

PROGRAMME D'AUTOTRAITEMENT DE LA DÉPRESSION

GUIDE DU PATIENT



Mheccu

Auteurs :

RANDY PATERSON, PH.D.

DAN BILSKER, PH.D.

Mental Health Evaluation & Community Consultation Unit
2250 Wesbrook Mall
University of British Columbia
Vancouver (C.-B.) V6T 1W6
Canada
www.mheccu.ubc.ca

Nous sommes reconnaissants du soutien accordé à ce projet par le ministère de la Santé de la Colombie-Britannique (Canada).

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.

Ce texte a été traduit par le Réseau de traduction des Services de santé en français du ministère de la Santé et des Soins de longue durée par l'entremise du Centre de santé communautaire du Témiskaming.

TABLE DES MATIÈRES

Introduction	4
Qu'est-ce que la dépression?	6
Comment traite-t-on la dépression?	8
Quelles sont les causes de la dépression?	9
<u>Trois façons de contrôler la dépression</u>	
1. Reprendre possession de sa vie	15
2. Remettre en question ses pensées négatives	22
3. Résoudre les problèmes avec efficacité	29
Le rôle des médicaments	36
Perspectives d'avenir : réduire le risque de rechute	38
L'histoire de Margaret : un exemple de cas	42
Lectures suggérées sur la dépression et les domaines connexes	44
<u>Annexes</u>	
Alimentation	46
Activité physique	48
Sommeil	50
Caféine	52
Drogues et alcool	54
Formulaire pour la consignation des pensées	56

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 de changer les choses. Elle entraîne une vision profondément négative de soi, du monde et de l'avenir. Pendant une période dépressive, nous pouvons avoir l'impression que rien ne changera et que nous ne nous sentirons jamais mieux.

Mais les gens *finissent* pourtant par se rétablir. Les chercheurs ont examiné la façon dont la dépression évolue, comment elle est déclenchée et comment le voile de la dépression est levé. Et nous avons quelques réponses! Il reste encore un bon bout de chemin à faire. Il reste encore à trouver une guérison facile, simple et instantanée. Mais il existe des traitements, et ils sont efficaces. Ce guide a pour objectif de vous aider à utiliser certaines des stratégies les plus efficaces pour faire face à la dépression.

Ce guide met l'accent sur trois étapes pour venir à bout de la dépression. Il s'agit de reprendre possession de votre vie, de remettre en question vos pensées négatives et de résoudre les problèmes à mesure qu'ils apparaissent. De plus, certains choix liés au mode de vie qui peuvent vous aider à réduire la dépression sont discutés en annexe, à la fin du guide. Bien que nous discutons brièvement des approches pharmaceutiques dans ce guide, nous mettons davantage l'accent sur les approches ne faisant pas appel aux médicaments.

Nous espérons que ce guide vous sera utile. Mais bien sûr, il ne sera pas suffisant. Pour que les stratégies adoptées soient efficaces, vous devez les mettre en pratique. Cela prendra du temps et de la détermination. Nous avons essayé de présenter toutes les stratégies de façon claire et graduelle afin de vous aider à vous rapprocher progressivement de vos objectifs.

Prenez le temps de réfléchir et posez-vous trois questions. Si vous le souhaitez, vous pouvez inscrire vos réponses sur un bout de papier ou dans un calepin.

- ❖ Quel a été l'impact de mon humeur négative dans ma vie?
- ❖ Dans quelle mesure m'importe-t-il de me sentir mieux?
- ❖ Suis-je prêt à accorder la priorité à mon rétablissement?

Si vous ne pouvez pas, pour le moment, accorder la priorité à votre rétablissement, il vaudrait peut-être mieux mettre ce guide de côté et le reprendre plus tard. Mais si vous êtes prêt, si vous en avez eu assez, et si vous pouvez consacrer du temps tous les jours à votre guérison, alors tournez la page. Allons-y!

QU'EST-CE QUE LA DÉPRESSION?



La dépression se présente sous de nombreuses formes et a des causes multiples. Il en existe même plusieurs sous-types. Parfois, des personnes qui semblent être atteintes du même type de dépression la vivent différemment.

De plus, la dépression est un terme usuel qui est employé pour décrire les « bleus » et d'autres périodes de tristesse passagère. Résultat : les gens pensent souvent que vous parlez des bleus lorsqu'en fait vous parlez de dépression clinique. Cette situation peut être une source de grande frustration pour la personne qui souffre de dépression.

En bref, voici quelques-uns des termes utilisés fréquemment pour décrire la dépression :

- ❖ **Épisode de dépression majeure.** Il s'agit d'une période durant au moins deux semaines caractérisée par une dépression profonde et une diminution marquée de l'intérêt pratiquement toute la journée, et ce, presque tous les jours. De plus, plusieurs symptômes doivent être présents (p. ex. insomnie, perte de poids significative ou sentiment d'inutilité).
- ❖ **Trouble dépressif majeur.** La personne doit déjà avoir eu un ou plusieurs épisodes de dépression majeure et ne jamais avoir eu d'épisode de manie ou d'hypomanie.
- ❖ **Dysthymie.** Forme généralement plus légère (mais quand même grave) de dépression qui est présente depuis au moins 2 ans.
- ❖ **Trouble bipolaire.** Anciennement appelé maniaco-dépression. Le trouble bipolaire est généralement caractérisé par une alternance entre les cycles de dépression et de manie (des hauts et des bas).

Quelques observations sur la dépression

- ❖ **Il est difficile de poser soi-même le diagnostic de dépression.** Nos humeurs modifient notre jugement. Il est donc souvent difficile de déterminer si nous sommes réellement déprimés. Il faut généralement que le diagnostic soit posé par un professionnel qualifié.

- ❖ **Si vous souffrez de dépression, vous n'êtes pas seul.** Plus de 4 % des adultes sont déprimés à un moment ou à un autre de leur vie, et plus de 15 % des adultes souffriront de dépression à un moment de leur vie.
- ❖ **La dépression n'est pas un signe de faiblesse.** De nombreuses personnes capables, intelligentes et très douées ont souffert de dépression. Être déprimé ne signifie pas que vous avez une « personnalité faible » ou une faiblesse de caractère.

COMMENT TRAITE-T-ON LA DÉPRESSION?



Énormément de recherche a été effectuée pour trouver une façon efficace de traiter la dépression. La recherche a révélé deux formes de traitement efficaces :

- **Les antidépresseurs** sont efficaces chez la majorité des gens souffrant de dépression grave, mais : 1. certaines personnes supportent mal les effets secondaires et 2. certaines personnes sont peu disposées à prendre des médicaments.
- **La thérapie cognitivo-comportementale (TCC)** est également efficace chez la majorité des personnes atteintes de dépression grave. Toutefois, il n'est pas toujours facile de trouver un professionnel de la santé mentale formé en la matière. Certains régimes d'assurance-maladie couvrent entièrement ou en partie le coût des séances de TCC de groupe. Le programme **Changeways¹** est un exemple de TCC de groupe. Demandez à votre fournisseur de soins si des groupes de TCC sont offerts dans votre communauté.

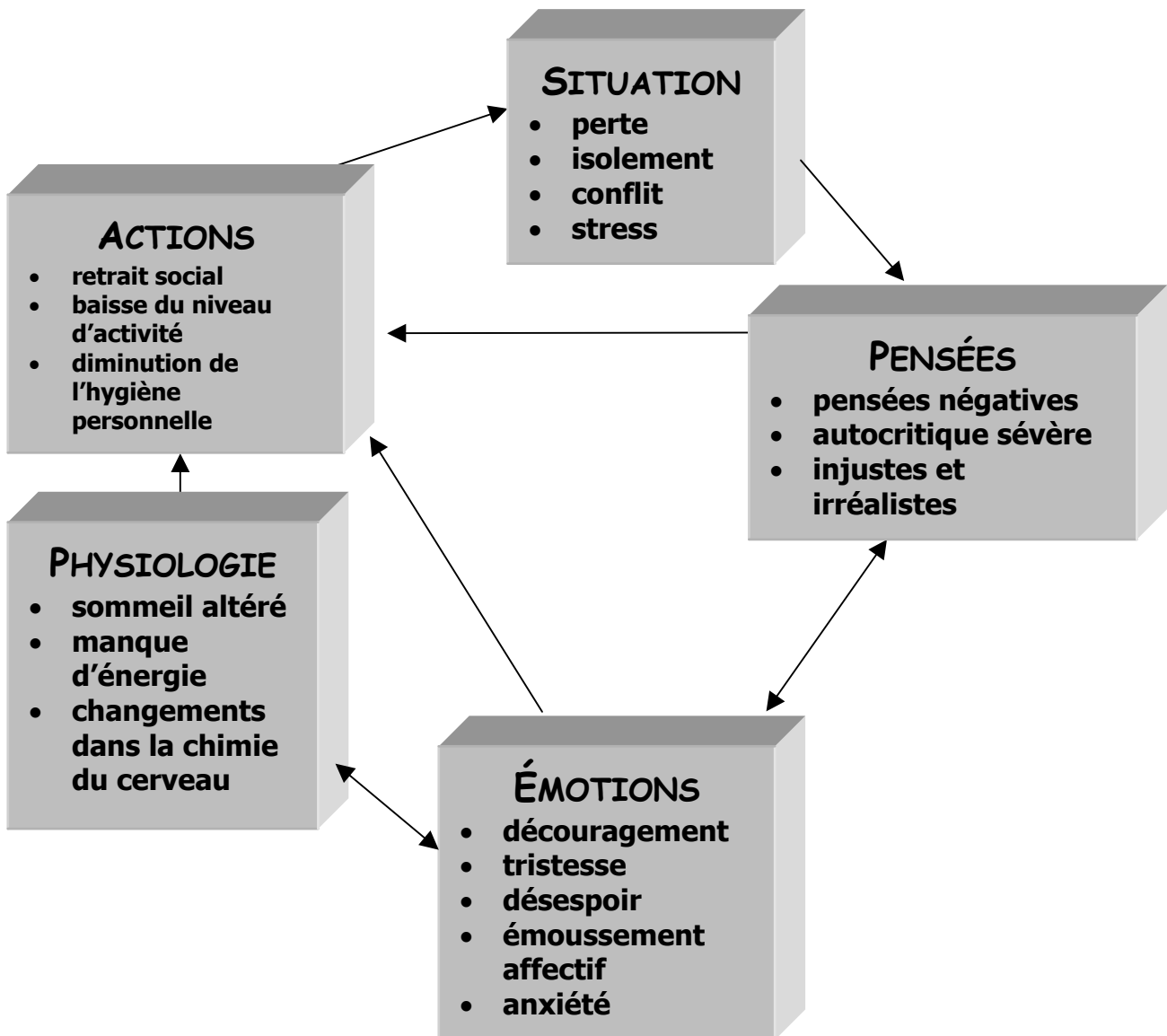
Dans ce guide d'autotraitement, nous vous enseignons à utiliser certaines techniques de thérapie cognitivo-comportementale qui vous aideront à modifier votre façon de penser et vos actions afin de lever le voile de la dépression et de réduire le risque de rechute. Vous pouvez utiliser ces techniques en association avec des antidépresseurs, rehaussant l'efficacité du traitement antidépresseur ou seules si vous préférez ne pas recourir aux médicaments ou à la TCC.

Toutefois, nous devons vous signaler que pour certaines personnes atteintes de dépression grave, le recours à ce guide ne permettra pas, à lui seul, de vaincre la dépression. Les personnes atteintes de dépression grave devraient se faire traiter à l'aide d'antidépresseurs ou de TCC.

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 qui semblent déclencher des épisodes de dépression et les perpétuer. Le diagramme ci-dessous présente les cinq principaux facteurs en cause : situation, pensées, émotions, physiologie et actions. Chacun de ces facteurs joue un rôle au niveau de l'apparition 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.



SITUATION

La dépression est souvent déclenchée par des situations de vie difficiles qu'une personne trouve très stressantes, voire accablantes. Si les tentatives visant à améliorer ou à accepter la situation ont été vaines, il se peut que vous commenciez à vous sentir dépassé et désespéré. Cette situation augmente le risque d'avoir un épisode dépressif. Parmi les situations qui peuvent être associées à la dépression, mentionnons :

- ❖ **Les événements majeurs de la vie, notamment ceux qui concernent la perte.** Des événements comme la mort d'un être cher, le déménagement, le divorce, des difficultés financières ou la perte d'un emploi sont des perturbations importantes dans la vie.
- ❖ **Perte de contact social.** L'isolement social est un risque important de dépression.
- ❖ **Conflit relationnel.** Les périodes de conflits relationnels, qu'ils soient maritaux ou familiaux, sont extrêmement stressantes et peuvent déclencher 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 ou non), des frictions avec votre superviseur et vos collègues ou le 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 fait vaut particulièrement pour les problèmes de santé chroniques qui entraînent beaucoup de douleur ou l'incapacité et qui ne réagissent pas bien au traitement. Remarquez également que certains troubles physiques 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.

PENSÉES

Les facteurs externes nous touchent de façon différente selon notre façon de les envisager. Imaginez que deux personnes se rendent à une fête. L'une d'entre elles est naturellement extrovertie, prévoit avoir bien du plaisir et considère le groupe d'invités comme amical et réceptif. L'autre, déteste les rassemblements, prévoit se sentir misérable et entrevoit les autres 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 études cliniques ont révélé que les personnes déprimées ont des façons particulières d'envisager le monde qui peuvent déclencher la dépression ou en aggraver les symptômes.

Les personnes déprimées ont tendance à interpréter les événements et les situations de façon déformée. Elles tendent à :

1. Voir la situation actuelle de manière excessivement pessimiste, soulignant ses aspects négatifs et menaçants et ignorant les aspects positifs et prometteurs.
2. Se percevoir de manière très critique, se jugeant de façon sévère et injuste.
3. S'attendre à ce que l'avenir soit sombre et décevant, exagérant la probabilité de résultats très négatifs.

Pris ensemble, nous nommons ce processus la *triade négative* : interprétant de façon injuste et excessivement négative la situation actuelle, soi-même et son avenir.

Ces façons de penser sont souvent apprises 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 ont été dissuadés de dire des choses positives sur elles-mêmes et récompensés lorsqu'elles se jugeaient sévèrement. Que ces façons de penser soient attribuables à la dépression ou soient acquises durant l'enfance, elles façonnent en grande partie la façon dont nous envisageons le monde.

Il n'est donc pas surprenant que ces façons d'envisager le monde renforcent l'impact négatif de situations de vie difficiles et prédisposent les gens à la douleur affective. Une personne qui évalue les situations de façon déformée peut parfois devenir découragée ou abattue même lorsque les choses vont relativement bien.

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, ces sentiments de tristesse cèdent la place à des émotions plus graves et

douloureuses. La personne déprimée est accablée par un profond désespoir, un sentiment de détresse absolue. Un des auteurs, qui a souffert de dépression, décrit cet état affectif comme le fait de se retrouver dans un gouffre profond. La dépression est souvent accompagnée d'un sentiment d'anxiété profonde (tension physique, inquiétude et sentiment de catastrophe imminente).

Certaines personnes déprimées ressentent une sorte d'engourdissement général (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 dépendent en grande partie de la façon négative dont elles interprètent leur vie. Si leurs pensées sont irréalistes et négatives, leurs émotions le seront également.

C'est 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 crainte, 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 façon similaire, 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.



PHYSIOLOGIE

La dépression s'accompagne de toute une gamme de symptômes physiques. Certains d'entre eux sont susceptibles de déclencher eux-mêmes la dépression.

Parmi les changements physiques les plus importants associés à la dépression, mentionnons un sommeil perturbé. Ordinairement, il s'agit de l'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 rafraîchie et 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.

Selon une théorie sur la dépression, cette dernière serait causée par des modifications au niveau du fonctionnement du cerveau, un « déséquilibre chimique ». La recherche a démontré que pour certaines personnes déprimées, certains neurotransmetteurs dans le cerveau sont moins actifs. 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 un programme de traitement de la dépression comme celui-ci. Les antidépresseurs permettent souvent de rendre au sommeil sa qualité réparatrice et de vous fournir l'énergie dont vous avez besoin pour participer activement à un apprentissage et vous aider à mettre à l'essai les compétences qui vous permettront de vaincre la dépression.



ACTIONS

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

- ❖ **Retrait social - fuit la compagnie des membres de sa famille et de ses amis.** Les invitations à des activités sociales sont refusées, les appels téléphoniques ignorés et les activités avec la famille ou les amis assez curieusement 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 connexion 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 sentiment de détresse ou de leur manque d'émotion.
- ❖ **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 que d'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. Certaines de ces réactions sont discutées en annexe.

- ❖ **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 dans la vie. Pourquoi aller au cinéma, consacrer du temps à un passe-temps ou faire les choses qui vous procuraient du plaisir si vous pensez n'y prendre aucun plaisir? L'inactivité devient une habitude. Par conséquent, la personne déprimée ne retire plus de satisfaction de ces activités, contribuant davantage à son sentiment de découragement.

- ❖ **Négligence de ses devoirs.** Finalement, 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 ne fait qu'ajouter au sentiment de médiocrité et de manque de contrôle sur sa vie. Cela crée de la friction avec les autres et exerce davantage de stress sur les relations personnelles.

TROIS FAÇONS DE CONTRÔLER LA DÉPRESSION

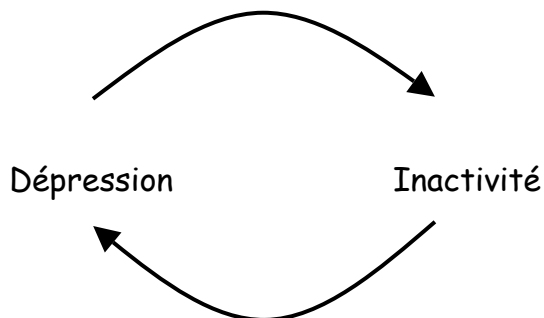
La dépression touche toutes les sphères de la vie : vos émotions, vos pensées, vos actions, votre fonctionnement physique et votre situation de vie (y compris le soutien social, les relations familiales, la situation d'emploi, les finances, etc.)

Chacune de ces sphères est liée à toutes les autres. Par conséquent, des changements dans l'une des sphères peut entraîner des changements dans les autres. Lorsqu'une personne devient déprimée, des changements négatifs dans une sphère peuvent avoir des conséquences négatives sur toutes les autres sphères. Lorsque vous essayez de vous rétablir, les modifications apportées à l'une de ces sphères peut entraîner la modification des autres.

La meilleure stratégie est de cibler plus d'une sphère à la fois. Plutôt que d'essayer de modifier un élément, vous pouvez concentrer votre attention sur plusieurs éléments. L'objectif du traitement est d'améliorer toutes les sphères de votre vie, l'amélioration d'un aspect se répercutant sur les autres.

1. REPRENDRE POSSESSION DE SA VIE

Lorsqu'elles sont déprimées, la majorité des gens n'accomplissent pas les activités qui contribuent à rehausser leur humeur. Mais si vous arrêtez de vous occuper de votre bien-être ou de faire les choses que vous aimez, votre vie devient plus ennuyeuse et déprimante. Il se peut que vous ayez l'impression de vous reconforter en étant inactif, mais en fait, il se peut que votre inactivité aggrave votre dépression. En d'autres termes, la dépression entraîne l'inactivité et vice-versa :



La dépression entraîne l'inactivité, mais l'inactivité exacerbe la dépression. Ce qui semble à prime abord une bonne stratégie d'adaptation a tendance à entretenir ou à intensifier la dépression. Solution : n'attendez pas d'avoir envie de faire davantage. Le fait d'attendre vous rend encore *moins* susceptible de vous rétablir. Essayez d'augmenter votre activité *graduellement* même si vous n'en avez pas envie. Suivez les étapes suivantes :

Étape 1 : À quelles activités devriez-vous participer davantage?

Nous avons déjà mentionné les quatre principales sphères dans lesquelles les personnes déprimées réduisent leurs activités, ce qui finit par aggraver la dépression. Il s'agit des activités avec la famille et les amis, des soins personnels, des activités enrichissantes et des tâches de la vie quotidienne.

En vue de cerner certains des objectifs que vous voulez réaliser, prenez le temps de réfléchir à chacune de ces sphères. Faites une liste des activités de chaque sphère qui ont été touchées par la dépression (ou qui ont été négligées même avant l'apparition de la dépression) et que vous pourriez améliorer.

Participation à des activités avec la famille et les amis

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

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 le petit déjeuner. Adoptez des habitudes alimentaires plus saines. (Les facteurs associés à une réduction de la dépression sont discutés dans les feuilles d'information figurant à la fin de ce guide.)

Vos idées : _____

Activités enrichissantes

Exemples : Lisez des nouvelles. 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.

Vos idées : _____

Tâches quotidiennes

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

Vos idées : _____

Étape 2 : Choisissez deux de ces activités

Choisissez deux des activités qui seront les plus faciles à changer maintenant. Les deux choix devraient appartenir à des sphères différentes.

1. _____

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 vous établir des objectifs moins *ambitieux* que d'ordinaire.

Par exemple, si vous voulez recommencer à faire du vélo, votre premier objectif serait de trouver votre vélo et de déterminer s'il a besoin d'être réparé. Si vous voulez nettoyer la maison, votre premier objectif serait de passer l'aspirateur dans une salle 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 pour que vous sachiez que 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.
- ❖ **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. « *Nager pendant 10 minutes jeudi soir au centre communautaire* » est un meilleur objectif que « *d'aller nager* ». Certaines personnes ont acheté un agenda pour ne pas perdre de vue leurs objectifs.

Voici un exemple :

Frank s'est donné pour premier objectif de mettre de l'ordre dans ses documents financiers. Sachant qu'il ne pouvait accomplir cette tâche d'un seul coup, il l'a réduite de façon à être certain de pouvoir la réaliser cette semaine : passer 20 minutes un jour à rassembler les documents dont il avait besoin pour préparer sa déclaration d'impôt de l'année dernière. Son objectif n'était pas de terminer la tâche, mais d'y consacrer 20 minutes. Il a décidé que mercredi soir était le meilleur moment.

Maintenant, essayez de réduire vos objectifs de façon à ce que vous puissiez les accomplir cette semaine. Décidez à quelle fréquence vous allez accomplir l'activité et à quel moment.

ACTIVITÉ	FRÉQUENCE	JOUR DE LA SEMAINE
1.		
2.		

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.

Étape 4 : Réalisez vos objectifs

À mesure que vous réalisez vos objectifs, cochez-les sur votre liste. Au début, vous n'en retirerez pas réellement un sentiment d'accomplissement, mais vous aurez la satisfaction de savoir que vous faites quelque chose de positif pour vaincre votre dépression. Alors continuez à cocher les objectifs réalisés pour vous convaincre que vous avez en effet réalisé quelque chose (malgré les difficultés rencontrées en raison de votre dépression).

Si vous avez réalisé un objectif, vous êtes-vous félicité? Dans la négative, faites-le maintenant. La dépression risque de vous faire a) concentrer sur les choses que vous avez négligées et b) ignorer ou minimiser vos réussites. Cela ne fait que favoriser la dépression parce que vous avez continuellement l'impression d'être un raté. Rappelez-vous consciemment 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 n'avez pas réalisé votre objectif, 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. Une des plus grandes difficultés pour les personnes déprimées est qu'elles ont tendance à se fixer des objectifs trop ambitieux, ne les auront pas réalisés et se décourageront. 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 passer 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.

Étape 5 : Réexaminez vos objectifs

Réexaminez vos objectifs au bout de deux semaines.

- ❖ Voulez-vous relever la barre de 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-en un d'une autre sphère 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 : _____

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 ne réalisez pas? Quels ont été les obstacles à leur réalisation? Avez-vous besoin de rabaisser la barre ou de modifier l'objectif?

Continuez votre beau travail! Continuez à fixer vos trois objectifs et envisagez d'en ajouter d'autres lorsque votre niveau d'énergie le permettra. Si vous terminez une tâche (par exemple, si vous avez terminé de nettoyer votre aire d'entreposage), 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 entraîne de la confusion chez la plupart des gens.

2. REMETTRE EN QUESTION SES PENSÉES NÉGATIVES

Lorsque vous êtes déprimé, vous risquez de penser à vos problèmes à l'exclusion de tout le reste. En plus de vous attarder sur les problèmes que vous avez à surmonter, vous risquez d'accorder une importance excessive aux petits problèmes. Remplir un formulaire peut devenir une tâche insurmontable. Une tasse brisée devient un symbole de la futilité de la vie. Un moment de gêne avec un ami est souvent pris comme la preuve que vous n'avez aucune valeur. Les pensées négatives sont souvent :

- ❖ **Injustes.** Vous accordez beaucoup plus d'importance aux événements négatifs qu'aux événements positifs.
- ❖ **Irréalistes.** Les problèmes deviennent déformés ou grossis.

Comme nous l'avons mentionné auparavant, une personne déprimée a tendance à interpréter les situations de façon négative. La dépression entraîne des pensées négatives qui à leur tour exacerbent la dépression. De plus, certaines personnes ont une tendance naturelle à se concentrer sur le côté négatif des choses. Il se peut que cette tendance soit l'une des principales causes de la dépression. Que les pensées négatives soient la cause de votre dépression ou simplement un symptôme, il importe de reconnaître quand cela se produit et d'y mettre fin.

Souvenez-vous de la triade négative de la dépression :

1. **Auto-évaluation sévère.** Vous vous voyez sous un jour négatif. Les choses négatives que vous avez accomplies vous sautent aux yeux, mais vous avez de la difficulté à vous souvenir de vos qualités. Vous vous imposez des normes plus élevées qu'aux autres. Par conséquent, vous avez l'impression de ne jamais vous comparer favorablement aux autres.

2. **Interprétation déformée de la réalité.** Vous voyez le monde qui vous entoure sous un jour très négatif. Les gens autour de vous vous rejettent et sont très critiques, les demandes viennent de toutes parts et la vie est une série de tâches inutiles. Vous n'arrivez pas à voir le côté positif de la vie.
3. **Attentes négatives de l'avenir.** L'avenir vous semble plutôt noir. Vous ne voyez qu'une série interminable d'échecs, de désastres et de rejets. Vous surestimez la probabilité que des événements négatifs auront lieu (je suis sûr à 90 % que ma crampe d'estomac est le symptôme d'une maladie mortelle et à 99 % que ma famille m'abandonnera au cours de la prochaine année).

Quel est l'objectif que nous souhaitons réaliser en ce qui concerne nos pensées négatives? 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 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 équilibrée, juste et réaliste.

Étape 1 : Apprendre à reconnaître les pensées négatives

Les pensées déformées sont injustes et irréalistes. Nous les qualifions de *déformées* parce qu'elles sont des manifestations erronées du monde qui nous entoure et de notre personne. Le tableau ci-dessous (et qui se poursuit à la page suivante) décrit certaines formes de pensée négative qui caractérisent la dépression¹ :

Filtrage. Ne concentrer que sur le côté négatif des choses, jamais le côté positif. Parce que tout ce que vous remarquez est négatif, votre vie entière est perçue sous un jour négatif.

¹ Ce genre de pensée déformée est très bien décrit dans le livre Feeling Good de David Burns (Avon, 1992).

Généralisation excessive. Un événement négatif est le début d'un schéma sans fin. Si un ami vous abandonne, ils vous abandonneront tous. Si vous échouez la première fois, vous échouerez toujours.

Tout ou rien. 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 de position médiane. 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! »*

Transformer en catastrophe. Une petite déception est un désastre. Vous avez terminé un petit projet légèrement en retard, 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).

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.

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.

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.

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 retirer de fierté de vos accomplissements.

« Les devrait... ». Vous savez comment le monde devrait être fait, 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.

Il y a d'autres genres de déformations, mais nous venons de mentionner les plus communs. Lorsque vous vous apercevez en train d'avoir une pensée négative de ce genre, consultez cette liste pour savoir si votre façon de penser ressemble à l'une de celles que nous avons mentionnées.

Étape 2 : Reconnaissez vos pensées négatives 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 négatives. 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 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 négatives les plus courantes.

Et alors? Certaines de vos pensées automatiques 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 raté! »* 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 gêné - 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 déformées, vous pourriez vouloir 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 négatives n'est qu'une façon de plus de vous attaquer. Essayez plutôt de vous rappeler que les pensées déformées 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.

Étape 3 : Apprenez à remettre en question ces pensées déformées et à les remplacer par des pensées plus justes et réalistes.

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

Situation	Pensée négative	Pensée juste et réaliste
Une amie annule votre rendez-vous pour le dîner.	Elle ne m'aime pas. (<i>Télépathie</i>)	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. (<i>Généralisation excessive</i>)	Certaines personnes semblent m'aimer. Je dois être sympathique.
	Le monde est un endroit froid et désapprobateur. (<i>Transformer en catastrophe</i>)	Ce dîner n'a rien à voir avec le monde dans son ensemble. J'ai été accepté auparavant.
	Je serai toujours seul. (<i>Divination</i>)	Je ne peux prédire l'avenir. Un dîner annulé ne signifie pas que je ne serai jamais aimé.

D'abord, faites une note brève de la situation. Voici quelques exemples : « *Je parlais à ma fille...* » « *Je marchais au bureau...* » « *Je planifiais le repas...* »

Puis, notez les pensées négatives qui semblent associées à votre humeur. Si vous le voulez, vous pouvez essayer de classer le genre de déformation (comme dans la colonne du milieu ci-dessus). Finalement, pensez à la situation et essayez de l'interpréter de façon plus juste et réaliste. Indice : les pensées déformées 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.* »

Voici quelques stratégies supplémentaires pour vous aider à avoir des pensées justes et réalistes :

- ❖ Quelles sont les preuves à votre disposition? Pensez-vous que la majorité des gens seraient du même avis que vous? Si ce n'est pas le cas, quelle autre conclusion pourriez-vous tirer compte tenu des faits?
- ❖ Pouvez-vous obtenir d'autres données pour corroborer votre interprétation? Peut-être devriez-vous demander à quelqu'un ce qui se passe ou déterminer si les autres réagissent de la même façon dans des situations similaires.
- ❖ Que diriez-vous à un ami qui avait les mêmes pensées dans cette situation? Nous avons tendance à juger les autres de façon plus réaliste que nous-mêmes. Quelles pensées plus réalistes votre ami pourrait-il avoir dans cette même situation?
- ❖ Pouvez-vous penser à une façon moins extrême d'envisager la situation? Les pensées négatives ont tendance à être exagérées : *Je serai toujours seul, Je n'aurai jamais de succès à rien, Je suis un vrai perdant.* Si vous subissez un échec, cela signifie-t-il que vous êtes un vrai perdant? Si vous êtes seul maintenant, est-ce que cela veut dire que vous serez *toujours* seul?
- ❖ Quelles sont les répercussions de ce genre de raisonnement? Y a-t-il une autre façon de penser qui donnerait de meilleurs résultats? Par exemple, le fait de vous qualifier d'idiot peut renforcer votre découragement et, par conséquent, vous inciter à abandonner une tâche. Toutefois, un peu d'encouragement et une évaluation plus juste risquent de vous amener à redoubler d'efforts, ce qui augmente vos chances de réussite.

Il ne suffit pas d'avoir une pensée juste et réaliste une fois. Les pensées négatives 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 il ne se produira pas automatiquement, du moins pas au début. La bonne nouvelle est que grâce à ces techniques, il ne vous faudra pas des années pour transformer vos pensées négatives : d'ailleurs, les personnes déprimées commencent à remarquer des différences au niveau de leur humeur après quelques semaines à peine d'efforts.

Afin de profiter le plus possible de cette approche, vous devez apprendre à reconnaître les situations qui déclenchent automatiquement des pensées négatives. Quelles sont certaines des situations les plus communes qui déclenchent des pensées négatives?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Lorsque vous vous trouvez dans ce genre de situation, faites l'effort de penser de façon positive. 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 de l'encouragement à un ami. Réagissez à vos pensées négatives. Ne vous permettez pas d'avoir des pensées négatives sans les remettre en question. Chaque fois que vous remettez en question une pensée négative, vous l'affaiblissez tout en renforçant vos pensées positives. Mais il faudra un certain temps pour que vos pensées réalistes aient plus d'influence que les pensées négatives.

Au début, vous aurez probablement l'impression que les pensées réalistes vous 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 raté. 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 fautive, comme si vous vous dupiez. Avec le temps et la répétition, les pensées réalistes - la **vérité** - commencera à vous sembler réelle. Éventuellement, vous finirez par y croire!

3. RÉSOUDRE LES PROBLÈMES AVEC EFFICACITÉ

La dépression est souvent le résultat 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. Comme la personne déprimée se préoccupe tant 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 résoudre les problèmes et de la créativité. Or, pour résoudre des problèmes, vous devez posséder toutes ces compétences.
- ❖ La dépression et l'anxiété sont souvent indissociables. La réaction au stress (que l'on appelle également la réaction de combat ou de fuite) amène la personne déprimée à réagir à ses problèmes de deux façons : agression physique (combat) ou évitement (fuite). Aucune de ces stratégies n'est efficace pour venir à bout de la majorité des problèmes du monde moderne.

Compte tenu de tous ces facteurs, il n'est pas vraiment surprenant que les problèmes ne soient pas résolus et 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 assoyez-vous et suivez le processus suivant :

Étape 1 : Identifiez vos problèmes

Avant de pouvoir résoudre un problème, vous devez en être conscient. Quels sont les problèmes auxquels vous êtes confronté en ce moment? Certains sont probablement assez importants (« *J'ai un avis d'expulsion qui entre en vigueur la semaine prochaine* ») tandis que d'autres le sont moins (« *Je vais avoir besoin de carottes si je veux préparer une salade pour ce soir* »). D'autres ont une importance moyenne (« *Il y a une pile de courrier et de documents sur mon bureau que je n'ai pas eu le courage de regarder depuis plus d'un mois* »).

Dressez une liste de vos problèmes sur la prochaine page. Voici quelques conseils pour vous faciliter la tâche :

- ❖ Ne vous attardez pas trop sur chaque problème. Consignez-le et passez au prochain.
- ❖ Utilisez le style télégraphique. Il n'est pas nécessaire de décrire le problème en détail.
- ❖ Ne vous inquiétez pas de savoir si les problèmes peuvent se résoudre ou non.
- ❖ N'oubliez pas que vous n'avez pas besoin de trouver la solution, juste d'énumérer le problème.
- ❖ Vous n'êtes pas obligé de terminer votre liste d'un seul coup.

Liste de problèmes

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

31

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

11. _____

12. _____

Utilisez d'autres feuilles au besoin.

Étape 2 : Choisissez un problème

Maintenant choisissez un problème de la liste que vous avez dressée. Il devrait s'agir d'un problème que vous voulez réellement résoudre et qui n'est pas trop difficile à résoudre. Plus tard vous pourrez vous attarder sur ceux qui vous semblent plus difficiles à résoudre. Quel est le problème auquel vous voulez vous attaquer en premier?

Maintenant répondez aux questions suivantes au sujet de ce problème.

Avez-vous résolu des problèmes semblables par le passé? Dans l'affirmative, comment vous y êtes-vous pris? Quelles forces ou compétences avez-vous utilisées pour les résoudre?

Y a-t-il des gens qui pourraient vous donner un coup de main pour vous aider à résoudre ce problème? Idéalement, il devrait s'agir de personnes qui ne résoudre pas le problème à votre place mais qui vous aideront à le résoudre. De qui s'agit-il?

Ensuite, pensez aux stratégies qui pourraient vous aider. Essayez une séance de remue-méninges : inscrivez sur une feuille de papier toutes les actions auxquelles vous pouvez penser. Vous pouvez utiliser l'espace prévu à cette fin un peu plus loin. Ne vous préoccupez pas de savoir si les actions mentionnées aboutiront à la résolution du problème ou non. Ne révisez pas vos idées! Votre objectif est de trouver autant d'idées que possible, pas de les évaluer. Utilisez autant de feuilles que nécessaire.

Étape 3 : Choisissez une action

Maintenant choisissez la meilleure (ou la moins mauvaise) action. 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 vous rapproche de sa solution. Accordez-vous un certain temps pour prendre la décision, mais n'y passez pas trop de temps. N'oubliez pas que si vous adoptez une stratégie qui ne fonctionne pas, vous pouvez essayer autre chose.

Quelle action avez-vous choisie?

Étape 4 : 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 que de ne pouvoir 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 de la façon dont vous allez vous sentir 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 : Se mettre en forme. Meilleur exemple : Appeler le centre communautaire pour déterminer s'il offre des cours de yoga.
- ❖ **Limité dans le temps.** Votre plan ne devrait pas prendre trop de temps à accomplir. Ne prévoyez pas changer de style continuellement. Mauvais exemple : Garder ses dossiers financiers en ordre jusqu'à la fin de ses jours. Meilleur exemple : passer 20 minutes à chercher les reçus aux fins de l'impôt.

Quel est votre plan, exactement?

Réalisez votre plan au cours de la prochaine semaine.

Étape 5 : Évaluez la situation et passez à autre chose

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

Quel en 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 réalisé votre objectif, obligez-vous à réfléchir à ce succès (même si le problème n'est pas entièrement résolu).

Misez sur cette expérience pour prévoir votre prochaine étape. Vous avez trois options principales :

- ❖ **Continuez.** Exemple : Passez encore 20 minutes à trouver des documents.
- ❖ **Révisez votre objectif et essayez de nouveau.** Exemple : Vous n'avez pas pu consacrer trois heures à nettoyer le garage. Planifiez plutôt de n'y consacrer qu'une heure.
- ❖ **Adoptez une autre approche.** Vos premiers efforts vous ont peut-être appris quelque chose qui vous donne une 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 serait 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.

LE RÔLE DES MÉDICAMENTS



Bien sûr, la résolution de problèmes, la remise en question cognitive et la modification de son mode de vie ne sont pas les seules options en matière de traitement pour les troubles de l'humeur. Les médicaments peuvent être très utiles dans certains cas. La majorité des personnes qui prennent des antidépresseurs bénéficient d'un allègement de leur dépression et d'une réduction de leurs symptômes (comme la perte d'appétit ou la difficulté à se concentrer). Les personnes qui éprouvent des fluctuations extrêmes de leur humeur réagissent bien aux médicaments qui équilibrent ces fluctuations.

Mais les médicaments constituent rarement le traitement complet d'un trouble de l'humeur. Ils peuvent être utiles, mais il peut s'avérer essentiel d'apporter des changements à 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 compétences d'affirmation de soi ou définir vos objectifs de vie et travailler à leur réalisation).

Voici quelques points supplémentaires au sujet des médicaments :

- ❖ Certains médicaments ne sont efficaces que pour certaines personnes. Il faut du temps pour trouver le médicament (ou la combinaison de médicaments) qui donne de bons résultats tout en réduisant le nombre d'effets secondaires.
- ❖ N'arrêtez jamais un médicament soudainement. Si vous voulez arrêter de prendre un médicament, consultez votre médecin traitant. De façon générale, vous devrez réduire progressivement la dose du médicament.
- ❖ Certaines personnes (y compris de nombreuses personnes atteintes du trouble bipolaire) profitent d'un traitement médicamenteux à long terme. D'autres prennent des médicaments pendant un certain temps pour leur donner la force de changer leur vie. Éventuellement, ces personnes réduisent la dose du médicament et arrêtent de le prendre.
- ❖ Il peut être tentant d'arrêter de prendre le ou les médicaments 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.

Certaines dépressions peuvent être traitées efficacement sans médicaments. En augmentant votre niveau d'activité, en menant une vie plus saine, en faisant face à vos problèmes et en mettant un terme à vos pensées négatives, la dépression peut souvent être éliminée.

PERSPECTIVES 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, de nombreux déprimés 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 fréquents.



Poursuivez votre travail!

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 de l'exercice, de résoudre les problèmes ou de remettre en question vos pensées négatives.

Pensez aux stratégies que vous avez utilisées pour composer avec la situation. Pensez-vous devoir continuer à en utiliser à plus long terme, même lorsque vous vous sentirez mieux? Lesquelles?

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 une période de dépression, le stress est un facteur de risque pour les rechutes. 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 les choses dont vous avez le plus besoin. Si le fait de déjeuner 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.

Créez un plan d'action d'urgence pour votre humeur

Si vous vous préparez en cas de rechute, vous pourrez obtenir l'aide dont vous avez besoin plus rapidement. Grâce à cette planification, l'épisode sera probablement moins grave 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 remettre le plus rapidement possible? Voici quelques possibilités :

- ❖ **Participez à un plus grand nombre d'activités enrichissantes.** Suivez les étapes figurant dans la section intitulée : « Reprendre possession de 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 de réduire vos heures de travail ou demander à un membre de votre famille de vous aider à garder vos enfants.
- ❖ **Obtenez une aide professionnelle.** Songez à donner la permission à certains de vos amis ou membres de votre famille de vous indiquer (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 pourriez-vous exiger? Peut-être aurez-vous besoin d'une personne à qui vous pourrez vous confier ou vous préféreriez 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 votre humeur?

Prenez le temps de réfléchir à ce que vous pourriez faire pour vous attaquer rapidement à un épisode de dépression afin d'éviter qu'il ne s'aggrave. Quels sont les facteurs qui auraient été utiles cette fois? Servez-vous de cette liste comme point de départ et dressez un plan d'action clair.

Félicitations! Vous venez de terminer ce guide d'autotraitement de la dépression. Bien sûr, il ne suffit pas de lire le guide. Pour retirer le maximum de ces techniques éprouvées et efficaces, vous devez les mettre en pratique. 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 s'est servie avec succès des méthodes décrites dans ce guide.

Margaret est une enseignante mariée dans la trentaine qui est allée consulter son médecin avec des symptômes de dépression. Elle venait d'être transférée à 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 avec sévérité 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 sévère 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 affective.

En lisant la section du guide intitulée *Reprendre possession de 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 plusieurs activités sociales. Au bout du premier mois, elle a commencé un programme d'activité physique à intensité modérée.

Après avoir lu la section intitulée : *Remettre en question ses pensées négatives*, elle a reconnu plusieurs déformations cognitives : elle avait une façon très sévère de s'évaluer, elle s'attendait à avoir un rendement parfait et ignorait les louanges qu'on lui faisait. Elle s'est servi des questions du guide sur les soins personnels pour raisonner de façon 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 qui avait les mêmes pensées dans cette situation?* Elle a inscrit les mots justes et encourageants qu'elle aurait prononcés et s'est pratiquée à se les lui 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, puis s'est

rappelé ces choses chaque fois qu'elle se surprenait à avoir des pensées négatives et irréalistes.

La combinaison d'un traitement pharmacologique 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.

LECTURES SUGGÉRÉES SUR LA DÉPRESSION ET LES DOMAINES CONNEXES



BURNS, David D. *Feeling Good*, Avon Books, 1992 ou *The Feeling Good Handbook* Plume Books, 1999. Série de livres d'entraide sur la dépression et l'anxiété. On y met l'accent sur divers exercices à pratiquer.

CATALANO, Ellen Mohr. *Getting to Sleep*. Oakland: New Harbinger Publications, 1990. Livre excellent décrivant une variété de troubles du sommeil et offrant des suggestions concrètes pour en venir à bout.

COPELAND, Mary Ellen, *The Depression Workbook*. Oakland: New Harbinger Publications, 1992. La dépression décrite par une personne qui en a souffert. On y met l'accent sur la nature de la dépression et l'adoption d'un mode de vie réaliste.

COPELAND, Mary Ellen. *Living Without Depression and Manic Depression*. Oakland: New Harbinger Publications, 1994. La suite à son livre précédent, cette fois soulignant la nécessité d'être son propre défenseur. Le livre traite de la thérapie et de la prévention des rechutes.

CRONKITE, Kathy. *On the Edge of Darkness*. New York: Delta, 1994. Histoires personnelles de personnages illustres ayant souffert de dépression grave.

SELIGMAN, Martin E. P. *Learned optimism*. New York: Simon and Schuster (1992). Excellent livre récent sur la façon de chasser les sentiments d'inutilité face à la vie.

STYRON, William. *Darkness Visible*. New York: Random House, 1992. L'auteur du livre *Sophie's Choice* décrit en profondeur sa longue lutte avec la dépression. Une bonne ressource pour la famille et les amis d'une personne déprimée qui veulent savoir à quoi ressemble la dépression.

Annexes :

**Renseignements sur le mode de vie
et formulaire pour la consignation
des pensées**

ALIMENTATION



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 d'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 régulièrement. 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.

Le Guide alimentaire canadien

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

Produits céréaliers : de 5 à 12 portions. Exemples de portion : une tranche de pain, 30 g de céréales prêtes à manger, $\frac{3}{4}$ de tasse de céréales chaudes, un demi-bagel, une demi-tasse de pâtes alimentaires ou de riz.

Légumes et fruits : de 5 à 10 portions. Un légume ou fruit de taille moyenne, une tasse de salade, une demi-tasse de jus de fruits.

Produits laitiers : de 2 à 4 portions (davantage si vous êtes enceinte ou allaitez). Une tasse de lait, $\frac{3}{4}$ de tasse de yogourt, 50 g de fromage.

Viande et substituts : de 2 à 3 portions. De 50 à 100 g de viande, de volaille ou de poisson, 1 ou 2 œufs, $\frac{2}{3}$ de tasse de haricots, $\frac{1}{3}$ de tasse de tofu, 2 cuillerées à table de beurre d'arachides.

Faites le plein d'aliments et de collations sains en vous fondant sur le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* (reportez-vous à la boîte ci-contre).

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 a été associée à une meilleure santé mentale 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 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 généralement une amélioration générale de l'humeur. Troisièmement, une 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 :

- ❖ **Subissez un examen médical.** Avant de commencer votre programme, demandez à votre médecin si vous devez limiter 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 les 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 religieusement 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.
- ❖ **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 pour

améliorer leur apparence. Essayez de mettre davantage l'accent sur la façon dont vous vous *sentez* plutôt que sur votre apparence.

- ❖ **Surveillance obligatoire en cas de trouble bipolaire.** L'effet de l'activité physique sur les personnes atteintes du trouble bipolaire (maniacodépressives) 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 pendant cinq minutes plutôt que de vous donner l'objectif 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 pas généralement aussi réparateur que le sommeil régulier. Ne prenez que les somnifères prescrits par le médecin. Si vous prenez des somnifères, c'est la façon dont vous vous sentez pendant la journée et non le fait qu'ils vous ont fait dormir qui en illustre l'efficacité. 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 vous aidera à régler votre horloge interne.
- ❖ **N'allez pas vous coucher trop tôt.** Si vous ne vous endormez jamais avant 1 h, n'allez pas vous coucher à 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. Les rapports sexuels sont toutefois acceptables.
- ❖ **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 (toute forme de revêtement mural en tissu est utile) ou d'utiliser un appareil qui produit un bruit de fond (p. ex. ventilateurs ou appareils spéciaux). 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.
- ❖ **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 mentaux pour vous distraire.

CAFÉINE

La caféine stimule le système nerveux sympathique qui déclenche 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 quatre de ces tasses!

Substance	Mg		# par jour	Total
Café				
Filtre (5 oz)	130	×	_____	= _____
Instantané (5 oz)	70	×	_____	= _____
Décaféiné (5 oz)	3	×	_____	= _____
Espresso (1 oz)	90	×	_____	= _____
Thé				
Infusion 5 minutes (5 oz)	60	×	_____	= _____
Infusion 3 minutes (5 oz)	35	×	_____	= _____
Autre				
Chocolat chaud (5 oz)	10	×	_____	= _____
Cola (régulier ou diète (12 oz)	45	×	_____	= _____
Autres boissons gazeuses (12 oz)	0	×	_____	= _____
Tablette de chocolat	25	×	_____	= _____

Total

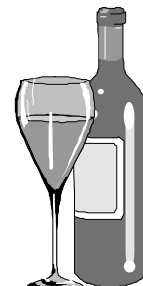
= _____

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 qu'une demi-tasse par jour. Puis éliminez carrément la caféine.

DROGUES ET ALCOOL

Le fait que ces substances puissent améliorer l'humeur - du moins temporairement, est l'une des raisons pour lesquelles les gens consomment des drogues de la rue 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 réagir 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 de drogues à des fins récréatives.
- ❖ Évitez l'alcool pendant les épisodes de dépression et de stress important.
- ❖ Évitez l'alcool si vous avez des antécédents personnels ou familiaux de consommation excessive d'alcool.
- ❖ Même si vous vous sentez bien et n'avez jamais consommé à l'excès, adoptez la politique de toujours boire avec 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 (notamment en ce qui concerne les drogues de la rue), mais une réduction de votre consommation est déjà une amélioration et vaut mieux que de vous sentir dépassé et d'abandonner votre tentative. Établissez-vous des objectifs pour vous aider et examinez le problème. Vous pourrez ainsi 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.

FORMULAIRE POUR LA CONSIGNATION DES PENSÉES

Situation	Pensée négative	Pensée juste et réaliste