

# Je m'active Je me sens bien !

Paul Farrand, Adrian Taylor, Colin Greaves et Claire Pentecost



S'aider *soi-même*  
à surmonter  
la dépression



## BIENVENUE ET BRAVO !

Les premiers pas sont souvent les plus difficiles. En parvenant jusqu'ici, vous avez déjà franchi la première étape pour surmonter votre dépression.

Ce programme d'autosoins, accompagné d'études de cas, est là pour vous guider dans votre rétablissement en se basant sur une approche qui a déjà aidé de nombreuses personnes qui étaient dans une situation semblable à la vôtre. Vous aurez parfois envie de laisser tomber, mais ne vous inquiétez pas, c'est tout à fait normal. Au besoin, demandez le soutien d'un membre de votre famille ou d'un ami, ou encore celui de votre médecin de famille ou de votre intervenant.

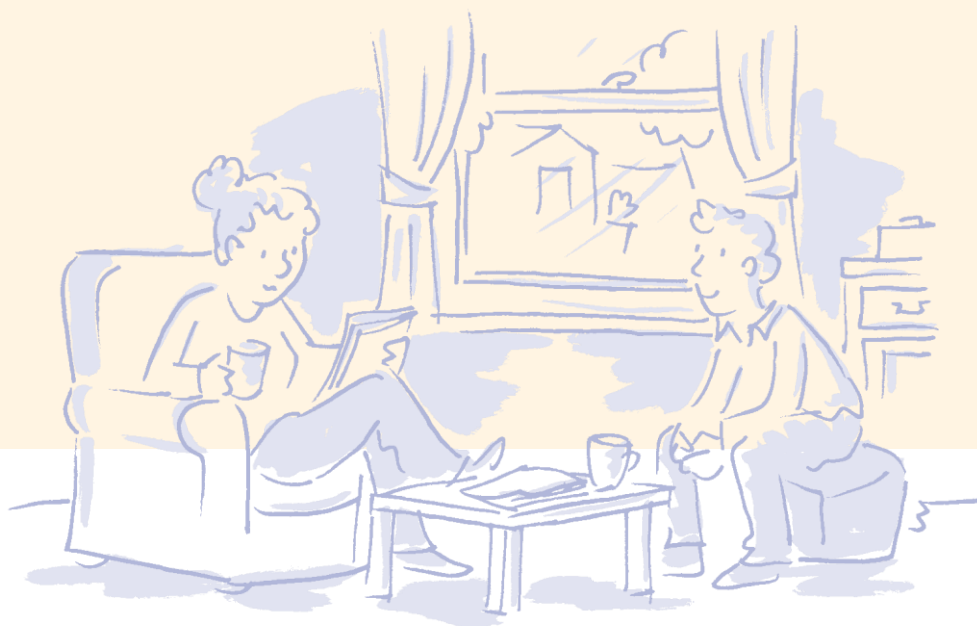
Votre intervenant est un professionnel en santé mentale qui a été formé pour vous aider à suivre ce programme d'autosoins. Il est probable que vous aurez des rencontres régulières avec lui pour vous aider à résoudre vos difficultés ou pour répondre à vos questions. L'accent est mis sur le travail en commun avec votre intervenant. Celui-ci n'est pas là pour vous dire quoi faire, mais plutôt pour s'ajuster à votre rythme et vous laisser être aux commandes. C'est vous qui savez le mieux ce que vous ressentez. Le rôle des intervenants consiste à apporter du soutien aux personnes qui utilisent ce programme.

Vous allez exiger beaucoup de vous-même en suivant ce programme et par moments vous aurez envie de tout abandonner. Cependant, votre intervenant connaît bien ces réactions de découragement et pourra vous aider à les surmonter.

Il n'y a pas d'attente quant à la vitesse à laquelle vous devez travailler ni quant au temps que cela vous prendra pour aller mieux. Cependant, pour que ce programme soit une réussite, nous demandons votre engagement sur deux points :

- **FAITES L'ESSAI DE TOUTES LES ACTIVITÉS POUR VOIR CELLES QUI VOUS CONVIENNENT.**
- **RESTEZ EN CONTACT AVEC VOTRE INTERVENANT, QUE CE SOIT FACE À FACE OU PAR TÉLÉPHONE. FAITES-LUI SAVOIR COMMENT VOUS VOUS SENTEZ POUR LUI PERMETTRE DE MIEUX VOUS AIDER.**

Avant de commencer à vous aider à comprendre la dépression et la façon dont elle vous affecte, nous aimerions vous donner quelques conseils qui pourraient vous être utiles tout au long du programme. La plupart de ces conseils proviennent de personnes comme vous qui ont été traitées pour dépression.



## **ESSAYEZ DE VOTRE MIEUX**

Parce que vous vous sentez déprimé, vous pouvez trouver certaines choses difficiles. Mais faites l'effort de suivre le programme de votre mieux. Votre intervenant est là pour vous aider à surmonter vos difficultés. Il est conscient que, par moments, tout vous paraîtra trop dur. Nous vous demandons simplement d'essayer de votre mieux.

## **ATTENDEZ-VOUS À AVOIR DE BONS ET DE MAUVAIS JOURS**

Nous espérons qu'après avoir suivi le programme pendant quelques semaines, vous remarquerez une amélioration progressive de votre humeur. Mais vous aurez aussi de mauvais jours, ce qui peut affecter votre participation au programme ou aux activités. C'est tout à fait normal et vous devez vous y attendre.

## **N'EN FAITES PAS TROP**

Même si nous vous invitons à suivre votre propre rythme, lenteur et régularité sont souvent gages de réussite. Diviser les tâches en petites étapes plus faciles à gérer rend généralement les choses plus aisées. Votre intervenant peut vous aider à cet égard.

## **IMPLIQUEZ VOTRE FAMILLE ET VOS AMIS SI VOUS LE POUVEZ**

Lorsque vous vous sentez un peu déprimé, vous avez peut-être déjà constaté que seulement le fait d'avoir quelqu'un près de soi peut faire du bien. Les autres peuvent vous aider à voir les choses différemment, à trouver des solutions ou simplement juste être là pour jaser. Impliquer d'autres personnes ne convient pas à tout le monde et vous n'êtes peut-être pas prêt à cela pour le moment. Ne vous en faites pas si c'est le cas. Mais si vous pensez que le soutien des autres pourrait vous être utile et que ceux-ci sont prêts à vous appuyer, pourquoi ne pas leur demander de l'aide ? Si vous leur montrer ce programme, ils peuvent peut-être mieux comprendre ce qu'est la dépression et comment elle vous affecte.

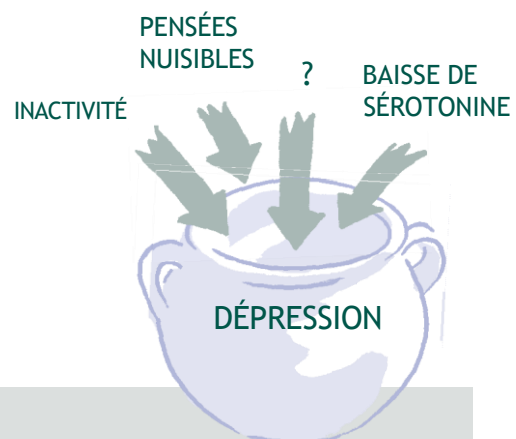
# COMPRENDRE LES BAISES D'HUMEUR ET LA DÉPRESSION

## Une baisse d'humeur persistante, ou la dépression comme on la nomme souvent, touchera environ une personne sur six au cours de sa vie.

Le débat des experts en santé mentale sur les causes de la dépression et la baisse d'humeur est toujours ouvert. Certains croient que les causes proviennent de :

- Faibles niveaux d'une substance chimique appelée sérotonine qui joue un rôle dans la transmission des signaux d'une zone du cerveau à une autre.
- Notre interprétation de ce qui nous arrive. Si vous avez tendance à porter un regard négatif sur les choses (en particulier sur vous-même, votre avenir ou sur le monde qui vous entoure) ou si vous sautez presque toujours à des conclusions négatives, cela peut affecter votre humeur au fil du temps.
- Une réduction de vos activités normales, quelle qu'en soit la raison.

Il n'est pas facile d'isoler une seule cause de la dépression. Il est plus probable que les personnes deviennent déprimées à la suite d'une combinaison de toutes ces raisons.



### Les impacts d'une baisse d'humeur ?

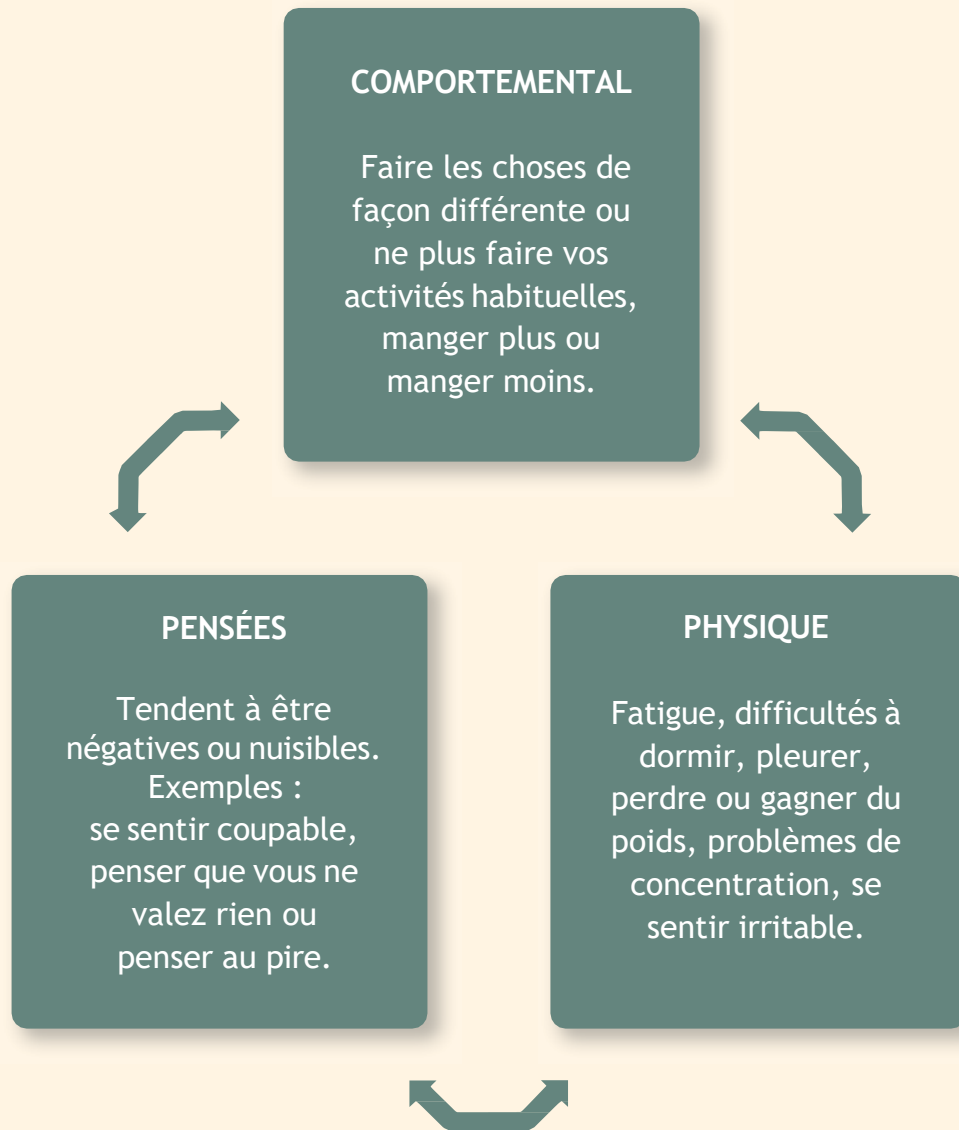
Bien que chacun vive la dépression à sa manière, les gens rapportent souvent des choses semblables sur le sujet.

Les personnes déprimées disent souvent que la dépression affecte :

- a) Leur comportement,
- b) Les pensées qui leur passent par la tête,
- c) La façon dont elles se sentent physiquement.

Une chose en entraîne une autre, comme nous avons essayé de l'illustrer dans le diagramme suivant. Vous ne ressentez peut-être pas toutes ces choses mais, si vous souffrez de dépression, vous en vivez sûrement certaines.

## Les impacts de la baisse d'humeur ou de la dépression



La dépression ou la baisse d'humeur ont un impact sur ces trois dimensions et il y a un effet d'entraînement entre elles. Par exemple, le fait d'avoir des pensées nuisibles peut amener une sensation de fatigue et de lassitude chez les gens, ce qui peut les empêcher de faire ce qu'ils veulent ou ce qu'ils doivent faire. Ou encore, des problèmes de concentration peuvent donner lieu à des pensées du type « je ne peux plus rien faire comme il faut », ce qui peut résulter en un arrêt de travail.

Un élément très important de ce diagramme est la façon dont ces trois dimensions peuvent se renforcer mutuellement. Cela peut devenir un cycle malsain ou une « spirale descendante » dont il est difficile de sortir. Ces effets négatifs peuvent se répercuter sur d'autres aspects de votre vie.



## COMMENT LA DÉPRESSION ET LA BAISSÉ D'HUMEUR VOUS AFFECTENT-ELLES ?

**Les personnes déprimées ou ayant une baisse d'humeur rapportent parfois qu'elles ont « l'impression d'être au fond d'un trou noir sans savoir comment s'en sortir. » Avant de commencer à parler des moyens de vous aider à sortir de ce trou noir, il vaut la peine de réfléchir à la façon dont votre dépression ou votre baisse d'humeur vous affectent.**

À l'aide du diagramme suivant, pensez à la manière dont votre dépression ou votre baisse d'humeur vous affecte. Dans chacune des trois cases, inscrivez le type de choses que vous avez cessé de faire ou que vous faites de façon différente, certaines des pensées nuisibles qui vous passent par la tête ou comment vous vous sentez physiquement. Ne vous inquiétez pas si cela vous semble difficile – votre intervenant vous accompagnera dans cette démarche.







### Comportemental

Notez ici les choses que vous avez cessé de faire ou que vous faites maintenant de façon différente.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### Pensées

Notez ici les types de pensées nuisibles qui vous passent par la tête,

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### Physique

Notez ici les changements physiques que vous avez remarqués.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## SE PRÉPARER

**Maintenant que vous en savez un peu plus sur la façon dont votre humeur dépressive vous affecte, il serait bon de commencer à réfléchir à ce que vous aimeriez que le programme vous apporte.**

Certaines personnes déprimées ont du mal à planifier leur emploi du temps, mais cela constitue une partie importante du traitement. Il serait donc utile que vous réfléchissiez à ce que vous pourriez accomplir au cours des prochains mois. Il peut s'agir de choses que vous avez faites dans le passé et que vous avez cessé de faire, ou encore de nouvelles choses que vous aimeriez réaliser.

### **OK, allons-y !**

Dans la case « Que voulez-vous que le programme vous apporte ? », notez trois choses que vous ne faites pas actuellement mais que vous aimeriez faire. Dites ensuite dans quelle mesure vous pensez pouvoir les réaliser présentement en encerclant le chiffre approprié entre 0 et 6 (0 signifie « Pas du tout » et 6 signifie « À tout moment »). Il doit s'agir de quelque chose que vous n'êtes pas en mesure de faire pour le moment mais que, de manière réaliste, vous pensez pouvoir réaliser dans les mois à venir. Si vous avez du mal à déterminer des objectifs pour votre traitement, votre intervenant peut vous aider.



## Que voulez-vous que le programme vous apporte ?



Date :

### Point 1

.....

.....

Je peux faire cela maintenant (encerclez un chiffre) :

0

1

2

3

4

5

6

Pas du tout

À l'occasion

Souvent

À tout moment

Date :

### Point 2

.....

.....

Je peux faire cela maintenant (encerclez un chiffre) :

0

1

2

3

4

5

6

Pas du tout

À l'occasion

Souvent

À tout moment

Date :

### Point 3

.....

.....

Je peux faire cela maintenant (encerclez un chiffre) :

0

1

2

3

4

5

6

Pas du tout

À l'occasion

Souvent

À tout moment

## ACTIVATION COMPORTEMENTALE : DEVEZ-VOUS ÊTRE ACTIF

**Maintenant que vous avez déterminé les choses que vous aimeriez accomplir d'ici la fin de votre traitement, il est temps de se mettre en mouvement et penser à vous « activer » pour sortir de votre dépression. L'activation comportementale est un moyen de vous aider à y parvenir. C'est un traitement qui est souvent utilisé pour aider les personnes déprimées.**

### **Pourquoi l'activation comportementale est-elle utilisée pour contrer la dépression et la baisse d'humeur ?**

- a) De nombreuses personnes aux prises avec une humeur dépressive nous ont dit à quel point cela les avait aidées à améliorer leur humeur.
- b) De nombreuses recherches ont démontré son efficacité.
- c) Cela ne requiert pas de se concentrer durant de longues périodes ou de beaucoup réfléchir. Ce sont deux choses que les personnes déprimées ont souvent du mal à faire.

### **Que devrai-je faire ?**

Il vous faudra accroître le nombre de choses que vous faites dans trois domaines importants :

- les activités de routine
- les activités agréables
- les activités nécessaires

Le simple fait de penser à cela peut vous paraître écrasant car vous avez déjà peut-être du mal à fonctionner à cause d'une baisse d'énergie et de la fatigue. Cependant, le bon côté de l'activation comportementale, c'est qu'elle vous aide à recommencer à faire des choses au rythme de votre choix. C'est vous qui décidez de ce que vous vous sentez en mesure de faire.

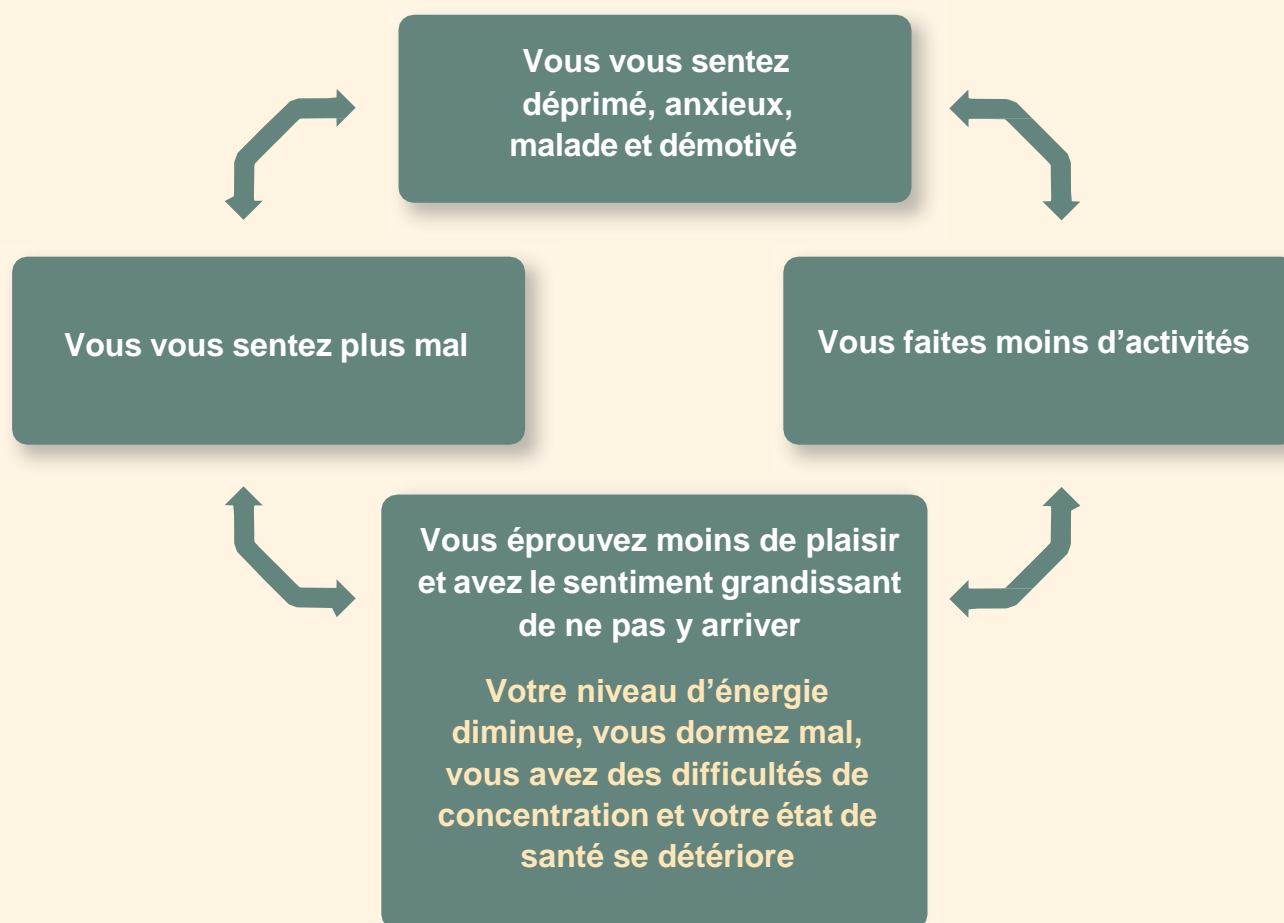
### **Mais je suis déjà fatigué !**

En faisant plus d'activités, vous remarquerez peut-être que vous commencez graduellement à vous sentir mieux et que votre fatigue s'atténue. Cela peut sembler un peu étrange. Mais parfois, nous en faisons moins parce que nous nous sentons fatigués et moins énergiques.

### **Alors, comment ça marche ?**

Lorsque les personnes sont déprimées, elles ont tendance à s'isoler du monde. Elles accomplissent moins de tâches faisant partie de leur routine, moins d'activités agréables et remplissent moins leurs obligations (comme de payer les factures ou de faire les courses). Cela peut aider au début car, à court terme, le fait d'en faire moins peut vous faire sentir mieux. Il s'agit d'une réaction normale d'autodéfense. Cependant, à long terme, en faire moins fait en sorte que les choses que vous devez faire s'accumulent et vous vous retrouvez à faire moins les choses que vous aimez. Vous avez également plus de temps pour ruminer des pensées négatives.

## Cycle de dépression et de réduction de l'activité



Au fil du temps, ce manque d'activité peut aggraver votre humeur au lieu de l'améliorer. Ensuite, bien sûr, vous risquez de vouloir en faire encore moins et de vous sentir encore plus mal - c'est une spirale descendante (ou un trou noir comme certains le décrivent).

L'activation comportementale tente de briser ce cycle en vous encourageant à recommencer petit à petit à faire des choses. Ainsi, la spirale s'inverse et les choses commencent à s'améliorer. En faisant de petits pas, vous commencerez à vous sentir mieux et vous aurez plus d'énergie et de confiance pour passer à l'étape suivante. Mieux encore, c'est vous qui fixez le rythme et c'est vous qui décidez ce qu'il faut faire et à quel moment.

### Démarrer avec l'activation comportementale

Les personnes déprimées aiment souvent l'activation comportementale. Allez-y, essayez-la par vous-même, mais n'oubliez pas que votre intervenant est là pour vous aider au besoin.

## ÉTAPE 1 : NOTER CE QUE VOUS FAITES ACTUELLEMENT

Utilisez la section « Mon point de départ » de votre journal pour noter ce que vous faites actuellement pendant la semaine. Commencez aujourd'hui et consignez vos activités au cours des 7 prochains jours. Il y a deux cases pour chacune des parties de la journée (avant-midi, après-midi et soirée). Inscrivez dans chacune d'elles les deux choses principales que vous avez faites.

### Mon point de départ

		Lundi	Mardi	Mercredi
Avant-midi	Quoi			
	Où			
	Avec qui			
	Quoi			
	Où			
	Avec qui			
Après-midi	Quoi			
	Où			
	Avec qui			
	Quoi			
	Où			
	Avec qui			
Soirée	Quoi			
	Où			
	Avec qui			
	Quoi			
	Où			
	Avec qui			
Commentaires				

Cela peut être très utile si vous pouvez donner des détails sur:

**Où vous le faites - ex. : « salon »**

**Révision »**

An illustration of an open notebook with a pen lying next to it. The notebook has two pages visible; the left page has some wavy lines at the top, and the right page has a header section with wavy lines and several horizontal lines below it. A simple blue pen lies horizontally in front of the notebook. The entire scene is set against a light yellow background.



## ÉTAPE 2 : DÉTERMINER DES ACTIVITÉS

**Une fois que vous avez une idée de ce que vous avez fait durant la semaine précédente, il est temps de penser aux choses que vous avez cessé de faire depuis que vous vous sentez déprimé, ainsi qu'aux choses que vous aimeriez entreprendre pour la première fois.**

Si vous regardez les trois choses que vous avez dit souhaiter réaliser lorsque vous avez réfléchi à ce que vous vouliez que le programme vous apporte, cela devrait vous aider à déterminer vos objectifs.

**Pensez à des activités dans les trois principaux domaines de votre vie :**

### **Routinières**

Il s'agit d'activités que vous aviez l'habitude de faire régulièrement comme faire le ménage, le lavage ou l'épicerie, cuisiner, promener le chien, se raser, prendre un bain ou une douche, etc.

### **Agréables**

Il s'agit de choses que vous aimiez faire avant votre dépression ou de nouvelles choses que vous pensez apprécier et avez envie d'essayer. C'est vraiment une question de goût personnel : ce qui plaît à une personne peut déplaire à une autre. Vous êtes le seul à savoir si vous aimez, par exemple, une sortie avec des amis ou une promenade au parc.

### **Nécessaires**

Il s'agit d'activités qui sont souvent très importantes et pour lesquelles il y a une conséquence si elles ne sont pas faites comme payer vos factures, renouveler votre permis de conduire ou le certificat d'immatriculation de votre voiture, emmener vos enfants à l'école, fournir à votre employeur un certificat médical si vous êtes en arrêt de travail.

Utilisez la « Fiche de travail A » de la page suivante pour noter quelques activités dans chaque colonne. Vous n'êtes pas obligé de la remplir en une seule fois. Il peut même être plus utile d'y revenir plusieurs fois. Il se peut que vous ne sachiez pas dans quelle colonne placer une activité. Ne vous en faites pas, ces catégories se chevauchent souvent. Par exemple, prendre un bain peut être aussi bien faire partie des activités de routine, agréables ou nécessaires. Mettez simplement l'activité dans la catégorie qui vous semble la plus appropriée.

## Fiche de travail A : Déterminer des activités

Pour chaque type d'activités, écrivez ce que vous voulez être capable d'accomplir. Notez ici toutes les activités auxquelles vous pouvez penser, peu importe si vous pensez pouvoir les faire ou non. Nous allons gérer cela à l'étape 3. Encore une fois, ne vous inquiétez pas si vous avez du mal avec cette étape. Tout ce que vous réussissez à noter est un plus. Votre intervenant peut aussi vous aider au besoin.

[illegible]

Si vous avez réussi à trouver ne serait-ce que quelques activités dans chaque colonne, c'est très bien. Vous pouvez passer à l'étape 3. Si toutefois vous avez eu des difficultés à le faire, votre intervenant peut vous aider.

## ÉTAPE 3 : CLASSER LES ACTIVITÉS SELON LEUR DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

**L'étape 3 consiste à utiliser la Fiche de travail B pour classer les activités en fonction de leur degré de difficulté.**

Si certaines des activités que vous avez énumérées dans la Fiche de travail A vous semblent trop difficiles à faire immédiatement, ce n'est pas grave. Vous devez d'abord vous concentrer sur les activités les plus faciles. Le classement se fera à l'étape 3a.

### Étape 3a

Pour chacune des activités de routine, nécessaires et agréables de la Fiche de travail A, pensez à la difficulté que vous auriez à les faire dans la semaine à venir. Si cela vous semble vraiment impossible de faire l'une d'entre elles pour l'instant, inscrivez-la dans la colonne « Très difficile ».

Si une activité vous paraît vraiment difficile, mais pas impossible, notez-la dans la colonne « Moyennement difficile ». Si vous pensez être capable de faire une activité dans la semaine à venir, placez-la dans la colonne « Peu difficile ». Il est possible que des activités que vous jugez peu difficiles représentent quand même un défi pour vous.

**Parfois, les gens ont du mal à trouver des activités peu difficiles. Un bon truc consiste à essayer de fractionner ces activités :**

Regardez les activités que vous avez classées dans la colonne « Très difficile » ou « Moyennement difficile ». Pouvez-vous imaginer des moyens de les découper en tâches plus petites ?

**Par exemple, l'activité « faire le ménage de la maison » pourrait être divisée en tâches plus petites comme :**

- faire le ménage du salon
- nettoyer la cuisine
- faire le ménage de la chambre à coucher

**Si cela vous semble encore trop décourageant, vous pouvez les découper davantage :**

- mettre de l'ordre dans le salon
- passer l'aspirateur dans le salon

Vous pouvez continuer ainsi jusqu'à ce que vous ayez divisé la tâche en étapes que vous vous sentez capable de faire, même si cela représente encore un défi. Une fois que c'est fait, notez ces activités plus petites dans la colonne « Peu difficile ».

### Étape 3b

Après avoir déterminé une série d'activités dans chacune des catégories, classez chacune d'elles de Très difficile à Peu difficile et inscrivez-les dans la Fiche de travail B



## Fiche de travail B : Classer les activités selon leur degré de difficulté

[illegible]

## ÉTAPE 4 : PLANIFIER

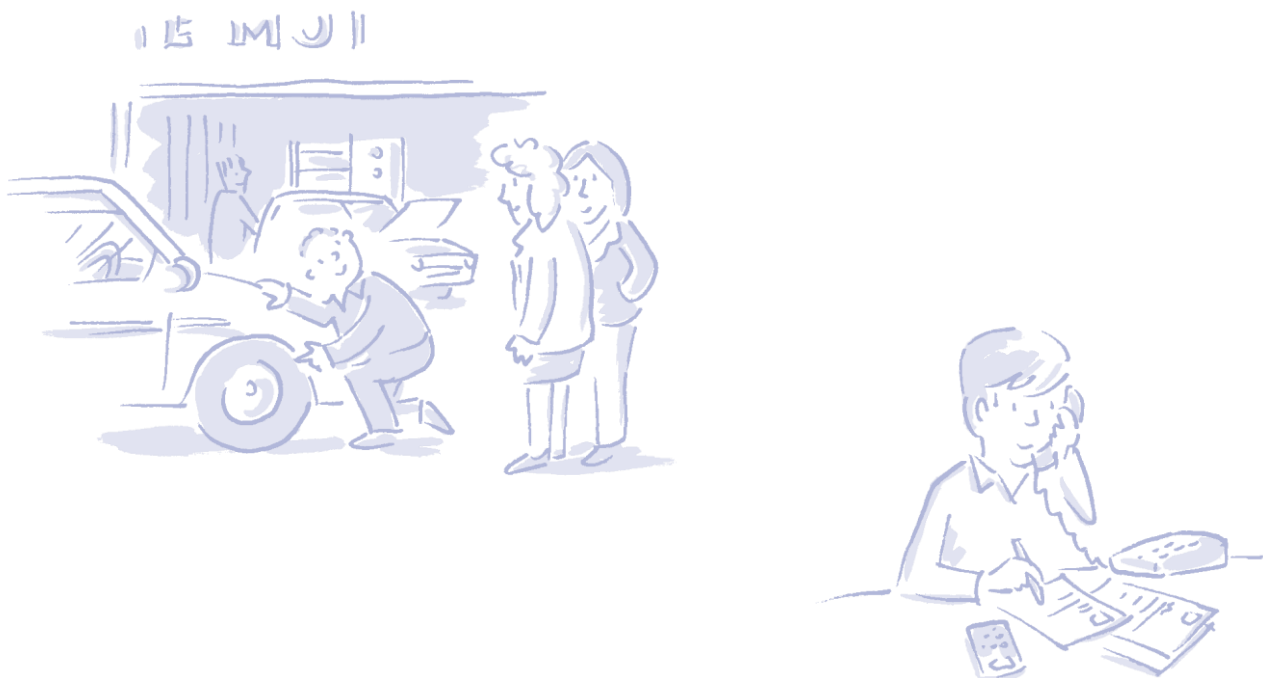
**L'étape finale consiste à placer les activités de la colonne « Peu difficile » dans la section « Mes prochaines étapes » de votre journal.**

Dans la mesure du possible, essayez de mettre au moins une activité peu difficile de chaque catégorie (routinières, agréables et nécessaires). N'oubliez pas que le nombre d'activités que vous pensez pouvoir réaliser ne peut être décidé que par vous.

Certaines personnes peuvent décider que faire deux ou trois activités est suffisant pour commencer, surtout si cela fait longtemps qu'elles ont été inactives. D'autres personnes peuvent estimer être capables d'en faire plus. Si c'est le cas, tant mieux ! Cependant, préparez-vous à la possibilité que les activités vous paraissent plus difficiles que vous ne l'aviez imaginé au départ. Faites ce que vous pouvez, puis notez dans la section « Commentaires » de votre journal ce qui a été plus difficile et ce qui a été plus plaisant. Vous pourrez en discuter lorsque vous verrez votre intervenant.

### Important

Bien que vous deviez commencer par les activités de la colonne « Peu difficile », jetez un coup d'œil à vos activités nécessaires. Il vous faudra peut-être prioriser certaines activités nécessaires même si elles se trouvent dans la colonne « Très difficile » car il peut y avoir des conséquences si elles ne sont pas accomplies. Par exemple, vous constatez que le paiement de votre facture d'électricité est en retard. Pensez à des moyens de le faire dans les prochains jours. Jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux, vous pouvez demander de l'aide à vos amis ou à votre famille ou, si vous en avez le temps, soulever la question lors de votre prochain entretien avec votre intervenant qui pourra vous aider à surmonter les obstacles à la réalisation de ce type de tâches.





## **Il est temps de mettre en action les activités que vous avez planifiées.**

Maintenant que vous avez réussi à inscrire vos activités de la prochaine semaine dans votre journal, il est temps de commencer à s'activer ! Votre journal vous guidera pour commencer à faire les choses que vous voulez accomplir aux moments que vous avez choisis. Cela peut être facile ou difficile. Rappelez-vous que c'est en tentant de réaliser les activités indiquées dans votre journal que vous ferez les premiers pas vers votre rétablissement.

Observez comment vous vous en sortez au cours de la première semaine. Si vous avez eu des difficultés, essayez d'écrire ce qui s'est passé et pourquoi cela n'a pas fonctionné dans la case réservée aux commentaires et votre intervenant pourra vous aider. Si, en revanche, vous avez réalisé les activités que vous vous étiez fixées, notez pourquoi vous pensez que cela a fonctionné. Vous pouvez commencer alors à envisager d'ajouter d'autres activités la semaine suivante, peut-être même certaines des activités que vous considériez comme plus difficiles au début. Si tout va bien, vous remarquerez que, peu à peu, votre emploi du temps se remplit à nouveau et que vous reprenez vos activités habituelles.

## **Quelques points à retenir cependant !**

### **Ne vous attendez pas à trop, trop vite**

Vous verrez que certaines semaines seront plus faciles et vous n'aurez pas de mal à réaliser vos activités, alors que d'autres semaines, ce sera une véritable lutte pour y arriver. Tout cela est parfaitement normal et il faut vous y attendre. Peu importe le degré de difficulté, dites-vous que c'est une bonne chose parce que cela vous permet d'apprendre comment aller de l'avant et comment retrouver le chemin du bien-être.

### **Ne vous attendez pas à vous sentir mieux immédiatement**

Il faut parfois du temps pour que les choses changent et vous aurez peut-être l'impression au début d'avoir seulement accompli des choses sans ressentir de plaisir ou de satisfaction. L'essentiel est de continuer malgré tout et le plaisir et le sentiment de réussite suivront bientôt.

### **N'oubliez pas que vous avez le contrôle**

Vous devez faire les choses à votre rythme. Personne ne va vous mettre de pression pour que vous alliez plus vite que vous ne le souhaitez. N'oubliez pas non plus que vous n'êtes pas seul, votre intervenant est là pour vous aider au besoin.

## ÉTAPE 4 : PLANIFIER

Planifiez vos activités pour la semaine en les notant dans la section  
« Mes prochaines étapes » de votre journal.



### Mes prochaines étapes

		Lundi	Mardi	Mercredi
Avant-midi	Quoi			
	Où			
	Avec qui			
	Quoi			
	Où			
	Avec qui			
Après-midi	Quoi			
	Où			
	Avec qui			
	Quoi			
	Où			
	Avec qui			
Soirée	Quoi			
	Où			
	Avec qui			
	Quoi			
	Où			
	Avec qui			
Commentaires				



### Voici quelques conseils supplémentaires pour planifier vos activités :

- Si possible, essayez de répartir vos activités sur plusieurs jours de la semaine. N'en mettez pas trop un jour en particulier pour ensuite n'avoir rien à faire les jours suivants.
- Soyez aussi précis que possible dans la description des activités que vous avez choisies. Tout comme lorsque vous avez complété la section « Mon point de départ » dans votre journal, indiquez ce que vous prévoyez faire, où vous prévoyez le faire et avec qui.

## ÉTAPE 5 : RESTER EN BONNE SANTÉ

**Félicitations pour être parvenu jusqu'ici.**

**Vous avez maintenant franchi toutes les étapes qui peuvent vous aider à vous sentir mieux et à rester en bonne santé. Vous avez sans doute appris ce qui fonctionne le mieux pour vous. Vous avez aussi pris conscience que recommencer à faire des choses vous aide à surmonter la dépression et à prévenir toute baisse d'humeur future.**

Vous avez peut-être redécouvert des activités passées que vous avez plaisir à faire à nouveau ou encore, vous en avez découvert de nouvelles. Vous vous êtes peut-être senti libre de faire des choses que vous avez toujours voulu faire. Quoi qu'il en soit, pour rester en bonne santé, il est important de poursuivre votre bon travail et de continuer à pratiquer les activités routinières, agréables et nécessaires que vous avez recommencé à faire.

### **Restez attentif à votre humeur**

C'est tout à fait normal de se sentir un peu déprimé à l'occasion. Cela arrive à tout le monde et ce ne sera pas différent pour vous ! La prochaine fois que vous vous sentirez déprimé, ne vous inquiétez pas trop vite. Toutefois, il est recommandé d'observer votre humeur pour vous assurer qu'elle s'améliore d'elle-même.

### **Créez une alerte de baisse d'humeur et une trousse d'activités**

Pour ce faire, il est important de vous rappeler les principaux signes indiquant que votre dépression revient. Repensez à la dernière fois où vous avez été déprimé. Ensuite, utilisez la fiche « Alerte de baisse d'humeur » pour noter les principaux signes qui pourraient indiquer que votre humeur dépressive est revenue. Inscrivez également les activités qui, selon vous, ont déjà vraiment contribué à améliorer votre humeur. Peut-être que vous remarquerez avoir cessé certaines de ces activités. Cette fiche constitue à la fois votre alerte personnelle signalant que la dépression est en train de revenir et votre trousse d'activités personnelles ayant pour but d'améliorer votre humeur.

## Mon alerte de baisse d'humeur et ma trousse d'activités

La dernière fois où j'ai été déprimé, j'ai fait les choses suivantes de façon différente ou j'ai cessé de les faire...

La dernière fois où j'ai été déprimé, les pensées nuisibles suivantes me trottaient dans la tête...

La dernière fois où j'ai été déprimé, j'ai ressenti les symptômes physiques suivants...

La dernière fois où j'ai été déprimé, faire les activités suivantes m'a vraiment aidé...

**N'oubliez pas :** Il est parfaitement normal de ressentir certains de ces symptômes pendant une courte période. Cependant, s'ils persistent depuis un certain temps et qu'ils commencent à avoir un impact sur votre vie, il est temps de faire quelque chose pour y remédier.

### Utilisez votre trousse d'outils

Nul doute qu'il sera perturbant pour vous de sentir que vous éprouvez à nouveau une humeur dépressive. La première chose à faire, lorsque vous en prenez conscience, est de recommencer à faire les activités qui vous ont aidé à vous en sortir par le passé.

Il se peut que de suivre à nouveau le présent programme « Je m'active; Je me sens bien ! » vous soit utile. Si cela vous avait aidé la dernière fois, cela peut être encore le cas. Vous pouvez toujours aussi prendre contact avec votre CLSC ou un professionnel de la santé si vous pensez avoir besoin d'un soutien additionnel.

En poursuivant simplement la pratique des activités de routine, agréables et nécessaires comme vous l'aviez recommencée et en gardant une structure dans votre vie, il y a de fortes chances que vous parveniez à maîtriser votre humeur dépressive.



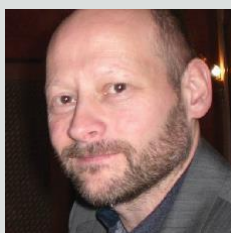
## À PROPOS DES AUTEURS



**Dr Paul Farrand :** Il est maître de conférences au Centre des troubles de l'humeur et directeur de la formation des intervenants au sein de l'unité CEDAR (Clinical Education, Development and Research) de l'Université d'Exeter. Ses principaux intérêts cliniques et de recherche portent sur la thérapie cognitive-comportementale (TCC) de faible intensité, en particulier sous forme d'autosoins. Il a élaboré une vaste série de traitements d'autosoins pour la dépression et l'anxiété à partir de ses recherches et de sa pratique clinique.



**Professor Adrian Taylor :** Il se spécialise dans le développement et l'évaluation d'interventions visant les changements de comportement en matière de santé comme moyen d'améliorer et de réguler le bien-être psychologique. En tant que l'un des directeurs de recherche du College of Life and Environmental Sciences de l'Université d'Exeter, il a dirigé et soutenu de nombreuses recherches de renommée nationale et internationale. Ses travaux ont contribué à l'élaboration de plusieurs guides cliniques sur la dépression et sur le contrôle de différents comportements liés à la santé.



**Dr Colin Greaves :** Il est psychologue et chercheur principal à l'École de médecine de l'Université d'Exeter. Ses recherches portent sur le développement et l'expérimentation d'interventions visant à aider les gens à changer leur mode de vie. Sur la base de ses recherches, il a développé des interventions pour aider les personnes asthmatiques à gérer leur maladie, pour les personnes voulant perdre du poids et un manuel d'autosoins pour les personnes souffrant d'insuffisance cardiaque.



**Dre Claire Pentecost :** Elle est chercheuse associée au Centre des troubles de l'humeur de l'Université d'Exeter. Son expérience en matière de recherche porte sur la conception et la mise en œuvre de programmes visant à modifier le mode de vie des personnes souffrant de diabète, de dépression et d'autres affections chroniques. Les recherches les plus récentes de Claire traitent des raisons pour lesquelles certaines personnes procèdent, et d'autres non, aux changements de mode de vie recommandés par leur médecin.

Cet essai est financé par la National Prevention Research Initiative (NPRI-4) qui comprend le Medical Research Council et les partenaires suivants :

Alzheimer's Research Trust

Alzheimer's Society

Biotechnology and Biological Sciences Research Council

British Heart Foundation

Cancer Research UK

Chief Scientist Office, Scottish Government Health Directorate

Department of Health

Diabetes UK

Economic and Social Research Council

Engineering and Physical Sciences Research Council

Health and Social Care Research Division, Public Health Agency, Northern Ireland

Medical Research Council

Stroke Association

Wellcome Trust

Welsh Government

World Cancer Research Fund

Remerciements :

Cette brochure est basée sur le modèle d'activation comportementale inclus dans le programme : « Reach Out: National Programme Educator Materials to Support the Delivery of Training for Psychological Wellbeing Practitioners Delivering Low Intensity Interventions » du Professeur David Richards et du Dr Mark Whyte.

Déclaration de droits d'auteur :

© 2013. Le droit de Paul Farrand, Adrian Taylor, Colin Greaves et Claire Pentecost d'être identifiés comme les auteurs de cette œuvre a été revendiqué par eux conformément au Copyright, Designs and Patent Act, 1998. Tous droits réservés. Cette brochure a été produite à la condition qu'elle ne soit pas, à titre commercial ou autre, prêtée, vendue, cédée ou diffusée sous aucune autre reliure ou couverture que celle dans laquelle elle est publiée et sans qu'une condition semblable, y compris la présente, ne soit imposée au lecteur ultérieur. Les contenus de cet ouvrage ne peuvent être copiés librement à quelque fin que ce soit.

Déclaration de recherche :

Cette brochure a été élaborée dans le cadre d'une subvention de recherche accordée par la National Prevention Research Initiative <http://www.mrc.ac.uk/NPRI/>

Le travail d'adaptation et la traduction ont été réalisés par Mme Louise Simard, psychologue et traductrice

Centre intégré  
de santé et de services  
sociaux de Chaudière-  
Appalaches

Québec



BAcPac



Actively beating depression