



Dispositif d'Évaluation des Maladies de l'Humeur et de leur TRaitement

GUIDE POUR S'AIDER SOI-MEME

Agir sur la dépression par des outils pratiques et accessibles



Préambule

Ce guide a été rédigé par des psychiatres et des psychologues afin d'aider les personnes qui souffrent de dépression ainsi que leur entourage.

Le but est de les aider à mieux comprendre la dépression et d'agir concrètement grâce aux outils accessibles des thérapies comportementales, cognitives et émotionnelles (TCCE). C'est la méthode psychothérapeutique la plus efficace, la mieux validée scientifiquement et recommandée.

Il ne remplace pas un traitement ou un suivi, si l'aide d'un spécialiste est nécessaire n'hésitez pas à consulter.



Table des matières

Qu'est-ce que la dépression ?	4
D'où vient la dépression ?	7
Appliquer les thérapies cognitives, comportementales et émotionnelles (TECC) par soi-même	12
Exercices pratiques	15
> Comment puis-je réactiver mon quotidien ?	15
Exercice 1 : Valeurs en action	19
Exercice 2 : Identifier ses ressources personnelles	31
> Comment puis-je restructurer mes pensées pour raisonner de manière objective ?	36
> Comment réguler ses émotions ?	42
1. Comprendre la fonction des émotions	43
2. Identifier et comprendre ses émotions	43
3. Gérer ses émotions : Techniques et stratégies	45
4. L'importance de la régulation émotionnelle dans la vie quotidienne	47
> L'hygiène de vie	48
> Pourrais-je adapter mon alimentation ?	49
> Et pour mon sommeil ?	54
> Une activité physique peut-elle m'aider ?	57
> Consommation de substances, addictions et dépression	59
> Comment prévenir la rechute ?	61
Ressources	64
Livres et guides	64
Brochures	64
Podcasts	64
Romans graphiques	64

Qu'est-ce que la dépression ?

On parle souvent à tort de dépression, pour décrire les inévitables périodes de tristesse, d'ennui et de mélancolie que toute personne est appelée à vivre à un moment ou à un autre sans qu'il s'agisse pour autant d'une maladie. Par exemple, être triste après une séparation ou le décès d'un proche, ou ressentir un sentiment d'échec dans la sphère du travail est normal. Mais lorsque cet état devient constant, pendant plusieurs semaines, sans raison particulière, ou persiste longtemps même avec une cause identifiable, il peut s'agir d'une dépression. La dépression est en fait une maladie, répondant à des critères diagnostiques bien précis.

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, même pour des activités habituellement appréciées, et ce sentiment perdure pendant des semaines ;

ET SI

2 • Vous éprouvez d'autres problèmes, par exemple, si :

- Vous avez perdu du poids ou vous n'avez pas d'appétit ;
- Vous dormez trop ou pas assez ;
- Vous vous sentez toujours au ralenti ;
- Vous vous sentez inutile ou coupable ;
- Vous vous sentez très fatigué(e) la plupart du temps ;
- Vous vous sentez engourdi(e) 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.



A savoir :

Il est difficile de poser soi-même le diagnostic de dépression. En effet, nos humeurs affectent notre jugement face à nous-même. Le diagnostic de dépression est posé par un médecin à l'issue d'une consultation. La dépression peut affecter des personnes de tous horizons, indépendamment de leur âge, statut social ou profession :

- 13% des Français sont concernés chaque année par cette maladie.
- Près d'une personne sur cinq a souffert ou souffrira d'une dépression au cours de sa vie.

La dépression est une maladie et non un signe de faiblesse. De nombreuses personnes courageuses, intelligentes et très épanouies ont souffert de dépression. Vivre une période de dépression ne signifie pas que vous avez une « personnalité faible » ou un manque de caractère. Si vous pensez que vous souffrez de dépression, il est important d'obtenir de l'aide.

Les méthodes décrites dans le présent guide visent à vous accompagner et vous aider, vous ne devriez pas avoir à prendre en charge votre dépression seul(e). 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(e), adressez-vous à un professionnel de la santé : médecin généraliste, psychologue ou psychiatre, ils pourront vous aider grâce aux médicaments et à la psychothérapie utilisés dans la prise en charge de la dépression. Ces traitements sont efficaces et agiront conjointement avec les stratégies que vous apprendrez dans le présent guide.

Comprendre la dépression

D'où vient la dépression ?

La cause de la dépression n'est pas unique mais résulte de la combinaison de plusieurs facteurs. Elle ne survient pas pour une seule raison, mais plutôt par différents mécanismes biologiques, psychologiques et sociaux (on parle de modèle biopsychosocial). Ces facteurs peuvent se renforcer mutuellement et entraîner une dépression.

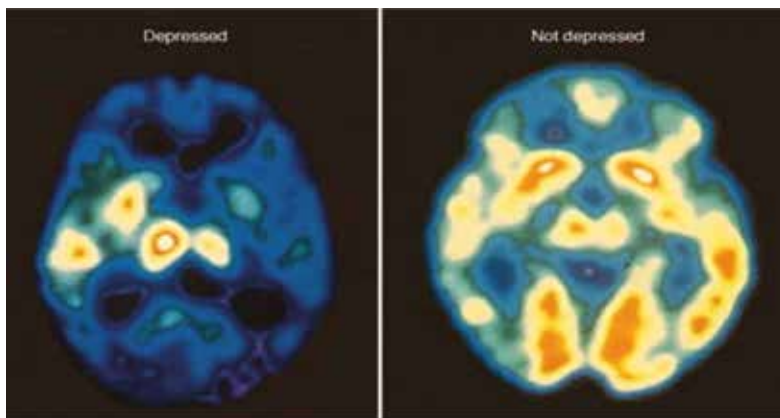
Les trois principaux facteurs qui influencent la dépression sont :

① Les facteurs biologiques (liés au corps)

En effet, la dépression peut être influencée par :

- Un déséquilibre chimique dans le cerveau, perturbant les substances qui régulent l'humeur.
- Des antécédents familiaux de dépression, augmentant le risque de dépression.
- Des problèmes de santé physique ou des dérèglements hormonaux.

→ **Observez cette image** : à gauche, l'activité cérébrale d'une personne déprimée, et à droite, celle d'une personne non déprimée.



© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.

Exemple : Un stress prolongé peut réduire les niveaux de sérotonine, ce qui peut entraîner de la fatigue, de la démotivation et de la tristesse sans cause apparente.

¹ Léon C, du Roscoät E, Beck F., « Prévalence des épisodes dépressifs en France chez les 18-85 ans : résultats du Baromètre santé 2021. Bull Épidémiol Hebd. 2023;(2):28-40. http://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2023/2/2023_2_1.htm ».

② Les facteurs psychologiques (liés aux pensées et aux émotions)

Nos pensées et nos croyances jouent un rôle clé. Certaines façons de penser peuvent alimenter la dépression, telles que :

- Se sentir nul(le) après un échec ou croire que rien ne changera jamais.
- Ressasser des pensées négatives sur soi-même ou sur l'avenir.

Exemple : Si une personne échoue à un examen et se dit «Je suis un échec», cette pensée négative peut la mener à la dépression si elle persiste.

③ Les facteurs sociaux (liés à l'environnement et aux relations)

Les circonstances sociales influencent aussi la dépression. Les éléments suivants jouent un rôle majeur :

- **Isolement social**, manque de soutien.
- **Difficultés professionnelles**, comme le harcèlement ou le chômage.
- **Événements de vie stressants** tels qu'une séparation ou un deuil.

Exemple : Une personne traversant une séparation sans soutien peut se sentir seule, ce qui peut contribuer à la dépression.

Prenons l'**exemple de Clara**, une étudiante en droit. Clara traverse actuellement un premier épisode dépressif. Clara a réalisé une première année de droit qu'elle n'a pas validée, malgré de nombreux efforts. De plus, elle se sent peu soutenue par son entourage et connaît des difficultés financières.

Nous retrouvons différents facteurs liés à sa dépression :

- **Facteurs biologiques :** Clara souffre de troubles du sommeil et de fatigue en raison du stress lié à ses études.
- **Facteurs psychologiques :** Elle développe des pensées négatives, se jugeant «nulle» et pensant que sa situation ne changera jamais.
- **Facteurs sociaux :** Elle se sent peu soutenue par ses proches, s'éloigne de ses amis et ses problèmes financiers augmentent son stress.



Chaque facteur se renforce mutuellement, créant un cercle vicieux qui rend la dépression plus difficile à surmonter. Ainsi, le modèle biopsychosocial montre qu'il est important d'agir sur ces différents axes pour traiter la dépression.

Comment se faire aider au cours d'un épisode dépressif ?

- **Parlez avec des membres de votre famille ou des amis en qui vous avez confiance.** Ils peuvent vous aider à trouver des solutions à certains de vos problèmes. Plus important encore, cela vous rappelle que des personnes de votre entourage se soucient de votre bien-être.
- **Parlez à votre médecin généraliste, à un psychologue ou à un psychiatre.** Un professionnel peut vous aider à comprendre ce qui se produit intérieurement et vous proposer des solutions adaptées.
- **Dans certains cas,** les médicaments antidépresseurs peuvent aider à surmonter la dépression, ils sont nécessaires lorsque la dépression est modérée à sévère. Cependant, pour la plupart des personnes souffrant de dépression, la solution ne se trouve pas uniquement dans les médicaments.
- **Les Thérapies Comportementales et Cognitives (TCC)** sont les thérapies qui ont montré leur efficacité sur la dépression et qui sont recommandées en première intention par la Haute Autorité de Santé. Hélas, il n'est pas simple d'y avoir recours mais on peut appliquer les outils qu'elle propose par soi-même. C'est ce que nous vous proposons dans ce guide, qui vous sera également utile si vous êtes suivi(e) par un psychologue ou un psychiatre.



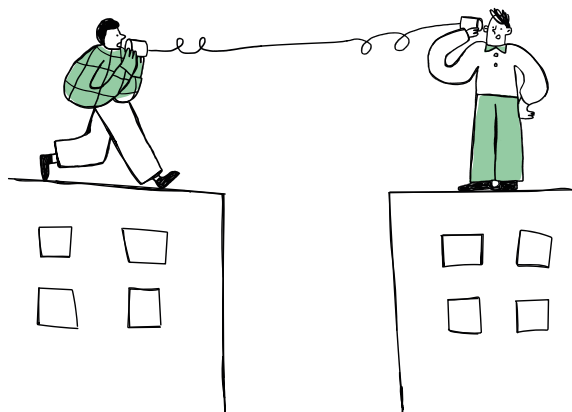
Que faire si vous pensez au suicide ?

Un sentiment de désespoir peut apparaître dans la dépression, cela peut même se compliquer d'idées suicidaires. Si vous avez le sentiment que la vie ne vaut pas la peine d'être vécue :

- **Consultez un professionnel de santé sans attendre.** Par exemple, les Centres Médico-Psychologiques de votre secteur peuvent proposer des astreintes de jour. Les urgences hospitalières peuvent également vous recevoir.
- **3114 :** Numéro national de prévention du suicide, disponible et ouvert à tout moment de la journée ou de la nuit. Vous pourrez ainsi parler à des psychologues ou à des infirmiers formés, et qui pourront vous accompagner.
- **Dites Je Suis Là :** Plateforme nationale de prévention du suicide pour le grand public et pour les proches de personnes présentant des idées suicidaires : ditesjesuisla.fr
- **Suicide Écoute :** Permanence d'écoute téléphonique de jour comme de nuit. Suicide Écoute | Ligne Gratuite 24h/24 au 01 45 39 40 00 (suicide-ecoute.fr) et 01 45 39 40 00.
- **SOS Suicide Phénix :** Fédération associative offrant un espace de parole pour rompre l'isolement et diminuer la souffrance morale : sos-suicide-phenix.org - 01 40 44 46 45.

Que faire face à une souffrance importante liée à l'isolement ?

- **SOS Amitié :** Service d'écoute qui accueille la parole de ceux et celles qui traversent des moments difficiles dans leur vie. Les permanences téléphoniques sont disponibles 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, en composant le 09 72 39 40 50.
- **Fil Santé Jeunes :** Permanence d'écoute proposée aux 12-25 ans, ouverte tous les jours de 9h à 23h au 0 800 235 236, ainsi qu'un chat individuel de 9h à 22h : filsantejeunes.com
- **Nightline :** Ligne d'écoute par et pour les étudiants : www.nightline.fr



Appliquer les thérapies cognitives, comportementales et émotionnelles (TCCE) par soi-même

Si vous traversez un moment particulièrement difficile et déroutant, les Thérapies Cognitives, Comportementales et Emotionnelles (TCCE) peuvent vous aider, en vous offrant des outils efficaces. Imaginez votre esprit comme une voiture dans le brouillard. Les pensées négatives épaississent ce brouillard, rendant difficile de voir où aller. Les émotions difficiles sont comme des pluies qui rendent la route glissante et les comportements peu utiles vous font tourner en rond. Les TCCE fonctionnent comme des phares et un GPS. Il s'agit d'une forme de thérapie qui vous aide à examiner et à modifier vos pensées, émotions et comportements contribuant à votre mal-être.

Les trois piliers de la TCCE :

- **Pensées** : Les personnes vivant avec une dépression ont tendance à avoir des pensées négatives à propos d'elles-mêmes, de leur vie et de leur avenir. Ces pensées sont souvent irréalistes et excessivement pessimistes.
- **Émotions** : Ces pensées négatives déclenchent des émotions telles que de la tristesse, de l'anxiété ou du désespoir.
- **Comportements** : Influencées par ces émotions négatives, les personnes peuvent adopter des comportements comme se retirer socialement, négliger leurs loisirs ou avoir du mal à accomplir des tâches de la vie quotidienne.

Ces comportements renforcent à leur tour les pensées négatives, créant un cycle difficile à briser sans aide extérieure.

En pratique, à quoi cela ressemble ?

Reprenons l'histoire de Clara. Clara pense constamment qu'elle est un échec et que sa situation ne s'améliorera jamais (pensées). Ces pensées la rendent très triste et désespérée (émotions). En conséquence, elle commence à éviter ses amis et à abandonner ses activités préférées comme la guitare et le tennis, ce qui était pour elle des sources de plaisir et de relaxation (comportements). En s'isolant et en cessant de faire ce qu'elle aime, Clara se sent encore plus déprimée et inutile, ce qui renforce ses pensées négatives initiales et maintient le cycle de la dépression.

Comment fonctionnent les TCCE ?

S'entraîner aux TCCE aide à rompre le cercle vicieux de la dépression en intervenant directement sur les pensées négatives, les émotions difficiles et les comportements problématiques.

Clara en a parlé à sa cousine psychologue formée aux TCCE qui lui a expliqué les grands principes que nous avons vus et lui a donné ce guide.

Elle a commencé par identifier et remettre en question ses pensées automatiques négatives - comme l'idée que sa vie est un échec parce qu'elle n'a pas validé son année de droit. Cette réévaluation va l'aider à changer sa vision négative de soi et de sa situation, réduisant ainsi ses sentiments de découragement. Parallèlement, Clara va agir par des comportements qui peuvent lui être bénéfiques, comme la reprise graduelle d'activités plaisantes et la construction d'un réseau de soutien, ce qui améliore son humeur et réduit son isolement. En modifiant ses pensées et en adoptant des comportements plus positifs, les émotions de Clara deviennent plus gérables, permettant ainsi de briser le cycle de renforcement négatif qui maintient sa dépression.

A retenir

Vous n'êtes pas seul(e) dans cette lutte, et comme Clara les TCCE peuvent vous aider, par des **outils accessibles, à surmonter cette période difficile**. Avec l'engagement et le soutien adaptés, vous pouvez retrouver un sentiment d'espoir et commencer à reprendre le contrôle de votre vie. Nous vous proposons des exercices pratiques pour sortir de la dépression, voyez ceux qui sont adaptés et qui vous conviennent mais surtout **pratiquez-les et exercez-vous régulièrement**.



Exercices pratiques

Comment puis-je réactiver mon quotidien ?

À l'image de Clara dont les émotions, les pensées et les comportements étaient teintés par la négativité de la dépression, ce trouble peut être à l'origine de changement dans les habitudes de vie (diminution des activités de loisirs, isolement), et entraîner une inactivité.

N'attendez pas d'être motivé(e), la dépression entraînant une baisse de la motivation. Commencez par réactiver progressivement votre vie et la motivation suivra par la suite. En effet, de par sa dépression, Clara voit la vie de manière pessimiste et perd le plaisir dans ses activités quotidiennes, se sentant incapable de les accomplir. Cette inactivité réduit les plaisirs et les satisfactions de la vie, diminuant ainsi les renforcements positifs.

Plusieurs cercles vicieux entrent en jeu :

Cercle vicieux n°1 :

- Clara se sent déprimée.
- Elle perd le goût pour ses activités.
- Elle devient inactive.
- Elle cesse d'éprouver du plaisir, ce qui aggrave encore sa dépression.

Cercle vicieux n°2 :

- Clara est déprimée.
- Elle a moins de contacts sociaux.
- Les interactions sociales diminuent.
- Elle ressent de moins en moins de plaisir.
- La dépression s'aggrave.



Cercle vicieux n°1



Cercle vicieux n°2



Qu'est-ce qu'un renforcement positif ?

Un renforcement positif est simplement tout ce qui nous donne du **plaisir** ou de la **satisfaction** et qui nous **encourage à faire à nouveau la même chose**. Par exemple, lorsque Clara parle à un ami ou fait une activité qu'elle aime, elle ressent un bien-être. C'est ce bien-être qui agit comme un renforcement positif, un « boost » qui l'encourage à refaire cette activité.



Imaginez que Clara ait un jardin intérieur qui représente son bien-être. Quand elle fait des choses agréables, c'est comme si elle arrosait ce jardin. Chaque action plaisante (comme marcher dans un parc ou discuter avec un ami) ajoute un peu d'eau à ce jardin. Au début, Clara devra faire un effort pour commencer, mais petit à petit, son jardin intérieur refleurira grâce à ces petites actions.

Comment Clara pourrait-elle s'activer de nouveau ?

Pour se sentir mieux, Clara peut commencer par de l'**activation comportementale**, c'est-à-dire faire des **actions simples**, même si elle ne se sent pas motivée. **C'est important de commencer à agir**, car l'action elle-même peut aider à retrouver de la motivation. Cela fonctionne grâce à un processus appelé conditionnement opérant, où **chaque action positive donne un petit renforcement positif**, c'est-à-dire une petite récompense, comme un sentiment agréable ou un peu de fierté.

Clara pourrait par exemple commencer par faire une promenade courte, même si elle n'en a pas envie. Petit à petit, ces petites actions agréables vont l'aider à se sentir mieux, ce qui lui donnera envie d'en faire davantage. Elle pourrait aussi reprendre contact avec ses amis, discuter un peu avec eux, et cela ajoutera aussi des renforcements positifs à son quotidien.

Voici des exercices pour réactiver votre vie.

Exercice 1 : Valeurs en action

● Étape 1 : Identification des valeurs

- **Liste de valeurs** : Sur une feuille de papier, écrivez une liste de valeurs qui sont importantes pour vous.

Cela peut inclure la famille, l'amitié, la créativité, le bien-être, l'apprentissage, la nature, le bénévolat, etc.

Liste des valeurs :

- Bienveillance
- Créativité
- Famille
- Honnêteté
- Nature
- Amour
- Respect
- Liberté
- Justice
- Epanouissement
- Apprentissage
- Engagement
- Autonomie
- Santé

Étape 1 : IDENTIFICATION DES VALEURS



Liste de valeurs :
Sur une feuille de papier, écrivez une liste de valeurs importantes pour vous.



Exemples : famille, amitié, créativité, bien-être, apprentissage, nature, bénévolat...



● Étape 2 : Activités

Réflexion : Pour chaque valeur choisie, prenez un moment pour réfléchir à pourquoi cette valeur est importante pour vous.

Qu'est-ce qu'elle représente dans votre vie ? Comment vous sentez-vous lorsque vous vivez en accord avec cette valeur ?

Activités : Pour chaque valeur, listez au moins deux activités ou actions concrètes que vous pourriez entreprendre pour exprimer cette valeur dans votre quotidien.

Par exemple, si l'une de vos valeurs est la nature, une activité pourrait être de faire une courte promenade dans un parc.

● Étape 3 : Planification

Choix d'activité : Choisissez une des activités listées qui vous semble faisable dans la semaine à venir.

> Fixez des objectifs clairs et mesurables pour chaque activité, par exemple à l'aide de la méthode SMART. La méthode SMART est un outil de définition d'objectifs utilisé pour établir des buts clairs, réalisables et mesurables.



L'acronyme SMART signifie :

Spécifique : L'objectif doit être clairement défini et précis. Plutôt que de viser un but général, il est important de détailler ce que vous souhaitez atteindre, en quoi cela consiste exactement, et pourquoi c'est important pour vous.

Mesurable : L'objectif doit être quantifiable ou au moins permettre de suivre clairement les progrès réalisés. Fixer des critères mesurables aide à évaluer l'avancement vers l'atteinte de l'objectif.

Atteignable : L'objectif doit être réaliste et réalisable dans le cadre de vos ressources et contraintes actuelles. Cela implique d'évaluer si l'objectif est faisable compte tenu de vos compétences, de vos moyens financiers, technologiques et autres ressources disponibles.

Réaliste : L'objectif doit être réaliste ce qui signifie qu'il doit prendre en compte vos capacités actuelles et les ressources dont vous disposez.

Temporellement défini : L'objectif doit avoir une échéance claire, une date limite qui permet de créer un sentiment d'urgence ou de besoin de progression. Avoir un calendrier aide à planifier et à rester motivé.

> Engagement : Engagez-vous à réaliser cette activité, en gardant à l'esprit comment elle est connectée à vos valeurs. Rappelez-vous que l'objectif n'est pas la performance, mais le processus d'alignement avec vos valeurs. Si cela vous aide, vous pouvez la noter dans un semainier.

FICHE OBJECTIF SMART			
Exemple		A compléter	
Spécifique	Appeler ma sœur une fois par semaine	Spécifique	
Mesurable	Une fois chaque semaine, pendant 1 mois	Mesurable	
Atteignable	Oui, j'ai son numéro et un moment calme chaque dimanche	Atteignable	
Réaliste	Oui, compatible avec mon emploi du temps actuel	Réaliste	
Temporellement défini	Pendant tout le mois de juin	Temporellement défini	
Formulation finale	Appeler ma sœur chaque dimanche en juin	Formulation finale	



● Étape 4 : Réflexion post-activité

Journal de bord : Après avoir réalisé l'activité, prenez un moment pour écrire dans un journal.

Comment vous vous êtes senti(e) avant, pendant, et après l'activité. Avez-vous ressenti une connexion plus profonde avec votre valeur ? Qu'avez-vous appris sur vous-même ?

Ajustement : Réfléchissez à ce que cette expérience vous enseigne sur vos besoins et vos désirs.

Est-ce que l'activité choisie nécessite des ajustements pour mieux correspondre à vos valeurs ou à votre état d'esprit actuel ?

Planifiez la prochaine activité en tenant compte de ces réflexions.



Par exemple, lors de cet exercice, Clara inscrit les activités suivantes :

Famille : Clara est très proche de sa sœur de deux ans sa cadette. Elle inscrit qu'elle pourrait appeler sa sœur une fois par semaine, et elle qu'elle ira la voir lors de ses prochains congés.

Créativité : Clara a toujours aimé écrire, mais depuis sa dépression elle n'écrit plus. Pour se rapprocher de cette valeur, elle entreprend d'instaurer un rituel : écrire une phrase dans un carnet chaque jour et écrire un poème court une fois par mois.



Mes valeurs

Valeurs	Activités en lien avec cette valeur	Journal de bord du mois d'octobre
Ma famille	Appeler ma sœur une fois par semaine Aller la voir lors des vacances de la Toussaint	J'ai envoyé un message à ma sœur pour lui demander si cela lui convenait qu'on s'appelle le lundi soir. Elle a défini un autre jour plus simple pour elle et qui me convenait également, le mercredi à 20h30. Depuis que nous avons instauré ce rituel, je me sens soutenue et cela me fait plaisir de l'avoir au téléphone.
Mes amis	Prendre un thé avec une amie dans 3 semaines Envoyer une carte postale de chez ma sœur	J'ai prévu de prendre le thé avec Marie samedi 15/10, je ne l'ai pas vue depuis longtemps et j'ai hâte d'avoir de ses nouvelles. Je vais envoyer une carte postale à Mathilde quand je serai chez ma sœur, elle a pris l'habitude de m'en envoyer une lors de ses vacances d'été, elle sera surprise d'en recevoir une en novembre.
La créativité	Ecrire une phrase dans un carnet chaque jour Ecrire un poème court une fois par mois	Je suis satisfait(e) de développer ma créativité, je ressens qu'elle se développe davantage.
Le bénévolat	Déposer les vêtements inutilisés dans un point de collecte ce samedi Donner à une association lors de mon prochain achat en caisse	
La musique	Ecouter une musique par jour Chanter en se préparant le matin le lundi	Chaque jour en allant au travail, j'écoute de la musique, je me sens plus détendu(e) et motivé(e).

Mes valeurs

Valeurs	Activités en lien avec cette valeur	Journal de bord du mois d'octobre

Exercice 2 : Identifier vos ressources personnelles

● Étape 1 : Identifier des ressources

Prenez un moment pour **réfléchir** et **lister** vos qualités personnelles, vos atouts, vos expériences réussies, et vos valeurs fondamentales.

Notez tout cela sur une feuille.

Incluez-y des éléments comme des succès passés, des défis surmontés, des qualités, des personnes soutenant de votre entourage, votre état de santé physique, votre spiritualité si cela a une importance pour vous...

Essayez de faire une liste aussi complète que possible.

PRENEZ UN MOMENT POUR RÉFLÉCHIR

et lister vos qualités personnelles,
vos atouts, vos expériences réussies,
et vos valeurs fondamentales

- vos qualités personnelles
- vos atouts
- vos expériences réussies
- vos valeurs fondamentales



● Étape 2 : Identifier des activités satisfaisantes

Sur une autre feuille, notez des activités que vous souhaiteriez entreprendre ou reprendre. Choisissez des activités qui procurent du plaisir, de la satisfaction ou un sentiment d'accomplissement, et qui sont en accord avec vos valeurs précédemment citées.

Pour chaque activité notée, reliez-la aux ressources personnelles identifiées et qui pourraient aider à réussir cette activité. Expliquez comment ces ressources peuvent être activées ou renforcées pour soutenir votre engagement dans l'activité.

Essayez de faire une liste aussi complète que possible.

Activités à **entreprendre ou reprendre**

[illegible]

● Etape 3 : Concrétiser

Choisissez une ou plusieurs activités que vous aimeriez réaliser dans la semaine à venir.

● Etape 4 : Tracker d'activités

Afin de vous aider à planifier et à prioriser la reprise d'activités vous pouvez utiliser un suivi d'activités ou tracker.

- **Listez une ou deux activités** que vous aimeriez intégrer dans votre quotidien, décidez d'une fréquence.
- **Cochez chaque jour** la case correspondante si vous avez réalisé l'objectif prévu. Cela vous permettra de suivre vos accomplissements et de visualiser votre constance.
- **Fixez un certain nombre de cases à cocher** avant de vous octroyer une récompense. La récompense doit être quelque chose que vous appréciez et qui vous motive.
Par exemple, après avoir coché 5 cases vous pourriez vous offrir un nouveau livre.
- **Fixez un intervalle de récompenses** régulier et diversifié.

● Etape 5 : Réflexion

Après avoir essayé les activités, lorsque vous les cochez comme réalisées sur votre tracker d'activités, **prenez le temps de réfléchir à ce que vous avez vécu**. Qu'est-ce qui vous a été profitable ? Avez-vous ressenti du plaisir durant l'activité ? Après ? Comment les récompenses ont-elles affecté votre motivation ?

Ajustez votre plan d'action en fonction de ces remarques.





CALENDRIER HEBDOMADAIRE

[illegible]

TRACKER D'ACTIVITÉS

[illegible]

Comment puis-je restructurer mes pensées pour raisonner de manière objective ?

Suite à son échec en première année de droit, Clara se sent nulle et a l'impression d'échouer dans tous les domaines de sa vie.

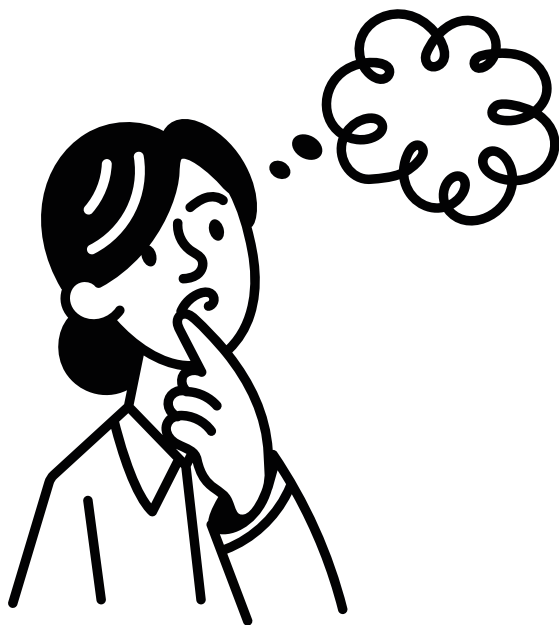
En traversant une période de dépression, les pensées de Clara ont tendance à être très négatives, et elle peut avoir l'impression d'être toujours en échec. Cela peut s'expliquer par ce qu'on appelle les «distorsions cognitives», qui sont des pensées qui déforment la réalité.

Par exemple, après un échec en première année de droit, Clara pourrait penser «Je suis nulle», ce qui est une manière de voir les choses de manière trop extrême.

Il peut être utile de se donner la possibilité de regarder les situations de manière plus réaliste. Cela ne signifie pas forcément voir tout en rose, mais plutôt **essayer de reconnaître** à la fois les aspects positifs et négatifs d'une situation, et voir les choses telles qu'elles sont vraiment, avec une capacité de nuancer, sans exagérer les conséquences.

La pensée réaliste permet de :

- **Avoir une vision plus équilibrée** de la situation, de soi et de l'avenir
- **Refléter la réalité** sans se laisser envahir par des pensées excessivement négatives
- **Trouver un juste milieu** entre les pensées pessimistes et l'optimisme excessif



Quelques étapes pour restructurer les pensées :

Étape 1 : Identifier les pensées automatiques

Cela peut être utile de commencer par **repérer les pensées qui surviennent dans des moments difficiles**. Parfois, il peut s'agir de distorsions cognitives, comme la tendance à généraliser un échec unique en pensant que tout est raté.

Par exemple, si Clara pense « Je suis un échec total », elle pourrait commencer à se demander : « Est-ce vrai ? ».



Étape 2 : Observer l'impact de ces pensées sur mon humeur

Une fois les pensées identifiées, il peut être intéressant de réfléchir à la manière dont elles influencent nos émotions et comportements.

Clara pourrait se rendre compte que ses pensées négatives la rendent plus triste ou plus anxieuse, et qu'elles peuvent l'empêcher de faire des choses qui pourraient la rendre plus heureuse.

Étape 3 : Remettre en question ces pensées

Plutôt que de simplement accepter ces pensées, il peut être utile de prendre un moment pour les questionner. Quelques suggestions :

1• Regarder la preuve : Par exemple, si Clara pense « Je n'y arriverai jamais », elle pourrait essayer de se rappeler des moments dans le passé où elle a surmonté des difficultés.

2• Se parler comme à un ami : Si Clara avait un ami qui pensait ainsi, elle pourrait lui dire qu'il ou elle a beaucoup de qualités et qu'un échec ne définit pas tout. Pourquoi ne pas essayer de s'appliquer cela à soi-même ?

3• Penser en nuances : Plutôt que de tout voir comme « tout ou rien », Clara pourrait peut-être envisager ses réussites et ses défis sur une échelle.

« Est-ce que j'ai réussi certaines choses, même si d'autres ont été plus difficiles ? »





Exercices

Exercice 1 : Le journal des pensées

Une idée pourrait être d'essayer de **noter ses pensées**, puis de les **reformuler de manière plus douce** et plus **réaliste**.

Par exemple, une pensée comme « Je suis un échec » pourrait être modifiée en « Cet échec ne me définit pas, et je peux apprendre et progresser ».

Écrire ces pensées pourrait aider à prendre du recul et à les voir différemment.

Exercice 2 : Défi des pensées négatives

Peut-être que Clara pourrait tester ses pensées en cherchant des éléments qui les contredisent. Si elle se dit « Personne ne m'aime », elle pourrait se rappeler des moments où ses proches l'ont soutenue. Cela peut être un bon moyen de se rendre compte que **nos pensées ne reflètent pas toujours la réalité**.

Exercice 3 : Planifier des activités agréables

Clara pourrait également essayer de planifier des activités qu'elle apprécie, même si cela semble difficile au début.

Par exemple, une courte promenade ou regarder un film qu'elle aime pourrait l'aider à augmenter ses expériences positives et alléger son humeur.

**Pensée
automatique**

**Pensées
alternatives**

**Je suis un échec
total**

1. _____

2. _____

3. _____

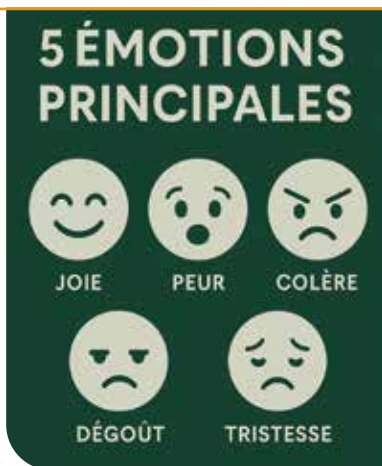
4. _____

Comment réguler ses émotions ?

Les **émotions** font partie de notre quotidien et **influencent nos comportements, nos pensées et nos relations avec les autres**. Si elles peuvent être source de souffrance lorsqu'elles ne sont pas comprises ou mal gérées, elles sont aussi des outils précieux pour comprendre notre environnement interne et y réagir de manière appropriée.

1. Comprendre la fonction des émotions

Les émotions ne sont pas seulement des réactions spontanées à des événements, elles ont des **fonctions profondes** qui nous aident à nous **adapter** et à **interagir** avec le monde qui nous entoure. Chaque émotion a un rôle spécifique et remplit une fonction adaptative.



Voici un aperçu des émotions principales et de leur fonction :

→ **La peur** : Prépare à la fuite ou à la lutte face à une menace. Elle est essentielle pour la survie.

→ **La joie** : Renforce les comportements positifs et favorise les interactions sociales.

→ **La colère** : Signale une violation des attentes ou des limites, incitant à une action corrective.

→ **La tristesse** : Associée à la perte, elle favorise la réflexion et le soutien social.

→ **Le dégoût** : Aide à éviter des substances ou des comportements nuisibles à la santé.

→ **La surprise** : Prépare à réagir rapidement face à des événements inattendus.

→ **La déception** : Indique un écart entre attentes et réalité, incitant à ajuster ses objectifs.

→ **La honte** : Signale des comportements inappropriés et pousse à réparer ses erreurs.

→ **La culpabilité** : Motive à réparer des actions perçues comme mauvaises, favorisant la croissance personnelle.

2. Identifier et comprendre ses émotions

La première étape pour **gérer efficacement ses émotions** est de les **reconnaître** et de les **comprendre**. Trop souvent, nous nous laissons submerger sans prendre le temps de nous arrêter et d'analyser ce que nous ressentons. Voici des stratégies pour identifier et comprendre vos émotions :

- **Observer les signes physiques** : Les émotions se manifestent souvent physiquement (battement du cœur rapide, tension musculaire, boule dans la gorge, etc.). Apprenez à reconnaître ces signes pour pouvoir identifier ce que vous ressentez avant qu'ils ne prennent trop de place.
- **Mettre des mots sur ses émotions** : Plutôt que de dire simplement « Je ne me sens pas bien », essayez de mettre un mot précis sur ce que vous ressentez : « Je suis en colère », « Je suis triste », « Je suis anxieuse ».
- **Explorer l'origine de l'émotion** : Demandez-vous pourquoi vous ressentez cette émotion. Quel événement, situation ou pensée l'a déclenchée ? Cela vous permettra de mieux comprendre son rôle et de ne pas la laisser vous contrôler.

Signes physiques	Ressenti émotionnel	Déclencheur

3. Gérer ses émotions : Techniques et stratégies

Une fois les émotions identifiées et comprises, il est crucial de savoir comment les gérer. Voici quelques techniques de gestion des émotions adaptées aux adultes :

- **La pleine conscience** : Cette pratique vous aide à être présent dans l'instant, à observer vos émotions sans jugement et à réduire l'impact de celles-ci sur votre bien-être. Prenez quelques minutes chaque jour pour vous concentrer sur votre respiration, et sur ce que vous ressentez dans l'instant présent.

Exercice de méditation en pleine conscience :



Exercice de MÉDITATION EN PLEINE CONSCIENCE

5

Objets que vous pouvez voir
ici et maintenant

4

Citez sons que vous pouvez
entendre ici et maintenant

3

Odeurs que vous pouvez sentir
ici et maintenant

2

Citez sensations corporelles

1

Goût que vous pouvez sentir
en bouche ici et maintenant

- Citez **5 objets** que vous pouvez voir ici et maintenant
- Citez **4 sons** que vous pouvez entendre ici et maintenant
- Citez **3 odeurs** que vous pouvez sentir ici et maintenant
- Citez **2 sensations corporelles** que vous pouvez sentir sur votre peau ici et maintenant
- Citez **1 goût** que vous pouvez sentir en bouche ici et maintenant

- **La relaxation musculaire progressive** : Cette technique permet de relâcher les tensions physiques et de réduire les émotions négatives qui peuvent en découler. En contractant et en relâchant les muscles, vous aidez votre corps à retrouver son équilibre.

- **La technique de la pensée alternative** : Lorsque vous ressentez une émotion négative intense, essayez de reformuler vos pensées. Par exemple, si vous vous sentez en colère après une dispute, plutôt que de vous concentrer uniquement sur l'injustice, demandez-vous si vous pouvez trouver des éléments de la situation qui vous permettent de comprendre l'autre point de vue.

- **Le journal de gratitude** : Prenez quelques minutes chaque jour pour écrire trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant(e). Cela vous aidera à relativiser vos émotions négatives et à cultiver une attitude plus positive.

- **La respiration profonde** : Lorsque vous êtes en proie à des émotions fortes, prenez le temps de faire quelques respirations profondes et lentes. Cela vous aidera à réduire l'anxiété, la colère et à recentrer vos pensées.

Exercice de respiration abdominale :

- 1• Prenez une position assise confortable
- 2• Posez une main sur votre poitrine. L'autre sur votre ventre.
- 3• Inspirez en gonflant votre ventre comme un ballon.
- 4• Expirez en laissant le ventre se dégonfler et se creuser.
- 5• Continuez l'exercice pendant quelques minutes...

- **La distanciation cognitive** : Prenez du recul par rapport à vos émotions. Demandez-vous : « Quelles seraient les pensées de quelqu'un d'autre dans cette situation ? ». Cette technique vous aide à voir la situation sous un autre angle, à relativiser et à diminuer l'intensité de l'émotion.

- **Faire de l'exercice physique** : L'activité physique est un excellent moyen d'évacuer les tensions et de réguler vos émotions. Que ce soit une promenade, une séance de yoga ou une activité plus intense comme la course, l'exercice stimule la production d'endorphines, des hormones qui aident à améliorer votre humeur. Ce n'est pas l'intensité mais la régularité qui compte.

4. L'importance de la régulation émotionnelle dans la vie quotidienne

La **régulation émotionnelle** est un **processus clé** pour naviguer dans la vie de manière équilibrée. Plutôt que de réprimer ou de fuir nos émotions, il s'agit de les **comprendre**, de les **accepter** et de les **gérer de manière constructive**. Voici quelques conseils pour intégrer la régulation émotionnelle dans votre quotidien :

- **Soyez bienveillant(e) envers vous-même** : Reconnaissez que toutes les émotions, même négatives, font partie de l'expérience humaine. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise émotion. Ce qui est important, c'est de ne pas se laisser submerger et de les utiliser comme des outils pour évoluer.
- **Cherchez du soutien** : Parlez de vos émotions avec des amis, des membres de la famille ou un thérapeute. Partager ce que vous ressentez vous aide à prendre du recul et à obtenir des perspectives extérieures.
- **Créez des rituels de relaxation** : Intégrez des moments de détente dans votre emploi du temps quotidien pour réduire le stress et favoriser une régulation émotionnelle saine.



L'hygiène de vie

En quoi l'hygiène de vie est-elle importante ?

La dépression entraîne une modification des habitudes de vie et des besoins dit « primaires » ou « instinctuels » tels que l'appétit, le sommeil, la sexualité. Adopter une hygiène de vie équilibrée, permet d'éviter une aggravation de la dépression et éviter sa réapparition par la suite. Les fiches suivantes sont des conseils pour garder une hygiène de vie équilibrée et vont vous aider à surmonter la dépression.

Pourrais-je adapter mon alimentation ?

La nourriture est la principale source d'énergie de notre corps. Lorsqu'une personne souffre de dépression, son alimentation est impactée. 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, sinon il lui sera difficile de trouver l'énergie pour surmonter la dépression. 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. Prenez une collation au goûter si vous avez tendance à grignoter en fin de journée (par exemple un yaourt et une dizaine d'amandes).
- **Hydratez-vous** : Il est recommandé de boire 1.5L d'eau par jour.
- **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 table et sans stimulation (écran, téléphone).
- **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). 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 au cours de la semaine.
- **Mettez l'accent sur la valeur nutritive** : Faites le plein d'aliments et de collations nutritifs, en vous aidant des conseils ci-dessous, et du nutriscore (privilégiez les aliments de nutri-score A, B, et C).

- **Surveillez votre consommation de sucre** : Évitez de manger trop de sucres raffinés/ transformés (glucose, fructose, glucides). Les glucides complexes, dits « sucres lents », sont généralement préférables (particulièrement les céréales, légumineuses, le riz complet et les pommes de terre). En effet, la consommation excessive de sucre entraîne des envies de manger sucré, un manque d'énergie, une prise de poids, diminue la satiété, accentue les angoisses et la tension interne.

- **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.

- **Limitez votre consommation de 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. Essayez de réduire progressivement votre consommation de caféine.

RECOMMANDATIONS QUOTIDIENNES :

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

LE GUIDE DE SANTE PUBLIQUE FRANCE établit qu'une alimentation équilibrée se compose de la manière suivante :

→ **Faire trois repas par jour** et si nécessaire une à deux collations dans la journée

→ **Lors des collations**, consommez une petite poignée de fruits à coque non salés par jour (noix, noisettes, amandes, pistaches) dont la teneur en acides gras polyinsaturés est élevée (notamment en oméga 3 dans les noix).

Il est **recommandé au cours des repas du midi et du soir** :

→ Une **portion de végétaux** : au moins la moitié de l'assiette

→ Une **portion de féculents/produits céréaliers** (1/4 de l'assiette) : Il est recommandé de les consommer complets ou semi-complets, en effet, le pain blanc ou les pâtes standard sont des féculents raffinés. Ils sont à base de farine blanche issue de céréales auxquelles on a enlevé le germe et l'enveloppe et sont donc plus pauvres en fibres, en minéraux et en vitamines. Les féculents complets contiennent, eux, tous les éléments nutritifs du grain.

→ Une **portion de protéine** (1/4 de l'assiette) : privilégier la volaille ou les œufs et limiter les autres viandes (porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats) à 500 g par semaine. Poisson : au moins 2 fois par semaine dont un poisson gras car riche en oméga 3 (sardine, maquereau, hareng, saumon, etc.). Et des légumes secs au moins deux fois par semaine : pois chiche, lentilles, etc...

→ Une **matière grasse** : privilégier les matières grasses végétales (huiles d'olive, de colza, de noix...). Limiter la charcuterie. Limiter les graisses d'origine animale (beurre).

→ **Dessert** : produit laitier ou fruits : 2 à 3 fruits par jour et 2 laitages par jour.

Pourquoi ne pas essayer de s'alimenter en pleine conscience ?

En effet, lorsque l'alimentation est influencée par une humeur dépressive, il est fréquent de manger par automatisme ou, au contraire, de négliger ses besoins alimentaires. Cet exercice vise à utiliser la pleine conscience pour aider à renouer avec une alimentation plus intuitive et respectueuse des signaux du corps. Avant de commencer, choisissez un aliment sain et simple, comme un fruit frais (une pomme, une orange, etc.), quelques amandes, ou une petite portion d'un aliment riche en nutriments.



Étapes de l'exercice :

1 • Préparation

Installez-vous dans un endroit calme, sans distractions (pas de téléphone, écran ou autre). Prenez un moment pour respirer profondément et vous recentrer. Inspirez lentement en comptant jusqu'à trois, puis expirez en comptant jusqu'à trois. Faites cela trois fois pour calmer votre esprit.

2 • Observation de l'aliment

Placez l'aliment devant vous et observez-le comme si vous le voyiez pour la première fois. Prenez note de sa couleur, sa texture, ses détails. Que remarquez-vous que vous n'aviez jamais vu auparavant ?

3 • Interaction sensorielle

Toucher : Prenez l'aliment dans votre main. Quelle est sa texture sous vos doigts ? Est-il rugueux, lisse, mou ou ferme ?

Odorat : Approchez l'aliment de votre nez. Prenez quelques instants pour en sentir l'odeur. Est-elle forte, subtile, sucrée, acidulée ?

Ouïe : Si vous manipulez l'aliment (croquant ou friable), écoutez attentivement les sons qu'il émet.

4 • Dégustation consciente

Placez l'aliment en bouche sans le mâcher immédiatement. Laissez-le reposer sur votre langue. Quelles sensations émergent ? Chaleur, fraîcheur, douceur ?

Commencez à mâcher très lentement. Comptez vos mastications si cela vous aide à ralentir. Notez les changements de texture et de goût à chaque étape.

5 • Écoute du corps

Avalez l'aliment et prenez un moment pour ressentir son effet sur votre corps. Avez-vous envie d'en prendre un autre ? Quelle est votre sensation générale (satisfaction, énergie) ?

6 • Réflexion post-exercice :

Prenez quelques minutes pour noter vos impressions dans un carnet ou simplement y réfléchir :

- Qu'avez-vous ressenti pendant cette dégustation ?
- Étiez-vous plus présent(e) ?
- Avez-vous remarqué des pensées automatiques ? Exemple : « J'aime cet aliment » ou « Je ne devrais pas manger cela »
- Comment ces pensées ont-elles influencé votre expérience ?
- Votre relation avec cet aliment a-t-elle changé ?

Et pour mon sommeil ?

La dépression peut perturber le sommeil, qui peut lui-même aggraver l'anxiété et la dépression. En d'autres mots, les troubles du sommeil peuvent être une cause et une conséquence des troubles de l'humeur.

Par exemple, depuis l'apparition des symptômes dépressifs, Clara se réveille quasi systématiquement la nuit vers 3h du matin. Après plusieurs jours d'insomnie, elle se sent à bout. Elle a arrêté de prévoir des activités en fin de journée et se couche plus tôt en espérant dormir davantage. Mais rien n'y fait ! Pire encore, elle rumine toute la nuit dans son lit.

Voici quelques conseils pour **maintenir un sommeil de qualité** lors d'une dépression.

1 • Établissez une heure fixe de lever : Votre corps fonctionne sur un cycle de 24 heures qui peut être perturbé par toute modification de l'heure du lever. Avoir un horaire régulier du lever vous aidera à régler votre horloge interne.

2 • N'allez pas vous coucher trop tôt, attendez vraiment d'être somnolent : A l'instar de Clara, beaucoup de personnes insomniaques modifient leur habitude de sommeil et se mettent au lit plus tôt en espérant dormir plus. Ces changements ont tendance à aggraver l'insomnie. En allant au lit plus tôt que l'heure habituelle, il est fréquent d'allonger considérablement le temps d'endormissement, et de rester au lit éveillé longtemps. Alors, en étant éveillé le cerveau n'identifie plus le lit comme un signal de repos, mais comme une stimulation. Il faut aller au lit aux heures habituelles de coucher ET lorsque les signes d'endormissement apparaissent (bâillements, paupières lourdes, frottement des yeux, larmoiments).

3 • 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, utiliser le téléphone, regarder la télévision, et tout autres signaux d'éveil pour votre cerveau. Votre vie sexuelle y a toujours sa place.

4 • Créez une atmosphère propice au sommeil : La meilleure température d'une chambre à coucher se situe entre 18 et 21 °C. Le lieu doit être confortable, agréable pour vous, vous permettant d'y être en sécurité et dans l'obscurité et le silence si possible. La télévision est à bannir de la chambre.

5 • Évitez les siestes pendant la journée : Les siestes de plus de 30minutes peuvent perturber votre sommeil la nuit.

6 • Préparez-vous pour le sommeil : Évitez les activités sociales intenses, l'exercice physique, les repas copieux, les stimulants (tabac, café, thé, alcool) et les lumières vives pendant au moins quatre heures avant de vous coucher.



7 • Pratiquez des exercices de respiration ou des stratégies de distraction lors de l'endormissement : Le fait de vous concentrer sur vos problèmes ou sur la durée de votre sommeil ne fera que vous tenir réveillé(e). Essayez de faire des exercices qui permettent de vous changer les idées.

8 • Renforcer votre éveil : S'exposer à la lumière le matin, faire une activité physique le matin (donc le mieux, c'est de marcher dehors le matin), prendre un petit déjeuner, vont renforcer vos signaux d'éveils. En effet, lors de la dépression, les signaux d'éveil et de sommeil se perturbent.

9 • Les somnifères sont à éviter : Bien qu'ils puissent vous aider à vous endormir, le sommeil sous somnifère n'est généralement pas aussi réparateur que le sommeil naturel. Ne prenez que les somnifères prescrits par le médecin et en cas d'insomnie aiguë. 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.

Une activité physique peut-elle m'aider ?

Oui, une activité physique pratiquée sur une base régulière est associée à un meilleur bien-être mental et physique. Des études 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 physique permet de :

- **Donner plus d'énergie** au cours de la journée ;
- **Améliorer l'humeur** ;
- **Diminuer le niveau de stress.**

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.

La fréquence est plus importante que la durée :

De courtes périodes d'activité physique régulières (3 ou 4 fois par semaine) valent mieux que de longues périodes irrégulières.

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.

Établissez des objectifs réalisables :

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 5 minutes plutôt que de fixer l'objectif dès le début de faire chaque jour 70 longueurs de piscine.



Les activités physiques recommandées :

- **Au quotidien** : privilégier la marche ou les transports en commun dès que possible, monter les escaliers, faire du jardinage, du ménage ;
- **La marche** a un effet significatif sur les symptômes dépressifs. Elle présente peu de contre-indications et est facilement accessible ;
- **Les programmes de yoga**, le **Qi Gong** ont des bénéfices rapportés dans le traitement de l'anxiété et de la dépression.

Consommation de substances, addictions et dépression

La dépression est une maladie entraînant une souffrance psychique importante. Dans ce contexte il est fréquent d'arriver à des **consommations de produits** ou à des **comportements addictifs** visant consciemment ou non à apaiser cette souffrance.

Bien que ces consommations puissent sur l'instant soulager cette souffrance, une consommation régulière ou trop importante peut finalement **aggraver la dépression** voire entraîner une **addiction** au produit. L'alcool par exemple, consommé régulièrement et/ou en quantité peut déclencher ou majorer la dépression.

On définit l'**addiction** comme l'impossibilité répétée de contrôler un comportement (comme la prise d'une substance) et la poursuite de ce comportement en dépit des conséquences négatives.

Cette consommation peut d'elle-même entraîner de nouvelles difficultés (accidents, blessures, crises d'angoisse, maladies physiques, sevrage...) qui viennent s'ajouter à votre dépression.

Les produits ont un impact négatif sur les traitements de la dépression par réduction de leur action et efficacité. Ils empêchent aussi le bon déroulement de la psychothérapie.

Une fois l'addiction installée, elle devient une problématique à part entière qui ne va pas disparaître une fois la dépression guérie. C'est pourquoi il est **nécessaire de la traiter en même temps que la dépression**.

L'objectif vis-à-vis des consommations est à définir avec votre médecin et peut être dans un premier temps une **réduction** des consommations et par la suite une **abstinence**.

Il existe des services et des médecins spécialisés dans la prise en soins des addictions. Vous pouvez demander à votre médecin traitant ou à votre psychiatre de vous renseigner à ce sujet.

La majorité des épisodes dépressifs répond à la prise en charge mise place avec votre médecin. Malheureusement, certaines personnes vont vivre un nouvel épisode des mois, des années plus tard. Sachez qu'il est possible de prévenir une rechute dépressive.

- 1 • Lorsque vous vous sentez mal, **votre santé mentale doit manifestement devenir une priorité** ;
- 2 • Lorsque vous vous sentez mieux, il est possible que vous soyez tenté d'oublier de prendre soin de vous ;
- 3 • Si vous vous sentez « relativement bien », vous voudrez peut-être arrêter de faire des efforts pour réactiver votre vie, penser de manière réaliste et pour gérer vos émotions.

Par ailleurs, créer un **plan d'action** en cas d'urgence permet de réduire l'intensité des symptômes de rechute. Si vous préparez un plan d'action en cas de rechute, vous pourrez obtenir l'aide dont vous avez besoin plus rapidement. Et, il se peut que vous soyez moins anxieux et que vous réduisiez la probabilité d'une rechute.

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

- Augmenter vos activités plaisantes ?
- Demander de l'aide à son entourage ?
- Contacter un professionnel en santé mentale ?
- Agir sur votre hygiène de vie ?
- Réduire vos obligations ?

Par exemple demander de l'aide à un proche pour faire garder ses enfants, discuter avec sa/son conjoint(e) pour faciliter les tâches du quotidien, demander à son responsable professionnel de différer certains projets non urgents.

Félicitations !

Vous venez de terminer ce guide pour s'aider soi-même sur la dépression.

Bien sûr, il ne suffit pas de lire ce guide, pour retirer les bénéfices de ces stratégies éprouvées et efficaces, vous devez les mettre en pratiques dans votre vie.

Ressources

Livres et guides :

Trouble dépressif caractérisé

- Charly, C. & Ivan-Druon, N. Faire face à la dépression.
 - Mirabel-Sarron, C. La dépression, comment en sortir ?
 - Addis., M. E. & Martell, C. R. Vaincre la dépression une étape à la fois.
 - [Guide d'autosoins pour la dépression](#)
 - [Guide de la dépression pour patient \(2015\)](#) (pdf)
- Thanh-Lan Ngo, Jean Goulet et Louis Chaloult (TCC Montréal)

- **Idées noires et tentatives de suicide - Réagir et faire face** - Emmanuel Granier : [Idées noires et tentatives de suicide | Éditions Odile Jacob](#)
- **Pleine Conscience** - André, C. (2015). Méditer, jours après jour. 25 leçons pour vivre en pleine conscience.
- **Stress** Servant, D. *Soigner le stress et l'anxiété par soi-même.*

Brochures :

- **Mieux vivre avec la dépression** - La maison perchée : [BAT - Depression check \(prismic.io\)](#)
- **Pour l'entourage** Les carnets du secouriste en santé mentale : [Mieux comprendre le trouble dépressif - PSSM France - Premiers Secours en Santé Mentale](#)

Podcasts :

- **Comment prévenir la dépression ?** - Radio France : [Comment prévenir la dépression ? \(radiofrance.fr\)](#)
- **Comprendre et soigner la dépression** - Radio France : [Comprendre et soigner la dépression \(radiofrance.fr\)](#)

Romans graphiques :

- **Je vais mieux, merci : Vaincre la dépression** - Brent Williams : [Je vais mieux, merci : Vaincre la dépression - Babelio](#)

Remerciements

Nous adressons nos sincères remerciements à toutes les personnes ayant contribué à la réalisation de ce guide.

Nous tenons à exprimer une reconnaissance particulière au **Dr Dominique SERVANT**, psychiatre, pour sa relecture globale attentive et experte du document, qui a permis d'en renforcer la rigueur scientifique, la clarté et l'utilité clinique.

Nous remercions également nos collègues de l'hôpital **Fontan du CHU de Lille** pour leur contribution spécifique aux fiches pratiques sur l'hygiène de vie :

Dr Isabelle POIROT, pour la partie sur le sommeil,
Dr Damien SCLIFFET, pour les conduites addictives.

Merci à l'ensemble de l'équipe DEMHETER :
Pr Ali AMAD, Pr Mathilde HORN, Dr Jehan ALLYBOKUS,
Dr Valentin COUESNON, Dr Tristan GAGGIOLI, Dr Niels MARTIGNENE,
Clémence NINEUIL, Dr Elie UZAN.

Merci aux Pr Pierre THOMAS et Guillaume VAIVA

Enfin, un grand merci au **service de communication**, dont le travail a permis de donner à ce livret un rendu clair, lisible et engageant, au service des patients et de leurs proches.

Rédactrices :

Jeanne DANIEL, psychologue spécialisée en TECC et Dr Maéva MAGNAT, psychiatre - dispositif DEMHETER





Dispositif d'Évaluation des Maladies de l'Humeur et de leur TRaitement

Nos progrès,
c'est pour la vie

CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITAIRE DE LILLE

2, avenue Oscar Lambret - 59037 Lille Cedex - Tél. : 03 20 44 59 62

www.chu-lille.fr



chulille



CHU Lille



chulille



CHU de Lille



CHU de Lille

