

Camden and Islington



NHS Foundation Trust

# Dépression et déprime

Votre guide de développement personnel

**Depression and Low Mood**

*Your Self Help Guide - French*

## **Contenu**

- 01** En quoi cette brochure peut m'aider
- 02** Que nous disent les recherches sur la dépression ?
- 03** Signes et symptômes de la dépression
- 05** Comprendre ces sentiments
- 07** Reconnaître les pensées négatives
- 14** Comment puis-je m'aider moi-même ?
- 14** Étapes positives : Passer à l'action
- 21** L'ABC du changement de sentiments
- 22** L'équilibre des pensées
- 25** La résolution de problèmes difficiles
- 29** Les croyances à long terme
- 30** La gestion du sommeil
- 31** Prendre soin de soi
- 32** Gérer les revers
- 33** Programme de bien-être
- 37** Plus d'aide
- 38** Plus de lectures
- 38** Plus d'assistance
- 40** Urgence
- 41** Remerciements
- 42** Appendice – Programme quotidien

## **Voilà les pensées de deux personnes qui sont déprimées :**

« Je me sens si seul, je ne vois jamais mes amis maintenant, je suppose qu'ils m'ont laissé tomber. Ils ne m'aiment probablement plus, d'ailleurs, qui pourrait m'aimer ? Les efforts ne servent à rien. Cela ne vaut pas le coup.... de toute façon je me déteste »

« J'ai envie de pleurer tout le temps, je suis si fatigué et je n'arrive pas à m'intéresser à quoi que ce soit. En fait, je n'ai même pas commencé ce que je devrais faire, je ne peux toujours pas accomplir les actes les plus simples, qui semblent tellement faciles pour d'autres gens...»

Vous avez peut-être eu des pensées similaires vous-même. La dépression est un problème très courant et beaucoup de gens se sentent mal ou ont un coup de déprime par moments. Cela est souvent dû à des événements comme le deuil, le vieillissement, les problèmes de santé physique, d'argent ou de problèmes de logement ou des difficultés dans les relations. Pour certaines personnes le problème s'aggrave dans des proportions énormes, et cela les empêche de mener une vie normale.

## **En quoi cette brochure peut m'aider ?**

Vous pouvez avoir l'impression que rien ne peut être fait pour vous aider à vous sentir mieux. Mais il y a des choses que vous pouvez faire et qui feront toute la différence. Vous pouvez aussi bénéficier de plus d'aide si la dépression ne semble pas s'améliorer.

Cette brochure vise à vous aider à composer avec la dépression et commencer à obtenir mieux. L'approche est appelée thérapie cognitivo-comportementale (TCC). CBT utilise des méthodes qui ont été essayées et testées et jugées efficace. Il consiste à examiner la façon dont vous pensez à des choses. Nous ont inclus des exercices stylo et du papier dans le livret pour vous aider commencer à comprendre et commencer à traiter la dépression dans la pratique. Vous devriez trouver utile de compléter ces exercices.

## Que se passe-t-il si je me sens trop déprimé pour lire cette brochure ?

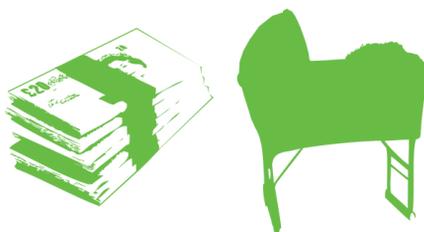
Si vous êtes déprimé, il vous sera probablement difficile de vous concentrer ou même de lire cette brochure. Peut-être cela semble trop difficile et trop long ? Ne vous inquiétez pas. Il y a beaucoup d'informations, donc essayez d'avancer petit à petit. Si certaines parties sont plus difficiles, vous pouvez peut-être avancer et en discuter avec votre conseiller principal en santé mentale ou un autre professionnel de la santé.

## Que nous disent les recherches sur la dépression ?

La vie est parfois difficile, et nous savons que les facteurs tels que des problèmes d'argent, un divorce ou des problèmes relationnels, une perte de travail, peuvent rendre certaines personnes plus sensibles à la dépression. Des nouvelles recherches nous ont aidé à comprendre la dépression plus clairement. Nous avons maintenant compris **que les pensées peuvent également jouer un rôle important dans la dépression**. Les changements de sentiments peuvent survenir peu à peu, mais la façon dont une personne se considère elle-même quand elle est déprimée est très différente de la manière dont elle se considérait avant. Peut-être que vous pouvez penser à quelques exemples de pensée dépressives à votre propos, ou à une personne qui souffre de dépression. Les personnes déprimées ont généralement ce type de

L'homme d'affaires, lorsqu'il pense qu'il est au bord de la banqueroute,

L'étudiant intelligent quand il pense qu'il ne peut pas se concentrer.



La mère aimante, quand elle pense qu'elle a perdu tout intérêt pour son enfant,

L'homme ordinaire, quand il pense qu'il est inutile car il a perdu son travail

pensées et à ce moment-là, elles pensent que ces pensées sont vraies. Lorsque leurs pensées changent de cette manière, certains commencent aussi à faire l'expérience d'autres changements.

## Les signes et les symptômes de la dépression

### Émotions ou sentiments (cochez ceux que vous ressentez)

- Je me sens triste, coupable, irrité, anesthésié, désespéré
- Perte d'intérêt ou de plaisir
- Je pleure tout le temps, ou je suis incapable de pleurer lorsque quelque chose de vraiment triste se passe
- Je me sens seul même avec de la compagnie
- Je me sens en colère ou irritable pour la moindre chose

### Signes physiques ou corporels

- Fatigue
- Agitation
- Problèmes de sommeil
- Je me sens plus mal à un moment donné de la journée - généralement le matin
- Modifications du poids, de l'appétit, des habitudes alimentaires
- Perte d'intérêt pour le sexe

### Pensées

- Perte de confiance en soi
- S'attendre au pire et avoir des pensées négatives
- Penser que l'on se déteste/ que l'on est inutile
- Problèmes de mémoire ou de concentration
- Penser que la vie ne vaut pas le coup d'être vécue

## Comportement

- Difficultés pour la prise de décision
- Difficile de faire les tâches du quotidien
- Remettre les choses à plus tard
- Ne plus faire les choses qui nous plaisaient avant

Si vous avez coché plusieurs de ces cases, vous traversez peut-être une période de déprime ou de dépression. Quand on est déprimé, on peut penser qu'il n'y a rien à faire et que l'on est seul au monde ; souvent on s'accuse soi-même pour tous les défauts que l'on peut avoir.

Et au fond de tout, on a des pensées négatives sur soi, sur le monde et sur l'avenir. On tend à perdre l'intérêt pour ce qui se passe autour de soi, et on ne retire aucune satisfaction des choses qui nous faisaient plaisir auparavant. Il peut être plus difficile de prendre des décisions ou de mener à bien de petites tâches que l'on faisait auparavant sans aucun problème.



---

### Résumé

Les recherches nous apprennent le rôle important de nos pensées négatives sur la dépression. Lorsque quelqu'un est dépressif, il y a généralement un changement dans la manière dont il se sent (les émotions) dont son corps réagit, dont il pense, et dont il se conduit.

---

## Comprendre ces sentiments

La façon dont vous pensez influe sur la façon dont vous vous sentez, qui affecte la manière dont vous comportez. Il est difficile de changer la façon dont vous vous sentez, mais vous pouvez changer la façon dont vous pensez.

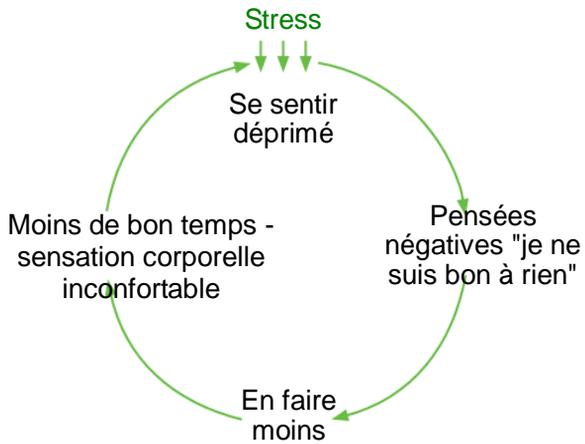
Lorsque vous vous sentez déprimé, vous pouvez avoir des pensées négatives la plupart du temps. Avec chaque pensée négative, les sentiments de dépression sont susceptibles d'augmenter.

Parfois les pensées négatives peuvent vous empêcher de faire les choses que vous feriez normalement. Ainsi, vous pouvez avoir des pensées critiques disant que vous êtes paresseux ou irresponsable, ce qui vous fait vous sentir encore plus mal. En d'autres termes, vous êtes pris dans un cercle vicieux.

Par exemple :

Supposons que vous marchez dans la rue et que vous voyez un ami qui semble vous ignorer complètement. Vous vous demandez peut-être pourquoi votre ami vous en veut, et vous vous sentez un peu triste. Par la suite, vous mentionnez l'incident à votre ami, qui vous dit qu'il était occupé à ce moment-là et qu'il ne vous a pas vu. Normalement vous allez vous sentir mieux et cela va vous sortir de l'esprit. Mais si vous êtes déprimé, vous penserez probablement que votre ami vous a rejeté. Vous ne lui parlerez peut-être même pas de cet incident, et l'erreur restera non corrigée. Si vous vous sentez déprimé, vous êtes plus susceptible de faire des erreurs comme celles-ci, et ce en permanence.

Ce cercle vicieux peut être comme ceci :



Avez-vous déjà connu un cercle vicieux de ce type ?  
Tentez de le dessiner.

## Reconnaitre les pensées négatives

Lorsque vous vous sentez mal, les pensées négatives peuvent être tellement familières et survenir si souvent que vous les acceptez comme un simple fait.

Les pensées négatives vous concernent souvent, par exemple : "Je ne vais rien", "personne ne m'aime", "je suis vraiment nul", "je suis vraiment moche".

**Avez-vous des pensées négatives de ce type sur vous-même ?**

Écrivez-les:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ces pensées portent parfois sur d'autres choses, comme le monde autour de vous et l'avenir. Par exemple « les gens sont si cruels », « ce monde est sans pitié », « rien ne marchera jamais ».

## Avez-vous des pensées négatives sur autre chose ?

Écrivez-les:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Que dois-je savoir de plus sur ces pensées négatives ?

Nous avons donné des exemples des pensées négatives qu'ont les personnes qui sont déprimées. Il est important de se rappeler que vous pouvez parfois avoir certaines de ces pensées lorsque vous n'êtes pas déprimé. La différence est que vous les chassez généralement de votre esprit. Lorsque vous êtes déprimé, cependant, ces pensées sont là tout le temps.

Regardons plus en détail ces pensées négatives:

1. Les pensées ont tendance à être automatiques. Elles ne sont pas réellement basées sur la raison et la logique, on dirait juste qu'elles surgissent naturellement.
2. Ces pensées sont souvent déraisonnables et irréalistes. Elles sont inutiles. Tout ce qu'elles auront comme effet, c'est de vous faire sentir encore plus mal, et elles vous empêchent d'obtenir ce que vous voulez vraiment de la vie. Si vous pensez à elles plus attentivement, vous verrez probablement que vous êtes passé à une conclusion qui n'est pas nécessairement la bonne. Par exemple, vous pouvez penser qu'une personne ne vous aime pas parce qu'elle ne vous a pas téléphoné récemment.
3. Même si ces pensées sont déraisonnables, elles semblent probablement raisonnables et justes à ce moment-là.
4. Plus vous croyez et acceptez les pensées négatives, plus vous risquez de vous sentir mal. Si vous vous autorisez vous-même à entrer sous l'emprise de ces pensées, vous visualisez tout de façon négative.

Lorsque les gens sont déprimés, bien souvent, leurs pensées changent. Ces personnes peuvent faire certaines des erreurs suivantes quand elles pensent de façon négative :

#### Exagérer le négatif

Cela signifie que vous pensez que les choses sont bien pires qu'elles ne le sont réellement. Par exemple, vous pouvez faire une petite erreur au travail et avoir peur d'être rejeté à cause de cette erreur. Vous pouvez égarer les clés de chez vous et croire que vous avez vraiment perdu la tête.

En d'autres termes, vous sautez à une conclusion négative et estimez qu'elle est susceptible de se produire. Vous pouvez passer un long moment à vous inquiéter parce que vous avez contrarié une amie pour découvrir plus tard qu'elle n'a même pas remarqué ce que vous lui avez dit.

### **Vous arrive-t-il d'exagérer le négatif ?**

Pensez aux deux dernières semaines, et faites une liste des exemples :



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

#### **Sur-généralisation**

Par exemple si une personne ne s'entend pas avec vous, vous pensez peut-être : « personne ne m'aime ». Si l'une de vos nombreuses tâches quotidiennes n'a pas été terminée, vous pensez, « je ne fais rien, je ne réussis jamais rien ». Si vous ne pouvez accomplir une tâche sans avoir de l'aide, vous pensez : « je ne peux rien faire par moi-même – je suis inutile ».

En d'autres termes, d'une chose qui s'est passée pour vous, vous tirez une conclusion négative qui est beaucoup plus vaste et qui recouvre toutes sortes de choses.

### **Vous arrive-t-il de sur-généraliser ?**

En pensant aux deux dernières semaines, faites une liste d'exemples



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### **Ne pas tenir compte du positif**

Les personnes déprimées tendent à concentrer leurs pensées sur les événements négatifs ou mauvais et à ignorer les événements positifs ou bons. Vous pouvez avoir joué au football et raté le but une fois, mais avoir bien joué en général. Après le match vous pensez simplement à ce tir raté et pas au reste du match que vous avez bien joué. Vous pouvez avoir plusieurs bons amis que vous connaissez depuis des années, mais vous vous préoccupez de celui qui vous a laissé tomber, plutôt que de vous souvenir de toutes les autres amitiés qui vous font du bien.



## Parfois, prenez-vous choses comme un problème personnel quand elles n'ont probablement pas grand-chose à voir avec vous ?

En pensant aux deux dernières semaines, faites une liste d'exemples



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Résumé

Lorsque les gens sont déprimés, ils ont souvent des pensées sombres ou inutiles sur eux-mêmes, le monde et l'avenir. Ils peuvent également faire des erreurs dans leur manière de penser. Ils exagèrent le négatif, ils sur-généralisent les mauvais événements, ils ne tiennent pas compte du positif dans leur vie et peuvent prendre les choses personnellement. Il est important de découvrir les mauvaises manières de penser et les pensées inutiles.

## Comment puis-je m'aider ?

Jusqu'à présent nous avons parlé de comment la manière dont nous pensons affecte la manière dont nous nous sentons, et nous avons examiné en particulier des façons de penser qui peuvent nous conduire à la dépression. Dans cette section, nous examinerons les mesures pratiques pour aider à surmonter les pensées et les sentiments dépressifs.



**ETAPES POSITIVES** Faire de l'exercice  
Faire une liste des choses à faire  
Se joindre à des activités

Être avec les autres



Faire des choses qui vous plaisent



### Étapes positives : Passer à l'action

Être plus actif de manière significative et étape par étape peut aider à améliorer votre humeur et votre bien-être. Lorsque vous éprouvez les symptômes de la dépression, vous pouvez ne pas avoir envie de faire quelque chose, il est difficile de décider quoi faire chaque jour et vous pouvez finir par ne pas faire grand-chose. Cela signifie que vous faites très peu de choses qui vous donnent un sentiment de plaisir, ou très peu qui vous donnent un sentiment de réalisation ou un objectif.

En faire moins peut signifier que vous avez plus de temps à remplir et vous pouvez commencer à penser davantage à toutes les choses qui vous soucient. Nous avons tous besoin de faire les choses qui nous donnent un sentiment de plaisir et vous pouvez être plus déprimé si vous n'introduisez pas le plaisir dans votre vie.

Apprendre à devenir plus actif peut vous permettre de définir une routine quotidienne, ce qui inclut d'accroître les activités agréables et nécessaires et aussi de trouver des activités qui vous donnent un sentiment d'accomplissement. Il y a beaucoup de recherches qui indiquent que l'activité soigneusement planifiée peut être un traitement très efficace pour la dépression.

### Pourquoi est-ce important de passer à l'action ?

Lorsque vous vous sentez déprimé, vous pouvez être mal physiquement, avoir des pensées plus négatives, ce qui peut vous conduire à changer la façon dont vous vous comportez en conséquence. Par exemple, lorsque vous vous sentez déprimé, vous pouvez arrêter de voir vos amis et votre famille, cesser de faire du sport, et cesser de faire les choses que vous aimiez ou qui étaient importantes pour vous. À court terme, vous pouvez ressentir un sentiment de soulagement parce que vous n'avez pas à faire des activités qui semblent difficiles. Ce sentiment de soulagement peut vous conduire à vous retirer plus encore.

À plus long terme, si vous continuez à éviter les choses, vous passez à côté du sentiment de plaisir ou de réalisation que l'on peut tirer de ces activités. Ceci peut rendre les symptômes de la dépression encore plus sévères, et vous conduire à avoir encore moins confiance en vous.

### Quel type d'activités évite-t-on lorsque l'on est dépressif ?

#### **Les activités routinières**

Vous pouvez éviter les activités de tous les jours, qui sont des routines importantes dans la vie. Elles incluent :

1. Nettoyer et ranger la maison
2. Se lever trop tard, aller au lit tard
3. Éviter les repas ou manger moins sainement
4. Faire le repassage ou laver le linge.

### **Activités plaisantes**

Vous pouvez également éviter ou arrêter les activités qui vous plaisaient, comme :

1. Voir des amis
2. Faire de l'exercice, par exemple nager ou faire du jogging.
3. Déjeuner avec des collègues de travail
4. Lire
5. Jouer avec vos enfants.

### **Activités nécessaires**

Un troisième domaine pour lequel on évite les activités concerne les activités importantes et nécessaires comme :

1. Payer les factures
2. Ouvrir le courrier
3. Gérer les situations difficiles au travail.

Elles sont aussi importantes que les activités agréables, parce que si vous les évitez, cela peut conduire à des problèmes supplémentaires et une augmentation du stress.

Passer à l'action étape par étape :

#### **Étape 1 : Comprendre votre cycle**

Parfois les personnes peuvent trouver difficile de savoir quels types d'activités elles évitent en conséquence de leur état dépressif, ou ce qu'elles parviennent toujours à faire pour se sentir mieux. La première étape peut être de commencer par tenir un journal (voir page 42 de cette brochure) pour voir ce que vous faites au jour le jour et ce que vous trouvez difficile. Cela peut ensuite servir comme point de départ pour planifier plus d'activités.

#### **Étape 2 : Quelles sont vos activités habituelles**

L'étape suivante consiste à identifier les activités routinières agréables et nécessaires que vous faisiez, que vous aimeriez faire, mais que vous avez cessé de faire depuis que vous vous sentez mal.

**Exercice 1 :** Quelles activités avez-vous cessé depuis que vous vous sentez mal, que vous aimeriez être en mesure de reprendre ?

1. Les activités  
routinières



2. Les activités  
plaisantes

3. Les activités  
nécessaires

**Étape 3 : Faire une liste des activités routinières, plaisantes et nécessaires par ordre de difficulté**

En vous servant des exemples de l'exercice 1, utilisez l'exercice 2 pour les regrouper par ordre de difficulté dans les trois groupes suivants :

1. Difficile
2. Difficulté moyenne
3. Le plus facile.

Dans chacun de ces trois groupes, vous devez inclure certaines activités de routine, agréables et nécessaires à faire.

**Exercice 2 :** Disposez votre liste par ordre de difficulté dans les groupes suivants : mélangez les activités routinières, plaisantes et nécessaires

Le plus facile (le moins d'effort)



Difficulté moyenne

Le plus difficile (le plus d'effort)

#### **Étape 4 : Définir les objectifs pour vos activités habituelles plaisantes et nécessaires**

Vous savez maintenant quelles activités vous avez réduit et quelles activités vous souhaitez reprendre, celles qui sont plus faciles et celles qui sont plus difficiles à faire, il est donc temps de définir des objectifs pour augmenter vos activités. Il est préférable de commencer par les activités les plus faciles sur votre liste et d'inclure les plus agréables, les routinières et les nécessaires. Vous pouvez utiliser les activités de l'exercice 2 pour vous aider à définir vos objectifs.

Vous pouvez utiliser un agenda vierge pour programmer vos activités de la semaine. Plus vous serez spécifiques sur vos objectifs (où, quand, avec qui et quelle activité), plus vous aurez de chances de réussir. Il est tentant de fixer de grands objectifs mais les recherches montrent que se fixer des objectifs de petite taille, mais régulièrement, est plus efficace dans les premiers stades. Vous devez également agir progressivement, pour ne pas fixer trop d'objectifs en une seule fois.

### **Exercice 3 : Fixer des objectifs pour augmenter son niveau d'activité**

Fixez-vous des objectifs pour accroître les activités routinières, agréables et nécessaires, en commençant par les plus faciles, et notez-les sur une feuille vierge de votre agenda (page 21) afin de bien savoir quand vous leur ferez.

### **Étape 5 : Mettre en pratique et passer à l'action**

Maintenant que vous avez fait un plan des activités et des objectifs sur lesquels vous aimeriez travailler, il est temps d'essayer de suivre ce plan et d'atteindre les objectifs d'activité que vous avez définis vous-même. N'oubliez pas que le juste équilibre des activités de routine, agréables et nécessaires sera très utile à votre rétablissement, donc essayez de faire quelques activités de chacune de ces catégories.

### **Exercice 4 : Essayez de faire les tâches d'activités que vous avez programmées sur votre agenda d'activation comportementale.**

Notez sur la feuille de votre agenda si vous avez réussi à atteindre l'objectif, et les problèmes ou vous avez rencontrés pour réussir.

### **Étape 6 : Examinez vos progrès et fixez des objectifs pour de nouvelles activités**

Lors de vos sessions de suivi, il est utile de parler des méthodes que vous avez utilisées pour progresser avec les objectifs d'activité, en parlant de ce qui se passe bien et des difficultés. Vous pouvez résoudre toutes les

difficultés avec votre conseiller, et adapter les objectifs en termes de :

1. Difficulté
2. Fréquence
3. Équilibre entre les activités habituelles plaisantes et nécessaires
4. Besoins de votre vie quotidienne.

### Exercice 5 : Comment je progresse ?

À chaque session et à votre rythme, il sera utile d'examiner comment vous progressez pour établir et atteindre vos objectifs. Si vous trouvez que certains objectifs sont faciles à atteindre, et qu'ils vous aident à retrouver votre équilibre, il est utile de poursuivre ces objectifs, ou de passer à la prochaine étape pour un objectif plus difficile.

Si vous éprouvez des difficultés à atteindre un but, il peut être utile de vous poser ces questions :

1. Est-ce que l'objectif a du sens pour moi ? Si non, vous pouvez vous en fixer un autre
2. Est-ce que l'objectif est trop complexe ou trop difficile pour moi en ce moment ? Si c'est le cas, comment pouvez-vous diviser l'objectif en petites étapes plus facile à gérer ?
3. J'essaie de faire la tâche au bon moment ? Il peut y avoir un moment plus facile au cours d'une journée ou de la semaine pour tenter de parvenir à cet objectif. Pour vous, quel serait le bon moment ?
4. Serait-il plus facile de le faire, si j'avais de l'aide ou le soutien d'une personne ? Dans l'affirmative, qui pourrait vous aider, par exemple un partenaire, un collègue ou un ami ?

Au fil du temps, vous devriez commencer à vous sentir plus positif et moins déprimé grâce à l'utilisation de ces stratégies. De plus, vous aurez ont acquis des compétences que vous pourrez utiliser à l'avenir si vous jamais vous deviez rechuter.

## Suggestion de format pour le plan d'action quotidien

(Il y a un exemplaire plus grand à la fin de la brochure que vous utilisez).

Temps	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
Matin							
Après-midi							
Soir							

## ABC de l'évolution des sentiments

La plupart des gens qui sont déprimés pensent que leur vie est vraiment épouvantable, et qu'ils ont parfaitement le droit de se sentir tristes. En fait, nos sentiments viennent de ce que nous pensons et du sens que nous attribuons à ce qui nous est arrivé

Essayez de penser à un événement récent qui vous a bouleversé et déprimé. Vous devriez être capable trier trois parties dans cet événement.

**A. L'événement** (c'est-à-dire, ce qui s'est vraiment passé)

**B. Ce que vous avez pensé de cet événement** (c'est-à-dire, ce qui s'est passé dans votre esprit)

**C. Vos sentiments à propos de cet événement**

La plupart des gens ne sont normalement conscients que de l'étape A et de l'étape C. Regardons un exemple.

Supposons que quelqu'un vous reproche quelque chose que vous avez fait.

**A. L'événement** - critiques. Vous pouvez vous être senti blessé, et gêné.

**B. Vos pensées** – « Il trouve que je suis nul, il pense qu'il n'y a rien à tirer de moi, je ne suis bon à rien ».

**C. Vos sentiments** – blessé, gêné.

Vous devrez peut-être rejouer l'événement dans votre tête pour prêter attention aux pensées que vous avez eues.

Mais c'est déprimant ! Pas étonnant que vous vous sentiez mal ! S'il est important d'essayer de prendre conscience de ces trois étapes A, B et C, c'est que nous pouvons changer ce que nous pensons à propos d'un événement et par conséquent, nous pouvons changer ce que nous ressentons à ce sujet.

### Équilibrer les pensées

Une technique peut être très utile : on l'appelle faire l'équilibre. Lorsque vous avez une pensée négative, critique, équilibrez-la en faisant une déclaration plus positive sur vous-même. Par exemple :

La pensée « Je ne fais pas bien mon travail », pourrait être équilibrée par « mon patron m'a dit combien il a apprécié le travail que j'ai fait hier ». La pensée « Je suis une mère horrible », pourrait être équilibrée par « Le visiteur de santé dit que ma fille va très bien ». La pensée « Je n'arrive à rien faire », pourrait être équilibrée par « avec une amie, j'ai fait du shopping hier, c'était une belle journée ».

### La technique de la double colonne

Une autre chose que vous pourriez faire est d'écrire vos pensées négatives dans une colonne et en face de chacune, écrire une pensée positive plus équilibrée. Comme ceci :

Pensées négatives	Faire l'équilibre avec ses pensées
John ne m'a pas appelé : il ne m'aime pas	Je vais mieux que la semaine dernière, donc il n'a pas à s'inquiéter pour moi

### Tentez de vous souvenir des détails

Les recherches nous montrent que les personnes déprimées ne se souviennent pas très bien des détails des événements mais ont en général tendance à penser par exemple : « Je n'ai jamais été bonne à rien ». Essayez de vous rappeler des détails afin que les expériences et les bons moments soient faciles à mémoriser. Pensez à des moments particuliers. Tenir un journal quotidien peut vous aider à le faire. Faites des listes de vos réalisations réelles et de vos bons aspects, comme « Je suis toujours à l'heure », « J'ai aidé mon ami mardi », « mon collègue m'a complimenté sur mon travail la semaine dernière ».

Essayez de tenir un journal des événements, des sentiments et des pensées. Cela peut ressembler un peu au tableau suivant. Utilisez les approches décrites pour équilibrer vos pensées. Recherchez les erreurs dans votre manière de penser.

Événement	Sentiment ou émotion	Pensées dans votre esprit	Autres pensées plus équilibrées
Un voisin m'a ignoré	Faible et déprimé	Elle ne m'aime pas, personne ne m'aime	Elle a probablement quelque chose qui la préoccupe, j'ai été trop vite à tirer des conclusions
Votre exemple			

### Résumé

L'utilisation d'un plan quotidien, de notes sur vos réalisations et sur le plaisir obtenu, l'augmentation de votre activité physique et le fait de tenir un journal de vos pensées négatives et des pensées plus équilibrées, peuvent vous aider à lutter contre la dépression et les pensées inutiles qui en découlent.

## Résoudre des problèmes difficiles

Parfois nous nous sentons dépassés par des choses très compliqués et difficiles, que nous devons faire. Pour résoudre des problèmes, il y a une méthode systématique pour vous aider à gérer vos problèmes. Cela peut vous aider à sentir que vous contrôlez davantage la situation et à penser à des solutions

### Les sept étapes de la résolution des problèmes :

#### **1. Identifiez et définissez clairement le problème.**

Si vous en rencontrez plusieurs, choisissez soit le plus urgent, soit le plus facile, pour le traiter en premier.

**2. 'Réfléchissez ou faites une liste de toutes les solutions possibles pour le problème choisi.** Même des idées idiotes ou celles qui ne sont pas susceptibles de fonctionner sont utiles à écrire – plus vous proposez d'idées, plus il est probable que vous allez trouver une solution.

**3. Évaluer l'efficacité de chaque solution.** Passer en revue chaque solution et faites la liste des avantages et des inconvénients de chacune d'elles – cela vous aidera à décider quelle solution convient le mieux.

**4. Choisissez la solution la plus réaliste et la plus pratique.** Celle que vous choisissez doit être utile et réalisable.

**5. Planifiez les étapes de la réalisation de votre solution.** En divisant votre solution en étapes simples, cela vous aidera à voir comment elle est réalisable, et à prendre en compte tous les aspects qui peuvent être plus difficiles. Essayez de penser à ce qui va être fait, comment cela se fera, quand vous le ferez, qui sera impliqué, et où cela se produira.

**6. Mettre en œuvre votre plan.**

**7. Examinez les résultats.** Si votre solution fonctionne, BRAVO! Félicitez-vous et n'oubliez pas de vous souvenir de ce succès pour l'avenir. Si le problème n'est pas résolu, essayez de comprendre ce qui s'est mal passé – peut-être que vous sentiez particulièrement mal, peut-être que vous avez essayé d'en faire trop. Peu importe la raison, vous n'avez pas échoué. Apprenez de cette expérience. Vous pouvez essayer de nouveau ou retourner à votre liste de solution et choisir la solution suivante la plus appropriée. Vous pouvez retourner à votre liste de solutions aussi souvent que vous en avez besoin. Plus vous produisez d'idées, plus votre liste d'options sera vaste.

Exemple :

**Problème :**

« Je ne peux pas payer ma facture de carte de crédit de ce mois » (il s'agit d'un énoncé clair et précis du problème)

**Solutions possibles :**

- Ignorer le problème
- Attaquer la banque
- Demander un découvert à la banque et l'utiliser pour payer la facture
- Payer un petit montant de la facture
- Basculer vers une autre carte de crédit avec un taux d'intérêt moins fort
- Parler à un expert de l'endettement d'une association du conseil municipal
- Demander un changement dans les conditions encadrant la compagnie de carte de crédit.



**Solution choisie :**

« Demander un découvert à la Banque. »

**Avantages :** Meilleur taux d'intérêt, possibilité d'étaler les paiements sur une période de temps plus longue

**Inconvénients :** La banque peut refuser, et cela peut être impressionnant de parler au directeur de la banque.

**Plan** « Je pourrais trouver le numéro de la banque sur l'une de leurs lettres et leur téléphoner. Je vais le faire demain matin. Je vais planifier ce que je veux dire à l'avance afin de ne pas être confus. Je vais demander un rendez-vous pour discuter du fait que j'éprouve des problèmes à rembourser ma facture de carte de crédit. Je vais demander si je peux organiser une rencontre le matin (comme j'ai tendance à me sentir fatigué et plus faible dans l'après-midi). Je vais m'assurer que je prends toutes les informations que j'ai sur ma carte de crédit et mon compte bancaire pour la réunion. S'ils disent non à ma demande, j'envisagerai mes autres solutions. »

Essayez ce mode de résolution de problèmes vous-même.

**Quel est le problème?** (notez-le)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**Lists de toutes les solutions** (brainstorming)

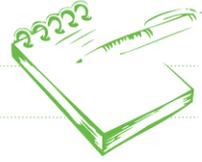
Rappelez-vous comment vous avez déjà trouvé une solution à des problèmes similaires par le passé. Que conseilleraient vos amis ?



**Faites la liste des pous et des contres** (avantages et inconvénients) de chaque solution possible :



Choisissez la meilleure solution (notez-la)



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Étapes pour régler ce problème** (incluez les points suivants : quoi, comment, quand, qui, et où)



Étape 1

Étape 2

Étape 3

Étape 4

Étape 5

## Croyances à long terme

Parfois les gens ont depuis longtemps des idées sur eux-mêmes qui sont très critiques – par exemple, « je ne suis pas une personne très intelligente » ou « je ne suis pas une personne très aimable ». Ces croyances sont souvent le produit de notre expérience passée et peuvent ne contenir aucune vérité au vu de la réalité actuelle. Essayez de contester cette autocritique, de cesser de vous auto-flageller, de trouver des moyens d'être plus doux envers vous-même et de rechercher des preuves qui réfutent ces croyances. Que diriez-vous à un bon ami s'il avait ce type de croyances sur lui-même ?

## Gestion du sommeil

Les problèmes de sommeil sont communs à la dépression.

Vous pouvez avoir des difficultés à vous endormir ou vous pouvez vous réveiller au cours de la nuit ou très tôt le matin. La chose importante à retenir est que votre sommeil s'améliorera avec votre dépression.

### Règles pour mieux dormir

Quelques règles de base pour mieux dormir :

- S'habituer à aller au lit et se lever à heure régulière
- Avoir une routine pour l'heure du coucher et essayer de ralentir avant l'heure du coucher
- Évitez de boire du thé, du café et de l'alcool en soirée
- Ne faites pas de siestes pendant la journée – même si vous vous sentez vraiment fatigué. Cela va dérégler votre horloge interne
- Ne mangez pas un repas lourd avant l'heure du coucher. Si vous avez faim avant l'heure du coucher, prenez une collation légère
- Essayez de faire du sport pendant la journée, mais pas à proximité de l'heure du coucher
- Dormez uniquement dans votre lit, pas sur le canapé ou n'importe où ailleurs que dans votre lit
- Ne regardez pas la télévision, ne mangez ou n'écrivez pas au lit, sauf si vous avez l'expérience que ces activités vous aideront à vous endormir
- N'allez pas au lit avant d'avoir envie de dormir
- Si vous n'êtes pas endormi en une demi-heure, levez-vous et faites quelque chose pour vous distraire et vous détente (loin de la chambre à coucher si possible). Revenez au lit uniquement lorsque vous avez sommeil. Il peut également être utile de surveiller votre rapport au sommeil, de voir lorsque vous dormez où non, et de noter toutes les activités qui vous aident à vous rendormir.

## Prendre soin de vous

Lorsque vous vous sentez déprimé, il est très important de prendre soin de vous. Il peut être très facile d'oublier de prendre des repas réguliers ou de faire de l'exercice.

Votre alimentation doit être une source de santé et de plaisir. Manger régulièrement peut aider à maintenir une routine quotidienne et à maintenir votre niveau d'énergie. Essayez d'éviter les cycles de sous-alimentation puis de sur-alimentation, et limitez, plutôt que de bannir, les aliments malsains.

L'exercice physique contribue à vous garder en bonne santé et peut vous faire réellement vous sentir plus vif qu'épuisé. Il est également recommandé pour le traitement de la dépression légère à modérée. Il y a de nombreuses manières d'augmenter votre niveau d'activité, soit par le biais de travaux ménagers vigoureux, des promenades quotidiennes ou en participant à un club de gym/communauté locale. Si vous avez des inquiétudes sur vos capacités à pratiquer un exercice physique, consultez votre médecin généraliste.

Prenez votre temps pour vous relaxer. Tout le monde a le droit à prendre un peu de repos de temps à autre.

### Les moments particulièrement stressants

Beaucoup de personnes font l'expérience de moments difficiles dans leur vie, liés à des événements qu'ils ne peuvent pas changer. Par exemple un deuil, une séparation, le chômage, une longue maladie, des problèmes financiers chroniques ou l'isolement. Parfois, plusieurs de ces événements se produisent ensemble et la dépression peut en être la conséquence. Avec le temps, la plupart des gens rebondissent, mais il peut être difficile de le faire sans aide.

## Faire face aux rechutes

La plupart d'entre nous traversons nos problèmes dans une série de hauts et des bas. Vos progrès suivent sans doute un chemin similaire au schéma ci-dessous.



« Juste quand j'ai commencé à faire des progrès et que les choses allaient bien, j'ai eu une rechute et je suis revenue à la case départ. J'avais besoin de l'aide de mon mari pour recommencer mais j'ai vite regagné le terrain perdu et je vais toujours de l'avant. J'ai encore subi une ou deux rechutes, mais je continue à y travailler. »

**C'est un point très important.** Si vous prévoyez d'aller mieux sans aucune rechute, vous peut être très contrarié ou croire que vous avez fait quelque chose de mal, quand une rechute se produit.

Il est normal d'avoir des rechutes. La façon de composer avec une rechute, c'est de se rappeler qu'elles sont à prévoir. Regardez comment vous avez progressé jusqu'à présent. Faites de même, à nouveau.

**La plupart d'entre nous traversons nos problèmes dans une série de hauts et des bas.**

## Plan pour rester bien

Afin de vous sentir mieux et de rester bien, il est important de continuer à prendre soin de votre santé mentale tout comme vous le feriez pour votre santé physique. Il peut être utile de voir vous-même comme étant en voyage vers le bien-être. Dans le cadre de ce voyage, il est important de continuer à utiliser ce que vous avez appris durant vos sessions à l'avenir pour vous aider à rester bien et à améliorer votre bien-être encore plus.

Cette section vous aidera à examiner quelles étaient vos difficultés, ce que vous l'avez fait qui a contribué à améliorer les choses et ce que vous pouvez faire pour rester bien et améliorer ce que vous ressentez.

### 1. Pour quelles difficultés ai-je du demander de l'aide ?

- Quels étaient mes objectifs ?
- Sur quoi est-ce que je voulais travailler ?



### 2. Qu'est-ce qui permettait à mes problèmes de continuer ?

- Comportement consistant par exemple à éviter des situations ou des personnes
- Par exemple, toujours imaginer le pire
- Situations difficiles ou événements de la vie, par exemple les relations, les problèmes de travail.



**3. Quels progrès ai-je faits pour atteindre mes objectifs ?  
Comment l'ai-je fait ?**



**4. Quelles idées et outils ai j'appris qui m'ont  
aidé à le faire ?**



**Quels obstacles pourraient conduire à une rechute  
ou rendre plus difficile de rester bien ? Par exemple**

- Événements/situations stressantes  
au quotidien
- Motivation, pensées négatives



**6. Qu'est-ce que je remarquerai d'abord si je commençais à avoir des difficultés à nouveau ?**

**Par exemple**

- Changements de ma manière de pensée, par exemple, toujours imaginer le pire
- Changements dans mon comportement, par exemple éviter des choses, boire
- Changements dans la manière dont je me sens physiquement, par exemple me sentir plus fatigué
- Changements dans la manière dont je me sens intérieurement, par exemple au bord des larmes, irritable.

Pensée :

Comportement :

Physique :

Émotion :

**7. Quelles stratégies puis-je utiliser pour m'aider à me sentir mieux à nouveau ? A qui puis-je en parler ? Par exemple parler à des amis ou à la famille,**

**8. Comment puis-je me construire sur ce que j'ai réalisé ?  
Quels objectifs supplémentaires pourrais-je mettre en œuvre  
pour m'aider à rester bien ?**

- À court terme



- À long terme

Beaucoup de gens trouvent que la structure et la routine de parler à quelqu'un au cours de sessions régulières est très utile. Maintenant que vos sessions touchent à leur fin, vous trouverez peut-être utile de continuer à avoir cette session pour vérifier comment vous allez, en **définissant un jour d'examen régulier avec vous-même.**

**Quand est-ce qu'il y aurait un bon moment régulier pour que je vérifie comment je vais ?**

- Quel jour, quelle heure de la journée ?
- A quelle fréquence ?
- Ai-je besoin de quelqu'un d'autre pour m'aider à le faire ?

Par exemple un ami ou partenaire.



## Aide complémentaire

Nous espérons que vous utiliserez les exercices suggérées dans cette brochure. Ils devraient vous aider à commencer à surmonter votre dépression et à reprendre le contrôle sur vos pensées et votre vie.

Si vous vous sentez que vous faites peu de progrès, vous pouvez trouver une aide complémentaire pour vous aider à résoudre votre problème.

Votre médecin de famille est la meilleure personne à qui parler en premier lieu. Il ou elle peut vous suggérer une thérapie par la parole ou des antidépresseurs, ou les deux. Il ou elle peut aussi vous suggérer de voir un spécialiste de la santé mentale qui peut apporter une aide spécialisée pour résoudre vos problèmes. Si vous vous sentez déprimé au point d'avoir des pensées d'autodestruction, rendez-vous chez votre médecin généraliste dès que possible et dites-lui comment vous vous sentez.

### Où puis-je trouver plus d'aide ?

Votre médecin de famille est la meilleure personne à qui parler en premier lieu si vous pensez que vous sombrez dans la dépression. Il aura des informations sur les services locaux qui peuvent être en mesure de vous aider. En outre, il existe une liste des services et d'organisations dans cette brochure à la page 38. Vous pouvez également obtenir de l'aide d'une infirmière ou d'un visiteur de santé en lien à votre médecin généraliste.

Si vous avez des questions sur les médicaments qui vous ont été prescrits, parlez-en à votre généraliste. Vous pouvez également téléphoner à NHS Direct pour plus d'informations au 0845 4647.

## Plus de lectures

Nombre d'idées de cette brochure sont abordés plus en détail dans les livres suivants, dont certains sont disponibles à l'emprunt dans le cadre du programme « Books on Prescription » dans les bibliothèques locales. (pour plus d'informations demandez à votre généraliste ou à un spécialiste de la santé mentale) :

*Mind over Mood: Changing how you feel by changing the way you think* (1995) Christine A Padesky & Dennis Greenberger.  
Guilford Publications

*The Feeling Good Handbook* (2000 2nd edition)  
David Burns, Plume, U.S

*Overcoming Depression* (1999)  
Paul Gilbert

## Aide complémentaire

### Organisations utiles

#### Depression Alliance

212 Spitfire Studios 63-71  
Collier Street Londres N1 9BE  
Tél : 0845 123 2320 Heures  
d'ouverture : 10 du matin–5.30  
de l'après midi  
[www.depressionalliance.org](http://www.depressionalliance.org)

Il s'agit d'un organisme de bienfaisance national fournissant des informations et du soutien aux personnes touchées par la dépression et à leurs aidants.

## Aides d'assistance téléphonique

### Lignes pour les soignants

0808 808 7777 (Mer & jeudi 10am–12pm, 2–4pm) La ligne d'assistance fournira des conseils et des informations pour les soignants, quel que soit le problème.

### Cruse Bereavement Care

0844 477 9400 (ligne d'assistance pendant la journée) Informations et conseils pour les personnes dans le deuil.

### Drinkline

0800 917 8282 (Accessible 24/24) Informations confidentielles et conseils pour tous ceux qui se font du souci à propos de leur relation à l'alcool ou de la relation d'un proche à l'alcool. Peut également fournir des références locales.

### National Debtline

0808 808 4000 (Lun–Vend 9H–19H, Sam 9.30H–13 H). Conseils indépendants pour gérer ses problèmes d'endettement.

### Parentline

0844 800 2222 (24/24) Informations et conseils pour les parents dans la détresse.

### Shelterline

0808 800 4444 (8H-minuit, chaque jour) Pour les personnes ayant un besoin urgent d'hébergement.

### National Domestic Violence Helpline

0844 2000 247 (24/24) Ligne téléphonique d'assistance nationale pour les femmes touchées par la violence domestique.

## Site Internet :

[www.livinglifetothefull.com](http://www.livinglifetothefull.com)

Ressource en ligne de compétences de vie, utilisant une approche de développement personnel basé sur les thérapies comportementales Inscription gratuite

[www.sortoutstress.co.uk](http://www.sortoutstress.co.uk)

Site Internet de conseils et d'informations pour les jeunes hommes.

[www.moodgym.anu.edu.au](http://www.moodgym.anu.edu.au)

Programme gratuit de développement personnel enseignant des compétences de thérapies comportementales aux personnes vulnérables à la dépression et à l'angoisse.

## Urgences

En cas de crise, et particulièrement si vous sentez qu'il y a un risque que vous vous fassiez du mal ou que vous fassiez du mal à quelqu'un d'autre, contactez votre médecin généraliste. Vous pouvez aussi contacter :

**CAMIDOC – 020 7388 5800**

Soins médicaux d'urgence fournis entre 18H30 et 8H du matin du lundi au vendredi, et 24/24 le week end et les jours fériés.

**Samaritans – 08457 90 90 90 ou adresse électronique email**

[jo@samaritans.org](mailto:jo@samaritans.org)

Assistance émotionnelle confidentielle, 24/24, pour les personnes qui sont confrontées à la détresse, au désespoir ou qui ont des idées de suicide.

**Islington MIND Crisis Line – 0845 123 23 73**

Ligne d'assistance téléphonique en dehors des heures normales, et service d'accompagnement ouvert du lundi au samedi, 17H-22H.

### Umbrella Crisis Nightline – 020 7226 9415

Ligne téléphonique de nuit pour tous ceux qui ont des difficultés liées à un problème de santé mentale. Ouvert chaque nuit de 12H30 à 6H du matin. Vous pouvez également accéder au service Accidents et urgence le plus proche où vous sera vu par quelqu'un qui peuvent discuter avec-vous de vos difficultés.

## Remerciements

Des extraits de ce livret proviennent de :

*Depression and Low Mood: A Self Help Guide* (2003)  
Northumberland, Tyne and Wear NHS Trust

*Managing Anxiety: A user's manual* (2002) Helen Kennerley,  
Distribué par le Département de Psychologie, Warneford  
Hospital, Oxford Cognitive Therapy Centre Educational  
Self-Help Booklets

*Dealing with Worry: A Self Help Booklet* (2005) S Black, J  
Hastings, M Henderson, NHS Borders

*Managing Anxiety and Depression: A Self Help Guide* (1999)  
Nicolas Holdsworth and Roger Paxton, The Mental Health  
Foundation

*Manage your Mind* (1995) Gillian Butler and Tony Hope,  
Oxford University Press

## Appendices

### Plan quotidien/feuille d'agenda

Cet appendice peut être photocopié et utilisé selon vos besoins. Votre spécialiste de la santé mentale peut également avoir des exemplaires plus grands de feuilles de travail que vous pouvez utiliser pour vous aider à faire les différents exercices.

Heure	Lun	Mar	Mer	Je
Matin				
Après-midi				
Soir				

Semaine commençant le :

Jeu	Ven	Sam	Dim



# Cette brochure est à vous, conservez-la pour l'utiliser de nouveau chaque fois que vous en aurez besoin

Pour recevoir d'autres brochures, contactez le bureau du Public Health Administration au 020 3317 3651

© NHS Camden

## Autres brochures dans la même série

