



# COMPRENDRE L'HUMEUR DÉPRESSIVE ET LA DÉPRESSION

DR CHRIS WILLIAMS



**Association canadienne  
pour la santé mentale**  
Division du Québec  
*La santé mentale pour tous*

En partenariat avec :

**Québec** 

**Exemple des 5  
premières pages  
du cahier  
d'exercices**

JE N'ARRIVE PAS À DORMIR

JE N'ARRIVE PAS À FAIRE MON TRAVAIL

JE ME SENS TELLEMENT FATIGUÉE

JE DÉTESTE LA FAÇON DONT LES CHOSES SE PASSENT

JE ME SENS TELLEMENT DÉCOURAGÉ

JE NE M'EN SORS PLUS

JE N'ARRIVE PAS À ME DÉTENDRE

**C'EST-CE QUE VOUS RESSENTEZ? SI OUI ...  
CE CAHIER D'EXERCICES EST FAIT POUR VOUS.**

JE SUIS TOUT LE TEMPS STRESSÉ

JE SUIS HORRIBLE COMME PARENT!

JE NE FAIS ABSOLUMENT RIEN

MON CONJOINT NE SERT À RIEN

COMMENT VAIS-JE M'EN SORTIR TOUTE SEULE?

JE GÂCHE LES CHOSES CONTINUUELLEMENT

MON ÉNERGIE SEXUELLE A DISPARU

JE SUIS TELLEMENT EN COLÈRE



## CE CAHIER D'EXERCICES VA VOUS AIDER À :

- Comprendre comment l'humeur dépressive, le stress et les contrariétés vous affectent.
- Choisir des objectifs de changement qui vont vous aider à vous sentir mieux.

## MARCHER SUR UNE CORDE RAIDE – QUAND TOUT VA DE PLUS EN PLUS MAL

Pour vous sentir mieux, la première étape est de déterminer pourquoi vous vous sentez mal. N'importe qui peut ressentir de la déprime et du stress si son équilibre émotionnel est bouleversé. Normalement, la plupart des gens se sentent capables de régler les problèmes qu'ils vivent. Lorsque vous êtes en équilibre, vous savez que vous pouvez régler vos problèmes. Donc, votre situation ou votre problème n'est pas la seule cause de votre découragement ou de votre stress. C'est plutôt à cause de votre façon d'envisager les choses qui vous fait sentir ça. Ruminer les problèmes et perdre la perspective de vue ne vous aide pas à vous sentir mieux ou à faire disparaître votre problème.



Est-ce que je me sens en équilibre, en ce moment ?  Oui  Non  Parfois

Si vous sentez que vous marchez sur une corde raide parfois ou tout le temps, ce programme peut vous aider à regagner votre équilibre.

## COMPRENDRE COMMENT VOUS VOUS SENTEZ EN UTILISANT L'APPROCHE DES CINQ DOMAINES

Commençons par découvrir la façon dont votre humeur dépressive influence les cinq grands domaines de votre vie.

### VOICI LES CINQ DOMAINES :

- Premier domaine : les **situations, les relations et les problèmes** de votre vie. Cela comprend les gens et les événements de votre entourage.
- Deuxième domaine : vos **pensées altérées**. Elles peuvent souvent devenir extrêmes et nuisibles lorsque vous ressentez de l'anxiété.
- Troisième domaine : vos **sentiments altérés** (également appelés humeurs ou émotions).
- Quatrième domaine : n'importe quel **symptôme physique altéré** ressenti par votre corps.
- Cinquième domaine : votre **comportement** altéré ou vos **niveaux d'activité** altérés. Cela comprend aussi bien les choses utiles que vous pouvez faire qui vous aident à vous sentir mieux que les choses nuisibles que vous faites qui se retournent contre vous et vous font vous sentir encore moins bien.

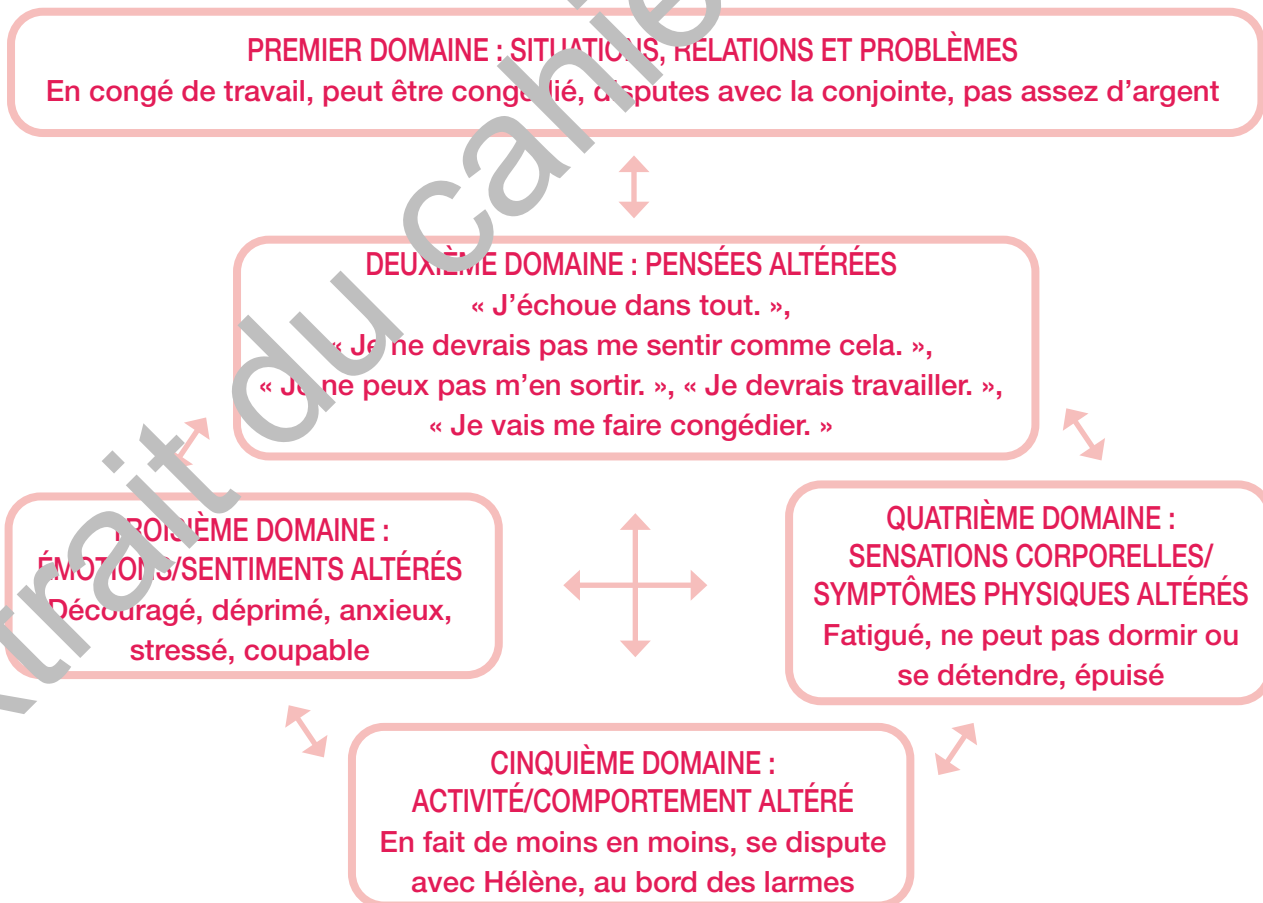
Essayez de penser à comment l'évaluation des cinq domaines pourrait aider Paul à comprendre comment il se sent.

### EXEMPLE : COMMENT LA DÉPRESSION AFFECTE LA VIE DE PAUL

Paul a commencé à se sentir déprimé et à avoir des problèmes au travail. Il se sentait de plus en plus fatigué. Il trouvait difficile de dormir, et même de se détendre, même lorsqu'il était en vacances. Il était épuisé et se sentait au bord des larmes pour des choses qu'il était normalement capable de résoudre.

À ce moment-là, Paul sentait qu'il échouait partout. Il avait de la misère à s'en sortir, ne pouvait pas dormir et passait la nuit les yeux grands ouverts, à s'en vouloir de se sentir comme cela. Il sentait aussi qu'il décevait sa conjointe Hélène. Ils se disputaient souvent et partageaient souvent le lit sans se parler. Deux mois plus tard, Paul a pris un congé de maladie. Deux mois après le congé, il ne se sent toujours pas en mesure de reprendre le travail. Il reste à la maison, en n'arrêtant pas de penser qu'il va se faire renvoyer. Il en fait de moins en moins et reste à la maison tout le temps. Comme il ne travaille pas, les problèmes d'argent commencent aussi à s'accumuler. Cette situation lui fait ressentir encore plus de culpabilité, car il pense qu'il devrait travailler et ramener un salaire complet à la maison.

Le diagramme ci-dessous montre comment les problèmes de Paul peuvent être résumés à l'aide de l'approche des cinq domaines.



Le diagramme des cinq domaines montre que ce que vous pensez par rapport à une situation ou un problème peut influencer comment vous vous sentez physiquement et émotionnellement. Il montre aussi que vos pensées influencent ce que vous faites (votre comportement ou vos niveaux d'activité). Regardez les flèches du diagramme: chacun des cinq domaines de votre vie influence les autres.



### TÂCHE

Est-ce que l'approche des cinq domaines peut vous aider à comprendre pourquoi vous vous sentez comme cela? Réfléchissez à ce qui vous arrive dans chacun des cinq domaines, en commençant par le premier domaine.

### PREMIER DOMAINE : SITUATIONS, RELATIONS ET PROBLÈMES

Tout le monde fait face à des problèmes, comme :

- Des problèmes avec notre famille et la vie à la maison.
- Des difficultés à élever nos jeunes enfants.
- Des problèmes dans nos relations avec nos partenaires, nos voisins ou nos amis ou collègues.
- D'autres difficultés de la vie, par exemple, des problèmes au travail, à l'école, etc.

L'humeur dépressive et le stress peuvent affecter n'importe quelle forme de relation. Vous pourriez avoir du mal à comprendre les sentiments ressentis à l'égard des autres, et perdre tout intérêt envers vos relations. Vous pourriez sentir que l'amour s'estompé. Par exemple, la dépression de Paul a affecté ses sentiments pour Hélène. De même, les personnes spirituelles peuvent sentir qu'elles ont des difficultés à ressentir le soutien qu'elles trouvent généralement en leur foi.

# **Exemples d'exercices pour le participant**



# NE RESTEZ PAS LÀ À NE RIEN FAIRE... FAITES-VOUS UN PLAN!

**1** QU'EST-CE QUE JE VAIS FAIRE?

**4** QUELS SONT LES PROBLÈMES OU LES  
DIFFICULTÉS QUI POURRAIENT  
SURVENIR ET COMMENT EST-CE QUE  
JE PRÉVOIS LES SURMONTER?

Écrivez les obstacles possibles ici :

Avez-vous besoin de réécrire votre plan afin  
de faire face à ces obstacles possibles?

**2** QUAND EST-CE QUE JE VAIS LE FAIRE?

**5** ÉCRIVEZ VOTRE PLAN FINAL ICI

Qu'est-ce que vous allez faire?

Quand est-ce que vous allez le faire  
(jour et heure)?

**3** EST-CE QUE LA TÂCHE QUE  
J'AI PLANIFIÉE EST...

Utile pour m'aider à progresser?

Claire, pour que je sache facilement  
quand je l'aurai réalisée?

Importante à mes yeux ou nécessaire?

Réaliste, pratique et réalisable?

Oui Non

## VOTRE PLAN DE RECHANGE

Pensez à une solution de rechange à utiliser au cas  
où votre plan présente des problèmes, peu importe  
la raison.



### N'OUBLIEZ PAS

Si vous ne vous sentez pas bien, vous pouvez  
quand même décider de faire l'activité planifiée,  
parce que c'est important.





# ALORS, COMMENT CELA S'EST-IL PASSÉ?

1

## QU'AVIEZ-VOUS PLANIFIÉ?

Écrivez-le ici :

2

## AVEZ-VOUS ESSAYÉ DE LE FAIRE?

### Si oui :

Qu'est-ce qui s'est bien passé?

Qu'est-ce qui ne s'est pas bien passé?

Qu'est-ce que vous avez appris par rapport à ce qui s'est passé?

Comment allez-vous appliquer ce que vous avez appris?

### Si non, quel a été l'obstacle?

**Obstacles internes** (oubli, pas assez de temps, remis à plus tard, je me pensais incapable de le faire, je ne voyais pas l'utilité, etc.)

**Obstacles externes** (autres personnes, problèmes au travail ou à la maison, etc.)

Qu'auriez-vous pu planifier pour éliminer ces obstacles?

## ÉVALUATION DES CINQ DOMAINES À UN MOMENT PARTICULIER OÙ JE NE ME SENTAIS PAS BIEN PHYSIQUEMENT OU ÉMOTIONNELLEMENT

### PREMIER DOMAINE : SITUATIONS, RELATIONS ET PROBLÈMES

À quelle heure durant la journée? À quel endroit est-ce que j'étais? Avec qui est-ce que j'étais? Qu'est-ce que je faisais? Qu'est-ce qui s'est dit ou est arrivé?



### DEUXIÈME DOMAINE : PENSÉES ALTÉRÉES

À quoi est-ce que j'ai pensé à ce moment-là?



### TROISIÈME DOMAINE : SENTIMENTS ALTÉRÉS

Comment est-ce que je me sentais émotionnellement, à ce moment-là? Est-ce que je ressentais de l'anxiété, de la honte, de la déprime, de la colère ou de la culpabilité?



### QUATRIÈME DOMAINE : SYMPTÔMES PHYSIQUES ALTÉRÉS

Quelles sont les sensations physiques fortes que j'ai remarquées?



### CINQUIÈME DOMAINE : COMPORTEMENT ALTÉRÉ

Qu'est-ce que j'ai fait différemment? Est-ce que j'ai arrêté de faire ce que je faisais ou commencé à faire quelque chose de différent?

Extrait du cahier d'exercices