

Faire face à la dépression

# Favoriser la guérison par votre style de vie

Brochure Patient



<b>Structurer la journée et planifier les activités</b> .....	<b>2</b>
<b>Bouger</b> .....	<b>2</b>
<b>Alimentation saine</b> .....	<b>3</b>
<b>Réseau social</b> .....	<b>4</b>
<b>Hygiène du sommeil</b> .....	<b>4</b>
<b>Rayons de soleil dans votre journée</b> .....	<b>5</b>
<b>Des sources d'énergie</b> .....	<b>5</b>
<b>Des expériences positives</b> .....	<b>5</b>
<b>Un journal de satisfaction</b> .....	<b>5</b>

[www.depressiehulp.be](http://www.depressiehulp.be)

Adaptation : Projet Dépression - DMG-ULB Prof N. Kacene-  
lenbogen, Dr. P. Thomas, Dr. D. Piquard, L. Schreiden, A.-M.  
Offermans



1



service public fédéral  
**SANTÉ PUBLIQUE,  
SECURITE DE LA CHAÎNE ALIMENTAIRE  
ET ENVIRONNEMENT**

.be

# Favoriser la guérison par votre style de vie

## Brochure Patient

### Structurer la journée et planifier des activités

Créez une structure dans la journée, si nécessaire en utilisant le calendrier - Fiche Patient Structuration de la journée - et en y indiquant vos heures du lever, de repas et du coucher...

Prévoyez au moins une activité agréable dans votre planification de la journée.

#### Questions utiles :

- ✓ Quelles sont les activités encore agréables pour vous ?
- ✓ S'il y a encore peu de choses qui sont sources de plaisir, quelles sont les activités que vous aimiez avant ou que vous aimiez en tant qu'enfant ?
- ✓ Quelles activités pourraient vous donner du plaisir ?
- ✓ Qu'est-ce qui serait nécessaire pour vous permettre de faire une activité agréable ? De qui ou de quoi avez-vous besoin pour cela ?

### Bouger

Plusieurs études confirment que l'exercice physique a un effet positif sur les symptômes dépressifs. L'activité physique modérée d'au moins une demi-heure par jour, et ce 5 jours par semaine, est dans tous les cas saine et appropriée. Se mettre en mouvement et faire du sport augmentent la production d'endorphines qui sont des hormones bénéfiques et peuvent rompre le cercle vicieux des sentiments et des pensées négatifs.

Pendant une période dépressive, on a tendance à moins bouger. Il est important d'éviter cette stagnation. Commencez par de petites étapes réalisables : une courte promenade, une petite balade à vélo. Vous obtiendrez un effet stimulant et calmant supplémentaire si vous pratiquez votre activité en pleine nature.

#### Questions utiles :

- ✓ De quoi avez-vous besoin pour « bouger » ?
- ✓ Y a-t-il des personnes avec qui vous pourriez avoir ce genre d'activités ?

# Favoriser la guérison par votre style de vie

## Brochure Patient

### Astuce :

- Transformez vos moments d'activité physique en une occasion de relations sociales : inscrivez-vous dans un club sportif, groupe de marche...

### Alimentation saine

La façon de s'alimenter peut affecter votre humeur. La dépression a souvent un effet sur votre régime alimentaire : un appétit réduit ou soudainement manger beaucoup plus, parfois avec frénésie. Procurez-vous ce qu'il faut pour cuisiner simple, sain et bon. Peut-être, vous est-il possible de manger équilibré et savoureux sans avoir à cuisiner ?

#### Questions utiles :

- ✓ Qu'en est-il de votre appétit à l'heure actuelle ?
- ✓ Comment vous alimentez-vous ces derniers temps ? (équilibré ou non)
- ✓ Que pouvez-vous faire pour privilégier une alimentation plus équilibrée ?
- ✓ Cuisiner est-il un passe-temps pour vous ou pas ?
- ✓ Y a-t-il des personnes avec qui vous pouvez faire vos achats, cuisiner ou partager vos repas ?

### Astuces :

- Faites de vos habitudes alimentaires une activité sociale : cuisiner peut devenir un moment à partager.
- Allez à la découverte : visitez un nouveau magasin, allez au marché, faites vos courses dans un autre quartier.
- Tout cela vous semble trop difficile ? Gardez à l'esprit les nombreux menus bons pour la santé et rapides que vous pouvez facilement commander en ligne.

# Favoriser la guérison par votre style de vie

## Brochure Patient

### Réseau social

Même si vous ne ressentez pas l'envie au départ de contacts sociaux, vous sortirez progressivement de votre dépression en brisant l'isolement et en favorisant des contacts. Cela peut aller de la simple présence à des échanges plus soutenus, comme une discussion approfondie. Le partage des sentiments négatifs et douloureux avec autrui les rendent plus légers à supporter. Selon la recherche actuelle, le contact social est vécu, avec le temps, comme aidant. Ceci concerne aussi bien votre entourage immédiat (les personnes vivant sous votre toit, votre famille) que d'autres contacts (amis, voisins, collègues ...).

#### Astuces pour les aidants concernés par la dépression d'un proche :

- En tant qu'aidant, il est important de garder suffisamment de contacts ressourçants : vous éviterez ainsi une forme d'épuisement. Vous serez mieux en mesure d'écouter sans juger, ce qui est primordial.
- Vous pouvez, bien sûr, prendre en charge certaines tâches, mais assurez-vous que la personne en dépression puisse toujours assumer des responsabilités.

### Hygiène du sommeil

Les études récentes montrent que le sommeil perturbé et la dépression sont étroitement liés. Les problèmes de sommeil à long terme peuvent provoquer ou renforcer la dépression. À l'inverse, on se remet beaucoup mieux de la dépression lorsque les bonnes habitudes de sommeil reprennent leur place. Un sommeil de qualité contribue fortement à prévenir les rechutes.

# Favoriser la guérison par votre style de vie

## Brochure Patient

### Rayons de soleil dans votre journée.

Le bonheur vous semble sûrement avoir disparu. Il s'agira de réapprendre à le voir dans des choses simples de la vie quotidienne.

### Des sources d'énergie

Redonnez de la place à des activités ou des choses qui vous procurent de l'énergie.

#### Questions utiles :

- ✓ Quelles sont vos sources d'énergie ?
- ✓ Qu'est-ce qui vous donne ou vous a donné satisfaction ?
- ✓ Qu'est-ce qui vous anime ou vous a animé ?
- ✓ Pourquoi faites-vous ou avez-vous fait ce que vous faites ou faisiez ?
- ✓ Quelles sont vos valeurs fondamentales, qu'est-ce qui vous donne de la force ?
- ✓ Qu'est-ce qui peut donner du sens à votre vie ?

### Des expériences positives

Remémorez-vous des souvenirs et des expériences positives. Parlez-en éventuellement avec votre médecin.

### Un journal de satisfaction

Tous les jours, à une heure fixe, prenez rendez-vous avec vous et répondez à chacune de ces trois questions (voir explication de la « méthode des 3 questions de satisfaction » ci-après) :

1. Qu'ai-je fait aujourd'hui qui me rend heureux (même un petit peu) et fier de moi-même ? (Des choses dont je suis fier, qui m'amuse ou dans lesquelles j'ai persévéré malgré ma réticence ...)
2. Qu'est-ce que quelqu'un d'autre a fait dont je peux être satisfait ? (un collègue, un partenaire, etc.). Ai-je réagi positivement de sorte à l'encourager à réitérer son geste ou sa démarche ?
3. Qu'ai-je remarqué aujourd'hui dont je peux tirer satisfaction ? (un petit événement de la journée, un regard renouvelé sur un livre, le jardin ...)

# Favoriser la guérison par votre style de vie

## Brochure Patient

### La méthode des trois questions de satisfaction :

Dans la méthode des «trois questions de satisfaction», l'attention est consciemment dirigée pendant trois semaines sur des informations positives. Malgré les problèmes, l'idée est de focaliser votre attention sur ce qui va bien et que vous voudriez certainement préserver. L'effet en est la stimulation régulière du cortex préfrontal gauche. En conformité à la règle «tout ce qui reçoit votre attention devient plus grand», cela entraîne littéralement un allègement des pensées et des sentiments dépressifs et/ou négatifs, par une augmentation des pensées et des sentiments positifs. Ces pensées positives favorisent la production de substances telles que la dopamine et la sérotonine, grâce auxquelles vous vous sentirez mieux. Ainsi, de manière consciente, vous faites une gymnastique mentale, ce qui améliore votre capacité à trouver des alternatives dans votre vie quotidienne. Vous commencerez à percevoir de petites améliorations dans votre quotidien et une faculté renouvelée à voir de jolies choses dans votre vie. Tout ceci donne lieu en retour à des pensées et des sentiments de satisfaction, ce qui est source d'espoir et de motivation tout en réduisant le mal-être intérieur.

Les questions portent sur la satisfaction à votre propos, mais également à propos de votre entourage. Votre manière de demander de l'attention ou d'en donner aux autres a aussi une incidence sur ce qu'ils vous apporteront en retour. En dirigeant votre attention sur ce qui vous fait du bien de la part d'un proche et en réagissant de manière positive, vous l'invitez ainsi à continuer dans ce sens. Vous apprenez alors progressivement à vous exprimer autrement afin que l'autre comprenne mieux ce que vous voulez réellement.

Il est démontré qu'une nouvelle habitude devient un automatisme après au moins trois semaines. Il est important dès lors que vous répondiez quotidiennement pendant au moins trois semaines et avec soin à vos trois questions de satisfaction. Vous constaterez que cela sera de plus en plus facile et que vous aurez de moins en moins besoin du point d'appui que sont les trois questions : cela deviendra un automatisme.

Il ne s'agit toutefois pas de combattre ou de refouler vos pensées négatives, car elles sont bien présentes, et même plus qu'en suffisance. Accordez-leur une attention amicale, voyez ce qu'elles signifient pour vous et quels sentiments elles vous procurent : «quelque chose est triste en moi aujourd'hui», «quelque chose en moi est en colère, a peur, est démoralisé, est dans l'incertitude...».

Si votre niveau d'énergie est très faible, il est possible de commencer par une version simplifiée : chaque soir, réfléchissez à ce que vous avez remarqué aujourd'hui pour lequel vous pourriez être reconnaissant.