour surmonter rapidement un épisode de dépression afin d'éviter qu'il ne s'aggrave. Qu'est-ce qui aurait été utile cette fois? Servez-vous de cette liste comme point de départ et préparez un plan d'action clair.



FÉLICITATIONS!

VOUS VENEZ DE TERMINER CE GUIDE D'AUTOSOINS
DE LA DÉPRESSION. BIEN SÛR, IL NE SUFFIT PAS DE LIRE LE GUIDE.
POUR RETIRER LES BÉNÉFICES DE CES STRATÉGIES ÉPROUVÉES ET EFFICACES,
VOUS DEVEZ LES METTRE EN PRATIQUE DANS VOTRE VIE.
CELA EN VAUT RÉELLEMENT LA PEINE. **VOUS** EN VALEZ LA PEINE.

L'HISTOIRE DE MARGARET : UN EXEMPLE DE CAS

Voici l'histoire d'une personne qui a mis en pratique avec succès des stratégies décrites dans ce guide.

Margaret est une enseignante mariée dans la trentaine. Elle est allée consulter son médecin avec des symptômes de dépression. Elle venait d'arriver dans une école du centre-ville, attirée par le défi du travail. Mais elle s'est rendu compte qu'elle ne pouvait accomplir tout ce qu'elle faisait auparavant, même en y consacrant de longues heures. Elle a commencé à mal dormir et à s'inquiéter presque tout le temps. Elle se critiquait durement lorsqu'elle ne parvenait pas à accomplir ce à quoi elle s'attendait d'elle-même. Son humeur a commencé à chuter jusqu'à ce qu'elle se sente misérable. Elle avait de la difficulté à accomplir son travail, ce qui la rendait encore plus critique envers elle-même et déprimée.

Son médecin de famille lui a prescrit un antidépresseur. Le médicament l'a aidée à mieux dormir, lui a donné plus d'énergie et a grandement réduit sa souffrance émotionnelle.

En lisant la section du guide intitulée **RÉACTIVER SA VIE**, elle s'est rendu compte qu'elle avait évité ses amis depuis qu'elle avait accepté le nouvel emploi et surtout depuis qu'elle avait commencé à sombrer dans la dépression. Elle s'est donné comme objectif de prendre le thé avec une amie une fois par semaine. Plus tard, elle a ajouté d'autres activités sociales. Au bout du premier mois, elle a commencé un programme modéré d'activité physique.

Après avoir lu la section **PENSER DE MANIÈRE RÉALISTE**, elle a reconnu plusieurs pensées déformées: elle s'évaluait de manière très critique, elle s'attendait à avoir un rendement parfait et ignorait les compliments qu'on lui faisait. Elle s'est servie des questions de ce guide pour pratiquer une manière de penser plus juste et réaliste : *Quelles sont les preuves à ma disposition?* Elle avait obtenu des évaluations positives et un collègue lui avait dit qu'on ne pouvait s'attendre à faire mieux dans cette situation. *Que diriez-vous à un ami dans cette situation?* Elle a inscrit les mots justes et encourageants qu'elle aurait prononcés et s'est pratiquée à se les dire. *Pouvez-vous penser à une façon moins extrême d'envisager les choses?* À cette question, elle a inscrit des pensées plus réalistes au sujet de l'emploi; Margaret se rappelait ces pensées réalistes chaque fois qu'elle se surprenait à avoir des pensées négatives et irréalistes.

La combinaison d'un médicament antidépresseur et des stratégies décrites dans ce guide lui a permis de se sortir graduellement de la dépression, d'avoir une attitude plus juste envers elle-même et de s'accepter davantage, d'avoir des attentes plus réalistes et de retirer plus de plaisir de sa vie.

RESSOURCES

LIVRES EN FRANÇAIS

BURNS, D. (1994). Être bien dans sa peau, Traitement éprouvé cliniquement pour vaincre la dépression, l'anxiété et les troubles de l'humeur. Éditions Héritage Inc. *Livre d'autosoins très apprécié sur la dépression et l'anxiété. L'accent est mis sur des exercices spécifiques à mettre en pratique.*

GREENBERGER, D., Padesky, C. (2005). Dépression et anxiété : comprendre et surmonter par l'approche cognitive. Montréal : Éditions Décarie. *Un livre d'exercices pour les personnes souffrant de dépression, d'attaques de panique, d'anxiété, de problèmes d'alimentation, d'abus de substances et de problèmes de relations interpersonnelles.*

LIVRES EN ANGLAIS

BURNS, D., Feeling Good (1992, Avon Books) or The Feeling Good Handbook (1999, Plume Books). *Extremely successful self-help books on depression and anxiety. The emphasis is on specific exercises to carry out.*

CATALANO, E. M. (1990). Getting to Sleep. Oakland: New Harbinger Publications. *A useful book that describes a variety of sleep problems and offers concrete suggestions for dealing with them.*

PATERSON, R. (2002). Your Depression Map: Find the Source of Your Depression and Chart Your Own Recovery, New Harbinger Publications, Inc. *A guide to developing individualized strategies for recovering from depression.*

GREENBERGER, D., Padesky, C. (1995). Mind Over Mood. Guilford Publications, Inc. *A hands-on workbook for therapy clients suffering from depression, panic attacks, anxiety, eating disorders, substance abuse, and relationship problems.*

CRONKITE, K. (1994). On the Edge of Darkness. New York: Delta. *First-person accounts from well-known people who have been through serious depression.*

SELIGMAN, M. E. P. (1992). Learned optimism. New York: Simon and Schuster. *How to overcome a sense of helplessness in your life.*

RESSOURCES

SITES INTERNET- WEBSITES

REVIVRE - www.revivre.org

Association québécoise de soutien aux personnes souffrant de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires.

ACSM - ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE - www.cmha.ca

Groupe de discussion, ressources disponibles, renseignements sur les différents troubles mentaux et problèmes associés.

LES AMIS DE LA SANTÉ MENTALE : www.asmfmh.org

Soutien aux familles dont un proche a un problème de santé mentale. Offre des renseignements, des conseils et des ressources, en français et en anglais.

LA FONDATION DES MALADIES MENTALES : www.fondationdesmaladiesmentales.org

Renseignements sur les troubles mentaux, liste de ressources disponibles (groupes d'entraide, regroupements, centres de jour, centres de crises, etc.) dans les différentes régions du Québec et du Canada.

CONSORTIUM FOR ORGANIZATIONAL MENTAL HEALTHCARE: www.comh.ca

CONSORTIUM POUR L'ORGANISATION DES SERVICES DE SANTÉ MENTALE. Ressources pour l'autogestion des soins; guides disponibles en plusieurs langues. Site Internet en anglais seulement.

LIGNES D'ÉCOUTE- TELEPHONE INTERVENTION SERVICE

REVIVRE

Région de Montréal : (514) 738-4873, sans frais partout au Canada : 1-866-REVIVRE (738-4873)

PRÉVENTION DU SUICIDE AU QUÉBEC

1-866-APPELLE (277-3553)

INFORMATIONS UTILES ET GRILLE D'EXERCICES

ALIMENTATION

LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN

Les recommandations quotidiennes s'adressent aux adultes. La quantité de nourriture nécessaire dépend de votre âge, de votre sexe et de votre niveau d'activité. Le Guide recommande de choisir, de préférence, les aliments à faible teneur en matières grasses.

→ PRODUITS CÉRÉALIERS

de 6 à 8 portions. *Une portion* = une tranche de pain, 30 g de céréales prêtes à manger, 3/4 de tasse de céréales chaudes, un demi bagel, une demi-tasse de pâtes alimentaires ou de riz.

→ LÉGUMES ET FRUITS

de 7 à 10 portions. *Une portion* = un légume ou fruit de taille moyenne, une tasse de salade, une demi-tasse de jus de fruits.

→ PRODUITS LAITIERS

de 2 à 3 portions (davantage si vous êtes enceinte ou allaitez). *Une portion* = une tasse de lait, 3/4 de tasse de yogourt, 50 g de fromage.

→ VIANDE ET SUBSTITUTS

de 2 à 3 portions. *Une portion* = de 50 à 100 g de viande, de volaille ou de poisson, 1 ou 2 œufs, 2/3 de tasse de légumineuses, 1/3 de tasse de tofu, 2 cuillerées à table de beurre d'arachides.

La nourriture est la source la plus évidente d'énergie. Lorsqu'une personne est déprimée, toutefois, son alimentation en souffre. Certaines personnes ont tendance à trop manger, d'autres, plus nombreuses, manquent d'appétit. Si cela se produit, vous devez vous rappeler que même si vous ne ressentez pas la faim, votre corps continue à avoir besoin de se ravitailler. Voici quelques conseils pour vous aider à obtenir les nutriments dont vous avez besoin, même pendant les moments difficiles.

MANGEZ DES REPAS RÉGULIERS. Il est souvent plus facile de manger (et de contrôler la quantité consommée) si vous gardez une routine. Essayez de manger trois repas par jour. Assurez-vous d'avoir suffisamment de nourriture à la maison pour manger les trois repas.

MANGEZ EN FONCTION DE L'HEURE, PAS DE VOTRE ESTOMAC. Si vous avez perdu l'appétit, forcez-vous à manger trois repas par jour. Si vous avez tendance à trop manger, essayez de ne manger qu'à l'heure des repas et assis à la table.

FACILITEZ-VOUS LA TÂCHE. Ce qui est important c'est de manger, pas de faire la cuisine. Achetez des aliments faciles à préparer (mais surveillez quand même leur valeur nutritive).

PRÉPAREZ LA NOURRITURE EN PLUS GRANDES QUANTITÉS. Vous pouvez réduire le temps de préparation en préparant la nourriture en plus grandes quantités et en congelant certains plats que vous pourrez réchauffer plus tard.

METTEZ L'ACCENT SUR LA VALEUR NUTRITIVE. Faites le plein d'aliments et de collations nutritifs en vous fondant sur le Guide alimentaire canadien pour manger sainement (voir colonne gauche).

SURVEILLEZ VOTRE CONSOMMATION DE SUCRE. Évitez de manger trop de sucres raffinés. Les glucides complexes sont généralement préférables (particulièrement les produits à grains entiers, le riz brun et les pommes de terre).

ÉVITEZ LES RÉGIMES AMAIGRISSANTS. Évitez les régimes amaigrissants sévères, même si vous voulez perdre du poids. Il vaut mieux adopter des habitudes alimentaires saines (plutôt que restrictives) et augmenter votre niveau d'activité. Demandez à votre médecin de vous donner des conseils avant d'essayer de perdre du poids.

ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'activité physique pratiquée sur une base régulière est associée à un meilleur bien-être mental et physique. Des études récentes ont révélé que les personnes en bonne forme physique sont moins vulnérables à la dépression et que, pratiqué sur une base régulière, l'exercice peut réduire de façon importante les symptômes de la dépression chez un bon nombre de personnes.

L'exercice se répercute sur notre humeur de quatre façons. D'abord, il peut produire chez certaines personnes un sentiment d'euphorie « *runner's high* » juste après la période d'activité physique (pendant l'épisode dépressif, ce sentiment peut ne pas être ressenti). Deuxièmement, après quelques semaines d'activité physique pratiquée régulièrement (trois à quatre fois par semaine pendant au moins 20 minutes), on remarque le début d'une amélioration générale de l'humeur. Troisièmement, l'amélioration de la forme physique s'accompagne d'une augmentation du niveau d'énergie, ce qui vous permet d'accomplir davantage. Finalement, l'activité physique est une excellente façon d'évacuer le stress lorsque vous êtes tendu.

VOICI QUELQUES CONSEILS POUR METTRE EN PLACE UN PROGRAMME D'ACTIVITÉ PHYSIQUE :

PASSEZ UN EXAMEN MÉDICAL. Avant de commencer votre programme, demandez à votre médecin si vous devez restreindre votre activité physique de quelque façon que ce soit.

CHOISISSEZ LES BONNES ACTIVITÉS. Le plus gros défi est de persévérer. Choisissez des activités qui vous plaisent. L'**exercice aérobique** (cardiovasculaire) qui fait travailler votre cœur dans la zone cible pendant au moins 20 minutes et l'**exercice anaérobique** (comme les exercices de musculation ou le yoga) peuvent tous deux entraîner une amélioration de l'humeur. Choisissez le genre d'activité qui vous convient le mieux. La variété est également utile : choisissez plus d'une activité et pratiquez-les en alternance.

ÉTIREZ-VOUS ET ÉCHAUFFEZ VOS MUSCLES AVANT DE COMMENCER. Apprenez à faire les étirements comme il faut, puis assurez-vous de les faire avant chaque séance d'activité physique. Cela réduira votre risque de blessure ou de douleur entraînée par l'activité physique.

LA FRÉQUENCE EST PLUS IMPORTANTE QUE LA DURÉE. De courtes périodes d'activité physique (trois ou quatre fois par semaine) valent mieux que de longues périodes irrégulières.

ACTIVITÉ PHYSIQUE

METTEZ L'ACCENT SUR LE PLAISIR. Les gens qui font de l'activité physique pour le plaisir que cela procure et le défi que cela présente ont tendance à avoir de meilleurs résultats sur le plan de leur humeur que ceux qui s'y adonnent surtout pour améliorer leur apparence. Essayez de mettre davantage l'accent sur la façon dont vous vous sentirez plutôt que sur votre apparence.

SURVEILLANCE NÉCESSAIRE EN CAS DE TROUBLE BIPOLAIRE. L'effet de l'activité physique sur les personnes atteintes du trouble bipolaire (maniac-dépressives) est moins clair que chez les personnes souffrant des autres formes de dépression. La pratique d'activité physique vigoureuse pendant un épisode de manie peut parfois aggraver la situation. De l'activité physique moins vigoureuse est préférable pendant ces périodes.

RIEN NE CHANGE DU JOUR AU LENDEMAIN. Établissez des objectifs lorsque vous entamez un programme d'activité physique et assurez-vous de choisir des objectifs réalisables. Par exemple, décidez d'aller nager une fois pendant cinq minutes plutôt que de fixer l'objectif dès le début de faire chaque jour 70 longueurs de piscine.

SOMMEIL

Le stress, l'anxiété et la dépression ont souvent un effet perturbateur sur le sommeil, qui peut lui-même aggraver l'anxiété et la dépression. En d'autres mots, les troubles du sommeil sont **une cause ET un effet** des troubles de l'humeur. Quel que soit celui qui s'est manifesté le premier, avoir une bonne nuit de sommeil en vaut la peine.

VOICI QUELQUES CONSEILS :

ÉVITEZ DE PRENDRE DES SOMNIFÈRES EN VENTE LIBRE. Bien qu'ils puissent vous aider à vous endormir, le genre de sommeil entraîné n'est généralement pas aussi réparateur que le sommeil régulier. Ne prenez que les somnifères prescrits par le médecin. Si vous prenez des somnifères, rappelez-vous que leur efficacité provient de la façon dont vous vous sentez pendant la journée et non du fait qu'ils vous ont fait dormir. Signalez leur efficacité à votre médecin.

ÉTABLISSEZ UNE HEURE FIXE POUR LE LEVER ET LE COUCHER. Votre corps fonctionne sur un cycle de 24 heures qui peut être perturbé par toute modification de l'heure du lever et du coucher. C'est cette modification qui cause le décalage horaire, pas le fait de voyager en avion, mais le changement de la période de sommeil. Avoir un horaire régulier du lever et du coucher vous aidera à régler votre horloge interne.

N'ALLEZ PAS VOUS COUCHER TROP TÔT. Si vous ne vous endormez jamais avant 1h du matin, n'allez pas vous coucher avant minuit. Vous voulez vous coucher plus tôt? Commencez par vous coucher de 30 minutes à 1 heure avant l'heure habituelle. Puis couchez-vous graduellement plus tôt (disons une demi-heure par semaine).

RÉSERVEZ VOTRE CHAMBRE À COUCHER AU SOMMEIL. Évitez d'accomplir des activités qui ne sont pas associées au sommeil dans la chambre à coucher, comme travailler, manger, argumenter, faire de l'activité physique, utiliser le téléphone, regarder la télévision, etc. Votre vie sexuelle y a toujours sa place.

CRÉEZ UNE ATMOSPHÈRE PROPICE AU SOMMEIL. La meilleure température d'une chambre à coucher se situe entre 18 et 21 °C (65 à 70 °C). Si le bruit est un problème, vous pourriez envisager d'utiliser des bouchons d'oreille, d'insonoriser la pièce ou d'utiliser un appareil qui produit un bruit de fond (p. ex. ventilateurs ou appareils spéciaux d'insonorisation). Éliminez les bips horaires des montres ou le gong horaire d'une horloge. Si votre partenaire a de la difficulté à dormir, envisagez d'acheter un lit plus grand, un matelas spécial ou de vous servir temporairement de lits jumeaux.

SOMMEIL

ÉVITEZ LES SIESTES PENDANT LA JOURNÉE. À moins que vous ne soyez le champion des siestes de 20 minutes. Autrement, les siestes plus longues peuvent perturber votre sommeil la nuit.

PRÉPAREZ-VOUS POUR LE SOMMEIL. Évitez les activités vigoureuses, l'exercice, les repas copieux et les lumières vives pendant au moins une heure avant de vous coucher.

PRATIQUEZ DES EXERCICES DE RESPIRATION OU DES STRATÉGIES DE DISTRACTION LORSQUE VOUS ESSAYEZ DE VOUS ENDORMIR. Le fait de vous concentrer sur vos problèmes ou sur la durée de votre sommeil ne fera que vous tenir réveillé. Essayez de faire des exercices qui permettent de vous changer les idées.

CAFÉINE

La caféine stimule le système nerveux sympathique, qui contrôle à son tour la réaction au stress. Si votre dépression s'accompagne de beaucoup d'anxiété, la dernière chose dont vous avez besoin est un produit chimique qui exacerbe cette réaction au stress. La caféine peut également aggraver les maux de tête causés par la tension, le syndrome du côlon irritable, la douleur chronique et d'autres problèmes physiques.

LA CAFÉINE EST UNE DROGUE ENTRAÎNANT LA DÉPENDANCE.

Les personnes qui consomment de grandes quantités de caféine deviennent dépendantes de cette substance sur le plan psychologique et développent une tolérance (ce qui signifie qu'il leur faut de plus en plus de caféine pour obtenir la même stimulation) et subissent les effets du sevrage si elles n'en consomment pas. Les symptômes du sevrage comprennent les maux de tête, la somnolence, l'irritabilité et de la difficulté à se concentrer. La majorité des gens découvrent qu'ils sont dépendants à la caféine lorsqu'ils n'en consomment pas pendant une journée ou deux et développent un mal de tête épouvantable.

Combien faut-il de caféine pour engendrer la dépendance? Les estimations varient, mais il en faut en moyenne 450 mg par jour. Certaines personnes y sont plus sensibles que d'autres. Servez-vous du tableau ci-dessous comme guide pour évaluer votre consommation quotidienne. Remarquez la petite taille des portions. Votre tasse de café est peut-être équivalente à trois ou quatre de ces tasses!

CAFÉINE

SUBSTANCE (PORTION)	MG		# PAR JOUR	TOTAL
CAFÉ		x	_____	= _____
Filtre (5 oz/150 ml)	130	x	_____	= _____
Instantané (5 oz/150 ml)	70	x	_____	= _____
Décaféiné (5 oz/150 ml)	3	x	_____	= _____
Espresso (1 dose)	90	x	_____	= _____
THÉ				
Infusion 5 minutes (5 oz/150 ml)	60	x	_____	= _____
Infusion 3 minutes (5 oz/150 ml)	35	x	_____	= _____
AUTRE				
Chocolat chaud (5 oz/150 ml)	10	x	_____	= _____
Cola régulier ou diète (12 oz/360 ml)	45	x	_____	= _____
Majorité des autres boissons gazeuses (12 oz/360 ml))	0	x	_____	= _____
Petite tablette de chocolat	25	x	_____	= _____
TOTAL				= _____

Si vous décidez d'essayer de réduire votre consommation de caféine, faites-le lentement pour éviter les symptômes du sevrage. Réduisez votre consommation d'environ la moitié pendant 4 à 6 jours. Coupez encore votre consommation en deux et ainsi de suite jusqu'à ce que vous n'en consommiez pas plus de deux tasses par jour.

DROGUES ET ALCOOL

Le fait que ces substances puissent améliorer l'humeur pendant un court laps de temps est l'une des raisons pour lesquelles les gens consomment des drogues et de l'alcool. À long terme, toutefois, elles peuvent aggraver les problèmes :

- Les problèmes sont évités plutôt que résolus.
- Le rendement au travail, à la maison et dans les situations sociales est perturbé.
- Une dépendance psychologique ou physique peut être entraînée.
- La santé physique peut en subir les conséquences.

Pendant les épisodes de dépression, il peut être tentant de consommer de l'alcool et de la drogue. Mais pendant ces périodes, ces substances sont particulièrement nocives. Votre tolérance à leurs effets et votre capacité à contrôler votre consommation sont plus faibles que d'habitude. Votre situation exige une action concrète et constructive plutôt que le refuge qu'offre la consommation de ces substances. De plus, les drogues et l'alcool peuvent interagir avec les médicaments sur ordonnance, y compris la majorité des médicaments prescrits pour le traitement de l'anxiété et de la dépression. De façon générale, il vaut mieux suivre les lignes directrices suivantes pour adopter et maintenir un mode de vie durable :

- Évitez la consommation d'alcool ou de drogues à des fins récréatives pendant les épisodes de dépression et de stress important.
- Évitez l'alcool ou les drogues à des fins récréatives si vous avez des antécédents personnels ou familiaux de consommation excessive d'alcool ou de drogues.
- Même si vous vous sentez bien et n'avez jamais consommé à l'excès, adoptez la politique de toujours faire preuve de modération.

La perspective d'éliminer l'alcool et la drogue de votre vie peut être très intimidante. N'oubliez pas que l'abstinence est la meilleure solution pour certaines personnes (notamment en ce qui concerne les drogues), mais une réduction de votre consommation est déjà une amélioration et vaut mieux que de vous sentir dépassé et d'abandonner. Établissez-vous des objectifs pour vous aider à examiner le problème et à l'éliminer petit à petit.

Si votre consommation d'alcool ou de drogue est carrément hors de votre contrôle, vous n'êtes pas seul : le problème est très commun. Un certain nombre d'organismes peuvent vous aider à regagner la maîtrise de votre vie. Demandez à votre médecin de vous renseigner à ce sujet.

GRILLE POUR CONFRONTER SES PENSÉES DÉPRESSIVES

SITUATION :



PENSÉES DÉPRESSIVES	PENSÉES RÉALISTES

FORMULER DES PENSÉES RÉALISTES

PENSÉE DÉPRESSIVE :



Pouvez-vous obtenir d’autres preuves, par exemple en vous informant auprès de quelqu’un au sujet de la situation?

Pensez-vous que la majorité des gens seraient du même avis que vous? Si ce n’est pas le cas, quelle pensée serait plus réaliste compte tenu des faits?

Que se passera-t-il si je continue à penser de cette façon?

PENSER DE MANIÈRE RÉALISTE

Nous avons souvent tendance à juger les autres de façon plus réaliste que nous-mêmes. Que diriez-vous à un ami dans une situation semblable?

Quelle autre façon de penser serait plus encourageante et plus utile?

RÉSoudre DES PROBLÈMES

ACTION	AVANTAGES	INCONVÉNIENTS
1.		
2.		
3.		

ÉTABLIR DES OBJECTIFS

ACTIVITÉ	À QUELLE FRÉQUENCE?	QUAND EXACTEMENT?

Pour télécharger gratuitement une copie de ce guide:

www.qualaxia.org ou www.comh.ca/selfcare