

Comment maîtriser son humeur



Transcription du cours et cahier d'exercices

Introduction

Tout le monde ressent de la tristesse de temps à autre. Mais lorsque ces sentiments sont si persistants et si graves qu'ils rendent difficile de vivre le quotidien, il faut leur accorder une grande attention parce qu'ils peuvent signifier la présence d'un trouble dépressif. Quels que soient les sentiments que vous éprouvez, il est important de connaître les signes et symptômes liés à la dépression. Un seul symptôme en soi ne constitue pas un signe de dépression, mais un certain nombre ou certaines catégories d'entre eux peuvent indiquer la présence d'un trouble dépressif ou d'une forme bénigne de la dépression. Tous les symptômes de la liste suivante doivent donc être pris au sérieux et tous peuvent être traités.

La dépression peut se manifester par des changements dans votre humeur :

- « Déprime » accompagnée d'un sentiment écrasant de tristesse ou de chagrin¹
- Perte d'intérêt dans les choses que vous aviez l'habitude d'apprécier¹
- Un sentiment de tristesse, de déprime ou de cafard (qui persiste, quelles que soient les circonstances)¹
- Manque de motivation (par. ex. : vous « n'avez pas le goût » de faire quoi que ce soit)
- Le fait de ne retirer aucune joie des choses qui vous faisaient habituellement plaisir
- Sentiments de détresse, de tristesse ou de découragement
- Sentiments d'impatience ou d'agitation, ou incapacité de rester en place

La dépression peut se manifester par des changements dans votre corps :

- Maux de tête
- Douleurs, sensation d'avoir « mal partout »
- Problèmes digestifs
- Problèmes sexuels
- Variations de l'appétit (perte ou gain) ou variations du poids (perte ou gain)
- Sensation chronique d'une grande fatigue

La dépression peut se manifester par des changements dans votre comportement :

- Pessimisme, manque de confiance en l'avenir, sentiment d'être bon à rien¹
- Pensées autodestructrices ou suicidaires¹
- Indécision
- Sentiment d'être complètement dénué de qualités
- Faible estime de soi ou manque de confiance en soi
- Erreurs de jugement
- Incapacité à tolérer la pression

- Difficulté à vous concentrer ou à apprendre quoi que ce soit de nouveau

La dépression peut se manifester par des changements dans votre comportement :

- Augmentation de la consommation de tabac
- Augmentation de la consommation de médicaments ou d'alcool
- Crises de larmes, ou ne plus pouvoir pleurer
- Difficultés à vous endormir ou le fait de vous réveiller fréquemment durant la nuit, de vous réveiller trop tôt le matin ou de dormir trop longtemps
- Alimentation insuffisante ou hyperphagie (excès de table)
- Évitement d'autrui
- Tendance à « argumenter » constamment ou à tenir des propos offensants
- Laisser-aller inhabituel sur le plan de l'hygiène

L'un ou l'autre de ces signes ou symptômes s'applique-t-il à votre cas? Un seul symptôme en soi ne constitue pas un signe de dépression, mais un certain nombre ou certaines catégories d'entre eux peuvent indiquer la présence d'un trouble dépressif ou d'une forme bénigne de la dépression.

Assurez-vous de consulter votre fournisseur de soins de santé si :

- ☐ Vous souffrez continuellement de l'un ou de l'autre des symptômes suivants (particulièrement ceux marqués de l'appel de note 1) pendant plus de deux semaines.
- ☐ Si vous avez des pensées autodestructrices ou suicidaires.
- ☐ Si ces symptômes nuisent à votre rendement au travail, à votre vie sociale, à vos relations ou à vos obligations familiales.

Tous ces symptômes doivent être pris au sérieux et peuvent être traités.

Quelles sont les cause de la dépression?

Personne ne connaît avec certitude les causes de la dépression, mais il existe deux causes bien documentées à ce sujet.

La dépression due à des causes médicales et la dépression due à des causes psychologiques. La dépression due à des causes médicales est le résultat d'un mauvais fonctionnement de la chimie du cerveau. Un traitement médical, comme l'administration d'antidépresseurs, peut aider le cerveau à retrouver son équilibre biochimique normal. Une fois cet équilibre biochimique rétabli, la personne commence à se sentir mieux.

L'autre type de cause, les causes psychologiques, suggère que la dépression est le résultat de la façon de penser ou de se comporter d'une personne. Par exemple, la dépression se produit lorsque vous devenez très négatif, critique ou pessimiste au sujet de vous-même, de votre vie ou de votre avenir.

Lorsque vous vous dites des choses comme :

- « Je ne suis bon à rien »
- « Tout va toujours de travers »
- « Les choses ne s'arrangeront jamais »

La dépression se produit ou empire lorsque vous cessez d'exercer des activités qui vous faisaient habituellement plaisir ou lorsque vous vous repliez sur vous-même aux dépens de votre vie professionnelle ou de vos relations sociales ou familiales.

Quelle que soit la cause de votre dépression ou de votre déprime, vous pouvez toujours prendre des mesures qui vous aideront à vous sentir mieux et à vivre une vie plus heureuse. Cela vous oblige parfois à changer votre style de vie, à changer votre façon de penser ou à rechercher de l'aide professionnelle, comme la prescription de médicaments ou la psychothérapie.

Comment améliorer votre humeur

Dans ce module, vous apprendrez six stratégies pouvant vous aider à améliorer votre humeur. Comme les symptômes de la déprime peuvent se manifester dans quatre aspects de votre vie (soit votre corps, votre comportement, vos sentiments et vos pensées), les diverses stratégies visant à vous aider à surmonter votre déprime se concentreront sur ces mêmes aspects. Ces stratégies sont les suivantes :

- Prendre soin de votre corps (bien manger et adopter de bonnes habitudes de sommeil)
- Changer votre comportement (être actif).
- Changer vos sentiments (devenir axé sur l'action, minimiser votre niveau de tension).
- Changer votre façon de penser (penser de façon optimiste).

Stratégie 1 : bien manger

L'un des principes fondamentaux du soin à apporter à soi-même est de se nourrir correctement. Il est important de se nourrir adéquatement parce que votre état physique peut influencer votre humeur, votre niveau de stress et votre santé. C'est pourquoi vous devez vous efforcer de suivre un régime alimentaire sain et équilibré. Assurez-vous de manger quotidiennement des aliments choisis parmi les catégories suivantes :

- Des aliments à grains entiers, par exemple : céréales ou pains complets, orge ou riz brun, muffins faits de farine de son, pâtes alimentaires.
- Des légumes et des fruits, particulièrement les légumes orange ou vert foncé et les fruits orange.
- Du lait et des produits laitiers, par exemple, yogourt, fromage cottage, flan ou crème-dessert.
- De la viande ou des sources de protéines maigres, par exemple : volaille, poisson, lentilles, œufs, beurre d'arachides, tofu).
- Des accompagnements faibles en matières grasses, par exemple : vinaigrettes légères, condiments à faible teneur en matières grasses, comme la moutarde ou la salsa au lieu de la mayonnaise.

Essayez ces petits conseils :

- Pour un repas ou une collation qui contribueront à vous rendre votre énergie, essayez des céréales avec du lait écrémé, ou un bagel avec du fromage à la crème sans gras, du poulet, de la dinde ou du thon.
- Pour un repas ou une collation susceptibles de pouvoir vous calmer, mangez des craquelins, une pomme de terre cuite au four, des fruits secs, du pain de grains entiers, des bretzels, des galettes de riz ou du maïs soufflé.
- Évitez de sauter le petit déjeuner. Votre organisme a besoin d'énergie le matin, et vous risqueriez de trop manger à l'heure du lunch.
- Évitez les petits déjeuners sucrés (comme les beignes), lesquels risquent de causer une chute brutale d'énergie plus tard dans la matinée.
- Gardez un esprit éveillé dans l'après-midi grâce à un repas du midi faible en gras et riche en protéines, composé de poitrine de poulet, de thon, d'un yogourt ou d'une salade verte avec des fruits frais.
- Pour décompresser à la fin de la journée, accompagnez votre repas du soir de pâtes alimentaires, de riz ou de pommes de terre et d'une salade.



Stratégie 2 : adoptez de bonnes habitudes de sommeil

De bonnes habitudes de sommeil vous permettent de mieux dormir. Et mieux dormir améliore votre humeur, réduit votre niveau de stress et de tension, et vous rend plus énergique et alerte.

Chaque personne a des besoins particuliers en matière de sommeil; tenez compte de votre horloge interne pour déterminer le nombre d'heures de sommeil dont vous avez besoin. Avoir de bonnes habitudes de sommeil, c'est important pour chacun d'entre nous. Essayez ces conseils :

- Faites quelque chose de relaxant, comme lire un livre ou prendre un bain chaud, avant d'aller au lit.
- Évitez les aliments et les boissons contenant de la caféine (comme le chocolat, le café, le thé et les boissons gazeuses, particulièrement les colas), au moins quatre heures avant d'aller au lit.
- Si vous n'êtes toujours pas endormi environ une demi-heure après vous être couché, levez-vous, lisez ou faites une activité relaxante jusqu'à ce que vous sentiez le sommeil vous gagner. Puis retournez vous coucher.
- N'utilisez jamais votre lit pour autre chose que le sommeil ou les activités sexuelles. Par exemple, évitez de manger tout en regardant la télévision pendant que vous êtes au lit. Faites en sorte que votre lit ne serve qu'au repos.
- Évitez de boire de l'alcool dans la soirée. Même une petite quantité d'alcool (comme un verre de sherry) peut vous réveiller plus tard dans la nuit, et une quantité d'alcool plus importante risque de nuire à la qualité de votre sommeil.
- Lorsque vous êtes allongé dans votre lit, essayez d'appliquer les techniques de relaxation conseillées à la section de ce cours portant sur la réduction du niveau de tension. Par exemple, essayez de visualiser une scène calme et paisible.

Si, malgré ces mesures, vous éprouvez toujours de la difficulté à vous endormir, consultez votre médecin. L'insomnie signale parfois la présence d'une dépression et se résorbe lorsque celle-ci est traitée. Votre médecin peut vous prescrire un somnifère, ou un autre médicament favorisant le sommeil, à prendre pendant une courte période (tout médicament facilitant le sommeil ne doit être utilisé que pendant quelques jours et non sur une base régulière).



Stratégie 3 : gérez vos émotions

Lorsque nous nous sentons inquiets ou troublés, nous laissons parfois nos émotions et nos sentiments dicter notre comportement. Autrement dit, nous laissons nos émotions (colère, tristesse, remords, désespoir ou autres sentiments) dicter ou déterminer notre comportement (nos actions, les mesures que nous prenons). Exemples : « Je suis tellement stressé que je ressens le besoin de m'empiffrer » ou « Je suis tellement en colère que je vais me mettre à hurler ».

Lorsque les émotions déterminent votre comportement, vous menez votre vie en fonction de vos émotions. Vous êtes « axé sur les émotions ».

Au lieu de laisser vos émotions déterminer votre comportement, efforcez-vous d'être davantage « axé sur l'action ». Autrement dit, concentrez-vous sur ce que cette situation exige que vous fassiez en dépit du fait que vous puissiez vous sentir temporairement mal à l'aise.

Avoir un mode de vie « axé sur l'action » signifie que vous reconnaissez l'existence de vos émotions et que vous prenez un moment pour écouter ce qu'elles vous disent (p. ex. en vous posant les questions « Pourquoi est-ce que je ressens cela? », « Qu'est-ce que mes émotions me disent au sujet de cette situation et comment devrais-je y réagir? »). Lorsque vous savez pourquoi vous ressentez ces émotions, vous pouvez alors décider de la meilleure mesure à prendre en fonction de la situation : qu'est-ce qui vous aiderait à maîtriser votre émotion et à régler la situation de façon positive?

Par exemple, si vous êtes en colère, ne haussez pas le ton (comportement axé sur les émotions). Prenez plutôt une grande respiration, détendez-vous un moment, puis essayez calmement de résoudre le problème (comportement axé sur l'action).

Ou, si vous êtes anxieux, n'essayez pas d'éviter la situation (axé sur les émotions). Réfléchissez plutôt à la raison de votre anxiété (p. ex. : « J'ai peur de ne pas être à la hauteur ») et prenez des mesures visant à vous préparer à entreprendre toute démarche pertinente à la situation.

Ou, si vous êtes déprimé, ne vous repliez pas sur vous-même. Dites-vous plutôt ceci : « Je n'ai pas le goût de faire quoi que ce soit pour le moment, mais je vais malgré tout sortir et marcher pendant 15 minutes. »

Pour devenir axé sur l'action, vous devez suivre ces trois étapes :

- **Étape 1 :** Déterminez quelle situation est à l'origine de vos émotions
- **Étape 2 :** Apprenez ce que vos émotions vous disent
- **Étape 3 :** Prenez des mesures constructives

Étape 1 : Déterminez les situations où vous vous sentez « axé sur l'émotion

Pensez d'abord à une situation où vos émotions ont déterminé vos actions.

Dans l'espace ci-dessous, décrivez une situation récente où vous avez ressenti une forte émotion (une situation où vous vous êtes senti stressé et où vos émotions ont déterminé votre comportement).

Posez-vous les questions suivantes : Qui était impliqué? Comment avez-vous réagi? Quelles étaient les circonstances?

Exemple 1 : « La semaine dernière, j'étais tellement fâchée contre mon mari parce qu'il avait passé la soirée au bar avec ses amis, que je lui ai crié des injures. »

Exemple 2 : « J'ai entendu quelqu'un critiquer mon travail et cela m'a fait beaucoup de peine. J'ai alors tout laissé en plan et suis resté assis à ne rien faire presque tout le reste de l'après-midi. »

Étape 2 : Décrivez ce que vous avez ressenti dans cette situation

L'étape suivante consiste à décrire ce que vous avez ressenti dans cette situation. Quels sentiments avez-vous éprouvés? Quelles pensées vous ont traversé l'esprit? Que craigniez-vous qu'il ait pu se produire? Comment décririez-vous cette expérience? Inscrivez vos réponses dans l'espace ci-dessous.

Exemple 1 : « J'étais très en colère. Je croyais que mon mari m'avait oubliée, étant donné qu'il ne m'a pas téléphoné pour me dire qu'il était avec ses amis. » C'était comme si je jouais un rôle secondaire dans sa vie. »

Exemple 2 : « Je me sentais bon à rien. Comme si mon travail était de piètre qualité et qu'il valait mieux que je ne le fasse pas du tout! »

Étape 3 : Dites ce que vous feriez différemment si vos émotions étaient différentes

L'étape suivante consiste à décrire ce que vous auriez fait dans la même situation si vos émotions avaient été différentes. Imaginez comment vous auriez réagi si vous aviez été tout à fait calme, sans éprouver d'émotion négative ou indésirable.

Exemple 1 : « Si je ne m'étais pas sentie oubliée et en colère, je ne lui aurais pas crié des injures quand il est rentré. Je lui aurais plutôt dit que j'aurais aimé qu'il m'appelle pour me prévenir. Je lui aurais peut-être mentionné également à quel point j'aimerais sentir que je suis la première personne qui compte dans sa vie et que parfois, j'ai l'impression que ce n'est pas le cas. »

Exemple 2 : « Si je ne m'étais pas senti bon à rien, j'aurais continué de faire mon travail comme d'habitude..., je ne serais certainement pas resté là à perdre mon temps et à m'apitoyer sur mon sort. »

Inscrivez dans l'espace ci-dessous ce que vous auriez fait différemment dans la même situation si vous n'aviez pas ressenti cette émotion négative ou déplaisante.

Étape 4 : Écoutez ce que vous disent vos émotions

Qu'est-ce que vos émotions peuvent vous apprendre? Quelle information ce que vous avez ressenti dans cette situation fournit-il à votre sujet? Quel message vos émotions vous communiquent-elles (ou vous ont-elle communiqué)? Quelle information fournissent-elles à votre sujet? Au sujet de la situation dans laquelle vous vous trouvez? Au sujet de ce que vous devriez faire différemment?

Exemple 1 : « J'ai appris que j'ai un grand besoin d'être rassurée et que je ne suis pas réellement fâchée contre mon mari. J'ai également appris qu'il m'aime vraiment mais qu'il ne sait pas toujours ce que je ressens. Je pourrais peut-être examiner ce besoin que j'ai d'être rassurée; nous pourrions également trouver une façon de mieux communiquer. »

Exemple 2 : « J'ai appris que je dois être moins sensible à l'opinion des autres et faire plutôt confiance en mon propre jugement. J'ai appris que je me laisse facilement affecter par l'opinion des autres. Je peux accorder plutôt mon attention aux gens qui m'apprécient pour ce que je suis. »

Réfléchissez à ces questions et inscrivez vos réponses et vos commentaires dans l'espace ci-dessous.

Étape 5 : Prenez des mesures constructives

Maintenant que vous avez découvert ce que vous auriez pu faire autrement, et que vous avez tiré les bonnes leçons de ce que peuvent vous dire vos émotions dans une telle situation, posez-vous la question suivante : « Qu'est-ce que je pourrais faire autrement si la même situation se reproduisait ? »

Exemple 1 : « Si cette situation se reproduit, je vais me demander si ma colère vient de mon besoin d'être rassurée ou du manque de considération de mon mari à mon égard. Et je ne lui crierai pas d'injures au sujet de sa soirée au bar avec ses amis parce que ce n'est pas là que se situe le problème. Je vais également lui demander de m'avertir s'il prévoit revenir tard afin que je puisse moi aussi planifier ma soirée et m'amuser. »

Exemple 2 : « Si cet événement se reproduit, je me demanderai si je n'exagère pas l'importance de l'opinion de cette personne et si cette opinion vaut la peine que je m'inquiète. Et je vais me rappeler à moi-même que je fais un travail de qualité. »

Étape 6 : Déterminez les obstacles éventuels à votre plan

Qu'est-ce qui risque de vous empêcher de réagir autrement si la même situation se reproduisait ou si vos émotions étaient les mêmes (manque de motivation, oubli, incertitude quant à la manière de vous comporter différemment) ? Décrivez ci-dessous ces obstacles potentiels et les mesures que vous comptez prendre pour les surmonter s'ils se présentent.

Exemple : « Si je sens mes émotions m'envahir, je vais prendre quelques grandes respirations pour m'éclaircir les idées, puis je déciderai de ce que je dois faire. »

Étape 7 : Mesurez votre évolution

L'atteinte du succès dans la réalisation d'un changement dans votre façon de penser exige que vous mesuriez votre évolution ; vous saurez ainsi quand vous aurez atteint vos objectifs. Comment mesurerez-vous votre évolution ? Inscrivez les moyens que vous comptez prendre dans l'espace ci-dessous.

Exemple : Tenez un journal intime, consignez sur papier chaque occurrence de la mise en pratique de vos pensées positives (c'est-à-dire chaque fois que vous cherchez à résoudre un problème au lieu de réagir à vos émotions du moment), collez un « calendrier de votre réussite » sur votre réfrigérateur.

Étape 8 : Récompensez-vous

Un plan d'action efficace comprend une récompense visant à couronner le succès atteint. Comment vous récompenserez-vous pour votre succès ? À quelle fréquence vous récompenserez-vous ?

Exemple : « La prochaine fois que je chercherai une solution positive et constructive au lieu de réagir à mes émotions, je vais m'acheter un magazine qui me plaît pour le simple plaisir de la chose. » ou « À la fin de chaque semaine, je me récompenserai en allant au cinéma avec un ami. »

Stratégie 4 : optez pour l'optimisme

Que se passe-t-il dans votre esprit lorsque vous êtes bouleversé, déprimé ou troublé? Vous dites-vous parfois des choses comme : « C'est terrible; je ne mérite pas cela », « Je ne passerai jamais à travers cette épreuve » ou « Je n'en peux plus »?

Ces pensées (c'est-à-dire ce que vous vous dites à vous-même) ont une grande incidence sur votre humeur ou sur votre comportement. Plus précisément, vos pensées peuvent vous inspirer un sentiment de désespoir, de frustration, d'anxiété ou d'impuissance et peuvent vous inciter à vous replier sur vous-même ou à abandonner vos efforts en vue d'un changement. Mais elles peuvent aussi améliorer votre humeur, nourrir votre assurance et vous inciter à prendre des mesures positives et constructives. C'est pourquoi il est important de changer une façon de penser négative, irrationnelle ou fausse en une façon de penser positive, optimiste et juste.

Les pensées négatives :

- prédisent l'échec, la chagrin ou la déception (p. ex. : « Les choses ne peuvent qu'empirer »).
- évaluent une personne ou une chose de façon sévère (p. ex. : « C'est un idiot »).
- généralisent une situation (p. ex. : « Je suis un raté » ou « Je ne peux échapper à mon passé »).

Les pensées positives :

- sont optimistes (p. ex. : « Je vais réussir », « Les choses vont s'arranger »).
- nous font juger une personne ou une chose avec optimisme (p. ex. : « C'est une excellente idée »).
- sont réalistes (p. ex. : « Je peux faire face à cette situation, même si je commets une erreur »).

Commencez par faire le vide dans votre esprit

La première chose à faire pour changer votre façon de penser, c'est de faire une pause et de vous calmer. Cela vous permettra de vider votre esprit des pensées négatives, de vous ouvrir à d'autres façons de penser et de voir de façon plus rationnelle la situation dans laquelle vous vous trouvez. Essayez la technique suivante :

Étendez-vous par terre ou asseyez-vous confortablement dans un fauteuil.

Fermez les yeux et concentrez-vous sur votre respiration.

Respirez lentement et profondément par le nez en comptant très lentement, comme suit :

Inspirez, et retenez votre respiration en comptant un... deux... trois..., puis expirez en comptant un... deux... trois...

Assurez-vous de respirer suffisamment profondément pour distendre entièrement votre abdomen.

À chaque inspiration, faites une pause lorsque vos poumons sont remplis, puis expirez lentement par la bouche...

Comptez encore une fois un... deux... trois.

Tout en expirant, essayez de presser votre région lombaire contre le plancher ou le dossier du fauteuil.

Assurez-vous d'expulser tout l'air de vos poumons...

Refaites cet exercice cinq ou six fois, en inspirant et en expirant lentement et profondément chaque fois.

Pour vous aider à faire le vide dans votre esprit, essayez de visualiser une scène agréable (p. ex. : une plage tropicale ou un ballon s'envolant vers le ciel). Maintenant que vous avez fait le vide dans votre esprit, essayez d'appliquer le plan d'action ci-dessous.

Changer votre façon de penser : un plan d'action

Étape 1 : Analysez votre façon de penser

Vérifiez si vos pensées sont rationnelles et positives. Posez-vous des questions comme :

- Ai-je entièrement raison à ce sujet?
- Ai-je déjà vécu des situations qui démontrent que j'ai tort à ce sujet?
- Est-ce que je raisonne de façon rationnelle?
- Est-ce que je tente de porter le blâme pour une chose sur laquelle je n'exerce aucun contrôle?
- Est-ce que je saute trop vite aux conclusions?
- Qu'est-ce que je crains qu'il se produise?

Que concluez-vous de votre façon de penser à la suite de ces questions?

Étape 2 : Remplacez les pensées négatives par des pensées positives

Pour remplacer vos pensées négatives par des pensées positives, optimistes et confiantes, posez-vous des questions comme :

- Qu'est-ce que je dirais à mon meilleur ami s'il avait les mêmes pensées que les miennes?
- Comment pourrais-je voir cette situation de façon plus positive ou réaliste?
- Qu'est-ce que je pourrais me dire à moi-même pour m'aider à me sentir mieux?
- Lorsque je me suis bien sorti d'une situation semblable dans le passé, qu'est-ce que je m'étais dit à moi-même pour y arriver?

Quelles sont vos conclusions? Inscrivez ci-dessous une pensée personnelle encore plus positive, optimiste ou confiante.

Étape 3 : Changer votre façon de penser : Mettez la situation en perspective

Si vous éprouvez de la difficulté à changer votre façon de penser, essayez de mettre la situation en perspective. Essayez de prendre du recul par rapport à la situation dans laquelle vous vous trouvez et de réfléchir à d'autres façons possibles de l'analyser. Essayez l'une ou l'autre des techniques suivantes :

A. Discuter de la situation avec un ami sur lequel vous pouvez compter

Exposez-lui votre situation et ce que vous ressentez.

- Qu'en pense-t-il?
- Quelle est sa réaction?
- Ses impressions contredisent-elles les vôtres?

B. Chercher une personne se trouvant dans une situation semblable à la vôtre, mais qui n'en semble bien s'en sortir

Demandez-lui ce qu'elle se dit à elle-même pour s'aider à faire face à la situation.

C. Consigner vos pensées sur papier

Consignez vos pensées sur papier (un journal intime, par exemple). Cela vous aidera à relâcher la tension liée à vos pensées et à voir la situation d'une façon plus objective. Relisez ce que vous avez écrit et voyez si vous pourriez y changer quelque chose.

Étape 4 : Transposez en action votre nouvelle façon de penser

Une fois que vous avez réalisé que votre façon de penser est négative et stressante, et que vous avez découvert une nouvelle façon de penser, vous devez mettre celle-ci en pratique.

Formulez un énoncé positif, réaliste et optimiste qui sera votre leitmotiv.

Exemple : « La prochaine fois que je sentirai l'inquiétude m'envahir, je me dirai : "Ça va aller. Je vais demeurer au-dessus de tout ça". »

Étape 5 : Déterminez les obstacles éventuels à votre plan

Qu'est-ce qui risque de nuire à la pratique de la pensée positive que vous avez choisie (manque de motivation, oubli, incertitude quant à la manière d'être positif)? Décrivez ci-dessous ces obstacles potentiels et les mesures que vous comptez prendre pour les surmonter s'ils se présentent.

Exemple : « Mon plus grand obstacle est d'oublier mes réflexions positives d'autosuggestion. Je vais donc planifier d'appliquer ces réflexions positives. »

Étape 6 : Mesurez votre évolution

L'atteinte du succès dans la réalisation d'un changement dans votre façon de penser exige que vous mesuriez votre évolution; vous saurez ainsi quand vous aurez atteint vos objectifs. Comment mesurerez-vous votre évolution?

Inscrivez les moyens que vous comptez prendre dans l'espace ci-dessous.

Exemples : Tenez un journal intime, notez vos pensées positives chaque fois que vous utilisez cette technique, collez un « calendrier de votre réussite » sur le réfrigérateur.

Étape 7 : Récompensez-vous

Enfin, un plan d'action efficace comprend une récompense visant à couronner le succès atteint. Comment vous récompenserez-vous pour votre succès? À quelle fréquence vous récompenserez-vous?

Exemple : « La prochaine fois que j'utiliserai des pensées positives, je vais m'acheter un magazine qui me plaît pour le simple plaisir de la chose. » ou « À la fin de chaque semaine, je me récompenserai en allant au cinéma avec un ami.

Stratégie 5 : faites de l'exercice

Cela risque de vous surprendre, mais les recherches prouvent que l'activité physique constitue l'une des manières les plus efficaces d'améliorer sa santé et de réduire le stress, les soucis, la tristesse et même la colère.

À peu près n'importe quel exercice ou activité est bénéfique (p. ex. : la marche, la bicyclette, le tennis, le jardinage, même), parce qu'ils permettent de vider votre esprit des pensées négatives et d'améliorer de façon générale votre forme physique.

Une combinaison idéale comprendrait des exercices d'aérobie, d'étirement et de tonification.

- Les exercices d'aérobie font bouger de manière répétitive plusieurs groupes de muscles. Ces activités aident à renforcer votre système cardiovasculaire et à augmenter votre endurance. Exemples : le jogging, la natation, la marche rapide, la bicyclette et le tennis.
- Les activités d'étirement se pratiquent lentement, sont soutenues et relaxantes. Elles visent à diminuer la tension musculaire, améliorer la flexibilité corporelle et maintenir la mobilité des articulations. Le yoga en constitue un bon exemple.
- Les activités visant à améliorer le tonus servent à raffermir des groupes musculaires particuliers. Exemples : l'haltérophilie (entraînement à l'endurance), les redressements assis, les redressements du tronc et les pompes.

L'activité physique : votre plan d'action

Étape 1 : Déterminez le degré de votre forme physique « pré-activité »

Si vous n'avez pas l'habitude de fournir de grands efforts physiques, soyez prudent avant d'augmenter toute activité; il serait en effet très frustrant de vous infliger, entre autres choses, un claquage musculaire.

Si vous menez une vie sédentaire, faites de l'embonpoint, fumez ou si votre état de santé vous impose des limites, n'augmentez que graduellement votre niveau d'activité (p. ex. : augmentez peu à peu la distance de votre parcours ou le rythme de votre marche).

Une bonne façon de déterminer votre degré de préparation à une activité particulière ou la fréquence d'une activité qui vous sera bénéfique consiste à consulter votre médecin ou votre fournisseur de soins de santé.

Consultez également votre médecin si vous éprouvez l'un ou l'autre des symptômes suivants durant une activité physique : des vertiges ou étourdissements, un rythme cardiaque irrégulier, une impression de serrement ou d'oppression au thorax, aux épaules, aux bras ou au cou, ou si vous ressentez une fatigue extrême ou êtes hors d'haleine au terme d'une activité physique.

Dans le cas contraire, et si votre corps est en bon état de fonctionner, passez à l'étape 2!

Étape 2 : Considérations préalables

Lorsque vous planifiez d'augmenter votre niveau d'activité, posez-vous les questions suivantes :

- Est-ce que je veux améliorer ma santé cardio-vasculaire ou mieux contrôler mon poids (grâce à des exercices d'aérobie), ou améliorer la flexibilité de mes muscles (grâce à des exercices d'étirement) ou leur tonus ou leur force (grâce à des exercices d'endurance)? Ou est-ce que je vise une combinaison de ces objectifs?
- Est-ce que je préfère les activités qu'on peut mener à l'intérieur ou les activités de plein air? Pratiquer mes activités seul ou en groupe? Faire de la compétition (p. ex. : sportive) ou non?
- Combien de temps suis-je disposé à consacrer à l'amélioration de mon niveau d'activité et à la maîtrise de mon stress? Quelle heure du jour me convient le mieux pour pratiquer ces activités?

Étape 3 : Examinez les choix d'activités qui s'offrent à vous

Des activités légères, comme :

- la marche
- le jardinage
- le Frisbee
- les quilles
- le yoga (techniques douces, comme le hatha yoga)

Des activités vigoureuses, comme :

- le jogging
- l'aérobie
- le yoga (athlétique)
- le sautillement sur place
- le soccer
- le squash
- le saut à la corde

Des activités légères ou modérées, comme :

- la marche rapide
- la bicyclette
- la danse
- les pompes, les redressements assis ou la levée de poids légers
- la montée d'escaliers
- le tennis
- le patin à roues alignées
- la natation
- le yoga (techniques modérées, comme le yoga athlétique)

Étape 4 : Fixez-vous des objectifs en matière d'activité physique

Choisissez une ou plusieurs activités parmi celles énumérées ci-dessus, et fixez-vous des objectifs précis.

Par exemple, si vous aimez faire de l'exercice avec d'autres personnes et prenez une pause pour le repas de midi, envisagez de faire une promenade avec des amis pendant la moitié de la période de votre pause (et votre repas pendant l'autre moitié). Assurez-vous que vos objectifs sont précis, réalisables et motivants.

Dans l'espace ci-dessous, indiquez vos objectifs de la semaine à venir; ceux que vous désirez réaliser d'ici deux semaines, puis d'autres, d'ici un mois.

Étape 5 : Déterminez les obstacles éventuels à l'augmentation de votre niveau d'activité

Qu'est-ce qui risque de nuire à votre plan ou à vos objectifs d'augmentation de votre niveau d'activité (manque de motivation, oubli, manque d'équipement, manque de temps, incertitude quant à la manière d'exercer une activité)?

Décrivez ci-dessous ces obstacles potentiels et les mesures que vous comptez prendre pour les surmonter s'ils se présentent.

Exemple : « Mon plus grand obstacle est le manque de motivation, c'est pourquoi je compte faire de l'exercice avec un ami; nous nous encouragerons mutuellement. »

Étape 6 : Surveillez vos progrès à l'aide d'un journal de vos activités physiques quotidiennes

L'atteinte du succès dans la réalisation d'un changement exige que vous mesuriez votre évolution; vous saurez ainsi quand vous aurez atteint vos objectifs.

- Un journal de vos activités physiques quotidiennes peut être utile à cette fin. Consignez dans votre journal :
- Une description de toutes vos activités physiques quotidiennes.
- La durée et l'intensité de chaque activité.
- Tout commentaire ou observation faits avant, durant et après chaque activité.

Vous pouvez vous servir du « journal de vos activités physiques quotidiennes » que vous trouverez à la fin de ce plan d'action. Photocopiez ou imprimez des copies supplémentaires de ce journal et servez-vous-en aussi longtemps que vous en aurez besoin ou jusqu'à ce que l'activité physique soit devenue une habitude acquise et que vous n'ayez plus besoin de surveiller votre évolution.

Étape 7 : Récompensez-vous

Un plan d'action efficace comprend une récompense visant à couronner le succès atteint. Comment vous récompenserez-vous pour votre succès? À quelle fréquence vous récompenserez-vous? Inscrivez dans l'espace ci-dessous comment vous comptez vous récompenser.

Exemple : « Après avoir marché à mon heure de dîner pendant une semaine entière, je me récompenserai en allant au cinéma avec un ami » ou « Lorsque j'aurai suivi mes cours de yoga pendant deux semaines, je me récompenserai en m'achetant de nouveaux vêtements ».

Journal de vos exercices physiques

Semaine du :

	Activité	Durée ou intensité (faible, moyenne, intense)	Commentaires (comment je me sens après l'activité physique)
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

Stratégie 6 : minimisez votre niveau de tension

La tension liée au stress est une composante presque inévitable de la vie quotidienne. Non seulement la tension liée au stress constitue-t-elle un lourd fardeau à porter, mais elle peut également causer des troubles divers comme des maux de tête, des maux de dos ou une fatigue extrême, pour n'en nommer que quelques-uns.

La tension peut se manifester différemment selon l'individu, mais chacun d'entre nous peut apprendre à la soulager. Il suffit de :

- savoir comment se détendre
- pratiquer des techniques de relaxation
- choisir la technique la mieux adaptée à ses besoins

Les paragraphes suivants vous offrent différentes méthodes de relaxation. Pratiquez l'un ou l'autre de ces exercices ou techniques jusqu'à ce que vous ayez trouvé la méthode de relaxation qui vous convient le mieux. Ou employez une technique différente en fonction de la situation.

Remarque : Chacune de ces méthodes comprend des instructions détaillées. Jusqu'à ce que vous maîtrisiez bien la technique choisie, vous pouvez vous servir d'un enregistrement du segment audio approprié pour vous guider dans la pratique de l'exercice.

Minimiser son niveau de tension : les sièges de tension

Avant de commencer à vous détendre, vous devez d'abord déterminer où se situent vos sièges de tension dans votre corps. Chez certaines personnes, la tension se situe à la tête, au cou ou au dos. Chez d'autres, ce peut être à l'estomac ou ailleurs.

*Fermez les yeux et déterminez la nature des sons que vous percevez,
par exemple, entendez-vous le bruit du trafic entrant par la fenêtre?
Ou encore le bruit d'une conversation au loin?
Ou le son de la radio ou de la télévision provenant d'une autre pièce?
Prenez note des sons qui vous entourent,
et redirigez lentement votre attention vers votre corps ou votre état physique.
Commencez par la tête, puis faites de même pour le reste de votre corps jusqu'aux orteils,
en notant mentalement les sensations éprouvées par votre corps.
Par exemple, vous ressentirez peut-être une légère démangeaison à la nuque
ou un serrement à l'estomac.
Lorsque vous aurez « examiné » ainsi votre corps tout entier afin d'y déceler les sièges de tension,
ouvrez les yeux et prenez note mentalement de l'endroit où vous avez tendance à accumuler la tension dans votre corps.*

Minimiser son niveau de tension : vos modes de respiration

Un mode de respiration profond et détendu aide énormément à libérer la tension et à maîtriser le stress. Pour prendre conscience de votre mode de respiration, essayez la technique suivante :

Placez une main sur votre estomac, au niveau du nombril.

Placez ensuite l'autre main sur le milieu de la poitrine.

Et, pendant quelques instants, tout en demeurant assis et en respirant normalement, prenez note du mouvement de vos deux mains.

Est-ce qu'une main bouge plus que l'autre lorsque vous inspirez ou expirez?

La main placée sur l'estomac bouge-t-elle plus que celle placée sur la poitrine?

La main placée sur la poitrine bouge-t-elle plus que celle placée sur l'estomac?

Vos deux mains bougent-elles autant l'une que l'autre?

Si la main placée sur la poitrine bouge plus que celle placée sur l'estomac, vous avez une respiration courte et superficielle, susceptible de contribuer au stress.

Si la main placée sur l'estomac bouge plus que celle placée sur la poitrine, vous avez une respiration profonde et pleine, laquelle peut vous aider à gérer votre stress.

Prenez un moment pour noter la manière dont vous respirez tout en essayant d'inspirer et d'expirer profondément, de façon à sentir votre main bouger vers l'intérieur et vers l'extérieur.

Prenez quelques minutes pour pratiquer cette respiration profonde et détendue, en laissant à votre main le soin de vous indiquer si vous respirez de façon détendue ou stressée.



Minimiser son niveau de tension : la respiration détendue

Essayez cette technique de respiration conçue pour vous aider à vous détendre et à libérer votre tension.

Allongez-vous sur le sol ou asseyez-vous confortablement dans un fauteuil, une main sur l'estomac, l'autre sur la partie supérieure de la poitrine.

Fermez les yeux et concentrez-vous sur votre respiration.

Respirez lentement et profondément par le nez en comptant très lentement, comme suit :

Inspirez, et reprenez votre respiration en comptant un... deux... trois..., puis expirez en comptant un... deux... trois...

En inspirant, essayez de faire en sorte que la main posée sur votre estomac se déplace vers le haut, puis vers le bas, avec chaque inspiration.

Assurez-vous de respirer suffisamment profondément pour distendre l'abdomen et sentir votre main se déplacer vers l'intérieur, puis vers l'extérieur.

À chaque inspiration, faites une pause lorsque vos poumons sont remplis, puis expirez lentement par la bouche...

Comptez encore une fois un... deux... trois.

En expirant, essayez de pousser la main vers l'intérieur de l'estomac et vers le dos.

Et sentez votre région lombaire toucher le plancher ou le dossier du fauteuil.

Assurez-vous d'expulser tout l'air de vos poumons... et laissez vos mains reposer naturellement sur votre corps.

Refaites cet exercice cinq ou six fois, en inspirant et en expirant lentement et profondément chaque fois.

Voici une version modifiée de cet exercice, pour la pratique quotidienne :

Asseyez-vous confortablement dans un fauteuil.

Respirez lentement et profondément et dites-vous : « Laisse-toi pénétrer par un sentiment de détente. »

Après avoir fait une pause, expirez longuement en rentrant l'abdomen et dites-vous : « ... et libère-toi de ta tension. »

Faites une pause avant d'inspirer de nouveau.

Employez cette technique chaque fois que vous désirez vous libérer d'une tension (p. ex. : lorsque vous êtes pris dans un embouteillage, que vous devez attendre en file, que l'on vous a mis en attente au téléphone, etc.)

Minimiser son niveau de tension : la détente des muscles

Une bonne technique de relaxation de l'ensemble du corps consiste à tendre et à détendre en alternance chacun des principaux groupes musculaires, tout en respirant profondément.

Cette technique exige que vous fassiez alterner l'état de tension et de la détente, plus précisément, tendez vos muscles, gardez cette position pendant quelques secondes, puis relâchez subitement toute tension en vous disant : « Détends-toi ».

L'objectif de cet exercice est de créer une tension dans votre corps, de conserver cette tension pendant un moment, puis de la relâcher subitement. Cette méthode vous aidera à atteindre un état de détente supérieur à celui que vous obtiendriez si vous tentiez de vous détendre à partir d'une position normale, sans tension (un peu comme dans le cas du balancement d'un pendule...; pour que le pendule puisse se rendre au point opposé le plus élevé, vous devez d'abord l'éloigner le plus possible du centre avant de le laisser retomber). Quelques points importants :

- Lorsque vous relâchez la tension de vos muscles, faites-le d'un seul coup, et non lentement. Décontractez subitement vos muscles.
- Faites attention de ne pas trop tendre les muscles (particulièrement ceux du cou et du dos). Trop tendre les muscles des pieds peut également causer des crampes.
- La plupart des gens n'obtiennent qu'un succès mitigé la première fois qu'ils essaient cet exercice. Toutefois, si vous le pratiquez deux fois par jour (p. ex., au lever et au coucher) pendant deux semaines, vous obtiendrez un état de relaxation supérieure à ce que vous avez jamais connu auparavant. Cette technique, une fois maîtrisée, réussira à vous détendre profondément.



Asseyez-vous dans un fauteuil confortable et serrez les poings.

tout en bandant les muscles des bras et des avant-bras.

Tenez cette position pendant quelques secondes.

Après quelques secondes, relâchez la tension et... détendez-vous.

Faites cet exercice une seconde fois.

Serrez les poings, bandez les muscles des bras et des avant-bras et gardez cette position pendant quelques secondes.

Après quelques secondes, relâchez la tension et... détendez-vous.

Ensuite, faites la grimace, un peu comme si vous respiriez une odeur nauséabonde... pincez les lèvres et relevez les sourcils.

Maintenant, gardez cette position pendant quelques secondes... conservez la tension, tout en continuant de respirer normalement...

Puis relâchez subitement toute tension et... détendez-vous.

Faites cet exercice une seconde fois.

Faites la grimace, un peu comme si vous respiriez une odeur nauséabonde... pincez les lèvres et relevez les sourcils.

Maintenant, gardez cette position pendant quelques secondes... conservez la tension, tout en continuant de respirer normalement...

Puis relâchez subitement toute tension et... détendez-vous.

Ensuite, arrondissez légèrement le dos et bandez les muscles de l'estomac, continuez de respirer normalement et gardez cette position pendant quelques secondes, puis relâchez subitement toute tension et détendez-vous.

Refaites cet exercice.

Courbez légèrement le dos et crispez l'estomac, tout en continuant de respirer normalement. Gardez cette position pendant quelques secondes, puis relâchez subitement toute tension et détendez-vous.

Enfin, tendez les muscles de vos pieds en relevant les orteils et en raidissant les tibias.

Gardez cette position pendant quelques secondes en respirant normalement, puis relâchez subitement toute tension et détendez-vous.

Refaites cet exercice.

Tendez les muscles de vos pieds en relevant les orteils et en raidissant les tibias.

Gardez cette position pendant quelques secondes en respirant normalement, puis relâchez subitement toute tension et détendez-vous.

Maintenant, prenez quelques secondes pour vous concentrer sur votre respiration, laquelle doit être profonde et détendue... et laissez se relaxer tous vos muscles... laissez la tension s'envoler de votre corps. Avec chaque inspiration, laissez-vous pénétrer par un sentiment de détente et de calme... et avec chaque expiration, relâchez toute tension ou tout stress.

Minimiser son niveau de tension : la visualisation

Votre imagination constitue un outil puissant de relaxation. La visualisation consiste simplement à combiner une image apaisante ou relaxante avec la pratique de l'une ou l'autre des techniques précédentes (particulièrement la respiration détendue).

Gardez à l'esprit les principes suivants :

- Essayez de faire participer tous vos sens lorsque vous pratiquez la visualisation. Imaginez les sons et les odeurs de votre scène; essayez d'en ressentir toute la sérénité.
- Prenez soin d'éliminer la possibilité de distractions ou d'interruptions pendant votre exercice de relaxation (p. ex. : fermez votre téléavertisseur, mettez un écriteau « Prière de ne pas déranger » sur la porte).
- La visualisation doit être un exercice plaisant. Donnez libre cours à votre imagination. Aucun scénario n'est impossible.

Essayez la technique suivante :

Étendez-vous sur le dos, fermez les yeux et détendez-vous. Respirez lentement et profondément et, en gardant cette position pendant quelques minutes, imaginez l'une ou l'autre des scènes suivantes :

Des couleurs vives et riches se dégradant sur d'autres couleurs (p. ex., un rouge chaud se fondant vers le bleu pâle).

Une plage, une brise tiède agitant doucement les palmiers, les vagues de la mer venant lécher le sable blanc.

Une scène de prédilection, actuelle ou tirée de votre enfance, (p. ex. votre chiot gambadant dans l'herbe).

Un endroit apaisant doté d'une signification particulière pour vous.



Minimiser son niveau de tension : un plan d'action

Pour bien maîtriser une technique de relaxation, vous devez la pratiquer. Votre objectif, dans la pratique de la relaxation, consiste à devenir d'une compétence telle que vous pouvez vous détendre où et quand vous en éprouvez le besoin.

Étape 1. Choisissez une technique de relaxation

Choisissez une ou plusieurs techniques de relaxation parmi celles présentées (p. ex. : respiration détendue, ou respiration détendue et visualisation). Inscrivez votre choix de technique dans l'espace ci-dessous.

Étape 2. Déterminez les obstacles éventuels à votre plan

Qu'est-ce qui risque de nuire à la pratique de la technique de relaxation que vous avez choisie (manque de motivation, oubli, incertitude quant à la manière de vous détendre)?

Décrivez ci-dessous ces obstacles potentiels et les mesures que vous comptez prendre pour les surmonter s'ils se présentent. Exemple : « Mon principal obstacle, c'est d'oublier de pratiquer ma technique de relaxation. Alors je mettrai un aide-mémoire bien en vue sur ma table de nuit de façon à ne pas oublier de faire mes exercices avant de m'endormir. »

Étape 3. Mesurez votre évolution

L'atteinte du succès dans la réalisation d'un changement exige que vous mesuriez votre évolution; vous saurez ainsi quand vous avez atteint vos objectifs en matière de relaxation.

La fin de cette section offre un « journal d'exercices de relaxation » dont vous pouvez vous servir pour surveiller votre évolution. Si vous le préférez, vous pouvez noter votre évolution dans un cahier ou un journal de votre choix. Quel que soit le document choisi, veillez à bien y noter votre état de détente avant et après la séance de relaxation.

Étape 4. Récompensez-vous

Enfin, un plan d'action efficace comprend une récompense visant à couronner le succès atteint. Comment vous récompenserez-vous pour votre succès? À quelle fréquence vous récompenserez-vous?

Exemple : « Quand j'aurai terminé la première semaine de mes exercices de relaxation, je me ferai plaisir en allant voir un film avec un ami. »

Journal des exercices de relaxation

Servez-vous de l'échelle de notation à 10 points ci-dessous pour noter votre état de détente avant et après chaque exercice de relaxation.

0

2

4

6

8

10

Pas du tout stressé
complètement calme

Extrêmement stressé
plus que jamais auparavant

	Technique	Tension (avant)	Tension (après)	Remarques
Lundi				
Mardis				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				
Samedi				
Dimanche				

Stratégie 7 : demeurez « connecté »

Avez-vous déjà éprouvé une passion si forte envers quelque chose ou quelqu'un, que rien d'autre n'importait plus à vos yeux?... Vous vous sentiez capable de conquérir le monde... votre énergie était inépuisable... et rien ne semblait pouvoir vous arrêter?

C'est cela, demeurer « connecté ». Demeurer en contact avec les gens et poursuivre vos passions constituent un moyen puissant d'alimenter votre énergie et de vous garder enthousiaste, heureux et en santé.

Cette section porte sur le maintien des contacts avec les gens et la poursuite de vos passions. Demeurer « connecté », cela signifie vous concentrer sur la découverte de ce qui est important dans votre vie, sur la redécouverte de passions que vous avez peut-être négligées, sur le maintien d'un contact avec les personnes qui vous apportent leur soutien et sur la poursuite des activités qui donnent un sens à votre vie.

- déterminer ce qui donne un sens à votre vie.
- raviver vos passions et reprendre contact avec les gens que vous auriez pu avoir négligés.
- consacrer du temps aux gens qui vous apportent leur soutien.

Étape 1 : Déterminez ce qui donne un sens à votre vie

Pour « garder le contact avec les gens et poursuivre ses passions », il faut tout d'abord déterminer ce qui donne un sens à votre vie. Qu'est-ce qui vous passionne? Qu'est-ce qui donne un sens à votre vie? Pour chacune des catégories suivantes, décrivez les personnes ou les activités qui vous passionnent ou qui donnent un sens à votre vie.

Relations interpersonnelles. Par exemple : partenaire ou conjoint, enfants, membres de la famille, amis (nouveaux ou anciens), collègues ou clients.

Expression de la personnalité. Par exemple : vous adonner à un passe-temps ou à un loisir, faire de la peinture, de la musique, du jardinage, écrire, construire, créer, participer à des groupes de discussions, vous habiller selon votre humeur.

Implication sur le plan spirituel ou religieux. Exemples : appartenir à une église ou à un groupe confessionnel, croire en Dieu.

Implication communautaire. Exemples : faire du bénévolat, participer à des activités communautaires ou à des activités entre voisins, contribuer à des œuvres de charité.

Art et créativité. Exemples : assister à un concert ou à une pièce de théâtre, visiter une galerie d'art, créer une œuvre d'art, jouer un instrument de musique, soutenir financièrement les arts, étudier les arts.

La nature. Exemples : la randonnée, le jardinage, la marche, l'expérience sensorielle (visuelle et auditive) de la nature.

Étape 2 : Ravivez vos passions et reprenez contact

Songez aux personnes ou aux activités que vous venez de mentionner comme étant importantes et nécessaires pour donner un sens à votre vie, et trouvez trois personnes ou passions que vous désirez voir prendre plus de place dans votre vie. Par exemple, vous aimez peut-être les randonnées pédestres dans la nature, mais vous n'avez pas pris le temps d'en faire une seule au cours des dix dernières années. Ou encore, peut-être accordez-vous une grande importance à l'expression artistique, mais n'avez actuellement aucun exutoire pour exprimer vos talents.

Indiquez ci-dessous, par ordre de priorité, trois passions que vous désirez raviver ou noms de personnes avec qui vous désirez consolider votre relation.

Passion ou relation no 1 :

Passion ou relation no 2 :

Passion ou relation no 3 :

Choisissez une des trois passions que vous désirez raviver et décrivez ci-dessous les mesures exactes que vous allez prendre cette semaine pour ressusciter cette passion et lui redonner une place dans votre vie. Soyez très précis.

Par exemple, si vous désirez raviver votre passion pour la musique, vous pourriez écrire : « Je vais vérifier l'horaire d'un récital donné au théâtre de mon quartier et y assister avec un ami. »

Étape 3 : Consacrez du temps aux gens qui vous apportent leur soutien

Maintenant que vous avez trouvé les personnes ou les activités qui donnent un sens à votre vie, et pris les mesures nécessaires pour raviver vos passions, vous devez consacrer du temps aux gens qui vous apportent leur soutien.

Posez-vous les questions suivantes : À qui pouvez-vous faire confiance lorsque vous avez besoin de soutien? À qui êtes-vous à l'aise de vous confier? Qui sait faire face aux situations difficiles mieux que vous (et dont vous pouvez suivre l'exemple)?

Inscrivez son (leur) nom(s) ci-dessous.

Comment allez-vous apporter votre contribution à la relation que vous entretenez avec cette (ces) personne(s)? Qu'avez-vous à offrir à cette personne pour consolider le lien que vous avez avec elle et lui montrer que vous appréciez son soutien? Comment pouvez-vous apporter une contribution significative à cette relation (p. ex. : en exprimant votre gratitude, en posant un geste apprécié)? Inscrivez vos impressions ci-dessous.

Enfin, suivez l'exemple de personnes passionnées. Trouvez une personne qui vous semble passionnée par tout ce qu'elle fait, remplie d'énergie, positive et optimiste. Posez-vous les questions suivantes :

1. En quels termes cette personne décrit-elle ses intérêts et ses passions?

2. Quel changement voyez-vous dans l'expression ou dans la voix de cette personne lorsqu'elle parle de ce qui la passionne? Son expression s'anime-t-elle? Son énergie est-elle contagieuse?

3. Que pouvez-vous apprendre de cette personne et appliquer à votre propre vie?

4. Que pouvez-vous faire pour vous entourer de gens passionnés par la vie?

Module 3 : Comment obtenir de l'aide professionnelle

Personne n'est un expert dans l'art de faire face seul aux défis ou aux difficultés de la vie. Il semble parfois que nos efforts personnels, quels qu'ils soient, sont tout simplement insuffisants, c'est pourquoi il est important d'envisager d'obtenir de l'aide professionnelle.

Vous devriez effectivement considérer cette option dans les cas suivants :

- si vous vous sentez dépassé émotionnellement;
- si vous vous faites beaucoup de souci au sujet de votre santé physique ou émotionnelle;
- si vos propres initiatives de résolution des problèmes ne semblent pas réussir rapidement ou efficacement;
- si vous remarquez que votre malaise a des répercussions sérieuses sur votre travail ou sur les personnes qui sont importantes pour vous.

Veuillez prendre connaissance de l'information présentée dans cette section. Elle vous aidera à déterminer quels types d'assistance vous sont offerts, comment trouver l'aide qui répond à vos attentes, et comment tirer le maximum de l'aide que vous avez choisie.

Possibilités de traitement

Il existe plusieurs formes de traitement efficace de la déprime et des autres symptômes liés à la dépression. Certains traitements (p. ex. : les antidépresseurs) soignent la dépression due à des causes médicales. D'autres (les thérapies cognitivo-comportementales, les thérapies interpersonnelles), soignent la dépression due à des causes psychologiques. D'autres encore (p. ex. : la photothérapie, la phytothérapie (traitement par les plantes) existent, mais s'appuient sur une recherche moins approfondie.

Cette section définit les objectifs de chacune de ces formes de traitement et fournit des renseignements visant à vous aider à devenir un usager averti de soins de santé.

Vous devez d'abord connaître les objectifs de tout traitement

Un traitement, peu importe celui que vous avez choisi, comporte trois objectifs :

- soulager vos symptômes de tristesse (améliorer votre humeur);
- vous permettre de reprendre votre rythme de vie normal à la maison, au travail et en société;
- réduire la probabilité d'une récurrence de votre déprime ou de votre dépression.

Choisissez judicieusement votre (vos) type(s) de traitement

Il n'y a pas si longtemps, il était difficile de choisir un traitement contre la dépression. La plupart des gens suivaient les conseils de professionnels, d'amis ou d'annonceurs d'émissions de radio ou de télévision, tous bien intentionnés, mais parfois mal informés. Un marché regorgeant d'ouvrages sur les façons de se soigner soi-même et sur les remèdes à base de plantes médicinales promettant un soulagement rapide est ensuite venu compliquer les choses encore davantage.

S'ils sont offerts avec de bonnes intentions, ces traitements n'en demeurent pas moins fondés sur l'expérience personnelle plutôt que sur la recherche scientifique.

Nous savons maintenant mieux à quoi nous en tenir. Des études scientifiques ont prouvé l'efficacité de nombreuses méthodes de traitement; elles ont également démontré l'inefficacité d'autres méthodes. Des études cliniques rigoureuses et approfondies ont établi l'efficacité des suggestions de traitements présentées dans ce cours.

Consultez votre fournisseur de soins de santé

Si vous n'arrivez pas à surmonter seul votre déprime, il se peut que vous deviez consulter un fournisseur de soins de santé, comme votre médecin ou votre thérapeute, si vous décidez de suivre une thérapie.

Si c'est le cas, assurez-vous de lui faire part de ce que vous vivez, en toute franchise.

N'oubliez pas :

1. La dépression s'avère un problème sérieux. Si votre dépression (ou votre déprime) perturbe votre vie, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé. Celui-ci veillera à ce qu'on vous prenne au sérieux et à ce que vous obteniez l'aide dont vous avez besoin.
2. La dépression n'est pas un phénomène rare. Au contraire, la dépression est dix fois plus répandue et frappe dix ans plus tôt, en moyenne, qu'à l'époque de nos grands-parents.
3. La dépression n'est pas un signe de faiblesse personnelle. Elle peut parfois avoir une cause médicale, parfois résulter d'événements ou de circonstances de la vie qui dépassent votre capacité d'adaptation.
4. La dépression et la déprime peuvent être traitées. Il existe des traitements très efficaces que vous pouvez vous administrer vous-même et d'autres qui exigent de l'aide professionnelle.

Les médicaments

Le traitement médical de la dépression se fonde sur trois principes :

1. La dépression est avant tout une maladie physique.
2. La dépression signale un mauvais fonctionnement de la chimie du cerveau.
3. Par conséquent, traiter la maladie physique du cerveau guérit la dépression.

Les différentes classes de médicaments

Pour vous renseigner sur le mode de traitement médical de la dépression ou de la déprime, vous devez d'abord apprendre à connaître les classes de médicaments disponibles. En général, chaque type de médicament fait partie d'une de cinq « classes », selon la fonction particulière que ce médicament exerce sur le cerveau. Ces classes sont énumérées ci-dessous, accompagnées des marques de commerce (en lettres majuscules) des médicaments en question.

1. Les médicaments tétracycliques, p. ex. : la maprotiline (LUDIOMIL) et la mirtazapine (REMERON).
2. Les inhibiteurs de recaptage de la dopamine, p.ex. : le bupropion (WELLBUTRIN)
3. Les médicaments tricycliques, p. ex. : l'amitriptyline (ELAVIL) et la doxépine (SINEQUAN).
4. Les inhibiteurs de la monoamine oxydase, p. ex. : la phénelzine (NARDIL) et la tranylcypromine (PARNATE)
5. Les inhibiteurs sélectifs de recaptage de la sérotonine, p. ex. : la fluoxétine (PROZAC), la paroxétine (PAXIL) et la sertraline (ZOLOFT).

Pharmacothérapie : avantages et inconvénients

Le fait de prendre une pilule (pour améliorer votre humeur, diminuer votre anxiété ou pour un autre besoin) peut vous sembler inoffensif, mais cette mesure comporte des complications potentielles. Vous renseigner sur ces médicaments peut s'avérer votre meilleure défense contre ces risques et vous assure de retirer le maximum d'avantages de leur utilisation.

Avantages de la pharmacothérapie :

- Les médicaments sont faciles à prendre.

- Ils peuvent commencer à soulager vos symptômes plus rapidement que ne le ferait une psychothérapie.
- Ils ne sont pas toxicomanogènes, c'est-à-dire qu'ils ne créent pas de dépendance.
- Ils ne vous empêchent pas de travailler; ils peuvent, au contraire, hâter votre retour vers un rendement productif.

Inconvénients de la pharmacothérapie :

- Les médicaments ne conviennent pas à tout le monde.
- Certaines personnes n'aiment pas l'idée de prendre des médicaments.
- Certains médicaments exigent que vous suiviez un régime ou une diète stricts.
- Le premier médicament que vous essayez peut ne pas être celui qui soulagera vos symptômes.
- Les médicaments peuvent constituer une solution temporaire visant à résorber des idées suicidaires, mais n'offrent aucune garantie contre des tentatives de suicide futures.

Pharmacothérapie : l'observance du traitement

Les médicaments ne sont efficaces que lorsqu'ils sont pris conformément aux directives. Pourtant, jusqu'à 30 % des personnes qui en prennent ne respectent pas les directives de leur ordonnance.

Pour bien vous assurer de retirer le maximum d'avantages de votre médicament, posez au fournisseur de soins de santé qui vous le prescrit les questions suivantes :

- À quelle fréquence et à quel moment de la journée dois-je prendre mon médicament?
- Que dois-je faire lorsque j'oublie d'en prendre une dose?
- Existe-t-il des restrictions en matière alimentaire liées à la prise de ce médicament?
- Quels en sont les principaux effets secondaires possibles?
- L'alcool est-il contre-indiqué pendant que je prends ce médicament?
- Comment est-ce que je saurai si ce traitement est efficace?
- Pendant combien de temps dois-je prendre ce médicament?
- Y a-t-il d'autres médicaments que je dois éviter d'absorber pendant que je prends celui-ci?

Combien ce médicament coûte-t-il? Existe-t-il un médicament aux propriétés semblables, mais qui soit moins cher?

Remarque : Si un médicament risque de compromettre votre sécurité ou celles d'autres personnes dans le cadre de votre travail (p. ex. : dans le cas de l'opération de machinerie lourde), demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.

Sachez quels sont les effets secondaires possibles des médicaments

Les antidépresseurs peuvent causer des effets secondaires bénins et habituellement temporaires.

Ces effets sont en général désagréables mais ils sont généralement sans gravité et diminuent d'intensité avec le temps. S'ils vous inquiètent, signalez-les à votre médecin.

Les effets secondaires les plus répandus des antidépresseurs sont les suivants :

- Sécheresse de la bouche et/ou constipation. Soulagez la sécheresse de la bouche et la constipation en buvant beaucoup d'eau, en mâchant de la gomme ou en choisissant des aliments à haute teneur en fibres.
- Étourdissements. Évitez de vous relever trop rapidement lorsque vous vous trouvez en position assise.
- Des changements dans la fonction sexuelle, une vision embrouillée, de la somnolence, des nausées, des maux de tête, de l'agitation ou de l'insomnie. Ces effets secondaires sont souvent temporaires et se résorbent avec le temps ou suite à la prise d'une dose moindre du médicament en question.

Ne comptez pas sur les médicaments seuls pour vous guérir

Les médicaments ne sont qu'un des moyens à prendre pour atteindre un but précis. Ils peuvent soulager temporairement votre

tristesse, mais vous devrez éventuellement faire face aux circonstances qui ont déclenché ou causé votre dépression (comme des problèmes conjugaux, des chagrins non résolus).

Évitez de considérer les médecins ou les médicaments comme des raccourcis vers le bien-être ou le bonheur. Prenez d'autres mesures pour surmonter votre déprime; consultez à ce sujet les suggestions présentées aux sections de ce cours portant sur les techniques visant à prendre soin de vous-même ou envisagez de suivre une psychothérapie.

L'aide professionnelle : la thérapie:

L'approche cognitivo-comportementale et la thérapie interpersonnelle constituent les deux meilleures psychothérapies pour le traitement de la dépression et de la déprime.

En général, ces thérapies vous aident à :

- reconnaître les liens existant entre la pensée, l'émotion et l'action.
- Détecter les sentiments exagérés d'impuissance que vous pouvez éprouver (p. ex., lorsque quelqu'un se dit : « Je ne suis bon à rien »).
- Comprendre et à modifier les relations conflictuelles qui sont, peut-être en partie, à la source de votre dépression.

Quels sont les signes indicateurs d'une thérapie efficace?

Pour qu'une thérapie soit efficace, votre thérapeute doit :

- Y participer activement par l'entremise de questions et de conseils visant à vous apporter du soutien.
- Faire preuve d'un raisonnement clair et sensé.
- Mettre l'accent sur les événements présents (ce qui se produit au cours des séances et entre celles-ci) et non seulement sur les événements étant survenus dans votre enfance.
- Vous encourager à vérifier vos hypothèses sur la vie et à remettre en question vos convictions sur le monde, ce qui vous amènera à vous former des opinions plus réalistes et à vivre des relations interpersonnelles plus saines.
- Fixer avec vous des objectifs précis et réalisables. Ces objectifs peuvent être le retour au travail, l'amélioration de vos relations interpersonnelles, une meilleure humeur au quotidien, ainsi qu'une réduction du stress ou de l'anxiété.
- Vous encourager à attribuer le succès de votre traitement à vos propres efforts.
- Prendre en compte les limites imposées par le temps. En général, une thérapie dure de 6 à 20 séances.
- Discuter avec vous de la mise en place d'un plan de suivi et d'« entretien », afin de prolonger les effets du traitement au-delà de la durée de la thérapie elle-même.

L'observance du traitement

Votre participation active à la psychothérapie est essentielle à l'amélioration de votre cas. Assurez-vous par conséquent de bien suivre ces conseils :

- Présentez-vous à chacune de vos séances. Faites en sorte que le respect de vos rendez-vous soit votre priorité.
- Soyez franc et ouvert avec votre thérapeute. Si vous vous sentez mal à l'aise de parler de vos pensées intimes, faites-lui part de ce malaise.
- Effectuez les « tâches » que vous a assignées votre thérapeute.
- Tenez votre thérapeute informé de votre évolution, et, s'il y a lieu, manifestez-lui votre désappointement au sujet du déroulement de votre thérapie.

La psychothérapie : avantages et inconvénients

Les psychologues sont les professionnels qui offrent une psychothérapie. Ces professionnels sont habituellement titulaires d'un doctorat (Ph.D. ou D.Psy.) ou d'une maîtrise (M.Sc. ou M.A.). Comme c'est le cas pour les médecins, les psychologues doivent détenir un permis ou être membre agréé d'un ordre provincial pour pouvoir exercer leur profession. D'autres professionnels de la santé mentale offrent du counseling et des thérapies connexes. Parmi ces professionnels, mentionnons les travailleurs sociaux, les conseillers-cliniciens, les infirmiers praticiens et certains psychiatres.

Les avantages des techniques thérapeutiques sont les suivants :

- Elles laissent entre vos mains la décision de changer votre situation ou la perception que vous avez de celle-ci.
- Elles vous enseignent des habiletés que vous pourrez continuer d'appliquer lorsque votre thérapie sera terminée.
- Elles peuvent être particulièrement intéressantes dans le cas des personnes qui refusent de prendre des médicaments ou qui ne peuvent pas en prendre.
- Dans certains cas, leurs effets peuvent être ressentis pendant une période plus longue que ne le seraient les effets de la pharmacothérapie.
- Elles n'ont aucun effet secondaire sur le plan physique.

Les inconvénients des différentes techniques de la psychothérapie sont les suivants .:

- Elles peuvent prendre plus de temps à soulager certains symptômes. Elles donnent des résultats graduels et peuvent prendre de 8 à 10 semaines pour produire leur plein effet (comparativement à 6 semaines environ dans le cas de la pharmacothérapie).
- Elles ne constituent pas un traitement de premier choix pour les personnes atteintes de dépression grave ou pour les personnes suicidaires. Comme c'est le cas pour la pharmacothérapie, il est important de se rappeler que chaque personne peut réagir différemment à un traitement similaire. Bien qu'un grand nombre de gens trouvent la psychothérapie efficace, d'autres, par contre, n'en retirent aucun bienfait. Si vous ne remarquez aucune amélioration de votre état après six semaines de traitement, demandez à votre fournisseur de soins de santé de vous recommander un autre mode de traitement.

Comme c'est le cas pour la pharmacothérapie, il est important de se rappeler que chaque personne peut réagir différemment à un traitement similaire. Bien qu'un grand nombre de gens trouvent la psychothérapie efficace, d'autres, par contre, n'en retirent aucun bienfait. Si vous ne remarquez aucune amélioration de votre état après six semaines de traitement, demandez à votre fournisseur de soins de santé de vous recommander un autre mode de traitement.

L'aide professionnelle

Autres recours

Il existe un vaste éventail d'autres formes de traitement contre la déprime ou la dépression. Celles-ci ne doivent toutefois pas remplacer les soins standards (traitements médicaux ou psychothérapie). Cette section porte sur les deux types de traitement (non standards) les plus populaires : la photothérapie et la phytothérapie. Assurez-vous de lire attentivement cette section si vous avez l'intention de suivre une thérapie non standard pour surmonter votre déprime. De plus, assurez-vous d'aviser votre fournisseur de soins de santé de votre intention d'entreprendre une telle thérapie.

La luminothérapie ou « photothérapie »

Certaines personnes éprouvent des changements d'humeur à des périodes précises de l'année. Ce type de dépression porte un nom : la dépression saisonnière.

Dans sa manifestation la plus commune, la dépression saisonnière est un malaise profond qui revient chaque année à la même période de l'automne ou de l'hiver, et qui se termine au printemps. Des études ont démontré que la plupart des gens subissent, d'une saison à l'autre, une légère variation de leur humeur, de leur appétit et de leur vivacité, mais que cette variation est normale. Il est essentiel d'effectuer un diagnostic clinique en bonne et due forme de la dépression saisonnière afin de différencier celle-ci d'une dépression plus typique ou d'un changement d'humeur normal.

La luminothérapie aide à soulager certains des symptômes de la dépression saisonnière. Cette thérapie comprend l'exposition à une lumière intense, dans des conditions bien définies.

Les recherches sont de plus en plus favorables à l'usage de la luminothérapie. Toutefois, les raisons exactes de son efficacité sont controversées; certaines personnes souffrent d'effets secondaires (p. ex. : maux de têtes, fatigue visuelle) et les effets à long terme d'une exposition prolongée à la lumière intense sont encore inconnus. Comme pour n'importe quel trouble de l'humeur, évitez de vous autodiagnostiquer ou de suivre une luminothérapie sans d'abord prendre conseil auprès de votre médecin.

Enfin, les études ont démontré qu'une heure de marche à l'extérieur durant l'hiver apporte autant de bienfaits que deux heures et demie passées sous une lumière artificielle intense. Essayez de marcher à l'extérieur pendant 30 minutes par jour, tous les jours, pendant plusieurs semaines, et voyez si cela vous aide à surmonter votre déprime.

La phytothérapie

Les remèdes à base de plantes médicinales ont fait l'objet de l'attention grandissante des médias en tant que méthodes thérapeutiques « naturelles » pour améliorer l'humeur. Vous devez toutefois faire preuve d'une extrême prudence et d'un bon jugement avant de vous fier à un supplément à base d'herbes médicinales. Le millepertuis (herbe de Saint-Jean) s'avère le supplément le plus populaire parmi ceux destinés à améliorer l'humeur.

Ces médicaments en vente libre se vantent de posséder des propriétés intéressantes et inspirent par conséquent un faux sentiment de sécurité par rapport aux antidépresseurs. Un produit étiqueté « naturel » n'est pas nécessairement sans danger. Les médicaments modernes ont été rigoureusement mis à l'essai et leurs effets primaires et secondaires sont bien documentés. Ce n'est pas le cas de la plupart des remèdes à base de plantes médicinales.

De plus, l'action chimique des remèdes à base de plantes médicinales n'a pas encore été expliquée par les pharmacologues. Par exemple, le millepertuis semble agir en tant qu'antidépresseur en changeant la chimie du cerveau, mais il compte au moins 10 ingrédients susceptibles d'être à l'origine de cet effet.

Enfin, ne prenez jamais de remèdes à base de plantes médicinales conjointement avec des antidépresseurs (cela peut causer une élévation grave de la tension artérielle); ne les prenez pas non plus si vous souffrez de dépression grave, si vous avez des pensées suicidaires ou si vous êtes enceinte.

Consultez votre médecin avant de prendre tout supplément à base de plantes destiné à améliorer votre humeur.

Module 4 : Pour en savoir plus

Sites Internet et bibliographie

Internet recèle de nombreuses ressources à consulter pour en apprendre davantage sur les façons de se sortir de la déprime. La section du cours intitulée « Pour en savoir plus » contient nos recommandations. Nous y suggérons également une liste d'ouvrages de référence qu'il vous est possible de consulter pour obtenir plus d'information sur les manières de vous sortir de la déprime.

Conseils au sujet de la recherche sur Internet

Internet recèle une profusion d'information sur la santé. Toutefois, l'information sur la santé que vous êtes susceptible d'y trouver n'est pas nécessairement toute véridique ou utile (le contenu des sites qui vous sont suggérés ici constitue, par contre, une exception, puisque ces sites ont été examinés pour vous et considérés comme étant de bonnes sources d'information).

Voici quatre questions que vous devriez vous poser lorsque vous consultez un site d'information sur la santé dans Internet.

- Qui est l'auteur de cette information et quelles preuves avez-vous de sa compétence?
- À quand remonte la dernière mise à jour de cette information?
- Quels sont les fondements de cette information? L'information la plus valable est fondée sur la recherche et sur les guides de pratique clinique généralement reconnus.
- Qui a fourni les fonds ayant servi à la création de ce site? Méfiez-vous des conseils offerts par des entreprises à but lucratif, non affiliées à des organisations professionnelles du domaine de la santé.

Soyez prudent lorsque vous suivez les conseils proposés par une ressource trouvée dans Internet. Internet ne doit être utilisé que comme complément aux conseils d'un professionnel et ne devrait jamais servir à effectuer un auto-diagnostic.

Songez à discuter des informations que vous avez trouvées sur Internet avec un professionnel de la santé, et de lui demander comment vous pourriez le mieux incorporer cette information à votre plan visant à vous sortir de la déprime.

Mot de la fin

Lorsque vous broyez du noir, que vous avez le cafard ou êtes déprimé, votre détresse psychologique peut vous sembler intolérable, comme si rien ne pouvait jamais la soulager. Vous devez vous obliger à bien comprendre ceci : Votre tristesse ne durera pas toujours. Même les gens les plus gravement déprimés se rétablissent lorsqu'ils obtiennent de l'aide.

La bonne nouvelle, c'est qu'il existe plusieurs formes d'aide efficace. Cette aide se trouve sous la forme de médicaments, d'une thérapie ou d'un changement du style de vie.

La chose la plus importante que vous puissiez faire pour surmonter votre tristesse est de tirer parti des stratégies consistant à prendre soin de vous (bien manger, dormir suffisamment, devenir axé sur l'action, être actif, réduire votre tension, penser de manière positive, garder vos contacts avec les gens et poursuivre vos passions).

La pire chose que vous puissiez faire, ce serait de ne pas tenir compte de vos émotions, d'éviter vos amis ou de rester au lit pendant des jours. Vous pouvez peut-être NE PAS AVOIR LE GOÛT d'être actif ou de prendre soin de vous-même, mais cela n'a rien à voir avec le fait que vous POUVEZ le faire.

En fin de compte, votre bonheur dans la vie ne dépend que de vous et non des traits de caractère dont vous avez hérité, ni de la façon dont vous êtes traité, ni des circonstances dans lesquelles vous vous trouvez.

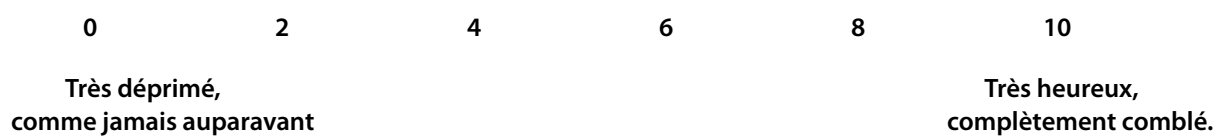
De nombreuses personnes, prédisposées génétiquement à la dépression, ayant déjà été victimes de mauvais traitements infligés intentionnellement par autrui, ou devant faire face à des circonstances débilitantes, vivent pourtant une vie heureuse, remplie de moments de joie.

Votre bonheur ne dépend que de vous. Il dépend entièrement de votre perception du monde et des choix que vous faites en fonction de ce que vous y trouvez.

En fin de compte, votre vie sera probablement toujours parsemée de moments de tristesse. Cela est normal et fait partie de la vie de tout le monde. Par contre, votre bonheur à long terme dépendra de vos choix de vie, de votre participation à une activité utile et porteuse de sens, de la qualité de vos relations avec les personnes qui vous apportent leur soutien et de l'optimisme que vous manifesterez de façon permanente.

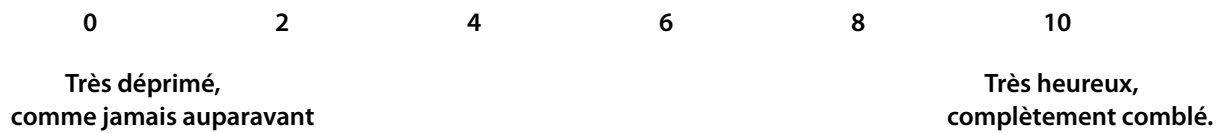
Journal de vos progrès de votre humeur

L'échelle de notation ci-dessous vous aidera à évaluer votre humeur et l'évolution de celle-ci (p. ex. : avant et après avoir appliqué une technique présentée dans ce cours). Cette échelle va de 0 (déprimé, plus que jamais auparavant) à 10 (très heureux, complètement comblé). Ces nombres doivent servir d'indicateurs de votre humeur. Faites une marque entre 0 et 10 sur l'échelle de notation, selon le nombre qui correspond le mieux à ce que vous ressentez. Remarque : Pour être véritablement utile et pratique, cette échelle doit comprendre toutes les manifestations de votre humeur. Par exemple, vous pouvez décrire votre déprime en d'autres termes que le fait d'être simplement « déprimé ». Servez-vous par conséquent de votre jugement dans l'utilisation de cette échelle. N'hésitez pas à l'adapter à votre situation personnelle. Par exemple, votre échelle de notation pourrait aller de 0 (avoir le cafard, être découragé) à 10 (se sentir très bien, comme jamais auparavant) Dans tous les cas, votre échelle de notation doit ressembler à ceci :



Journal de vos progrès de votre humeur

Chaque fois que vous appliquez une technique tirée de ce cours, inscrivez dans votre journal l'heure et l'occasion où vous avez appliqué cette technique (c'est-à-dire les circonstances ou l'événement servant de facteurs déclencheurs de votre humeur), ainsi que votre humeur avant et après avoir appliqué la technique en question. Servez-vous de l'échelle suivante :



Heure	Circonstances	Mon humeur	
		Avant	Après
		0 2 4 6 8 10	0 2 4 6 8 10
		0 2 4 6 8 10	0 2 4 6 8 10
		0 2 4 6 8 10	0 2 4 6 8 10
		0 2 4 6 8 10	0 2 4 6 8 10
		0 2 4 6 8 10	0 2 4 6 8 10
		0 2 4 6 8 10	0 2 4 6 8 10
		0 2 4 6 8 10	0 2 4 6 8 10