

# Dépression | 4 stratégies pour la surmonter



## L'activation comportementale

1. **Choisir une activité**, en lien avec :

Sport	Famille	Amis
Travail	Études	
Alimentation	Vie quotidienne	
Soin de soi		

2. **Passer à l'action**, en suivant 2 règles :

- Se fixer des objectifs peu ambitieux et réalistes
- Pratiquer cette activité régulièrement

Ex. : *marcher 10min tous les jours après le déjeuner*



## Le soutien social

1. **Communiquer avec des amis** et/ ou la famille tous les jours  
Ex. : *appeler un ami/ cousin, etc.*
2. Initier et/ ou dire oui au **maximum d'opportunités de sorties** en contexte social.  
Ex. : *organiser un dîner avec des amis.*
3. **Rejoindre un groupe de soutien** pour échanger avec d'autres personnes ayant les mêmes difficultés



## La gratitude

1. **Écrire 3 expériences positives ou choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant.e** aujourd'hui, petites ou grandes.  
Ex. : *il faisait beau aujourd'hui ; mon collègue m'a aidé.e à finir un projet.*
2. **S'entraîner à voir le positif au quotidien, même dans les moments difficiles.** Ex. : *j'ai échoué à cette compétition mais je suis fière d'avoir osé y participer ; j'ai vécu un moment difficile mais cela m'a appris à...*



## La pleine conscience

**Prendre 15min par jour pour soi** en s'asseyant confortablement dans un endroit calme. Puis :

1. Relâcher chacun des muscles du corps
2. Se concentrer sur la respiration
3. Accepter sans jugement les pensées et émotions qui surgissent

# Dépression | 4 stratégies pour la surmonter

## Informations et conseils additionnels (1/2)

### L'activation comportementale

---

La dépression épuise l'énergie d'une personne pour accomplir n'importe quelle tâche ou activité, même les activités qu'elle apprécie. Par conséquent, les personnes en dépression ont tendance à devenir moins actives, ce qui renforce la dépression. Cependant, même un peu d'activité peut contribuer à stopper ce cycle.

#### 1. Choisissez des activités que vous êtes susceptible de terminer

- Sport : marcher, faire du vélo, de la musculation, de la danse, nager, faire du yoga, etc.
- Se sociabiliser : appeler ou envoyer un message à un ami, organiser un dîner en groupe, rendre visite à la famille, rejoindre un club ou un groupe.
- Vie quotidienne : faire le ménage, la vaisselle, payer les factures, mettre à jour son CV...
- Loisirs : jardiner, dessiner, jouer de la musique, faire de la randonnée, jouer avec un animal de compagnie, cuisiner, etc.
- Soins de soi : s'habiller, aller chez le coiffeur, préparer un repas sain, pratique religieuse...

#### 2. Pratiquez ces activités

Utilisez les conseils suivants pour optimiser le déploiement et la régularité des activités :

- Si nécessaire, divisez les activités en tâches plus petites. Mieux vaut réaliser peu d'activités que rien du tout.
- Mettez une alarme comme rappel, ou associez une activité à quelque chose que vous faites déjà. Par exemple, pratiquez une activité immédiatement après un repas tous les jours.
- Inviter un ami augmentera votre implication et rendra l'activité plus agréable.

### Le soutien social

---

L'isolement social est un symptôme courant de la dépression. Des problèmes connexes tels que la fatigue, la baisse de l'estime de soi et l'anxiété exacerbent ce problème. Lutter contre l'isolement social en s'appuyant au contraire sur le soutien social peut améliorer la résilience au stress et à la dépression.

#### 1. Appuyez-vous sur vos relations actuelles

Communiquez avec les amis et/ ou la famille chaque jour. Si cela s'avère difficile, ou si personne n'est à proximité, planifiez des moments pour interagir à distance. Essayez de cuisiner ensemble lors d'un appel vidéo, de jouer à un jeu ensemble, ou de partager un café au téléphone.

#### 2. Dites "oui" aux opportunités de sociabilisation

La dépression rend tentant de rester chez soi, isolé des amis et de la famille. Prenez l'habitude de dire "oui" aux opportunités sociales, même lorsque vous êtes tenté de rester chez vous.

#### 3. Rejoignez un groupe de soutien

Les groupes de soutien vous permettent de vous connecter avec d'autres qui font face à des problèmes similaires aux vôtres. Vous bénéficierez du partage et de la réception de conseils et de soutien.

# Dépression | 4 stratégies pour la surmonter

## Informations et conseils additionnels (2/2)

### Pratiquer la gratitude

---

Les pensées négatives sont une des caractéristiques principales de la dépression. Les expériences positives sont minimisées, tandis que les expériences négatives sont amplifiées. La gratitude aide à combattre cette tendance en se concentrant sur des expériences positives plutôt que négatives.

#### 1. Écrivez sur trois expériences positives de votre journée

Ces expériences peuvent être petites ("le temps était superbe quand je suis allé.e au travail") ou grandes ("j'ai eu une promotion au travail").

#### 2. Choisissez l'une des questions suivantes et répondez-y pour chacune des trois expériences positives :

- Pourquoi cela s'est-il produit ?
- Pourquoi cette situation positive était-elle importante pour moi ?
- Comment puis-je vivre davantage cette expérience positive ?

Répétez cet exercice tous les jours pendant 1 semaine.

### Pratiquer la pleine conscience

---

Une façon de pratiquer la pleine conscience est par la méditation. Pendant la méditation de pleine conscience, vous vous asseyez simplement et concentrez votre attention sur la sensation de respirer. En vous concentrant sur votre respiration, vous vous placez dans le moment présent.

#### 1. Temps et lieu

Trouvez un endroit calme et confortable où vous pouvez pratiquer la pleine conscience pendant 15 à 30 minutes chaque jour. Une pratique fréquente et cohérente conduit aux meilleurs résultats, mais toute pratique est meilleure que rien.

#### 2. Posture

Asseyez-vous sur une chaise ou allongez-vous dans une position confortable. Fermez les yeux ou laissez votre regard divaguer. Laissez votre tête, vos épaules, vos bras et vos jambes se détendre. Ajustez votre posture chaque fois que vous vous sentez mal à l'aise.

#### 3. Conscience de la respiration

Concentrez-vous sur votre respiration. Remarquez la sensation de l'air qui entre par votre nez et qui sort par votre bouche. Remarquez la montée et la descente douces de votre ventre.

#### 4. Intrusion de pensées

Pendant la méditation, il est normal que l'esprit divague. Lorsque cela se produit, ramenez doucement votre attention sur votre respiration. Vous devrez peut-être le faire fréquemment tout au long de votre pratique.