



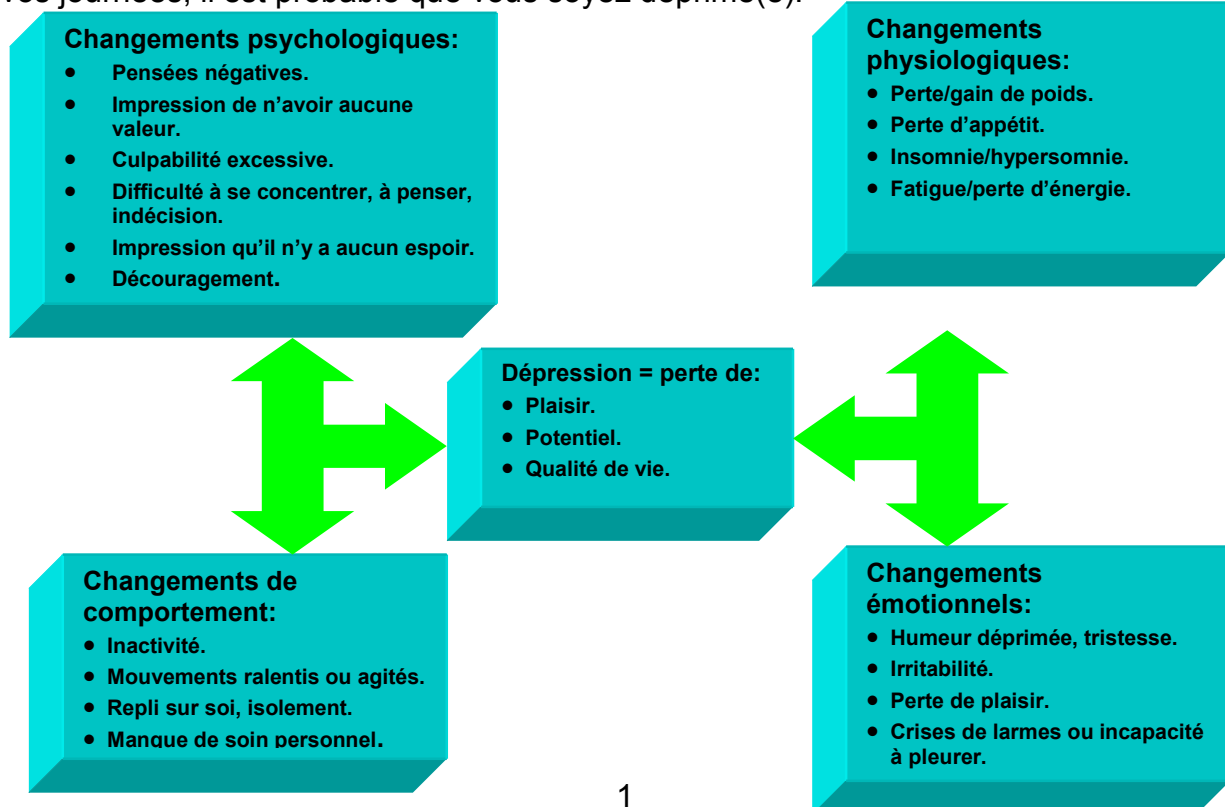
# LA DÉPRESSION – COMMENT S'EN SORTIR



Que signifie « être déprimé » ? Nous employons souvent des termes comme « morne », « *down* » ou « triste » pour décrire la dépression. Cependant, tous ces mots sont des synonymes, qui décrivent en fait le degré d'intensité de la dépression. La dépression consiste en la perception d'une quelconque perte—de plaisir, de qualité de vie—ou l'impression qu'un potentiel est perdu ou qu'il n'est pas exploité à sa juste valeur. Par exemple, je me sens triste lorsqu'un ami déménage en dehors de la ville, car cela me fait perdre une relation qui m'est très chère. Je me sens démoralisé, car je ne n'ai pas été accepté en médecine, c'est-à-dire que j'ai perdu le potentiel d'aider ou de sauver des gens ou j'ai perdu la qualité de vie que la rémunération d'un docteur procure. Si vous n'avez pas consulté la boîte à outils « Pourquoi avons-nous des émotions ? », peut-être le moment est-il venu de le faire.

## LA DÉPRESSION PAR RAPPORT À LA TRISTESSE OU LE CAFARD

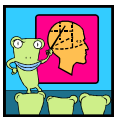
La plupart des gens parlent de dépression pour décrire comment ils/elles se sentent lorsqu'ils/elles sont tristes et démoralisé(e)s. Cependant, il existe une différence importante entre la dépression et le fait de se sentir triste, cafardeux/euse ou démoralisé(e). La dépression est un état d'extrême tristesse et inclut un nombre important de changements cognitifs, émotionnels et physiologiques qui affectent la qualité de vie personnelle, interpersonnelle ou professionnelle. Ces changements incluent ceux qui sont détaillés dans le graphique ci-dessous. Ils nous arrivent tous de ne pas avoir le moral de temps à autres et d'éventuellement s'en remettre. Par contre, si vous êtes aux prises avec plusieurs des symptômes du graphique ci-dessous et que vous peinez à finir vos journées, il est probable que vous soyez déprimé(e).



## COMMENT TRAITER LA DÉPRESSION

La dépression est possiblement la pire émotion qu'il nous est donné de ressentir en tant qu'êtres humains. Elle nous subtilise notre plaisir, notre énergie et notre motivation à nous améliorer. Elle altère notre manière de voir le monde. En fait, lorsque nous sommes déprimés, nous nous percevons nous-mêmes, ainsi que notre monde et notre futur, de façon négative.

Selon le *Manuel de diagnostic et de statistiques sur les troubles mentaux, quatrième édition, révisé*, jusqu'à 25% de la population connaîtra au moins un épisode dépressif sérieux dans sa vie, alors que 9% de la population recevra un diagnostic de dépression à un moment précis quelconque. Heureusement, il y a de l'espoir! La thérapie comportementale cognitive a découvert deux moyens qui vous permettront de reprendre le contrôle de votre vie. Ils sont: 1) devenir plus actif; 2) surmonter les pensées négatives. Malgré qu'il n'existe pas de manière simple de se sortir de la dépression, la condition des patients *peut* s'améliorer et la dépression *peut* prendre fin. Cependant, afin de décrire ces moyens, il est important de découvrir ce qui a déclenché votre dépression.



**À titre informatif:** Le DSM-IV-TR (*Manuel de diagnostic et de statistiques sur les troubles mentaux, quatrième édition, révisé* [Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition, Text Revision]) est le manuel utilisé par les spécialistes de la santé mentale pour diagnostiquer différents troubles.

### 1. Trouver votre déclencheur

La dépression peut être déclenchée par une panoplie de facteurs, incluant: des situations de la vie de tous les jours, des pensées négatives, un manque d'activité, un manque d'engagement dans des activités divertissantes, certains changements physiologiques, etc.

Certaines situations que nous vivons peuvent mener à la dépression. Ces épisodes majeurs de notre vie peuvent inclure: le divorce, des difficultés financières, la mort d'un(e) proche, la perte d'un emploi ou d'une relation, un manque de soutien social et un certain isolement, du stress lié au travail et les problèmes de santé physique d'un(e) proche.

Certaines personnes développent des croyances négatives à propos d'eux-mêmes, du monde qui les entoure et de leur futur, une tendance qu'on a appelée la « triade négative ». Ces croyances se développent lorsque nous sommes jeunes et tout au long de notre adolescence et sont le résultat d'expériences négatives récurrentes. Les croyances négatives consistent en des pensées telles que: je suis un(e) perdant(e), bon(ne) à rien, vaurien(ne), incompetent(e) ou je suis impossible à aimer. Certaines personnes ne voient aucun espoir dans leur futur ou croient qu'elles ont peu ou n'ont pas de contrôle sur leur propre vie. D'autres sont excessivement dur(e)s ou sévères envers eux-mêmes ou autrui, alors que d'autres sont d'éternels perfectionnistes.

Certains changements physiologiques peuvent également avoir une incidence dans le déclenchement d'une dépression. Parmi les exemples les plus communs, on

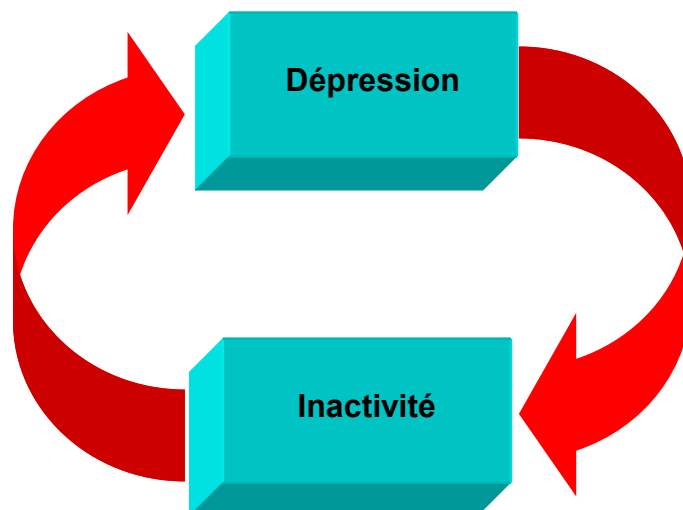
compte: des lacunes en termes d'énergie, la consommation de certains médicaments et le manque de sommeil. Certaines études ont démontré que la composition chimique du cerveau des personnes dépressives est altérée. Bien qu'il ne soit pas clair si ces changements mènent directement à la dépression ou s'ils sont plutôt une conséquence du fait d'être déprimé(e), un changement en termes de composition chimique du cerveau est à tout le moins lié à la dépression.

Le fait de cesser de s'adonner à des activités agréables ou qui procurent des sentiments de plaisir, de compétence ou de maîtrise peut aussi engendrer la dépression. L'isolement par rapport à la famille et aux ami(e)s, le manque de soins personnels et une implication limitée dans des activités qui apportent une relative satisfaction (sports, passe-temps) sont aussi des exemples communs.

Pouvez-vous définir ce qui a déclenché les symptômes de votre dépression? Est-ce un facteur en particulier, ou alors la combinaison de plusieurs?

## 2. Devenez plus actif!

Quand ils sont déprimés, la plupart des gens deviennent moins actif et demeurent enfermés à la maison à ne rien accomplir. Il s'agit de la pire chose à faire ! En devenant moins actif/ve, vous réduisez votre niveau habituel d'énergie. De plus, votre corps « s'arrête de fonctionner » et devient métaboliquement moins actif, ce qui mène à une perte additionnelle d'énergie. Qui plus est, puisque votre corps fonctionne au ralenti, vous vous fatiguez plus facilement. Le manque d'énergie et la fatigue sont deux symptômes communs de la dépression! Essentiellement, l'inactivité entraîne la dépression, qui elle-même cause une plus grande inactivité et contribue encore davantage à la dépression. Êtes-vous en mesure de voir la spirale descendante?

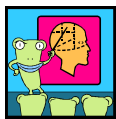


En outre, en demeurant inactif/ve, vous perdez les sentiments de plaisir et de maîtrise que vous ressentiez en vous adonnant à des activités porteuses d'un sens particulier pour vous. De ce fait, votre motivation diminue, ce qui consiste en un autre symptôme significatif propre à la dépression!

Le remède, l'antidote est de devenir plus actif/ve! Adonnez-vous à des activités agréables même si cela ne vous tente pas vraiment et peu importe à quel point cela vous semble difficile. Le sentiment de plaisir et la motivation reviendront avec le temps.

Des études et recherches ont démontré que de devenir plus actif est un des moyens les plus efficaces de lutter contre la dépression. Par contre, il va sans dire que devenir plus actif/ve lorsque vous êtes déprimé(e) est plus facile à dire qu'à faire. Comment devenir plus actif/ve alors que vous manquez d'énergie, vous sentez fatigué(e) et n'avez pas la moindre motivation pour faire quoi que ce soit? Voici quelques conseils que la plupart des gens trouvent utiles:

- a. Si vous ne savez pas trop quelle activité choisir, commencez avec quelque chose qui a fonctionné pour vous dans le passé. Débutez en essayant 2 ou 3 activités qui vous ont déjà procuré un certain plaisir ou qui vous ont déjà amené à éprouver un sentiment de réussite, d'accomplissement.
- b. Si sortir de votre domicile est difficile, concentrez-vous sur des choses que vous pouvez faire à la maison. Par exemple, prenez une douche et habillez-vous, faites quelques tâches ménagères ou installez-vous devant un film.
- c. Chaque petite parcelle compte. Même le fait de prendre une marche autour du pâté de maison ou jusqu'au bout de votre terrain constitue une réussite en soi!
- d. Des études ont démontré que les individus qui surveillent et annotent les changements atteignent de meilleurs résultats, et plus régulièrement que les gens qui ne le font pas. Essayez de remarquer vos changements d'humeur avant et après l'activité en question. Premièrement, avant le début de l'activité, évaluez le degré de plaisir et de maîtrise que vous pensez ressentir; puis, à nouveau lorsque l'activité prend fin. Y a-t-il une différence? Avez-vous eu plus de plaisir ou ressenti un plus grand sentiment de maîtrise que ce que vous pensiez avant de vous adonner à l'activité?



**À titre informatif:** « Activation comportementale » est le terme technique que les psychologues utilisent pour décrire le fait de devenir plus actif/ve.

### 3. Surmonter vos pensées négatives

Est-ce que l'une ou l'autre des croyances que vous avez définies ci-haut dans la section « Trouvez votre déclencheur » contribue à votre dépression? Est-ce qu'il y a d'autres sentiments à propos de vous-même, du monde ou de votre futur que vous n'avez pas mentionnés ci-haut et qui jouent un rôle? Si oui, comment pouvez-vous surmonter ces pensées ou croyances? N'oubliez pas de lire la boîte à outils « Surmonter les pensées négatives » pour vous aider un peu.

### 4. Quelques stratégies additionnelles

En tant qu'êtres humains, le fait d'échanger avec nos semblables est important et il s'agit d'un des principaux facteurs de protection contre les émotions négatives. Assurez-vous de rechercher le soutien social de vos ami(e)s et votre famille, ou

d'autres personnes. Si cela vous est impossible, vous pourriez essayer de fréquenter un endroit public; un café, un centre commercial ou un restaurant. Beaucoup de gens trouvent le fait d'être en présence de leurs semblables apaisant, même en l'absence de tout contact social.

La grande majorité de notre vie est constituée de petites choses. Si vous ne vous récompensez qu'occasionnellement et qu'avec de gros trucs—un voyage à un endroit ensoleillé pendant vos vacances, par exemple—ces moments seront rares, peu fréquents. Il est donc important que vous vous récompensiez avec certains petits plaisirs de la vie. Cela peut être un bouquin, ou alors un morceau de vêtement. Pour certains, la bonne bouffe peut constituer une récompense: un cappuccino glacé, un café latté ou un souper au restaurant. Ou peut-être préférez-vous sortir vous amuser: aller voir un film avec des ami(e)s ou assister à un match d'une quelconque équipe sportive. Peu importe de quoi il s'agit, assurez-vous de trouver ce qui vous fait plaisir et récompensez-vous quotidiennement!