



UNE BOÎTE À OUTILS POUR FAIRE FACE À LA DEPRESSION

PRÉSENTATION:

M. KOFFI AGBEMADON, INTERVENANT EN RELATION D'AIDE

M. LAURENT QUINT, INTERVENANT EN RELATION D'AIDE

CONFÉRENCE DU 14 JUIN 2011

PLAN

1. Caractéristiques cliniques de la dépression
(définition, symptômes, types de dépression)
2. Les piliers du rétablissement
3. Les stratégies pour faire face à la dépression

1- RAPPEL DES CARACTÉRISTIQUES CLINIQUES DE LA DÉPRESSION

DÉFINITION

La dépression est l'une des expériences humaines les plus difficiles et les plus douloureuses en santé mentale.

C'est un trouble de l'humeur, une maladie qui nous prive de notre énergie, de nos intérêts à poursuivre ce que nous aimions faire.

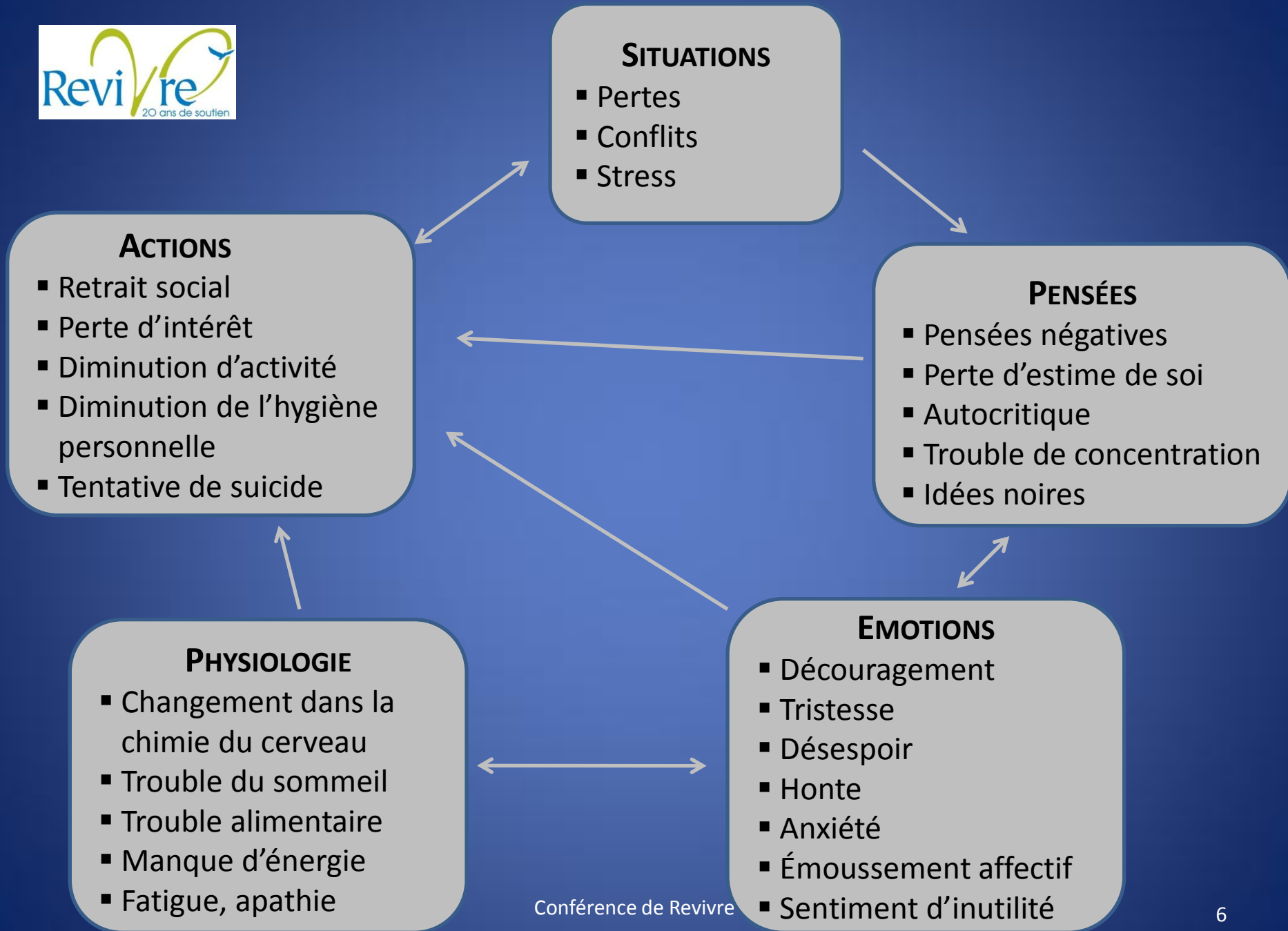


DÉFINITION (suite)

Elle nous prive de notre volonté à améliorer les choses et nous amène à avoir une vision profondément négative de nous-mêmes, du monde et de l'avenir.

(Bilsker et Paterson, 2010)

LIENS ENTRE LES CAUSES ET LES SYMPTÔMES DE LA DÉPRESSION



DIFFÉRENTS TYPES DE DÉPRESSION

- Dépression majeure
- Dysthymie
- Dépression post-partum
- Dépression saisonnière
- Dépression situationnelle

2- LES PILIERS DU RÉTABLISSEMENT

Être au centre
du processus



3- LES STRATÉGIES POUR FAIRE FACE À LA DÉPRESSION

- Réactiver et reprendre le contrôle de sa vie



STRATÉGIES (suite)

- Améliorer son alimentation
 - En essayant de s'alimenter même sans appétit
 - En mangeant 3 repas/jours
 - En mangeant des fruits, légumes, aliments riches en fer et en Omega 3

STRATÉGIES (suite)

- Améliorer la qualité de son sommeil
 - Éviter l'engrenage de la fatigue, de l'irritabilité, de l'anxiété, des difficultés de concentration
 - En essayant de se coucher et de se lever à des heures fixes
 - En se levant chaque matin
 - En évitant de faire des siestes

Stratégies (suite)

➤ Exercice physique

- A cause de son effet bénéfique sur le bien être général
- La production des neurotransmetteurs
- Bonifie l'énergie
- Améliore la qualité du sommeil
- Augmente l'estime de soi

STRATÉGIES (suite)

➤ Hygiène

- En prenant une douche tous les jours
- En prenant soin de son apparence
- En faisant du ménage chez soi
- En faisant son épicerie

STRATÉGIES (suite)

- Gestion du quotidien
 - Agenda de l'humeur (outil d'auto-observation)
 - Se fixer de petits objectifs tous les jours
 - Établir ses priorités et faire un plan d'action
 - Équilibrer les obligations (payer ses factures, rendez-vous,...) et les plages de détente (écouter de la musique, lire, regarder la télé,...)

Agenda de l'humeur

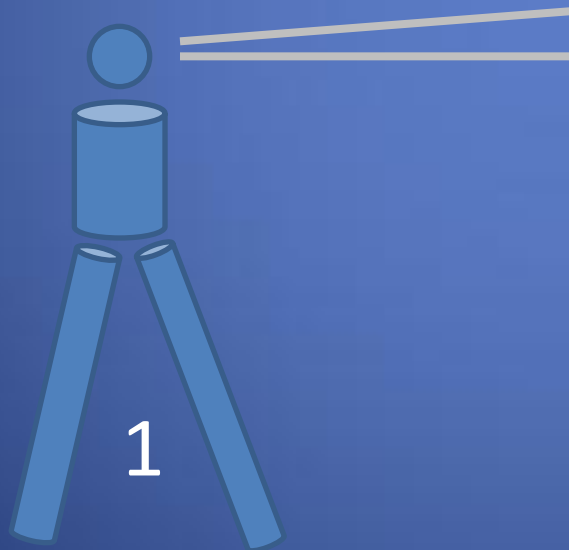
		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Avant-midi	Activités							
	Situations particulières							
	Humeur							
Après-midi	Activités							
	Situations particulières							
	Humeur							
Soir	Activités							
	Situations particulières							
	Humeur							

STRATÉGIES (suite)

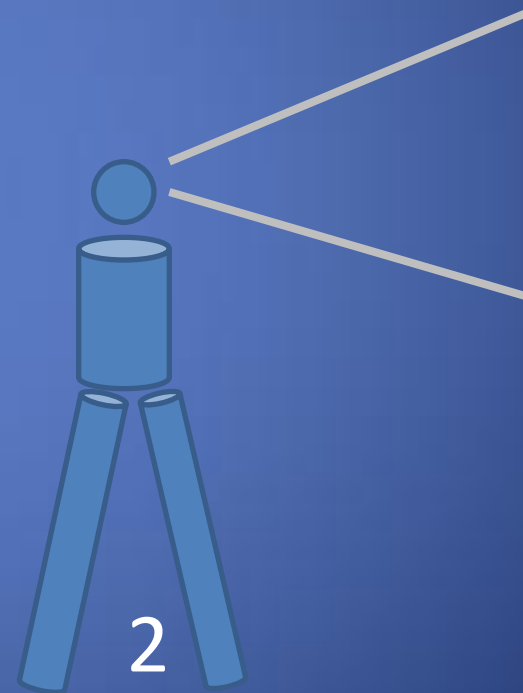
- Résoudre les situations problèmes de sa vie
 - Les repérer et passer en mode « action »
 - Briser le cycle des situations anxiogènes
 - Prendre le temps de faire le deuil des pertes significatives de sa vie (décès, rupture, congédiement, rôle social,...)

PRENDRE CONSCIENCE DE LA PERCEPTION DE SOI ET DU MONDE EN DÉPRESSION DE SOI ET DU MONDE EN DÉPRESSION

En dépression



En rémission





PRENDRE CONSCIENCE DE LA PERCEPTION DE SOI ET DU MONDE EN DÉPRESSION (SUITE)

- Savoir que la dépression modifie sa perception du monde (filtres)
- Repérer le lien entre ses pensées et ses émotions
- Souligner les efforts réalisés, même ceux qui semblent « petits »



PRENDRE CONSCIENCE DE LA PERCEPTION DE SOI ET DU MONDE EN DÉPRESSION (SUITE)

- Savoir apprécier les bons moments de la vie et retrouver du plaisir progressivement
- Prendre du recul par rapport aux situations stressantes du quotidien
- Être (plus) indulgent envers soi-même et les autres



PRENDRE CONSCIENCE DE LA PERCEPTION DE SOI ET DU MONDE EN DÉPRESSION (SUITE)

- Apprendre à s'accepter et à s'aimer (estime de soi)
- S'appuyer sur sa résilience (après plusieurs épisodes)
- Se rappeler que les qualités et capacités intrinsèques ne disparaissent pas mais on ne les voit plus

CONCLUSION

La dépression est une maladie qui se traite.
Pour la combattre il faut bien la connaître,
connaître ses signes avant-coureurs et ses
symptômes.

La meilleure façon d'affronter la dépression
est de reprendre le pouvoir en passant à l'action,
en s'aidant de sa propre boîte à outils pour faire
face aux difficultés et mieux gérer sa vie.



MERCI DE VOTRE
ATTENTION



- 5140, rue Saint-Hubert, Montréal (Québec)
H2J 2Y3
- Ligne d'écoute sans frais partout au Canada :
 - **1 866 REVIVRE (738-4873)**
 - Internet : **Revivre.org**
 - Courriel : **revivre@revivre.org**