



Si je reçois ce document, c'est que :

- Je me sens déprimé

- Est-ce que vous avez perdu intérêt dans les activités qui vous plaisaient auparavant ?
- Êtes-vous plus triste, plus pessimiste face à l'avenir ?
- Est-ce que vos habitudes de vie ont changées (appétit, sommeil, fatigue, énergie, intérêt sexuel) ?
- Est-ce que tout vous paraît plus lourd à porter ?

Prenez quelques moments pour lire ce document...

### Quand on se sent déprimé :

• **Nos pensées contribuent à nous garder dans cet état.** La façon dont on perçoit la vie et les événements teintent notre humeur. Personne n'est exempt d'événements difficiles à traverser dans la vie. Nous avons tous notre lot de problèmes et de deuils à faire. Ce qui fera la différence, c'est la façon d'aborder et de percevoir ces situations... Portez attention à la façon dont vous abordez les situations de la vie. Vos lunettes sont-elles teintées noir ou de couleur ? Par exemple, si on est convaincu que la journée sera mauvaise, on augmente les chances qu'elle le sera. En effet, on aura tendance à focaliser notre attention sur le « négatif », ce qui confirmera notre croyance que c'est effectivement une mauvaise journée. Mieux vaut se dire que l'on aura une bonne journée et voir comment elle se déroule.

• **Nos actions influencent notre état d'esprit.** Les symptômes dépressifs sont parfois maintenus ou entretenus par un cercle vicieux, celui de l'inactivité. Lorsque l'on est déprimé, on perd généralement l'intérêt et le plaisir à faire les choses que l'on aimait avant. Cela est normal. Par conséquent, les personnes déprimées ont tendance à s'isoler et à cesser toutes activités. Cela maintient évidemment le problème. Moins on fait d'activités, plus on s'isole, moins on risque de redécouvrir le plaisir et l'intérêt. Nos actions influencent donc aussi notre humeur.

### Quelques stratégies pour gérer les symptômes dépressifs

#### 1. Remettre en question nos pensées

Puisque nos pensées affectent notre humeur, il faut apprendre à les observer et à les remettre en doute. Lorsque vous êtes déprimé, prenez quelques instants pour vous demander :

- Est-ce que j'attribue plus d'attention aux échecs qu'aux succès ?
- Est-ce qu'un seul événement ou aspect négatif peut venir teinter toute ma perception ?
- Est-ce que les choses doivent être parfaites pour représenter un succès ?
- Suis-je extrêmement exigeant ou critique envers moi-même ?

Ces façons de voir les choses peuvent aussi contribuer à nous rendre déprimé. Prenez quelques instants pour remettre en doute ces pensées à l'aide des questions suivantes :

- Est-ce que c'est vrai que...(que j'aurai une mauvaise journée...) ? Quelle est la preuve ?
- Y aurait-il une autre façon de voir les choses ?
- Les choses sont-elles aussi négatives ou catégoriques que ce que je les vois ?
- Est-ce que je saute aux conclusions ?
- Est-ce que j'exagère ?
- Est-ce que j'arrive à voir ce qui va bien dans la situation et puis-je miser sur cela au lieu de miser sur ce qui ne fonctionne pas ?
- Pourrais-je être aussi indulgent et aimant envers moi-même que je le suis envers les autres ?
- Si j'étais mon meilleur ami, qu'est-ce que je me dirais ?

Ensuite, tentez de remplacer vos pensées par des pensées plus réalistes :

- « Il est vrai que je vis certaines choses difficiles mais, j'ai plusieurs ressources intérieures et extérieures sur lesquelles je peux compter pour m'aider »
- « J'ai tendance à dramatiser et à focaliser sur ce qui ne va pas, je vais tenter de voir ce qui est positif et utile dans la situation que je suis en train de vivre pour m'aider à trouver des solutions »

\* Attention, nous vous encourageons à remplacer vos pensées par des pensées réalistes plutôt que des pensées positives !

## 2. Agir plutôt que ruminer

Si l'appétit vient en mangeant, il en va de même pour l'intérêt et le plaisir. Lorsque l'on est déprimé, on perd généralement intérêt dans nos activités, on devient alors passif plutôt qu'actif. Certaines personnes peuvent avoir tendance à ruminer, à réfléchir et à avoir de la difficulté à cesser de penser. Toutefois, nous vous encourageons à agir plutôt qu'à ruminer. Il est bien connu que « moins on fait des choses, moins on a envie d'en faire ». C'est en reprenant vos activités que vous retrouverez l'envie de les faire. Tentez de reprendre les activités pour lesquelles vous éprouviez auparavant du plaisir et dont vous avez cessé la pratique. Prenez quelques instants pour y réfléchir; il y a peu de chance que vous retrouviez du plaisir pour ces activités si vous ne recommencez pas graduellement à les pratiquer.

- Faites une liste des activités que vous aimiez auparavant.
- Choisissez une de ces activités (ou plus) que vous pourriez pratiquer cette semaine et réservez immédiatement un moment dans votre agenda. Le moment venu, ne vous posez pas de question. Indépendamment de votre niveau de motivation, foncez !
- Après chaque activité, notez jusqu'à quel point vous avez ressenti du plaisir en fonction d'une échelle de 0 (pas de tout de plaisir) à 10 (énormément du plaisir). Au cours des semaines, vous pourrez repérer les activités qui vous font le plus de bien et constater l'évolution de votre humeur

## 3. Nuancer son discours

### « Je ne suis pas capable » vs « Je n'en ai pas envie »

Quand on se dit : « Je ne suis pas capable »; c'est un piège que l'on se tend, puisqu'il nous maintient mais aussi justifie l'inactivité. Il faut nuancer ce discours. Par exemple, ce n'est pas que vous êtes incapable de faire votre activité physique, mais bien parce que vous n'en avez pas envie. Il est normal de ne pas avoir envie de faire des choses, puisque cela fait partie de l'état dépressif. Toutefois, ne vous laissez pas bernier; vous êtes toujours capable de faire ces choses. Ultiment, c'est une question de se réinvestir pas à pas, en sachant que c'est précisément cela qui vous aidera à reprendre goût à vos activités.

## 4. Faire des essais

Vous n'avez rien à perdre en faisant des essais. En posant des actions, vous augmentez même vos chances de vous sentir mieux. Ne prenez pas ces tentatives pour des obligations ou des devoirs, ne vous mettez pas non plus une pression inutile à la performance. L'objectif est simplement de faire quelques essais : « J'essaie quelques fois et je verrai ce que cela va donner ». Faire un essai, c'est l'occasion de reprendre un certain contrôle sur sa vie, et du même coup, de retrouver un sentiment de compétence.

- Faites immédiatement un essai et notez-le : \_\_\_\_\_
- Sur une échelle de 0 (pas du tout amélioré) à 10 (complètement amélioré), indiquez après chaque essai, jusqu'à quel point votre bien-être s'est amélioré.

## 5. Procéder graduellement

Lorsque vous faites un essai, que vous tentez de reprendre une activité ou bien une tâche, procédez de façon graduelle. Commencez avec une tâche ou une activité simple, question de vous assurer un succès. Souvent on voudrait que les choses reviennent rapidement à la normale et on brûle les étapes. En allant trop vite, vous risquez tout simplement de faire face à un échec et de vous décourager davantage. Respecter votre rythme. Planifiez de petits objectifs et augmentez progressivement la difficulté. Par exemple, si vous souhaitez recommencer à sortir de la maison, un périple de 4 heures dans le centre-ville n'est peut-être pas la meilleure option ! Faire quelques tours du bloc pourrait s'avérer bien plus bénéfique et satisfaisant. Il vaut mieux marcher un peu moins rapidement que de courir et de trébucher. Un truc : finissez votre activité en restant un peu sur votre appétit ! Cela augmentera les chances de vouloir recommencer et vous fera aussi réaliser que c'était agréable.

## 6. Se récompenser en étant témoin de nos succès

Notez les choses que vous accomplissez chaque jour, même les plus simples. Cela vous permettra de réaliser que vous en accomplissez plus que vous pensez. Aussi, soyez content de vos succès, peu importe l'ampleur. Soyez fier des efforts que vous mettez en branle pour améliorer votre humeur et sachez vous pardonner les journées plus difficiles. Ne donnez pas plus d'importance et d'ampleur à un échec que ce qu'il mérite.

- Notez immédiatement trois choses qui vous ont fait du bien durant la journée.

## 7. Trouver des moyens pour exprimer ce que l'on vit

Quand on est déprimé, l'entourage est présent, empathique et à l'écoute, mais si cela arrive fréquemment, le soutien social tend à diminuer. C'est pourquoi, il s'avère important que vous trouviez des moyens pour exprimer ce que vous vivez (écrire un journal, des poèmes ou des chansons, faire du sport, appeler une ligne d'écoute, parler à un psychologue, etc.)

## 8. Tenter de maintenir de saines habitudes de vie

L'expression « un esprit sain dans un corps sain », rien n'est plus vrai. Maintenez le plus possible les heures de lever et de coucher fixes, consommez au moins trois repas par jour, et faites de l'activité physique régulièrement. En effet, la pratique de l'activité physique est reconnue comme un régulateur de l'humeur.

## 9. Ne pas attendre que la motivation vienne à nous

On a souvent la fausse impression que les autres sont motivés « à la base » et que nous sommes donc différents parce que la motivation n'y est pas. Sachez que pour la plupart d'entre nous, la motivation ne vient pas d'elle-même. Souvent c'est dans l'action que l'on devient motivé. Il est donc essentiel de s'engager dans une action même si vous n'avez pas envie, en sachant que le plaisir viendra en cours d'activité.

## 9. Consultez un psychologue

Si vous vous sentez que vos symptômes persistent et s'aggravent, n'hésitez pas à demander l'aide d'un psychologue, qui pourra vous aider.

Pour trouver un psychologue consultez le site de l'Ordre des psychologues du Québec :

[www.ordrepsy.qc.ca](http://www.ordrepsy.qc.ca) ou bien appelez directement le **1-800-561-1223**