

Séance 15 du programme de thérapie basée sur la pleine conscience :
<http://www.epsm-lille-metropole.fr/content/meditation-tbpc-q07>

Comment réagir lors d'une baisse de moral ?

Plan :

- 1. Retour sur les exercices.
- 2. Explications : Comment réagir lors d'une baisse de moral ?
 - 2.1 Que faire en dehors des périodes de dépression pour diminuer les risques de rechute ?
 - 2.2 Que faire dès que les signes avant-coureurs de la dépression apparaissent pour prévenir la rechute ? (Ces stratégies s'appliquent également durant l'épisode dépressif, pour mieux le vivre et réduire sa durée)
- 3. Écoute de l'enregistrement : Trousse d'urgence (Avec la voix du Dr Christophe Versaevel)
- 4. Exercices à réaliser pour la fin du programme.

1. Retour sur les exercices.

- J'écoute 2 fois l'enregistrement MP3 : « Amour et empathie. »
- Je réalise l'exercice : « Prendre conscience des bons moments »
- Je remercie une personne.

-2. Explications : Comment réagir lors d'une baisse de moral ?

Si j'ai déjà vécu un épisode dépressif, je sais à quel point cela fait souffrir. Je me réveille épuisé(e), sans goût et sans but, avec des pensées de désespoir et d'impuissance. Quand ces états d'humeur surgissent, ils déclenchent des modes de pensées négatifs chez tout le monde. Cet état déclenche de vieilles manières de penser qui sont particulièrement nocives : mon esprit se fixe sur tous les détails négatifs et les distorsions cognitives se multiplient. Cette façon négative d'interpréter ce qui m'arrive a tendance à saper ma volonté de faire quelque chose et je m'enfonce davantage.

En réalité, le fait d'avoir ces symptômes ne signifie pas qu'ils vont perdurer longtemps ou que je suis déjà dans la dépression. Des baisses de moral passagères arrivent chez tout le monde ! La « maladie dépressive » est

faite d'épisodes avec un début et une fin ! Et les thérapies modifient son évolution !

Ce que je fais de mon temps, moment après moment, d'une heure à l'autre, d'une année à l'autre, a une forte influence sur mon bien-être général et sur ma capacité à faire face avec compétences lors de ces états d'humeur négatifs. Dans la « maladie dépressive », il est possible d'agir sur les différents temps : En dehors des périodes de dépression, dès que les signes annonciateurs sont présents et même durant l'épisode dépressif.

En dehors de la dépression, je peux réaliser des thérapies qui vont diminuer le risque de rechute (C'est le but de l'ensemble de ce programme).

Je peux aussi réagir dès que les signes avant-coureurs de la dépression apparaissent (les prodromes) pour éviter la rechute (c'est un des buts de cette séance). Je peux aussi m'adapter durant la dépression pour que le vécu de l'épisode soit moins pénible (c'est aussi un des buts de cette séance).

Le meilleur antidépresseur, c'est d'identifier ma part de responsabilité, d'identifier mon influence sur le cours des choses. Bien sûr, je ne peux pas tout contrôler, mais je peux influencer le cours des événements. J'ai un pouvoir. Et ce programme m'aide à l'identifier et à l'expérimenter. Je peux être plus en paix avec mon esprit, en prenant mes distances avec les pensées toxiques et en investissant dans les pensées plus vraies, plus réalistes, plus utiles et plus positives. Je peux être mieux avec les autres en ne me laissant pas parasiter par mon esprit, mon Ego et en comprenant comment les autres sont eux-mêmes parasités par leur esprit, leur ego. Je peux rejoindre une vie pleine de sens en me connectant davantage à mes valeurs. Je peux être plus heureux en respectant et en répondant à mes besoins, en me ressourçant.

2.1 Que faire en dehors des périodes de dépression pour diminuer les risques de rechute ?

Je pratique régulièrement la pleine conscience, ce qui me permet de prendre plus de distance avec mes pensées, d'avoir une perception plus globale de la situation, de mieux gérer mes émotions et profiter du moment présent. Le stress a moins de prise sur moi. La dépression revient donc moins facilement. L'exercice ReCAE me montre comment utiliser la pleine conscience pour faire face aux émotions négatives quand elles apparaissent.

Aussi, les activités que je réalise jour après jour ont une grande influence sur mon humeur. Je dois me poser ces deux questions :

A. De toutes mes activités, quelles sont celles qui me nourrissent, qui accroissent mon sentiment d'être vraiment vivant(e), présent(e) et correspondent à mes besoins et mes valeurs ?
Ce sont mes activités -plus-

A.1 C'est par exemple faire quelque chose d'agréable ou d'utile comme :

-Être bienveillant avec son corps : prendre un bain chaud, se relaxer, profiter de mon plat favori, boire ma boisson chaude favorite, me rendre chez le coiffeur, m'offrir un soin (massage, soin du visage ou une manucure...)...

-Entreprendre des activités agréables : faire une promenade (seul(e), dans un lieu que j'apprécie, ou peut-être avec un ami ou mon chien), donner sans attendre en retour, rendre un service ou aider, téléphoner ou rendre visite à un ami, réaliser une de mes activités favorites, jardiner, bricoler, faire du sport, téléphoner à un ami, passer du temps avec une personne que j'apprécie mais que je n'ai pas vue depuis longtemps, cuisiner, faire du shopping, regarder un programme distrayant à la TV, lire quelque chose qui me procure du plaisir, me rendre au cinéma, écouter de la musique qui me met de bonne humeur...

A.2 C'est par exemple faire quelque chose qui me donne un sentiment de satisfaction, de maîtrise, de contrôle comme :

Nettoyer la maison, faire le ménage dans une armoire ou un tiroir, me mettre à jour dans le courrier, payer les factures, faire quelque chose que je reporte depuis longtemps, faire certains exercices du programme. Il est particulièrement important que je me félicite à chaque petit effort. Je ne dois pas hésiter à diviser chaque objectif en petites étapes (Petitement, mais sûrement !)

B. De toutes mes activités, quelles sont celles qui me tirent vers le bas, qui diminuent mon sentiment d'être vraiment vivant(e) et présent(e), qui me donne l'impression de m'ennuyer, voire d'être inutile ? Celles qui sont contraires à mes valeurs et mes besoins ?
Ce sont mes activités -moins-

Tout en acceptant qu'il y ait certains aspects de ma vie que je ne puisse simplement pas changer, je devrais choisir d'augmenter le temps et l'énergie que j'accorde à mes activités « plus » et diminuer le temps et l'énergie que j'accorde à mes activités « moins » ? Si j'ai déjà fait des dépressions et que je ne change pas ma façon de vivre ni ma façon de penser, c'est regrettable, mais il y a plus de risque que la dépression revienne. Par contre, je peux utiliser mes activités quotidiennes pour réguler mes mouvements d'humeurs.

Je peux utiliser mon expérience quotidienne pour découvrir et cultiver des activités qui me serviront d'outils pour faire face aux périodes difficiles. Avoir l'habitude d'utiliser de tels outils quand je vais bien augmente les chances que je continue à les utiliser en période difficile.

Par exemple, une des manières les plus simples de prendre soin de mon bien-être physique et mental est de faire de l'exercice physique. Je vise par exemple 30 minutes de marche énergique par jour au début, et ensuite si c'est possible, d'autres exercices comme les étirements, le yoga, la natation, le jogging, etc... Une fois que l'activité physique fait partie de ma routine quotidienne, je dispose déjà d'une arme appropriée pour mieux gérer le stress, réguler mon humeur et moins souffrir dans les moments de déprime.

Jon Kabat-Zinn conseille de « tisser son parachute » chaque jour, plutôt que de laisser cela pour le moment où je devrais sauter de l'avion. Alors je ferai mieux de décider maintenant, ce que sera mon « mode d'entraînement », c'est-à-dire quels seront mes choix d'activités dans les semaines à venir. Il sera plus difficile de m'y mettre quand la dépression sera de nouveau à ma porte ! Un entraînement mental régulier est la meilleure assurance contre le risque de rechute.

2.2 Que faire dès que les signes avant-coureurs de la dépression apparaissent pour prévenir la rechute ? (Ces stratégies s'appliquent également durant l'épisode dépressif, pour mieux le vivre et réduire sa durée)

D'abord, je dois repérer les signes (les prodromes) qui ont précédé mes épisodes antérieurs ? Par exemple, devenir irritable, diminuer les contacts sociaux «ne vouloir voir personne», changement dans ma manière de dormir ou de manger, fatigue, arrêt de la pratique sportive, ne plus vouloir avoir à m'occuper du courrier, des factures, une tension intérieure, une grande sensibilité au stress, une hyperactivité, certains comportements

particuliers, certaines pulsions particulières, certaines douleurs particulières, etc...

La pleine conscience est un bon outil pour prendre conscience d'un déséquilibre avant la dépression. C'est comme un baromètre de mon état mental. En effet, en méditant, je peux prendre conscience de mon état : En harmonie, en stress compensé ou décompensé (revoir les tableau 1, 2 et 3 de la séance 3 sur le Body Scan). Par exemple, si j'ai tendance à identifier de nombreuses distorsions cognitives et que j'ai du mal à m'en détacher, c'est probablement le signe que mon humeur se fragilise.

Alors je mets en place un système d'alerte. J'écris maintenant sur une feuille les changements que je dois repérer. Si cela est possible, je fais participer une personne adulte de mon entourage à cet effort collaboratif de détection des signes avant-coureurs de dépression.

Puis j'écris également sur cette feuille un plan d'action que je dois mettre en œuvre dès que mes proches ou moi-même auront remarqué des signes précurseurs de dépression. Je prends soin de prendre en compte l'état d'esprit qui sera le mien à ce moment-là, alors je ne vois pas les choses en trop grand : « Je ne serai vraisemblablement pas très enthousiaste à cette idée, mais je sais néanmoins qu'il est important pour moi de ... »).

Voici les actions bénéfiques à réaliser dans cette situation pour mieux « passer au travers » :

-M'obliger à réaliser certaines activités « plus ».

-Diminuer de façon réaliste mes activités « moins ».

-Utiliser la méditation. Ce sera encore plus le moment d'utiliser les compétences que vous avez apprises dans ce programme. Cela me sert de baromètre de mon humeur. Je prends de la distance avec mes pensées pour ne pas me laisser couler par les distorsions cognitives et j'élargis mon champ de conscience pour laisser moins de place aux idées et plus aux ressources du moment présent.

-Développer et réactualiser mes ressources (concernant les activités personnelles et le rapport aux autres : je ne dois céder à l'envie de m'isoler. M'ouvrir aux autres, demander de l'aide de façon mature et les remercier font partie des ressources)

Pour la réalisation de ce plan d'action, j'essaie d'exécuter ces actions comme une expérience. Je mets de côté mes a-priori sur la manière dont je vais me sentir après.

Je prends en compte un large éventail d'activités et je ne me limite pas à mon activité favorite. Essayer de nouvelles activités et adopter de nouveaux comportements peut être utile et riche d'enseignements. « Explorer », « enquêter » et « s'ouvrir aux autres » agissent souvent contre « se renfermer » et « battre en retraite ».

Mais aussi accepter parfois.

Je n'espère pourtant pas des miracles (c'est penser en noir et blanc et la réalité est grise !). Il est possible de repousser la dépression dans une certaine mesure. Je peux apprendre à avoir une influence là dessus, mais pas tous les pouvoirs. Parfois, le processus dépressif est puissant et il conviendra de consulter un médecin pour mettre en place d'autres soins. Je fais simplement de mon mieux et je ne culpabilise pas quoi qu'il arrive. Dans tous les cas, j'éviterai des rechutes et je vivrai mieux la dépression en procédant de cette façon. Je ne dois pas ajouter du stress avec des attentes de changements spectaculaires. Je dois chercher à identifier et changer du mieux que je peux ce qui est en mon pouvoir (ma part de responsabilité), mais aussi accepter de m'adapter aux choses que je ne peux changer. C'est le chemin pour moins souffrir quoi qu'il arrive.

L'acceptation peut être le tremplin vers une action adaptée, destinée à réaliser un changement dans le monde intérieur ou extérieur. En persistant pour tenter de résoudre un problème insoluble, ou en refusant d'accepter la réalité de la situation où je me trouve, je finis par « me cogner au mur » en m'épuisant, augmentant ainsi mon sentiment d'impuissance.

Dans ces situations, je peux garder une certaine dignité et un certain contrôle paradoxalement en rendant pleinement consciente ma décision de ne pas essayer d'exercer un contrôle sur certains aspects de ma vie (et surtout celle des autres) et d'accepter la situation telle qu'elle est. En gardant une attitude bienveillante à l'égard de mon choix.

Choisir d'accepter rend moins probable l'augmentation de la dépression que d'être forcé à abandonner mes tentatives de contrôle après des échecs répétés. D'ailleurs, je vois qu'il existe des stratégies de contrôle dans les activités « plus ». Des stratégies d'évitement, de réassurance, de distraction, pour lutter contre mes idées et mes émotions qui m'envahissent et me piétinent (Comme l'exercice « Détress » dans l'enregistrement MP3 de cette leçon). Ce sont des stratégies de survie qui peuvent être utiles quelque temps pour garder la tête hors de l'eau. Mais pour ne pas m'épuiser à utiliser ces stratégies de lutte, il sera indispensable à un moment que je médite là-

dessus, pour accepter mes pensées comme des pensées et donc profiter du soulagement durable de la défusion. Si je compte trop sur ces stratégies de contrôle de l'esprit, je peux en devenir dépendant et malade en fin de compte.

-3. Écoute de l'enregistrement : Trousse d'urgence (Avec la voix du Dr Christophe Versaevel)

Consignes : Je peux être allongé(e) ou assis(e).

Cet enregistrement comporte deux exercices.

Le premier exercice, le « **Déstress** », est une stratégie puissante de contrôle de mon esprit. Il est très efficace lors de fortes angoisses car il empêche les pensées toxiques de prendre toute la place dans mon esprit.

Le second, le « **lieu sûr** », est un exercice qui réactive les ressources liées à la sensation de calme et de sécurité. C'est une façon de se couper du tourbillon environnant pour se ressourcer. Je peux mettre l'enregistrement à **7min45sec** si je veux travailler ce « lieu sûr »

-4. Exercices à réaliser pour la fin du programme.

-Je relis cette leçon au calme.

-J'écoute 2 fois l'enregistrement : La trousse d'urgence (Avec la voix du Dr Christophe Versaevel).

- Dans le cadre de la question : « Que faire dès que les signes avant-coureurs de la dépression apparaissent pour prévenir une rechute ? »

Je dois repérer ces signes de rechute, ces prodromes pour moi.

Je dois dresser la liste des mes activités « plus » et « moins ».

Puis je dois mettre au point un plan d'action que je vais déployer si ces signes apparaissent (quelque chose de précis : quand et comment ?). Le mieux est d'impliquer un proche de confiance dans le repérage des prodromes et dans l'accompagnement du plan d'action.

-Je médite à mon rythme. Après la fin de ce programme, pour consolider mes apprentissages et progresser encore vers le mieux-être, je médite régulièrement et je peux par exemple relire les leçons ou réécouter les enregistrements de ce programme.

Évaluation finale :

Je n'oublie pas de répondre à nouveau aux questionnaires d'évaluation, dans le « volet évaluation » (En ne jetant pas un œil sur mes premiers résultats, car cela risque de m'influencer !).

Je peux ensuite comparer et me rendre compte de mes progrès en remplissant le tableau à la fin du « Volet évaluation ».

Je peux transmettre les difficultés rencontrées lors de la réalisation de ce programme aux concepteurs (Dr Jeanson et Versaevel) en cliquant sur « Pour nous poser une question ou nous adresser vos commentaires ». Ils ont besoin de mon avis pour améliorer le programme (Merci d'avance).

Si je souffre toujours autant ou si mon score est toujours au dessus de 16 au questionnaire sur la dépression, je devrais en parler à mon médecin traitant ou consulter un médecin psychiatre pour envisager d'autres soins.