



DÉPRESSION

QUELLES STRATÉGIES METTRE EN PLACE?

1. Procédez graduellement

Si vous arrêtez de vous occuper de votre bien-être ou de faire les choses que vous aimez habituellement, votre vie devient plus ennuyeuse et déprimante.

Vous pouvez participer à des activités enrichissantes, prendre soin de vous, réaliser des tâches de la vie quotidienne, avec votre famille si votre contexte le permet.

Il faut choisir les activités les plus faciles et réalistes à accomplir.

Établissez des objectifs réalistes et à court terme (ex. : déjeuner tous les jours, rappeler les gens).

2. Remettez en doute vos pensées négatives

Les pensées dépressives sont irréalistes et injustes. Il faut donc remettre en question les pensées négatives et à les remplacer par des pensées réalistes.

Le mode de pensée réaliste reflète votre situation avec exactitude et vous permet de voir les choses telles qu'elles sont. Il permet de voir les aspects positifs et négatifs de votre vie de façon équilibrée. Il faut apprendre à remettre en question les pensées négatives et à les remplacer par des pensées plus justes et plus réalistes.

Répétées sans cesse, parfois pendant des années, les pensées dépressives deviennent automatiques. Afin de profiter le plus possible de cette approche d'autosoins, vous devez apprendre à reconnaître les situations qui déclenchent habituellement vos pensées négatives.

3. Adoptez des stratégies de résolution de problème efficaces

Il faut de l'énergie pour résoudre les problèmes. À mesure que la dépression s'aggrave, le niveau d'énergie baisse, ce qui rend la résolution de problèmes plus difficile. C'est pourquoi il est important d'avoir une méthode efficace pour les résoudre.

SIGNES DE DÉPRESSION : Vous êtes peut-être en dépression si votre moral est à plat, si la plupart du temps vous ne ressentez presque aucun intérêt pour votre vie et que ce sentiment perdure pendant des semaines, et si vous ressentez certains des symptômes suivants :

vosre poids ou vosre appétit varie beaucoup;

vous dormez trop ou pas assez;

vous vous sentez toujours agité ou au ralenti;

vous vous sentez inutile ou coupable;

vous vous sentez très fatigué la plupart du temps;

vous vous sentez engourdi ou vous éprouvez une sensation de vide;

vous éprouvez beaucoup de difficulté à vous concentrer ou à prendre des décisions.



Si vous souffrez ou que vous pensez souffrir de dépression, il est important d'obtenir de l'aide et d'agir. L'opinion d'une personne en qui vous avez confiance peut vous aider à comprendre vos problèmes ou à les mettre en perspective. Si vous continuez à vous sentir déprimé, adressez-vous à un professionnel de la santé.

Il ne suffit pas d'avoir une pensée juste et réaliste une seule fois.

Les pensées justes et réalistes doivent être répétées régulièrement. Ne vous permettez pas d'avoir des pensées dépressives sans les remettre en question. Chaque fois que vous remettez en question une pensée dépressive, vous l'affaiblissez tout en renforçant vos pensées réalistes.

Étape 1 :

Choisissez un problème. Parfois, les personnes déprimées ont du mal à cerner des problèmes précis dans leur vie : elles voient tout comme un seul énorme problème. Il est très utile de définir des problèmes particuliers auxquels vous voulez vous attaquer. Cela vous amène à trouver des solutions réalistes.

Étape 3 :

Décidez quelles actions vous entreprendrez. Comparez les avantages et inconvénients de chacune et choisissez la meilleure. Examinez les possibilités. Il devrait s'agir d'une action qui vous permet de résoudre le problème ou du moins de vous rapprocher de sa solution. Il vaut mieux accomplir avec succès une tâche facile que de ne pas réussir à en accomplir une plus ambitieuse.

Au bout de quelques jours, faites un bilan de ce qui aura bien ou moins bien fonctionné.

Étape 2 :

Réfléchissez à des actions qui vous aideraient à régler le problème. Écrivez trois gestes que vous pouvez poser pour résoudre le problème. N'essayez pas de décider lequel est le meilleur; trouvez simplement différentes actions que vous pourriez entreprendre.

EN CAS DE BESOIN, VOUS POUVEZ CONTACTER VOTRE CENTRE DE SANTÉ. VOUS POUVEZ AUSSI CONTACTER LES RESSOURCES TÉLÉPHONIQUES SUIVANTES :

Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être des Premières Nations : 1 855 242-3310

Ligne Revivre (anxiété, dépression, autre) : 1 866 738-4873

Centre de prévention du suicide : 1 866 APPELLE (277-3553)