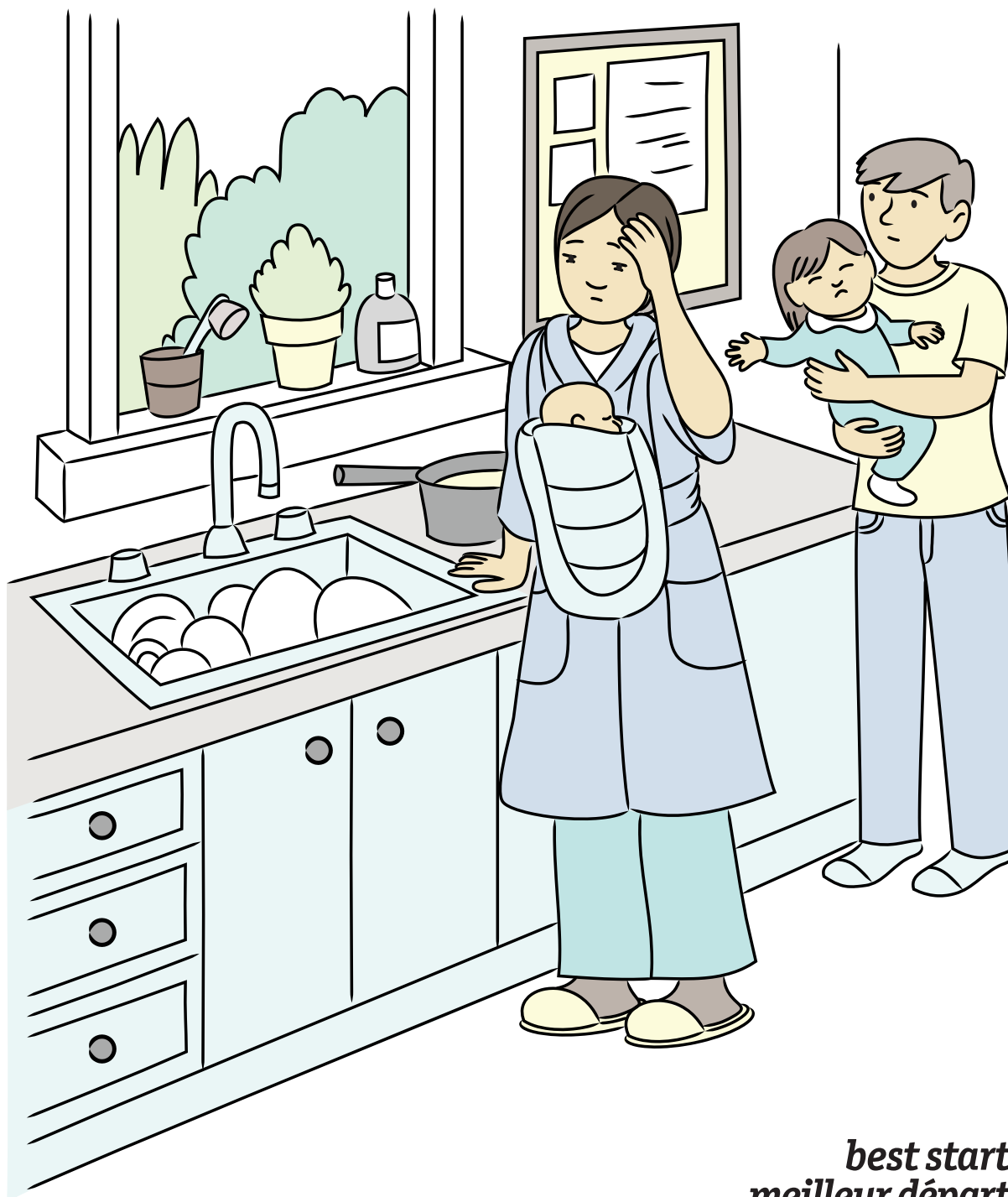


Surmonter la dépression :

Un guide de stratégies d'auto-assistance destiné aux femmes souffrant de dépression durant la grossesse, après l'accouchement et au-delà



best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé

Surmonter la dépression : un guide de stratégies d'auto-assistance destiné aux femmes souffrant de dépression durant la grossesse, après l'accouchement et au-delà est basé sur le *Antidepressant Skills Workbook, 2nd edition*, développé par :

- Dan Bilsker, Ph. D.
Dan est psychologue clinicien à l'Hôpital général de Vancouver; il est aussi consultant pour un groupe de recherche en santé mentale de l'Université Simon Fraser.
- Randy Paterson, Ph. D.
Randy est psychologue, directeur de la clinique Changeways et auteur du livre *Your Depression Map*.

Le livre original a été subventionné par le ministère de la Santé et par le « BC Mental Health and Addiction Services », un organisme de l'Office des services de santé provinciaux de la Colombie-Britannique. © Vancouver, Canada

Référence :

Centre de ressources Meilleur départ. (2014). *Surmonter la dépression : un guide de stratégies d'auto-assistance destiné aux femmes souffrant de dépression durant la grossesse, après l'accouchement et au-delà*. Toronto, Canada : Auteur.

Le Centre de ressources Meilleur départ remercie les experts qui ont consacré leur temps pour s'assurer de l'exactitude et de la précision de l'information présentée dans cette brochure.

- Dr. Dan Bilsker, Professeur auxiliaire, Centre for Applied Research in Mental Health and Addiction, Simon Fraser University
- Leslie Born, Ph. D., Conseillère en santé mentale, Hamilton Family Health Team
- Michelle Deveau-Brock, M.Serv.Soc., travailleuse sociale aut.
- Denise Hébert, Inf. aut., M.Sc., Gestionnaire du programme Bébés en santé, enfants en santé, Santé publique Ottawa
- Sarah Lampson, Survivante de troubles de l'humeur post-partum
- Dr. Simone Vigod, Psychiatre, Reproductive Life Stages Program, Women's College Hospital

Le Centre de ressources Meilleur départ remercie également tous ceux qui ont fait la mise à l'essai de cette brochure et qui ont participé à son élaboration.

Cette brochure peut être téléchargée sans frais à partir des sites suivants :

www.meilleurdepart.org • www.bcmhas.ca • www.carmha.ca/publications

Ce document a été préparé grâce à des fonds fournis par le gouvernement de l'Ontario. L'information fournie reflète les points de vue des auteurs et ne représente pas nécessairement l'opinion du gouvernement de l'Ontario. Les ressources et les programmes cités dans ce guide ne sont pas nécessairement approuvés par le Centre de ressources Meilleur départ ou par le gouvernement de l'Ontario. Bien que la participation du comité consultatif ait été essentielle à l'élaboration de cette ressource de Meilleur départ, les décisions définitives relatives à son contenu ont été prises par le Centre de ressources Meilleur départ.

Ce guide est destiné aux :

- femmes souffrant de dépression durant la grossesse, après l'accouchement et au-delà;
- cliniciens et fournisseurs de services qui travaillent auprès des femmes souffrant de dépression, en séances individuelles ou en groupe.

Cette brochure peut aussi être utile pour les partenaires, les membres de la famille ou les amis qui se sentent préoccupés.

Ce guide vise à offrir de l'information de qualité sur la dépression. Il ne s'agit pas d'un plan de traitement. Si l'aide d'un spécialiste ou un traitement sont nécessaires, le lecteur devrait faire appel aux services d'un professionnel de la santé compétent.

Table des matières

Introduction	1
Qu'est-ce que la dépression?	3
Quelles sont les causes de la dépression?	5
Que faire pour surmonter la dépression?	11
Comment la famille et les amis peuvent-ils offrir leur soutien?	12
Les médicaments	13
Stratégies pour surmonter la dépression	15
Stratégie n° 1 : Réactiver votre vie	16
Stratégie n° 2 : Penser de manière réaliste	25
Stratégie n° 3 : Résoudre vos problèmes avec efficacité	32
Perspective d'avenir : Réduire le risque de souffrir d'une nouvelle dépression	39
Histoire de Maya : Comment j'ai réussi à surmonter ma dépression	41
Lectures recommandées	43
Informations relatives à un mode de vie sain	44
Saines habitudes alimentaires	44
Mode de vie actif	45
Sommeil	46
Caféine	48
Drogues et alcool	49
Fiches de travail personnelles	50

Introduction

La dépression compte parmi les expériences humaines les plus difficiles et les plus douloureuses.

Elle vous prive de votre énergie, de votre intérêt pour la vie et de votre volonté d'améliorer votre situation. Elle peut aussi entraîner une perception négative de soi et du monde; l'avenir semble parfois sans espoir.

La dépression peut être particulièrement dévastatrice durant une grossesse ou lors de la transition au rôle de nouvelle maman. La famille et les amis s'attendent à ce que la nouvelle mère soit heureuse. Cependant, lorsque vous souffrez de dépression, il peut sembler impossible de ressentir de la joie.

La bonne nouvelle, c'est que vous pouvez vous rétablir et mettre fin à la dépression. Les cliniciens et les fournisseurs de services peuvent vous aider à prendre en charge votre dépression de façon efficace, grâce à des médicaments et à des stratégies d'auto-assistance. Si la dépression n'est pas trop grave, les stratégies d'auto-assistance présentées dans cette brochure peuvent parfois être suffisantes. Toutefois, si la dépression est plus grave, ces stratégies, en plus des médicaments, peuvent être intégrées dans votre plan d'intervention. Consultez un médecin ou un psychologue pour connaître la gravité de votre dépression et découvrir l'option de traitement qui vous convient le mieux.

Dans ce guide, nous décrirons trois stratégies pour surmonter la dépression :

- Réactiver votre vie
- Penser de manière réaliste
- Résoudre vos problèmes

À votre plan pour surmonter la dépression peuvent aussi s'ajouter des changements dans vos habitudes de vie. Voilà pourquoi ce guide contient des informations sur les sujets suivants :

- Saines habitudes alimentaires
- Mode de vie actif
- Sommeil
- Caféine
- Drogues et alcool



Avant de décrire les stratégies pour surmonter la dépression, nous devons savoir si vous êtes prête à apporter des changements dès maintenant.

Posez-vous les trois questions suivantes et inscrivez vos réponses ci-dessous :

Sur une échelle de 0 à 100 :

À quel point mon état dépressif a-t-il un effet négatif sur ma famille et moi-même en ce moment?

0 |-----| 50 |-----| 100
Aucun effet Effet extrêmement négatif

À quel point est-ce important pour moi de me sentir mieux?

0 |-----| 50 |-----| 100
Pas important du tout Extrêmement important

À quel point est-ce une priorité pour moi de me sentir mieux?

0 |-----| 50 |-----| 100
Pas une priorité du tout Priorité extrêmement élevée

Que signifie votre score?

Si votre score est inférieur à 50 sur deux ou trois des échelles :

CELA LAISSE ENTENDRE QUE...	MESURES À PRENDRE
... vous envisagez peut-être d'apporter des changements, mais vous n'en êtes pas encore certaine.	Lisez ce guide. Pensez à ce que vous avez appris et aux étapes (s'il y a lieu) que vous pourriez être prête à franchir. Consultez un clinicien ou un fournisseur de services. Demandez de l'aide.

Si votre pointage est supérieur à 50 sur deux ou trois des échelles :

CELA LAISSE ENTENDRE QUE...	MESURES À PRENDRE
... vous êtes prête à changer. Vous en avez assez et vous êtes probablement prête à agir.	Lisez ce guide. Essayez les stratégies pour surmonter la dépression. Consultez un clinicien ou un fournisseur de services. Demandez de l'aide.

Vous avez l'impression de ne pas avoir le temps?

Trouver du temps constitue une étape importante pour se sentir mieux et se remettre d'une dépression. Peut-être pouvez-vous demander à un membre de votre famille ou à un ami de vous aider? Vous pouvez aussi demander des conseils au centre de la petite enfance de votre région ou à votre centre de santé publique. Certaines organisations culturelles ou religieuses offrent aussi du soutien et des programmes utiles.

Lorsque vous serez prête, tournez la page et commencez...

Qu'est-ce que la dépression?

La dépression et l'humeur mélancolique sont deux choses différentes. Dans la vie, il est normal de se sentir parfois triste, mélancolique ou d'avoir le moral bas. La plupart du temps, les personnes qui se sentent tristes ne souffrent pas de dépression.

Il arrive souvent que votre moral baisse en réaction à un événement désagréable, qu'il s'agisse d'une dispute avec votre partenaire ou d'un conflit avec votre patron. Les problèmes de santé, comme des complications pendant la grossesse ou une infection après la naissance d'un bébé, peuvent aussi entraîner une baisse du moral.

La bonne nouvelle, c'est que cette humeur mélancolique s'atténue lorsque la situation s'améliore. En quelques heures, quelques jours, ou peut-être en une semaine ou deux, le moral bas disparaît généralement.

La dépression est différente. L'humeur mélancolique ne se calme pas. Elle s'aggrave généralement et d'autres problèmes surviennent, comme une perte d'appétit. La vie peut sembler sombre et sans espoir.

Le tableau ci-dessous compare l'humeur mélancolique et la dépression. Les personnes qui ont le moral bas ou la dépression peuvent ressentir tous ou certains des symptômes énumérés ci-dessous.

	HUMEUR MÉLANCOLIQUE	DÉPRESSION
Comment est-ce que je me sens?	Je me sens triste, je n'ai pas le moral. Je suis d'humeur mélancolique.	La vie ne m'intéresse pas vraiment. Mon humeur est très maussade. Je me sens très fatiguée la plupart du temps. Je ne dors pas assez. Je me sens irritable ou en colère. Mon bébé ne m'intéresse pas. Mon poids ou mon appétit varie de façon inattendue. Je me sens agitée. Je me sens au ralenti. Je me sens inutile. Je me sens coupable. Je me sens engourdie ou j'éprouve une sensation de vide. J'ai de la difficulté à me concentrer. J'ai de la difficulté à prendre des décisions. J'ai peur que quelque chose de mal arrive à mon bébé ou à moi. Je pense à la mort ou au suicide. Je pense à faire du mal à mon bébé.

	HUMEUR MÉLANCOLIQUE	DÉPRESSION
Combien de temps est-ce que cela dure?	Cela dure quelques heures ou quelques jours, deux semaines tout au plus. Lorsque la situation à l'origine de mon humeur mélancolique s'améliore, je me sens mieux.	Cela dure plus de deux semaines. La tristesse persiste trop longtemps. Il est difficile de sortir de cet état d'esprit.
Est-il possible que je souffre de dépression?	Si vous vous sentez triste parce que quelque chose est arrivé, mais que vous vous sentez mieux lorsque la situation se règle, il s'agit probablement d'une humeur mélancolique. Les symptômes durent moins de deux semaines.	Si vous vous sentez triste durant plus de deux semaines, vous souffrez probablement d'une dépression légère. Si vous éprouvez de la détresse et du désespoir, que vous vous sentez engourdie ou que vous éprouvez une sensation de vide durant plus de deux semaines, vous souffrez probablement d'une dépression majeure.

Vous pensez souffrir de dépression? Voici quelques suggestions :

- Partagez vos sentiments avec une personne en qui vous avez confiance. Demandez à cette personne de vous dire l'impression qu'elle a de vous.
- Parlez à un clinicien ou à un fournisseur de services.

Si vous continuez à vous sentir déprimée, consultez un médecin ou un psychologue pour obtenir un diagnostic. Ensemble, vous pourrez élaborer un plan de traitement. Ce plan pourrait comprendre :

- Une thérapie, des médicaments ou une combinaison des deux interventions.
- Les stratégies pour surmonter la dépression figurant dans ce guide.

Quoi faire si vous pensez à vous faire du mal ou faire du mal à votre bébé

La dépression fait paraître la vie difficile et sans espoir. La plupart des personnes qui souffrent de dépression éprouvent ces sentiments de temps à autre. Certaines pensent parfois que la vie ne vaut pas la peine d'être vécue. Elles peuvent avoir des pensées de se faire du mal ou d'en faire à leur bébé. Si tel est votre cas, demandez immédiatement de l'aide. Vous avez besoin de consulter un clinicien ou un fournisseur de services pour vous aider à surmonter ces sentiments. **Prenez rendez-vous avec un médecin ou un psychologue. Et si vous n'en avez pas, prenez un rendez-vous avec un fournisseur de services à votre centre de santé communautaire ou à votre centre de santé publique. Si vous ne pouvez attendre :**

- allez sur Internet et cherchez « Assistance téléphonique pour les urgences en santé mentale à _____ » (votre ville);
- rendez-vous à la salle des urgences de l'hôpital le plus près.

N'oubliez pas :

- Si vous souffrez de dépression, vous n'êtes pas seule.
- Environ 13 % des femmes souffrent de dépression durant une grossesse ou après l'accouchement.
- La dépression n'est pas synonyme de faiblesse.
- Ce n'est pas parce que vous souffrez de dépression que vous êtes une mauvaise mère.
- **La dépression peut être surmontée.**
- **La situation peut s'améliorer.**

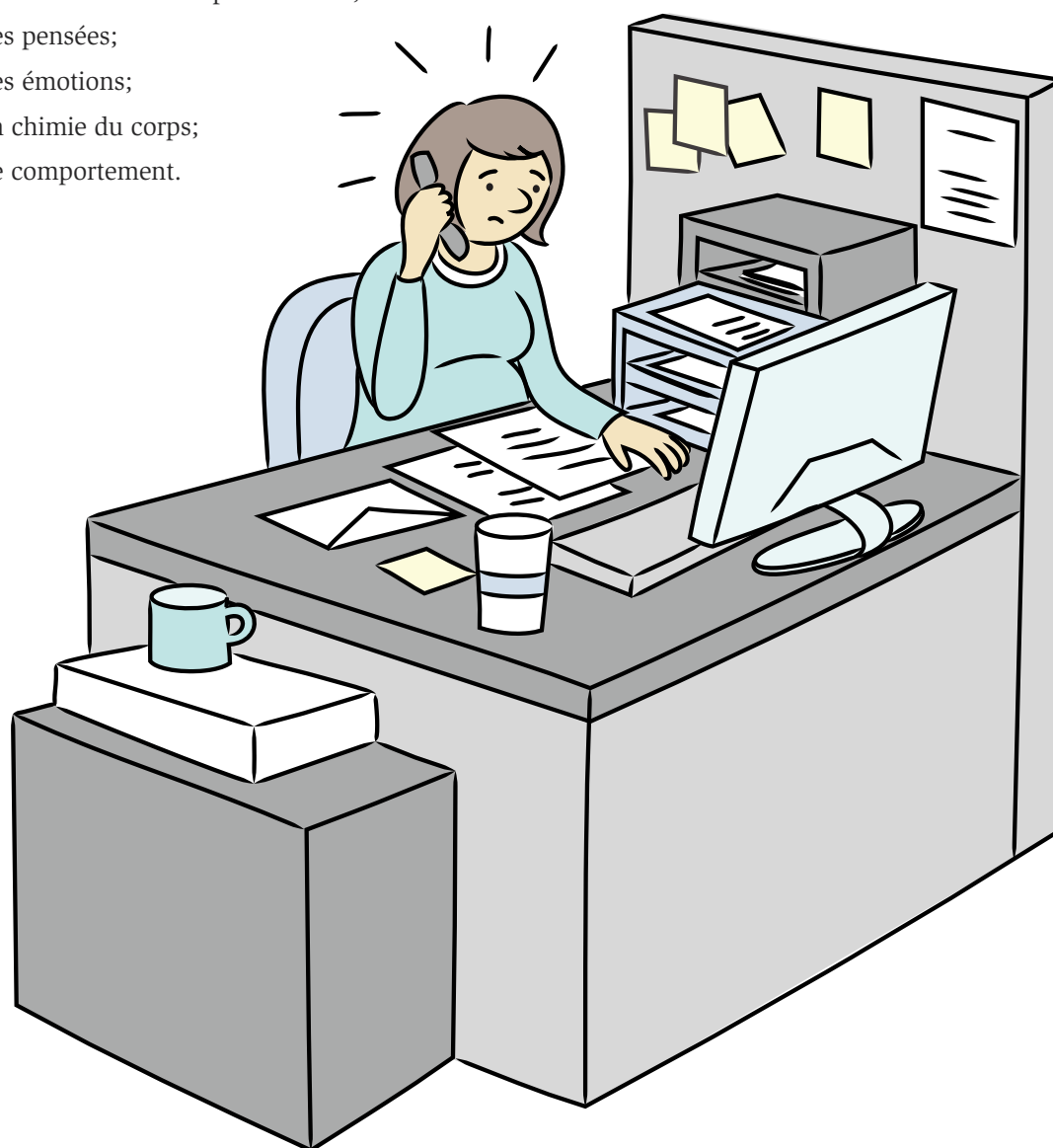
Quelles sont les causes de la dépression?

La dépression peut survenir avant ou durant la grossesse, après l'accouchement (post-partum), et même parfois des mois après la naissance d'un bébé. Les études ont démontré que plusieurs facteurs peuvent entraîner une dépression. Par exemple, le fait de ne pas vivre l'accouchement espéré peut déclencher une dépression. Certaines personnes peuvent aussi souffrir de dépression lorsque les choses vont bien. La dépression semble alors surgir de nulle part!

Les principales causes de la dépression ont été regroupées en cinq catégories. Chacun de ces facteurs peut entraîner la dépression. De plus, lorsqu'une personne déprimée est confrontée à l'un de ces facteurs, sa dépression peut s'aggraver.

Les cinq principales causes de la dépression comprennent :

- (1) les situations de vie personnelles;
- (2) les pensées;
- (3) les émotions;
- (4) la chimie du corps;
- (5) le comportement.



1. Situations de vie personnelles

La dépression est souvent déclenchée par des situations de vie très stressantes. Si vous avez de la difficulté à bien gérer la situation ou le stress, il se peut que vous commenciez à vous sentir dépassée et désespérée. Vous êtes alors vulnérable à la dépression.

Les événements marquants, comme une perte, entraînent souvent une dépression. Parmi les pertes, notons le décès d'un être cher (y compris la perte d'un bébé causée par une fausse couche, la mise au monde d'un enfant mort-né ou un décès néonatal). Un déménagement, un divorce, des difficultés financières ou la perte d'un emploi sont aussi des pertes pouvant entraîner une dépression.

Des conflits sur le plan des relations personnelles, conjugales ou familiales peuvent aussi être stressants et contribuer à déclencher une dépression. Durant la grossesse ou après la naissance d'un bébé, plusieurs relations changent. Ces changements peuvent entraîner des conflits dans une ou plusieurs relations, voire même rouvrir d'anciens conflits.

Le stress associé au travail peut aussi déclencher une dépression. Peut-être craignez-vous de perdre votre emploi. Peut-être y a-t-il des frictions entre votre patron ou d'autres employés et vous. Peut-être aussi vous sentez-vous surmenée. Une grossesse, ou encore le début ou la fin d'un congé de maternité, peuvent ajouter du stress à une femme qui souffre de dépression et qui vit déjà du stress au travail.

La santé physique peut aussi être une cause de stress. Cela vaut particulièrement pour les problèmes de santé durant la grossesse, parce que la femme s'inquiète aussi pour son bébé. Une mère peut aussi devenir dépressive lorsque son bébé connaît des problèmes de santé à la naissance ou après la naissance.

Remarque importante sur la santé physique :

Certains problèmes de santé physique et leurs traitements peuvent déclencher la dépression. Par exemple, l'hypothyroïdie (une maladie liée à la sécrétion insuffisante d'hormone thyroïdienne par la glande thyroïde) est souvent associée à la fatigue et à la dépression. Lorsqu'un médecin pose un diagnostic de dépression, les causes physiques potentielles sont examinées.

Les personnes qui sont isolées socialement sont aussi plus vulnérables à la dépression. Par exemple, les nouvelles mères peuvent avoir de la difficulté à quitter la maison avec un nouveau bébé, surtout après une césarienne. Il est facile pour elles de perdre contact avec les autres et de se sentir isolées.

2. Pensées

La façon dont vous voyez les choses dans votre vie influence la façon dont vous percevez le monde. C'est aussi vrai si vous souffrez de dépression. La dépression peut s'aggraver si vous avez des pensées négatives et irréalistes.

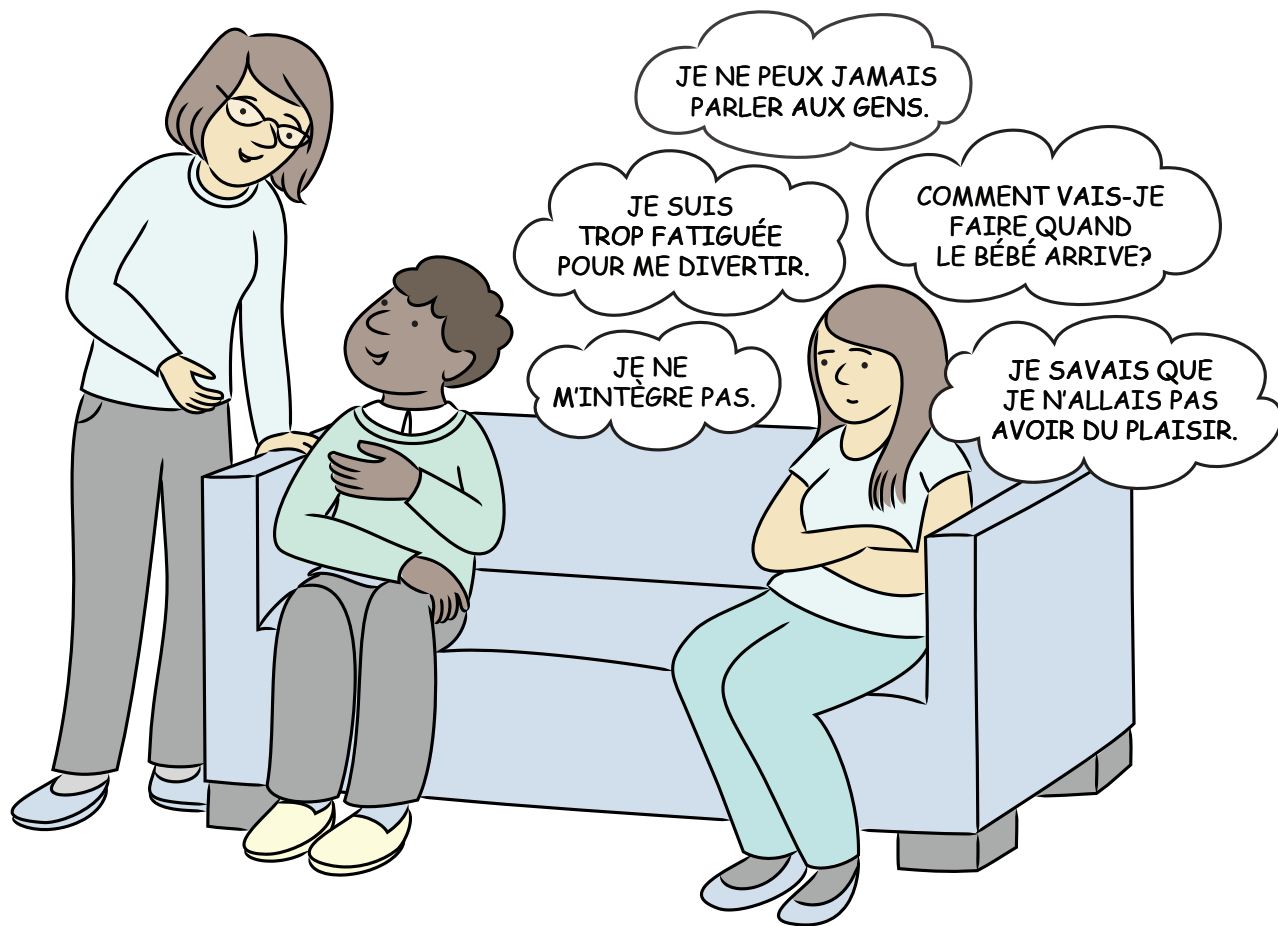
Le tableau ci-dessous illustre la façon dont certaines pensées peuvent influencer votre expérience.

QUEL GENRE DE PENSÉES AVEZ-VOUS?	COMMENT CES PENSÉES INFLUENCENT-ELLES MES EXPÉRIENCES?
Pensées négatives et irréalistes par rapport à la situation	Je perçois la situation de manière irréaliste et pessimiste. Je souligne les aspects négatifs ou menaçants de la situation. J'ignore les aspects positifs ou prometteurs de la situation.
Pensées négatives et injustes par rapport à moi-même	Je suis très critique envers moi-même. Je me juge de façon sévère et injuste.
Pensées négatives et irréalistes par rapport à l'avenir	Je m'attends à ce que l'avenir soit sombre et décevant. Je m'attends à des résultats très négatifs.

Pourquoi les gens pensent-ils ainsi?

Nos façons de penser sont fortement influencées par notre enfance. Certaines personnes qui ont grandi dans des familles où l'on faisait régulièrement des commentaires négatifs et critiques, tout comme celles qui étaient dissuadées de dire des choses positives sur elles-mêmes, et celles qui étaient récompensées lorsqu'elles étaient critiques envers elles-mêmes, peuvent développer des pensées dépressives.

Il n'est pas important de savoir pourquoi les gens pensent ainsi. Ce qui importe, c'est que le fait de penser ainsi influence la façon dont ces personnes vivent leur vie. Une personne qui a des pensées dépressives peut devenir découragée ou désespérée même lorsque les choses vont bien.



3. Émotions

La dépression commence souvent par l'incapacité à régler une situation difficile. Des sentiments de découragement et de tristesse peuvent survenir. Avec le temps, ces sentiments cèdent la place à des émotions plus intenses, comme le désespoir et une profonde anxiété. Ces émotions peuvent être graves et douloureuses. La dépression peut aussi s'accompagner d'une tension physique, d'inquiétude et de l'impression d'une catastrophe imminente.

Certaines personnes déprimées ressentent une sorte d'engourdissement émotionnel. C'est comme si elles ne ressentaient plus rien. Par exemple, il se peut qu'une mère ne ressente aucun lien l'unissant à son bébé. Il semble que la douleur psychologique est si intense que l'esprit se ferme à toute réaction affective.

Souvent, les personnes déprimées interprètent le monde d'une manière irréaliste et pessimiste. Elles ont aussi tendance à se juger de façon sévère et injuste. Ces émotions proviennent en grande partie de la façon négative dont elles perçoivent leur vie. Si leurs pensées sont irréalistes et négatives, leurs émotions le seront également.

Pour illustrer une émotion irréaliste, imaginez une personne persuadée que les voyages en avion sont très dangereux et que les avions s'écrasent souvent. Cette personne aura peur lorsqu'elle voyage en avion. Cette peur, toutefois, est fondée sur une fausse croyance au sujet de la sécurité des avions. Elle est donc irréaliste et inappropriée par rapport à la situation.

Il s'agit d'un exemple qui représente la façon dont les personnes déprimées perçoivent différentes situations dans leur vie. Leurs croyances au sujet de certaines choses, ainsi que d'elles-mêmes sont parfois irréalistes et mènent à des émotions négatives et irréalistes.

4. Chimie du corps

Les changements chimiques dans le corps s'accompagnent souvent de changements d'humeur. Ce phénomène est mal connu, mais les chercheurs ont découvert que :

- lorsqu'une personne est déprimée, certaines substances chimiques dans son cerveau sont moins actives;
- durant une grossesse et un accouchement, certaines femmes connaissent des changements d'humeur associés aux changements hormonaux naturels.

Les études ont aussi démontré qu'une femme qui a déjà souffert de dépression risque davantage de devenir déprimée durant sa grossesse ou après son accouchement. Des antécédents familiaux de dépression augmentent aussi le risque de souffrir de dépression durant ces moments.

La dépression s'accompagne de toute une gamme de symptômes physiques. Les troubles du sommeil sont l'un des symptômes les plus difficiles à prendre en charge, puisqu'il est plus difficile de vivre une grossesse ou de gérer l'arrivée d'un nouveau bébé lorsque le sommeil est perturbé.

Les perturbations du sommeil prennent différentes formes. Certaines personnes :

- ne dorment pas suffisamment;
- ont de la difficulté à s'endormir;
- se réveillent maintes fois durant la nuit;
- se réveillent trop tôt.

Les femmes enceintes ou les nouvelles mères sont souvent réveillées la nuit. Cela peut aggraver les problèmes de sommeil. De plus, si elles ne dorment pas suffisamment la nuit, elles peuvent se sentir tellement fatiguées qu'elles se retirent et peuvent même parfois trop dormir. Lorsque le sommeil n'est pas réparateur – c'est-à-dire que la personne ne se sent pas disposée et bien reposée –, il devient plus difficile d'affronter la journée et de surmonter les hauts et les bas de la vie.



Les changements corporels qui surviennent lors d'une dépression font en soi qu'il est plus difficile d'être en mesure de faire face aux défis qui se présentent lors d'une grossesse ou de l'arrivée d'un nouveau bébé. Il peut même être difficile de suivre les étapes d'un programme d'auto-assistance de la dépression comme celui-ci.

Les médicaments antidépresseurs peuvent aider les personnes souffrant de dépression à :

- régulariser le sommeil;
- retrouver de l'énergie;
- apprendre activement et faire l'essai de nouvelles stratégies comme celles figurant dans ce guide.

5. Comportement

La dépression a généralement des effets importants sur les comportements quotidiens. Le tableau ci-dessous illustre certains des effets les plus fréquents.

COMMENT EST-CE QUE JE ME SENS?	QU'EST-CE QUE JE FAIS/NE FAIS PAS?	QUEL EST LE RÉSULTAT?
Je n'ai pas beaucoup d'énergie. Je n'apprécie pas les activités autant qu'avant. Je n'arrive pas à m'amuser comme avant.	Je laisse tomber les activités que j'aimais avant, comme l'artisanat, la lecture, le jardinage, etc.	Le manque de satisfaction personnelle contribue davantage à mon sentiment de découragement.
Je ne m'intéresse pas à mon apparence. Je n'ai pas envie de prendre soin de moi-même.	Je ne fais plus ma toilette comme avant. Je ne fais plus d'exercice régulièrement. J'oublie parfois de manger. Je mange parfois beaucoup trop.	J'ai une mauvaise estime de moi-même. Je n'ai plus le même sentiment de bien-être physique.
Je n'ai pas envie de m'occuper des petites tâches quotidiennes, comme de sortir les ordures ou de faire le ménage.	Je néglige les tâches ménagères ou je les reporte à plus tard. Il m'arrive parfois de ne pas terminer les tâches que j'ai commencées.	Je me sens incompetente. J'ai l'impression de n'avoir aucun contrôle sur ma vie. Mes relations avec les autres en souffrent.
Je ne me sens pas proche des autres. J'ai l'impression que les autres n'ont pas envie d'être avec moi. Je suis malheureuse.	J'ignore les appels téléphoniques. Je refuse les invitations. Je n'ai pas envie de participer aux activités avec ma famille ou mes amis.	Je m'isole. Je n'ai pas envie de quitter la maison. Je ne m'entends pas bien avec les membres de ma famille.

Que faire pour surmonter la dépression?

Vous croyez peut-être souffrir de dépression, mais seul un médecin ou un psychologue peuvent le confirmer. Le tableau ci-dessous vous indiquera ce que vous pouvez faire en fonction de vos symptômes.

JE CROIS QUE JE PRÉSENTE LES SYMPTÔMES D'UNE :	QU'EST-CE QUE JE PEUX FAIRE?
Dépression légère (Consultez les pages 3 et 4 pour une liste de symptômes)	Parlez avec des membres de votre famille ou des amis en qui vous avez confiance. Dites-leur ce que vous ressentez. Laissez-les vous aider à trouver des solutions. Il est bon de savoir qu'il y a des gens qui se soucient de vous. Si vous n'avez personne à qui parler, appelez une ligne d'assistance. Écrivez vos problèmes, vos sentiments et vos pensées. L'écriture peut éclairer ce que vous vivez. Parlez à un clinicien ou à un fournisseur de soins, comme une infirmière, une infirmière praticienne, un travailleur social ou un médecin. Ces personnes peuvent vous aider à comprendre ce qui se produit et vous faire des suggestions utiles.
Dépression majeure (Consultez les pages 3 et 4 pour une liste de symptômes)	Vous pouvez prendre toutes les mesures décrites ci-dessus. Consultez un médecin ou un psychologue. Ce sont les seuls professionnels de la santé qui peuvent poser un diagnostic. Vous avez besoin de soins médicaux si vous croyez être déprimée à ce point. Demandez de l'aide immédiatement si vous vous sentez très déprimée ou si vous avez envie de vous faire du mal ou faire du mal à votre bébé. Rendez-vous à la salle des urgences de l'hôpital le plus près si vous ne pouvez obtenir un rendez-vous tout de suite. <i>Les médicaments antidépresseurs constituent le traitement le plus souvent prescrit, et ils sont généralement efficaces.</i>

Comment la famille et les amis peuvent-ils offrir leur soutien?

La famille et les amis peuvent contribuer de manière importante à soutenir les femmes enceintes et les nouvelles mères, particulièrement lorsque ces femmes souffrent de dépression.

Si vous souffrez de dépression, vous n'avez peut-être pas l'énergie ou la motivation nécessaire pour prendre soin de vous-même ou de votre bébé. Acceptez l'aide que votre famille et amis offrent et demandez l'aide dont vous avez besoin. Même un engagement de quelques heures par semaine peut faire toute la différence. Si vous ne savez pas de quoi vous avez besoin, pensez à demander de l'aide pour :

- préparer les repas;
- laver la vaisselle;
- faire la lessive et plier les vêtements;
- prendre soin du nouveau bébé ou des autres enfants;
- prendre soin du nouveau bébé pendant que vous dormez;
- prendre soin des animaux domestiques;
- nettoyer la maison;
- faire l'épicerie.

La famille et les amis peuvent apporter du soutien émotionnel en écoutant et en encourageant la femme enceinte ou la nouvelle mère, ou en l'accompagnant lors de ses rendez-vous chez le médecin. Ils peuvent aussi partager de l'information relative aux ressources et aux programmes offerts dans la communauté.

Les médicaments

Les médicaments antidépresseurs aident souvent à traiter la dépression. Plusieurs personnes qui prennent des antidépresseurs constatent une hausse de leur moral après avoir pris les médicaments prescrits pendant un certain temps. Elles remarquent aussi une réduction des autres symptômes (comme la perte d'appétit, la difficulté à se concentrer et la baisse d'énergie).

Les antidépresseurs peuvent améliorer votre humeur et vous procurer l'énergie dont vous avez besoin pour apporter des changements dans votre vie. Par exemple, vous pourriez commencer à faire de l'activité physique régulièrement, travailler à l'affirmation de soi ou définir vos objectifs de vie et travailler à leur réalisation.

Si vous prenez des antidépresseurs, voici quelques informations qui pourraient vous être utiles :

QU'EST-CE QUE JE PENSE OU RESENS?	QU'EST-CE QUE JE PEUX FAIRE?
Je crois que ce médicament ne fonctionne pas. Il me cause des effets secondaires désagréables. Par exemple : sommeil perturbé, changements sur le plan de l'appétit ou de leur désir sexuel.	Parlez des symptômes avec votre médecin. <i>Il faut parfois du temps pour trouver le médicament (ou la combinaison de médicaments) qui vous donneront de bons résultats.</i>
Je veux arrêter de prendre ce médicament.	N'arrêtez jamais un médicament soudainement. <i>Vous pourriez ressentir des effets secondaires désagréables.</i> Parlez de ce que vous ressentez à votre médecin. <i>Généralement, il vous sera recommandé de réduire progressivement la dose du médicament.</i>
Je prends ce médicament depuis un bon moment. Je suis maintenant capable d'apporter des changements positifs dans ma vie.	Parlez de ce que vous ressentez à votre médecin. <i>Lorsque votre humeur sera stable pendant un certain temps, votre médecin vous conseillera peut-être de réduire progressivement la dose du médicament.</i>
Je suis enceinte, donc je ne veux pas prendre de médicaments.	Parlez à votre médecin d'un plan de traitement qui vous conviendra. <i>Vous pourrez évaluer les risques et les bienfaits de différents médicaments pour vous et pour votre bébé. Vous pourrez aussi discuter d'autres options de traitement. Les risques potentiels d'arrêter de prendre les médicaments surpassent souvent les dangers potentiels de la prise de médicaments pendant la grossesse.</i>
J'allaité, donc je ne veux pas prendre de médicaments.	Parlez à votre médecin d'un plan de traitement qui vous conviendra. <i>Vous pourrez évaluer les risques et les bienfaits de différents médicaments pour vous et pour votre bébé. Vous pourrez aussi discuter d'autres options de traitement. Les risques potentiels d'arrêter de prendre les médicaments dépassent souvent les dangers potentiels de la prise de médicaments pendant l'allaitement.</i>

Pour en savoir plus sur l'utilisation de médicaments chez les femmes enceintes ou qui allaitent, visitez le site Web MOTHERISK à l'adresse suivante : www.motherisk.org. (en anglais seulement)

Les médicaments constituent rarement un traitement complet. Il arrive souvent que les plans de traitement comportent également une thérapie cognitivo-comportementale (TCC) ou une thérapie interpersonnelle (TIP). Consultez le tableau ci-dessous pour en savoir plus sur ces thérapies.

THÉRAPIE DE SOUTIEN	DESCRIPTION
Thérapie cognitivo-comportementale (TCC)	Thérapie fondée sur la parole qui permet de développer de nouvelles stratégies afin de penser et d'agir de façon plus efficace. (Le guide que vous lisez présentement s'appuie sur l'approche de la TCC.)
Thérapie interpersonnelle (TIP)	Thérapie fondée sur la parole qui permet d'acquérir de nouvelles habiletés dans ses relations avec son ou sa partenaire, ses amis et sa famille.

Pour les cas de dépression de longue durée ou récurrente, la combinaison d'antidépresseurs et de l'une de ces psychothérapies constitue le traitement le plus efficace.

Stratégies pour surmonter la dépression

Dans cette section, nous vous présenterons trois stratégies que vous pouvez utiliser pour :

- empêcher votre moral de diminuer;
- réduire votre dépression;
- éviter que votre dépression réapparaisse.

Voici les stratégies :

- (1) Réactiver votre vie
- (2) Penser de manière réaliste
- (3) Résoudre vos problèmes

Nous vous expliquerons d'abord la façon dont chacune de ces stratégies peut vous aider à combattre la dépression. Puis, nous vous montrerons étape par étape comment les utiliser. Abordez ces stratégies comme si vous appreniez une nouvelle tâche ou un nouveau sport : il est très important de pratiquer.

Certaines personnes trouvent utile de partager ce guide avec leur conjoint, un ami proche, un conseiller ou un membre de leur famille. Cette personne peut vous aider à vous entraîner, même lorsque vous manquez d'énergie ou de motivation. Si personne de votre entourage ne peut jouer ce rôle, continuez à pratiquer les stratégies d'auto-assistance. Plus vous le faites, plus elles deviendront faciles et le résultat en vaudra la peine.

La dépression touche tous les domaines de la vie :

- vos émotions;
- vos pensées;
- vos actions;
- votre fonctionnement physique;
- votre situation de vie (y compris le soutien social, les relations familiales, l'emploi, les finances, etc.)

Tous ces domaines sont entre liés. Par conséquent, des changements dans l'un des domaines entraînent des changements dans les autres. Lorsqu'une personne devient déprimée, des changements négatifs qui surviennent dans ses pensées entraîneront, par exemple, des changements négatifs sur le plan de ses émotions, de ses actions, de son fonctionnement physique et de sa situation de vie.

La bonne nouvelle, c'est que lorsque vous essayez de vous rétablir, les modifications apportées à l'un de ces domaines entraînent aussi des améliorations dans les autres. Le but du traitement est ainsi de créer une spirale de changements positifs qui se répercuteront dans tous les domaines de votre vie.

STRATÉGIE N° 1 Réactiver votre vie

Lorsqu'elles sont déprimées, la plupart des personnes ne s'adonnent plus aux activités qui contribuent habituellement à les maintenir de bonne humeur. En cessant de faire ces activités, leur humeur peut décliner encore plus. Elles ont peut-être l'impression de se reconforter en étant moins actives, mais, en fait, elles aggravent probablement leur dépression.

Il est normal de vous sentir fatiguée et de laisser tomber certaines activités que vous aimez lorsque vous êtes enceinte ou que vous venez d'avoir un bébé. Cependant, le fait de continuer à faire certaines de ces activités peut vous aider. La dépression entraîne l'inactivité, et l'inactivité amplifie la dépression. Quoique l'inactivité puisse sembler, à première vue, une bonne stratégie d'adaptation, elle a en fait tendance à maintenir ou à intensifier la dépression.

La solution : n'attendez pas d'avoir envie d'en faire davantage. Le fait d'attendre vous rend encore moins susceptible de vous rétablir. Et n'attendez pas d'être motivée. La motivation viendra d'elle-même lorsque vous vous sentirez mieux. Commencez par l'action et la motivation suivra plus tard. Fixez-vous des objectifs pour augmenter votre niveau d'activité. Il s'agit d'une puissante méthode pour prendre en charge la dépression. Cette stratégie a pour but de vous remettre à bouger *graduellement*, même si vous n'en avez pas envie. Voici les étapes à suivre pour réactiver votre vie.



Étape 1: À quelles activités devriez-vous participer davantage?

Les personnes déprimées réduisent souvent leurs activités dans quatre principaux domaines. Il s'agit des :

- activités enrichissantes;
- soins personnels;
- petites tâches quotidiennes;
- activités avec la famille et les amis.

Pensez à votre vie et dressez une liste d'objectifs sur lesquels vous pouvez travailler en lien avec chacun de ces domaines qui ont été touchés par votre dépression. Vous pouvez aussi inclure des activités qui ont été négligées même avant l'apparition de la dépression.

Activités enrichissantes

Exemples :

- Lire des revues ou des livres.
- Se promener en pleine nature ou prendre un bain chaud.
- Faire de l'artisanat ou consacrer du temps à un passe-temps.
- Aller voir un film ou regarder la télévision.
- Écouter de la musique ou pratiquer des techniques de relaxation dirigées.

Accroître vos activités dans ce domaine entraînera des changements, car :

- vous vous souviendrez de ce qui vous intéresse, c'est-à-dire des activités qui sont importantes pour vous;
- vous recevrez les récompenses dont vous avez grandement besoin au fur et à mesure que la dépression commence à diminuer.

Il est possible que vous ne disposiez pas de beaucoup de temps libre alors que vous préparez l'arrivée du bébé ou que vous vous adaptez à la maternité. Il est toutefois important que vous vous réserviez du temps.

Une mère a choisi cette approche : lorsque son partenaire rentrait du travail, elle s'asseyait seule durant 15 minutes avec une tasse de thé et un livre. Cette activité lui rappelait à quel point elle aimait la lecture. Elle voyait aussi ce moment comme une récompense après une journée bien remplie avec son jeune bébé.

Écrivez vos propres idées ici :

Soins personnels

Exemples :

- S'habiller chaque jour.
- Prendre le temps de prendre une douche et de s'occuper de son apparence.
- Faire de l'exercice.
- Déjeuner.
- Manger des aliments sains.

Consultez le chapitre sur le mode de vie sain pour découvrir des façons de faire de meilleurs choix de mode vie lorsque vous souffrez de dépression.

Accroître vos activités dans ce domaine entraînera des changements, car :

- votre sentiment de bien-être physique s'améliorera directement;
- ces actions vous rappelleront que vous êtes une personne compétente.

Les soins personnels peuvent être particulièrement difficiles pour une femme enceinte ou une nouvelle mère qui souffre de dépression. Par exemple, les femmes qui souffrent de nausées en lien avec la grossesse peuvent avoir de la difficulté à manger. Vous laver peut aussi poser problème avec un jeune bébé à la maison, qui semble se mettre à pleurer chaque fois que vous tentez de sauter sous la douche.

Vous devrez peut-être faire preuve d'imagination pour trouver le temps, l'énergie et la motivation nécessaires aux soins personnels. L'exemple suivant illustre une façon de s'y prendre : une mère a demandé à sa famille et à ses amis de lui apporter des collations nutritives. Elle pouvait ainsi grignoter tout en allaitant son bébé.

Écrivez vos propres idées ici :

Petites tâches quotidiennes

Exemples :

- Ouvrir le courrier.
- Payer les factures.
- Nettoyer la maison.
- Faire l'épicerie.
- Aller faire une commission.

Accroître vos activités dans ce domaine entraînera des changements, car :

- votre sentiment de contrôle augmentera.
- vos tensions avec les autres diminueront.

Ces tâches peuvent parfois sembler redoutables lorsque vous êtes aux prises avec la dépression et que vous prenez soin d'un petit bébé. Commencez par de petites choses, ou adonnez-vous à ces activités lorsque quelqu'un d'autre est là pour vous aider. Par exemple, il peut être plus facile de se rendre à l'épicerie si votre partenaire ou une autre personne vous accompagne.

Écrivez vos propres idées ici :

Activités avec la famille et les amis

Exemples :

- Rester en contact avec les gens.
- Faire des appels téléphoniques.
- Participer à des rencontres prénatales en groupe ou à des cours sur le rôle parental.

Accroître vos activités dans ce domaine entraînera des changements, car :

- vous retrouverez le sentiment d'être connectée aux autres;
- vos proches auront l'occasion de vous rassurer et de vous soutenir;
- vous serez moins seule avec vos pensées dépressives.

En tant que nouvelle mère, vous pouvez parfois vous sentir très seule. Il peut vous sembler que votre famille et vos amis se préoccupent tous du bébé et vous remarquent à peine. Vos collègues semblent distants, et il peut arriver que vous passiez des jours sans adresser la parole à qui que ce soit à l'extérieur de votre maison. Certaines femmes trouvent plus facile de se connecter aux autres par l'entremise des médias sociaux, comme Facebook.

Écrivez vos propres idées ici :

Étape 2: Choisissez deux de ces activités

Choisissez deux activités qui seront les plus faciles à réaliser maintenant. Vos deux choix devraient appartenir à des domaines différents. Par exemple, vous pouvez choisir une activité en lien avec les soins personnels, et une autre en lien avec les petites tâches quotidiennes ou avec les activités avec la famille et les amis.

Écrivez vos activités ici :

Activité 1 :

Activité 2 :

Étape 3: Fixez des objectifs réalistes

Pour chacune des activités choisies, fixez un objectif réaliste pour la semaine à venir. Commencez par un objectif simple que vous êtes certaine de pouvoir réaliser, et ce, même si vous avez peu d'énergie et de motivation.

Par exemple, peut-être aimeriez-vous nettoyer votre maison. Votre premier objectif pourrait être de passer l'aspirateur dans une pièce, ou d'épousseter une étagère. Si vous souhaitez interagir de nouveau avec les gens, vous pourriez vous donner comme deuxième objectif de parler à un ami au téléphone pendant cinq minutes.

Pour réussir, vos objectifs doivent être :

- **Précis**

La dépression peut donner l'impression que presque tout semble voué à l'échec. Vous devez avoir une idée très précise de votre objectif. C'est de cette façon que vous saurez si vous l'avez réalisé.

- **Réalistes**

Vous pourriez être tentée de fixer vos objectifs en fonction de ce que vous devriez pouvoir accomplir. Ne succombez pas à cette tentation. N'oubliez pas que la dépression vous ralentit et rend les choses plus difficiles. Vos objectifs doivent être faciles à réaliser même si vous vous sentez déprimée au cours de la semaine à venir.

Entreprendre une nouvelle activité peut parfois sembler une tâche insurmontable. Dans ce cas, essayez d'établir l'objectif de recueillir des renseignements sur cette activité.

Par exemple, trouvez l'emplacement et les heures d'ouverture du centre de la petite enfance de l'Ontario le plus près de chez vous, ou tentez de savoir s'il existe un groupe de soutien pour les mères dans votre communauté.

- **Fixés d'avance**

Vous devriez avoir une idée précise du moment où vous réaliserez votre objectif et de la façon dont vous allez vous y prendre.

Par exemple, il vaut mieux planifier de prendre une marche pendant 15 minutes tous les soirs que de simplement planifier de marcher davantage.

Voici un exemple :

Francine a commencé à travailler en vue de réaliser deux objectifs en une semaine :

- faire un peu plus d'activité physique (passer de l'inactivité à prendre une courte marche);
- augmenter légèrement ses activités sociales (passer de l'inactivité à une sortie à la bibliothèque du quartier avec sa fille).

Voici ses objectifs :

ACTIVITÉ	À QUELLE FRÉQUENCE?	QUAND EXACTEMENT?
Marcher 15 minutes	Une fois par semaine pour commencer	Mardi après-midi
Aller à la bibliothèque	Une fois par semaine	Vendredi après-midi

Francine a inscrit chacune de ces activités dans son agenda. Après avoir réalisé une activité, elle la coche.



Essayez de fixer deux objectifs réalistes que vous pourriez accomplir cette semaine.

Vous devez décider :

- À quelle fréquence et pour combien de temps ferez-vous cette activité?
- Quand ferez-vous cette activité?

Maintenant, écrivez vos objectifs ici :

ACTIVITÉ	À QUELLE FRÉQUENCE?	QUAND EXACTEMENT?

Pensez à vos objectifs comme s'il s'agissait de rendez-vous avec vous-même. Traitez-les avec autant de respect que vous le feriez s'il s'agissait d'un rendez-vous chez le médecin. Si vous devez absolument annuler un de ces rendez-vous avec vous-même, fixez-en un nouveau immédiatement et ne le manquez pas.

Remarque : Si vous accomplissez plus que ce que vous aviez prévu, ne vous récompensez pas en vous permettant de manquer votre prochain rendez-vous. Si vous en faites davantage, c'est très bien, mais il est important de conserver tous vos rendez-vous.

Suggestion : Procurez-vous un agenda pour faire le suivi de vos objectifs. Vous pouvez aussi utiliser le carnet dont vous vous servez pour faire le suivi de vos rendez-vous pendant votre grossesse ou après votre accouchement.

Dès que vous avez atteint un objectif, cochez-le pour vous montrer ce que vous avez accompli.

Étape 4: Réalisez les activités prévues

Il est important de comprendre que vous n'aurez probablement pas « envie » de réaliser les activités que vous avez prévues. La dépression diminue grandement votre motivation. Toutefois, si vous attendez d'être motivée, il ne se passera probablement rien. Faites l'activité parce que vous vous êtes fixé un objectif et un rendez-vous et que cela vous permettra d'aller mieux. Après avoir réalisé et coché chaque activité, vous verrez tout ce que vous avez accompli.

Au cours des premières étapes du rétablissement, il est possible que vous éprouviez peu de plaisir à vous adonner à vos activités. Toutefois, plus vous augmenterez votre niveau d'activité et plus vous vous concentrerez sur votre rétablissement, plus vous apprécierez ces activités. Vous serez même en mesure de vous motiver.

Vous êtes-vous félicitée lorsque vous avez terminé une activité? Si ce n'est pas le cas, faites-le maintenant. La dépression vous incite souvent à vous concentrer sur les choses que vous avez négligées et vous amène à ignorer ou à minimiser vos réussites. N'oubliez pas que les pensées positives vous aideront à vous sentir bien dans votre peau et contribueront par la suite à vous remonter le moral.

Rappelez-vous vos réalisations, quelle qu'en soit l'ampleur. Chaque victoire compte. « J'ai planifié marcher autour du voisinage, et c'est ce que j'ai fait. C'est bien! »

Si vous n'avez pas atteint votre objectif, demandez-vous pourquoi. Que pouvez-vous faire pour rendre l'objectif plus facile à atteindre? Admettez que votre objectif a peut-être été trop ambitieux. Essayez de le rendre plus facile pour la semaine prochaine, ou remplacez-le par un autre. Si vous fixez des objectifs trop élevés et que vous n'arrivez pas à les atteindre, vous vous découragerez. Le problème n'est pas que vous êtes incapable de le faire, mais que vous avez hâte de vous rétablir!

Ramenez l'objectif à quelque chose que vous êtes certaine de pouvoir réaliser, même si vous ne vous sentez pas mieux cette semaine que la semaine dernière. Les objectifs raisonnables peuvent être petits : laver un plat, passer un coup de fil, ouvrir une facture, se promener autour du voisinage ou consacrer cinq minutes à un passe-temps. Lorsque votre énergie reviendra, vous serez capable d'en faire davantage. Mais pour l'instant, permettez-vous de commencer lentement.

Étape 5: Réexaminez vos objectifs

Après deux semaines passées à réaliser vos objectifs, il est temps de réévaluer la situation.

- Voulez-vous accroître légèrement vos objectifs ou continuer au même niveau jusqu'à ce que vous vous sentiez à l'aise? À vous de choisir.
- Ajoutez un nouvel objectif. Choisissez-en un dans un autre domaine d'activités. *Par exemple, si vous aviez d'abord choisi des objectifs dans le domaine des soins personnels et des activités enrichissantes, vous pourriez en choisir un qui entraîne la participation à des activités avec votre famille et vos amis ou l'accomplissement des petites tâches quotidiennes.*

Écrivez votre nouvel objectif ici :

ACTIVITÉ	À QUELLE FRÉQUENCE?	QUAND EXACTEMENT?

Inscrivez ce nouvel objectif dans votre agenda ou votre carnet, à côté des deux objectifs en cours. N'oubliez pas de cocher chaque objectif dès que vous le réalisez et de vous féliciter de l'avoir accompli.

Après une période de deux semaines, réexaminez encore une fois la situation. Y a-t-il des objectifs que vous n'avez pas réalisés? Quels ont été les obstacles à leur réalisation? Avez-vous besoin de réduire ou de modifier l'objectif?

Continuez votre beau travail! Continuez à fixer vos objectifs en cours et pensez à en ajouter d'autres lorsque votre niveau d'énergie le permettra. Si vous terminez une tâche (par exemple, si vous avez terminé de recueillir de l'information sur les rencontres prénatales dans votre communauté), passez à un nouvel objectif.

Continuez à utiliser le même procédé :

- fixez vos objectifs;
- inscrivez-les dans votre agenda;
- cochez chaque objectif dès que vous le réalisez;
- félicitez-vous chaque fois que vous réalisez un objectif;
- réexaminez vos objectifs toutes les deux semaines;
- demandez-vous si vous devez modifier un objectif ou si vous êtes prête à en ajouter un autre.

Vous finirez par travailler à la réalisation de 3 ou 4 objectifs en même temps, peut-être même plus.

N'oubliez pas, si vous établissez des objectifs réalistes, précis et fixés d'avance, ils seront plus faciles à gérer.

STRATÉGIE N° 2

Penser de manière réaliste

Les pensées déformées de façon négatives alimentent la dépression. Il s'agit de *pensées dépressives*.

Les pensées dépressives sont *des pensées négatives irréalistes et injustes par rapport à* :

- votre situation;
- vous-même;
- votre avenir.

La stratégie suivante vise à remettre en question les pensées dépressives et à remplacer celles-ci par des pensées réalistes.

Les pensées réalistes :

- reflètent votre situation et vous permettent de voir les choses telles qu'elles le sont;
- sont justes à votre égard et vous permettent de voir les aspects positifs et négatifs de votre vie de façon équilibrée;
- vous offrent un portrait juste de l'avenir, sans exagérer les résultats négatifs.

Il ne faut pas combattre les pensées dépressives en les remplaçant par des pensées positives déformées (*par exemple, tout le monde m'aime, rien de mauvais ne m'arrivera jamais, j'aurai toujours tout ce que je désire*). Les pensées irréalistes, qu'elles soient positives ou négatives, nous font penser et réagir de façon inappropriée. Les pensées réalistes, quant à elles, nous permettent de percevoir notre vie et nous-mêmes de façon juste et réaliste.

Il s'agit donc d'être juste et réaliste par rapport à :

- vous-même (en portant attention à vos qualités et à vos forces, ainsi qu'à vos problèmes);
- votre situation actuelle (en évaluant avec exactitude les aspects positifs et négatifs de votre vie);
- votre avenir (sans exagérer la possibilité de résultats très négatifs).

Alors, comment faire pour modifier vos pensées dépressives? Voici les étapes à suivre :

Étape 1: Apprenez à reconnaître les pensées dépressives

Les pensées dépressives sont injustes et irréalistes. Nous les qualifions de *déformées* parce qu'elles sont des reflets inexacts du monde qui nous entoure et de notre propre personne. Le tableau ci-dessous (qui se poursuit à la page suivante) décrit certaines formes de pensées déformées qui surviennent souvent durant la dépression.

Lorsque vous vous rendez compte que vous avez une pensée dépressive, consultez cette liste pour savoir si votre façon de penser ressemble à l'une de celles que nous avons mentionnées.

TYPES DE PENSÉES DÉPRESSIVES	VOTRE EXPÉRIENCE RELATIVE À CES TYPES DE PENSÉES DÉPRESSIVES	PENSÉES RÉALISTES
Filtrage	Vous vous concentrez seulement sur le côté négatif des choses, jamais sur le côté positif. Votre vie entière est donc perçue sous un jour négatif.	Vous tenez compte des aspects positifs et négatifs de votre vie, de façon égale.
Généralisation excessive	Vous percevez un événement négatif comme le début d'une histoire sans fin. Par exemple, si un ami vous abandonne, vous êtes persuadée que tous vos amis feront de même.	Vous reconnaissez qu'une situation décevante ne déterminera pas le dénouement des autres.
Tout ou rien	Vous percevez le monde par des extrêmes. Il n'y a pas d'entre-deux. Vous êtes soit trop grosse ou trop maigre, intelligente ou stupide. Les progrès graduels ne sont jamais suffisants, il faut que le changement soit total.	Les gens et les événements se situent entre les extrêmes, près du centre. C'est là que la plupart des choses se trouvent.
Pensées catastrophiques	Une petite déception constitue un désastre.	Vous évaluez les événements de façon objective, sans accorder une importance exagérée aux événements négatifs.
Étiquetage	Vous vous parlez de façon sévère. Vous vous qualifiez de « mauvaise mère » ou de « vaincue ». Vous ne parleriez jamais à qui que ce soit de cette manière.	Vous voyez vos forces et vos faiblesses, mais vous vous parlez de façon amicale, comme vous parleriez à un ami.
Télépathie	Vous avez l'impression de savoir ce que les autres pensent de vous, et c'est toujours négatif. Vous réagissez donc à ces pensées imaginaires sans vous donner la peine d'en vérifier l'exactitude.	Vous admettez que vous ne savez pas ce que les autres pensent de vous. Vous êtes prête à entretenir des relations positives.
Divination	Vous avez l'impression de savoir ce que l'avenir vous réserve, et cet avenir est négatif. Rien ne fonctionnera, alors à quoi bon essayer?	Vous admettez que vous ne savez pas ce que l'avenir vous réserve. En restant ouverte à la possibilité d'obtenir des résultats positifs, vous aurez davantage d'espoir et serez plus susceptible de bien faire les choses.
Perfectionnisme	Tout doit être parfait, sinon ce n'est pas suffisant. Et comme rien n'est parfait, vous êtes rarement satisfaite et ne ressentez jamais de la fierté pour ce que vous avez accompli.	Vous vous attribuez du mérite pour vos réalisations, et ce, même si tout n'est pas absolument parfait. Peu d'entre nous atteignent la perfection, mais nos réalisations sont tout de même significatives.
Les « devrait... »	Vous pensez savoir comment le monde devrait être, mais la réalité est autre. Vous savez comment vous devriez être, mais vous êtes différente. Résultat : vous êtes constamment déçue et fâchée contre vous-même et contre votre entourage.	Vous comprenez les limites du monde et de vous-même. Vous tentez d'améliorer les choses, mais vous acceptez aussi celles-ci telles qu'elles sont.

Étape 2: Reconnaissez vos propres pensées dépressives et la façon dont celles-ci déclenchent une humeur dépressive

La plupart du temps, vos pensées sont si rapides et si automatiques que vous n'en êtes même pas consciente. Vous devez apprendre à prendre conscience de vos pensées dépressives. Pour ce faire, emportez avec vous un crayon et un calepin pendant une semaine pour inscrire ces pensées dès qu'elles surviennent.

La dépression peut ressembler à un nuage noir qui plane, en tout temps, au-dessus de votre tête. Cependant, votre humeur varie au cours de la journée. Chaque fois que votre moral baisse, posez-vous cette question importante : Qu'est-ce qui me passait par la tête à cet instant? À quoi est-ce que je pensais? À quoi est-ce que je réagis? Mettez-le tout par écrit.

Par exemple, vous vous rendiez un soir à une rencontre prénatale lorsque vous avez ressenti une baisse soudaine de votre moral. À quoi pensiez-vous à ce moment-là? Peut-être avez-vous remarqué que tous les membres du groupe vous regardaient, et vous avez eu l'impression qu'ils vous jugeaient de façon négative. Mettez cela par écrit. Cela peut vous aider à comprendre vos pensées.

Continuez à noter vos pensées jusqu'à ce que vous remarquiez que certains types de pensées dépressives reviennent sans cesse. Lorsque cela se produira, vous aurez probablement déterminé les types de pensées dépressives auxquelles vous vous adonnez le plus souvent.

Notez quelques-unes de ces pensées dépressives ici :

Certaines de vos pensées dépressives peuvent sembler manifestement déformées. Vous pourriez réagir en vous disant : « *Un instant! Les gens me regardaient durant la rencontre prénatale parce que je me trouvais à l'avant, et non parce qu'ils me jugeaient!* » Parfois, le simple fait de savoir que votre esprit produit des pensées dépressives dans certaines situations est suffisant.

Essayez de prendre conscience de cette façon de penser au moment où cela se produit et rappelez-vous d'où viennent ces pensées. « *J'ai eu cette pensée parce que je suis déprimée et parce que comme enfant, j'étais gênée, et non parce que tout le monde me jugeait.* »

Il se peut que vous preniez ce genre de pensées moins au sérieux maintenant que vous savez d'où elles proviennent. Vous pourriez aussi être tentée de vous dénigrer. La dépression vous amène à vous critiquer, et le fait de reconnaître vos pensées dépressives constitue une occasion de plus de vous attaquer. Ne le faites pas. Essayez plutôt de vous rappeler que les pensées dépressives sont causées par la dépression et par vos antécédents personnels. Le fait d'avoir ces pensées ne fait pas de vous une personne stupide. Ces pensées sont normales pendant un épisode de dépression.

Étape 3: Apprenez à remettre en question ces pensées dépressives et à les remplacer par des pensées justes et réalistes

Pour remettre en question vos pensées dépressives, vous devrez repenser la situation qui vous a fait penser ainsi. Pour ce faire, vous pouvez utiliser une stratégie appelée « Remettre en question les pensées dépressives ». Prenez une feuille de papier et divisez-la en deux colonnes avec les titres suivants : « Pensées dépressives » et « Pensées réalistes », comme dans l'exemple ci-dessous. Vous pouvez aussi photocopier le tableau figurant à la fin de ce guide.

D'abord, décrivez brièvement la situation. Voici quelques exemples : « *Je donnais le bain à mon bébé...* », « *Je marchais vers le magasin...* », « *Je planifiais le repas...* ». Puis, notez les pensées négatives qui sont survenues lors de cette situation. Si vous le voulez, vous pouvez inscrire le type de pensées déformées qui est en jeu (comme dans l'exemple ci-dessous).

Finalement, pensez à la situation et essayez de l'interpréter de façon plus juste et réaliste. Indice : les pensées dépressives ne tiennent souvent pas compte des faits. Pour vous aider à trouver des pensées réalistes, répondez aux questions se trouvant à la page suivante.

Remettre en question les pensées dépressives

Situation : J'essayais de trouver des histoires à raconter à mon garçon de deux ans.

PENSÉES DÉPRESSIVES	PENSÉES RÉALISTES
Il n'aime pas mes histoires. (Télépathie)	Il a seulement deux ans. Il ne peut demeurer attentif très longtemps.
Je n'ai rien à dire. (Généralisation excessive)	Ce n'est pas facile pour moi d'inventer des histoires. Je vais utiliser un livre de contes que j'ai pris à la bibliothèque.
Je ne vauds rien comme mère! (Pensée catastrophique)	Il semble heureux lorsqu'il est avec moi.
Il préférera toujours son père. (Divination)	Je ne peux prédire l'avenir. Il rit des histoires que son père raconte, et c'est une bonne chose pour tous les deux. Cela ne veut pas dire qu'il préférera toujours son père.

Il est difficile d'adopter une perspective juste et réaliste lorsque vous êtes triste ou déprimée. Voici quelques questions qui vous seront utiles.

Voici l'une de mes pensées dépressives :

À qui puis-je parler de la situation pour obtenir des informations justes et voir les choses de manière réaliste?

Est-ce que la plupart des gens seraient d'accord avec cette pensée? _____

Si ce n'est pas le cas, quelle pensée serait plus réaliste?

Nous avons souvent tendance à juger les autres de façon plus réaliste que nous le faisons pour nous-mêmes. Qu'est-ce que je dirais à un ami dans une situation semblable?

Qu'arrivera-t-il si je continue à penser de cette façon?

Utilisez maintenant ces questions pour penser de façon plus réaliste. On se sent habituellement mieux lorsqu'on a des pensées réalistes plutôt que dépressives.

Étape 4: Mettez les pensées réalistes en pratique

Les pensées dépressives sont répétées sans cesse, parfois pendant des années. Elles finissent alors par devenir automatiques. Il n'est donc pas suffisant d'adopter une perspective juste et réaliste une seule fois. Un raisonnement plus équilibré vous aidera à vous sentir mieux. Cependant, il ne vous viendra pas de façon automatique, du moins pas au début. La bonne nouvelle, c'est qu'il ne vous faudra pas des années pour transformer vos pensées dépressives. En fait, les personnes déprimées commencent à remarquer des différences sur le plan de leurs émotions après quelques semaines à peine de pratique.

Certaines situations peuvent vraiment déclencher des pensées dépressives. Par exemple :

- Un désaccord avec un membre de votre famille.
- Une activité sociale avec des gens que vous connaissez peu.
- Une rencontre avec votre patron.

Afin de profiter le plus possible de l'approche réaliste, vous devez apprendre à reconnaître les situations qui déclenchent habituellement pour vous des pensées dépressives.

Essayez de penser à quelques situations dans lesquelles vous avez souvent des pensées dépressives.

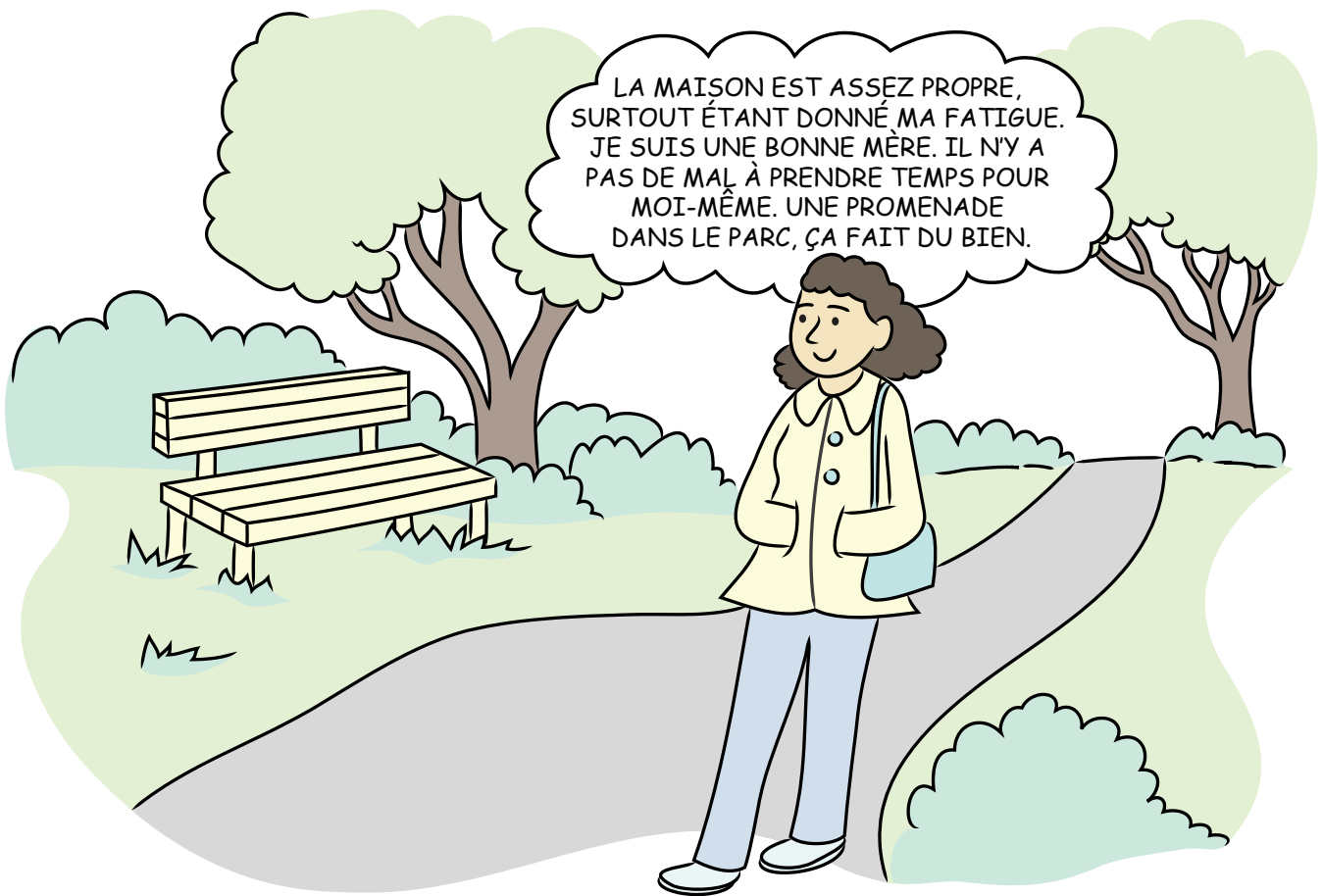
Notez-les ici :

Lorsque vous vous trouvez dans ce genre de situations, faites l'effort de penser de façon juste et réaliste. Dites-vous bien d'examiner la situation, comme vous encourageriez un ami de le faire.

Réagissez à vos pensées dépressives. Ne vous permettez pas d'avoir des pensées dépressives sans les remettre en question. Chaque fois que vous remettez en question une pensée dépressive, vous l'affaiblissez tout en renforçant vos pensées réalistes. Il faudra toutefois un certain temps pour que vos pensées réalistes aient plus d'influence que vos pensées dépressives.

Au début, vous aurez probablement l'impression que les pensées réalistes semblent fausses. Par exemple, vous êtes en train de vous dire : « *Ma maison doit être en ordre à 100 %, sinon c'est une catastrophe.* » Cette façon de penser vous fera peut-être sentir comme une vaincue, mais il s'agit d'une pensée irréaliste. En réalité, vous êtes tellement occupée à prendre soin de vos enfants que vous avez très peu de temps pour le ménage.

Il serait plus réaliste de penser ainsi : « *Étant donné le peu de temps dont je dispose, il est plus important en ce moment de préparer quelque chose à manger.* » Au début, cette pensée réaliste vous semblera fausse, comme si vous essayiez de vous convaincre de quelque chose. Avec le temps et la répétition, vous commencerez à croire aux idées réalistes – la vérité – et vous finirez par les accepter. Elles vous viendront alors naturellement à l'esprit.



STRATÉGIE N° 3 Résoudre vos problèmes avec efficacité

La dépression est souvent causée par des problèmes qui sont devenus écrasants. Les stratégies que vous avez utilisées pour régler ces problèmes se sont révélées inefficaces. Elles ont peut-être même aggravé les choses.

Lorsque vous souffrez de dépression, vous perdez votre capacité à résoudre les problèmes. Cela s'explique de plusieurs façons :

- Il faut de l'énergie pour résoudre les problèmes. Plus la dépression s'aggrave, plus votre niveau d'énergie diminue.
- Les problèmes de tous les jours passent au second plan, laissant la place à un problème plus important : la dépression elle-même. Vous vous préoccupez tellement de votre moral que les autres problèmes sont mis de côté et s'aggravent.
- La dépression entraîne des difficultés sur le plan de la concentration, de la mémoire, de la capacité à prendre des décisions et de la créativité. Or, ces habiletés sont toutes nécessaires pour résoudre la plupart des problèmes.

Compte tenu de tous ces facteurs, il n'est pas surprenant que les problèmes finissent par s'accumuler. Que pouvez-vous en faire?

D'abord, vous devez reconnaître que votre capacité à résoudre les problèmes n'est peut-être pas aussi efficace que d'habitude. Ne vous culpabilisez pas : c'est un symptôme normal de la dépression, et la situation finira par s'améliorer. Ensuite, assoyez-vous et suivez les étapes suivantes...

Étape 1: Choisissez un problème

La première étape de la résolution de problèmes consiste à choisir un problème auquel s'attaquer.

Pour cerner un problème, vous pouvez notamment porter une attention particulière à la façon dont votre humeur change au cours de la semaine.

Portez attention aux aspects suivants :

- Que se passe-t-il lorsque votre moral diminue?
- À quoi pensez-vous?
- Où êtes-vous?
- Que s'est-il produit juste avant que votre humeur change?

Certains problèmes peuvent être énormes (par exemple : « *Je recevrai un avis d'expulsion la semaine prochaine* »), tandis que d'autres sont petits (« *Il ne me reste presque plus de détergent à lessive* »). D'autres problèmes se situent entre les deux (« *Il y a une pile de courrier qui s'accumule sur mon bureau et je n'ai pas eu le courage d'y jeter un coup d'œil depuis plus d'une semaine* »).

Choisissez l'un de vos problèmes les moins graves et inscrivez-le dans l'espace ci-dessous. Essayez d'être précise. Par exemple, la phrase suivante est floue : « Mes relations sont un désastre »; le problème n'est pas clairement identifié. La phrase suivante est plus précise : « Mon meilleur ami ne m'a pas téléphoné depuis un mois »; elle montre ce qui ne va pas et ce que vous désirez changer.

Inscrivez ici le problème sur lequel vous voulez concentrer votre attention :

Étape 2: Pensez à des gestes qui vous aideront à résoudre le problème

Écrivez trois actions que vous pouvez entreprendre pour résoudre le problème. Pensez à des choses qui ne dépendent de personne d'autre. N'essayez pas de décider laquelle est la meilleure; contentez-vous de trouver différentes actions que vous pourriez entreprendre. Ne vous inquiétez pas si vous avez déjà essayé quelque chose qui n'a donné aucun résultat : les situations changent. Et ne vous en faites pas si les actions ne règlent pas entièrement le problème. Pour l'instant, votre objectif est de poser des gestes utiles, et non de régler la question dans son ensemble.

Voici un exemple : Annie, la mère d'une fillette de 11 mois, éprouve des sentiments partagés à l'idée de retourner au travail après son congé de maternité.

Le problème:

Avant son congé de maternité, Annie n'aimait pas son travail. Elle a annoncé à son patron qu'elle souhaitait un changement, mais celui-ci n'a rien fait à ce sujet. Maintenant, elle doit retourner au travail. La situation semble sans espoir, et Annie se sent déprimée.

Trois actions possibles

Annie peut :

1. retourner travailler en espérant que son patron lui offrira un autre poste;
2. appeler son patron pour lui demander s'il est possible de travailler au service de la paie;
3. retourner travailler et s'informer au sujet de cours de formation qui lui permettront d'acquérir de nouvelles compétences.

Écrivez trois actions possibles pour réagir au problème que vous avez identifié.

Actions possible:

1. _____

2. _____

3. _____

Étape 3: Comparez ces actions

Laquelle de ces actions est la plus susceptible de vous aider? Examinez les avantages et les inconvénients de chacune d'elles.

Voici ce qu'Annie a écrit :

ACTION	AVANTAGES	INCONVÉNIENTS
1. Retourner travailler en espérant que mon patron m'offrira un autre poste.	C'est ce que j'ai l'habitude de faire. Je n'aurai de conflit avec personne.	Mon patron a peut-être oublié ma demande. Rien ne changera.
2. Appeler mon patron pour lui demander s'il est possible de travailler au service de la paie.	Je vais dire ce que je pense. Mon patron règlera peut-être la situation.	J'ai l'impression d'être exigeante. Mon patron m'en voudra peut-être d'être trop direct, ce qui pourrait créer un nouveau problème.
3. Retourner travailler et m'informer au sujet de cours de formation qui me permettront d'acquérir de nouvelles compétences.	Je pourrais apprendre quelque chose de nouveau. Je serai maîtresse de la situation, ce qui améliorera mon humeur.	J'aurai quand même à affronter la routine de mon poste actuel. Je trouverai peut-être fatigant de suivre un cours de formation, puis de rentrer à la maison pour m'occuper d'une enfant d'un an.

C'est maintenant votre tour. Écrivez trois actions possibles, ainsi que les avantages et inconvénients de chacune d'elles.

ACTION	AVANTAGES	INCONVÉNIENTS
1.		
2.		
3.		

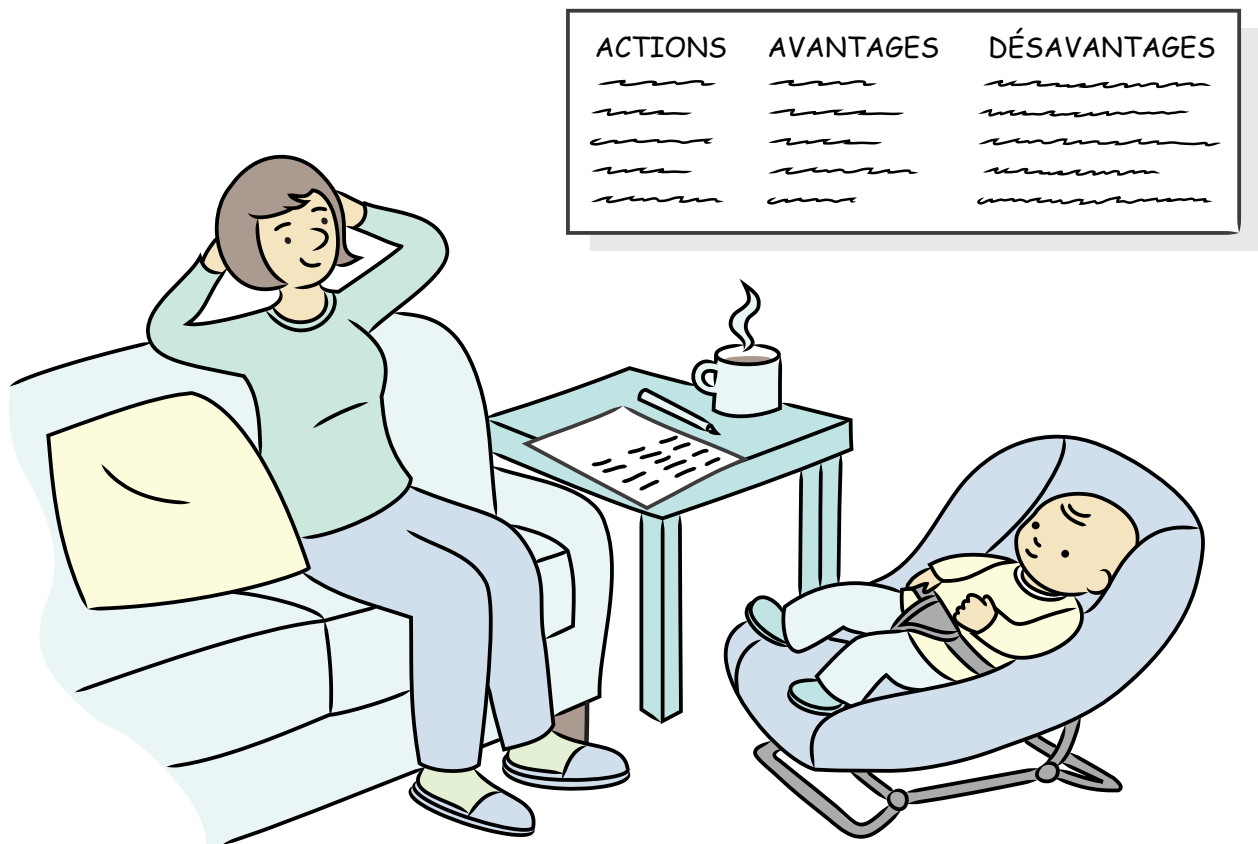
Étape 4: Choisissez la meilleure action

Examinez les avantages et les inconvénients de chaque action, puis choisissez la meilleure (ou peut-être la moins pire). Il n'y a pas de règles fixes pour vous aider à faire votre choix. La seule règle est que vous devez choisir une action pour pouvoir entamer le processus.

Accordez-vous une durée limitée pour prendre une décision afin de passer à l'action. N'oubliez pas : si vous constatez que la stratégie choisie ne fonctionne pas, vous pouvez essayer autre chose.

Annie a choisi la deuxième action lorsqu'elle est retournée au travail après son congé de maternité. Elle a décidé d'appeler son patron et de lui demander s'il était possible pour elle de travailler au service de la paie.

Quelle action avez-vous choisie?



Étape 5: Élaborez un plan d'action

Peu de problèmes peuvent être résolus à l'aide d'une seule action. Mais il se peut qu'il y ait de nombreuses actions qui vous rapprochent de votre objectif. Peut-être envisagez-vous de commencer ou de recommencer à faire de l'activité physique pour rehausser votre moral. Si c'est le cas, votre première action pourrait être de noter le déroulement d'une journée ou d'une semaine typiques, puis de trouver une ou deux activités physiques qui vous semblent intéressantes. Le fait d'inscrire ces activités sur une feuille ne résoudra pas le problème. Cependant, cela vous rapprochera tout de même de la solution. L'important, c'est de commencer à résoudre le problème.

Votre plan d'action devrait respecter quatre règles. Les activités que vous choisissiez devraient être :

- faciles à gérer;
- axées sur l'action;
- précises;
- limitées dans le temps.

Voyons quelques exemples :

Activités faciles à gérer

Choisissez une activité que vous pouvez accomplir, que vous vous sentiez mieux ou pire que la semaine dernière. Il vaut mieux accomplir une tâche trop petite avec succès que de ne pas réussir à en accomplir une plus ambitieuse.

Voici un mauvais exemple : Commencer à courir.

Voici un meilleur exemple : Marcher autour du voisinage.

Activités axées sur l'action

Dressez un plan en fonction de ce que vous allez faire et non de ce que vous allez penser ou ressentir pendant que vous le faites. Vous avez un certain contrôle sur vos actions, mais vous en avez moins sur vos émotions et vos pensées.

Voici un mauvais exemple : Passer une heure agréable avec mes enfants.

Voici un meilleur exemple : Passer une heure à jouer avec mes enfants.

Activités précises

Vous devriez avoir une idée précise de ce que vous avez à faire.

Voici un mauvais exemple : Me mettre en forme.

Voici un meilleur exemple : Appeler le centre communautaire pour savoir si des cours de yoga sont offerts.

Activités limitées dans le temps

Choisissez une activité que vous pourrez réaliser en peu de temps. Ne prévoyez pas transformer votre mode de vie pour toujours.

Voici un mauvais exemple : Faire de l'exercice régulièrement jusqu'à la fin de mes jours.

Meilleur exemple : Marcher pendant 20 minutes, trois fois par semaine, et réviser ce plan après deux mois.

Quel est votre plan?

Écrivez-le ici :

Étape 6: Évaluez

Revenez à cette section au bout d'une semaine ou lorsque vous aurez réalisé votre objectif. Répondez aux questions suivantes :

Quel a été le résultat?

Qu'est-ce qui a bien fonctionné?

Qu'est-ce qui a mal fonctionné?

Félicitez-vous pour les progrès que vous avez accomplis. Si vous avez atteint votre objectif, obligez-vous à réfléchir à ce succès, et ce, même si le problème n'est pas entièrement résolu. Une humeur dépressive vous amènera à vous attarder sur vos échecs et sur les choses que vous n'avez pas accomplies. Concentrez-vous sur les aspects positifs.

Étape 7: Passez à autre chose

Misez sur cette expérience pour planifier votre prochaine étape.

Vous disposez de trois principales options :

Continuez de faire ce que vous avez entrepris.

Exemple : Passez encore 20 minutes à jouer avec les enfants.

Révisez votre objectif et essayez de nouveau.

Exemple : Il était trop difficile de marcher pendant 20 minutes trois fois par semaine. Je marcherai plutôt deux fois par semaine.

Adoptez une autre approche.

Vos premiers efforts vous ont peut-être appris quelque chose qui vous donne une autre idée sur la façon d'aborder le problème.

Exemple : Si vous avez de la difficulté à joindre votre patron directement au téléphone, envoyez-lui un courriel.

Compte tenu de votre expérience, quelle sera votre prochaine étape?

Continuez à aborder le problème que vous avez identifié, étape par étape. Prenez en note vos efforts et félicitez-vous par rapport à votre progrès.

Perspective d'avenir : Réduire le risque de souffrir d'une nouvelle dépression

La dépression peut vous donner l'impression qu'elle ne se terminera jamais. Rappelez-vous que la dépression durant la grossesse ou après l'accouchement a bel et bien une fin. Malheureusement, certaines femmes souffriront à nouveau de dépression, que ce soit lors d'une autre grossesse ou plus tard au cours de leur vie.

Est-il possible de réduire le risque de souffrir d'une nouvelle dépression? Oui. Vous ne réussirez peut-être pas à l'éviter complètement. Vous pouvez toutefois faire en sorte que les épisodes de dépression soient moins probables, moins graves et moins fréquents.

Maintenez vos efforts.

Lorsque vous vous sentez très mal, votre santé mentale doit manifestement devenir une priorité. Lorsque vous vous sentez mieux, il est possible que vous soyez tentée d'oublier de prendre soin de vous et que vous arrêtiez d'utiliser les stratégies pour surmonter la dépression que vous avez apprises.

Pensez aux stratégies que vous avez utilisées pour faire face à la situation. Y a-t-il des stratégies que vous devrez continuer à utiliser à plus long terme, même lorsque vous vous sentirez mieux?

Quelles sont les stratégies que vous devez continuer à utiliser? Écrivez-les ici :

Le stress fait partie de la vie. Planifiez en conséquence!

Nous traversons tous des périodes difficiles. Pour certains d'entre nous, ces périodes sont plus fréquentes. Le stress peut contribuer à entraîner un nouvel épisode chez une personne qui vient de se remettre d'une dépression. La solution ne consiste pas à éviter le stress (personne ne peut y arriver), mais à s'y préparer de façon à gérer le stress avec efficacité.

Certains événements stressants peuvent être prévus. Par exemple, certaines personnes ressentent du stress à l'idée de retourner au travail à une date précise. D'autres sont stressées en voyant le mois de décembre arriver, puisque la période des fêtes est toujours stressante. La naissance prochaine d'un bébé, qui est associée à de nombreuses exigences, peut aussi causer du stress. Vous pouvez vous préparer à ces événements pour les rendre moins difficiles.

Voici quelques stratégies :

- Dans la mesure du possible, introduisez le stress graduellement. Si, par exemple, vous reprenez le travail bientôt, vous pourriez demander de commencer par travailler à temps partiel.
- Réduisez vos responsabilités. Par exemple, donnez-vous la permission d'avoir une maison un peu moins en ordre.
- Continuez à prendre soin de vous. Comment assurez-vous l'équilibre dans votre vie? Ne laissez pas tomber ces choses lorsque vous en avez le plus besoin. Si le fait de dîner avec un bon ami une fois par semaine est important pour vous, continuez à le faire. Si vous trouvez que l'activité physique vous est utile, faites votre possible pour continuer à faire de l'exercice pendant les périodes de stress.

Créez un plan d'action d'urgence pour votre moral

Un plan d'urgence pour votre moral est une série d'actions à entreprendre lorsque vous remarquez une baisse de votre moral. Le plan peut réduire les risques de souffrir à nouveau de dépression. Le simple fait de savoir que vous avez un plan peut réduire l'anxiété que vous ressentez par rapport à l'avenir. Ce plan peut aussi vous aider à obtenir de l'aide plus rapidement.

Si vous devenez de nouveau déprimée, que pouvez-vous faire pour vous aider à vous rétablir le plus rapidement possible? Voici quelques suggestions :

Participez à un plus grand nombre d'activités enrichissantes..

Suivez les étapes figurant dans la section « Réactiver votre vie ». (Voir les pages 16 – 24)

Réduisez vos obligations.

Que pourriez-vous faire pour réduire les demandes d'énergie si un épisode de dépression survient? Par exemple, vous pourriez demander à l'avance à un membre de votre famille de vous aider à prendre soin de vos enfants, ou obtenir la permission de réduire vos heures de travail.

Obtenez de l'aide professionnelle.

Songez à donner la permission à certains de vos amis ou membres de votre famille de vous parler (ou de signaler à votre médecin) s'ils remarquent une baisse de votre moral.

Obtenez du soutien.

Dressez une liste de personnes qui peuvent vous aider et du genre de soutien que chacune peut fournir. Peut-être avez-vous besoin de quelqu'un à qui parler. Peut-être préférez-vous plutôt obtenir une aide pratique, comme de l'aide pour faire l'épicerie.

Gérez votre mode de vie.

Continuez de faire les activités qui contribuent à remonter votre moral. Lorsque vous vous sentez déprimée, ce n'est pas le moment d'interrompre votre programme d'activité physique, d'arrêter vos sorties, d'abandonner vos saines habitudes alimentaires ou de modifier vos habitudes de sommeil.

Prenez maintenant le temps de réfléchir aux façons par lesquelles vous pourriez gérer la dépression dès les premiers jours qu'elle se manifeste. Que pourriez-vous faire pour éviter que celle-ci ne s'aggrave? Qu'est-ce qui aurait pu aider la dernière fois?

Servez-vous des éléments ci-dessus comme point de départ pour préparer un plan d'action d'urgence pour votre moral.

Félicitations! Vous êtes arrivée à la fin de ce guide. Continuez à mettre en pratique les stratégies pour surmonter la dépression. Cela en vaut réellement la peine. ***Vous en valez la peine.***

Histoire de Maya : Comment j'ai réussi à surmonter ma dépression

Voici l'histoire d'une personne qui a utilisé avec succès les stratégies pour surmonter la dépression.

Je m'appelle Maya. J'ai 35 ans, et Mike et moi sommes mariés depuis deux ans. Nous étions heureux et tout allait bien dans nos vies. Je suis tombée enceinte, comme nous l'avions prévu. Nous étions tous deux très heureux à l'idée d'avoir un bébé. J'ai donné naissance à une petite fille, que nous avons prénommée Brooke. Elle est maintenant âgée de 8 mois.

Pendant ma grossesse, j'ai découvert que j'étais plus émotive et plus sensible qu'à l'habitude. J'ai toujours été une personne décontractée. J'ai donc cru que la grossesse et les hormones étaient la cause de ce changement d'humeur. D'une certaine façon, j'ai fini par m'y faire.

J'ai aimé l'expérience que j'ai vécue en accouchant. Tout s'est bien passé, mais j'ai par la suite constaté qu'il m'arrivait souvent de pleurer. J'étais parfois tout simplement incapable de m'arrêter. Lorsque j'ai obtenu mon congé de l'hôpital, je me suis sentie un peu mieux. Je ne me sentais toutefois pas aussi bien qu'avant la grossesse. Le plus gros problème, c'est que j'étais presque toujours d'humeur irritable. Les petites choses qui ne m'avaient jamais dérangées auparavant m'importunaient maintenant énormément. Mike a été extrêmement patient avec moi. Nous pensions tous les deux que mon humeur grincheuse était causée par le fait de rester éveillée avec le bébé durant la nuit.



Lorsque Brooke a eu 4 mois, j'ai remarqué autre chose. J'ai commencé à croire que j'étais une mauvaise mère. J'avais l'impression de ne rien faire comme il faut : la lessive, prendre soin de Brooke, même me coiffer. Peu importe de quoi il s'agissait... je me sentais nulle. J'ai aussi remarqué que j'avais toujours faim et que je prenais du poids. Je me suis alors sentie encore plus malheureuse. Je me trouvais dans un cercle vicieux : plus je mangeais, plus je prenais du poids, plus je me sentais malheureuse. Je trouvais aussi difficile d'accomplir certaines choses. Je me suis mise à me critiquer encore plus, et à devenir plus déprimée.

Il est facile de se confier à mon médecin. Je lui ai donc parlé de la façon dont je me sentais. Elle m'a proposé deux types d'interventions. D'abord, elle m'a prescrit des antidépresseurs. Elle m'a dit que les médicaments me donneraient l'énergie nécessaire pour apporter des changements. Environ deux semaines plus tard, j'ai effectivement remarqué que j'avais plus d'énergie. Mon médecin m'a alors donné un guide qui m'a aidée à explorer mes sentiments. La première section de ce guide était intitulée « Réactiver votre vie ». Après ma lecture, je me suis rendu compte que je n'avais pas vu mes amis depuis la naissance de Brooke. En fait, je les évitais. J'ai donc décidé de prendre le thé avec une amie une fois par semaine. La semaine suivante, je me suis donné comme objectif de me rendre au centre de la petite enfance tous les jeudis. Au bout d'un mois, je me suis fixé un nouvel objectif : faire une courte promenade tous les après-midi, quand Mike serait de retour du travail.

La deuxième section du guide était intitulée « Penser de manière réaliste ». Quand j'ai lu celle-ci, je me suis mise à réfléchir. J'ai compris que j'étais très critique envers moi-même, et que j'étais en fait déraisonnable. Même lorsque je faisais certaines choses bien, j'étais incapable d'accepter les compliments de mes amis ou de ma famille. J'ai donc utilisé le guide d'auto-assistance pour trouver des façons de penser plus « justes » et plus « réalistes ». L'une des questions posées dans le guide était la suivante : « Qu'est-ce que je dirais à un ami dans une situation semblable? » J'ai fait semblant d'écrire à mon amie Sara. Je lui ai dit à quel point je trouvais qu'elle avait bien fait les choses avec ses jumeaux. Je me suis ensuite exercée à me dire à quel point je réussissais bien avec mon bébé.

Finalement, j'ai répondu à la question : « Pouvez-vous penser à une façon moins extrême d'envisager les choses? » J'ai inscrit quelques réponses illustrant la façon dont je m'y prenais. Ces méthodes étaient assez réalistes. Dès que je me surprénais à avoir des pensées irréalistes ou négatives, je me rappelais ce que j'avais écrit.

Petit à petit, j'ai senti la dépression s'atténuer. Je crois que les médicaments m'ont aidée à continuer. Par la suite, les activités d'auto-assistance et les stratégies pour surmonter la dépression m'ont permis d'envisager ma vie de façon plus réaliste.

Le plus important, c'est que j'ai maintenant beaucoup plus de plaisir à être la mère de Brooke que durant les premiers mois.

Lectures recommandées :

Aimeriez-vous découvrir ce que les autres ont à dire de leurs expériences vécu pendant leur dépression? Si c'est le cas, nous vous suggérons de consulter les livres figurant sur cette liste. Vous pourrez peut-être les trouver à la bibliothèque de votre quartier ou dans un centre de ressources pour parents.

Livres en français:

Bien vivre ma période postnatale – Comment prévenir les difficultés et devenir une maman heureuse par Véronique Boisvert. Les Éditeurs Réunis (LER), 2010.

Du post-partum à la dépression, Renaître après la naissance par Nathalie Parent et Joanne Paquet, Québec-Livres, 2014.

Humeurs de femmes par Deborah Sichel, M.D. et Jeanne Watson Driscoll, M.Sc., inf. aut., CS. Le Jour, 2000.

La dépression postnatale : sortir du silence par Nathalie Nanzer. Favre, 2009.

La dépression postnatale : voyage au travers du trouble psychique du postpartum par Elaine A., Hanzak. De Boeck, 2008.

Quand il n'y a plus de larmes face à la dépression postnatale par Brooke Shields. L'Archipel, 2005.

Livres en anglais :

Inconsolable: How I Threw My Mental Health Out With The Diapers par Marrit Ingman. Seal press, 2005.

Postpartum Depression and Anxiety: A Self-Help Guide for Mothers, 6^e édition par Pacific Post Partum Support Society, 2004.

Pregnancy Blues: What Every Woman Needs to Know about Depression During Pregnancy par Shaila Kulkarni Misri. Delta, 2006.

Pregnant on Prozac: The Essential Guide to Making the Best Decision for You and Your Baby par Shoshana Bennett. GPP Life, 2009.

The Smiling Mask : Truths about Postpartum Depression and Parenthood par O'Reilly, Paterson, Bird et Collins, 2007.

Informations relatives à un mode de vie sain



Saines habitudes alimentaires

Les personnes déprimées trouvent parfois difficile de manger sainement. Certaines manquent d'appétit, alors que d'autres ont tendance à trop manger ou à manger mal. Voici quelques conseils pour manger sainement durant les moments difficiles.

Mangez des repas réguliers.

Il est souvent plus facile de manger régulièrement si vous créez une routine. Essayez de planifier trois repas et deux collations par jour.

Mangez en fonction de l'heure, et non en fonction de votre estomac.

Mangez au moment prévu pour les repas et les collations. Vous éviterez ainsi de trop manger ou de ne pas manger suffisamment. Forcez-vous à manger même si vous avez perdu l'appétit. Un petit repas est mieux que rien du tout. Si vous avez tendance à trop manger, essayez de ne manger qu'à l'heure prévue pour les repas et les collations. Obligez-vous aussi à toujours manger assise à la table.

Facilitez-vous la tâche.

Choisissez des aliments qui sont faciles à préparer. Pour l'instant, ce qui importe, c'est de manger, pas de faire la cuisine. Surveillez tout de même les étiquettes, car les aliments prêts à servir sont souvent moins nutritifs.

Reportez-vous au service Saine alimentation Ontario pour obtenir des conseils et du soutien.

Visitez le site : www.ontario.ca/sainealimentation ou parlez à un nutritionniste de Saine alimentation Ontario en composant le 1 877 510-5102 pour obtenir des informations faciles à comprendre sur la nutrition. Vous pourrez ainsi faire des choix plus sains en matière d'alimentation.

Préparez la nourriture en plus grandes quantités.

Économisez du temps en préparant de grandes quantités de nourriture. Congelez les restes pour un autre jour.

Préparez des aliments sains.

Planifiez des collations et des repas nutritifs avant d'aller à l'épicerie, et achetez seulement les articles qui se trouvent sur votre liste.

Surveillez votre consommation de sucre.

Choisissez des glucides complexes, comme des produits à grains entiers, du riz brun et des pommes de terre, plutôt que des aliments transformés.

Évitez les régimes amaigrissants.

Si vous voulez perdre du poids, il vaut mieux adopter de saines habitudes alimentaires et augmenter votre niveau d'activité physique. Les régimes stricts sont souvent dépourvus des nutriments dont vous avez besoin. Consultez un médecin ou une infirmière praticienne avant d'essayer de perdre du poids.

Mangez bien avec le Guide alimentaire canadien.

Utilisez ces recommandations pour connaître la quantité de nourriture que doit consommer un adulte chaque jour. www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php. Votre âge, votre taille et votre niveau d'activité sont tous des critères qui font une différence. De plus, durant la grossesse et la période d'allaitement, vous devez consommer de deux à trois portions supplémentaires.



Mode de vie actif

L'activité physique régulière contribue au bien-être physique, et aussi au bien-être mental. Elle peut diminuer les risques de souffrir de dépression et réduire les symptômes de dépression pour tous, y compris les femmes enceintes ou celles qui viennent d'avoir un bébé.

Voici quelques informations relatives à l'exercice et au moral :

- Le moral a tendance à s'améliorer après quelques semaines d'activité physique régulière (pratiquée de trois à quatre fois par semaine pendant au moins 20 minutes).
- Le niveau d'énergie augmente à mesure que la forme physique s'améliore.
- L'activité physique contribue à évacuer le stress.
- Certaines personnes ressentent un sentiment d'euphorie tout de suite après avoir fait de l'exercice. (Il est cependant possible que cela ne se produise pas lors d'une dépression.)

Voici maintenant quelques conseils pour mettre en place un programme d'activité physique :

Avant d'entreprendre un programme d'activité physique, consultez votre médecin ou votre infirmière praticienne. Ceux-ci vous aviseront si vous devez éviter certaines activités. Cela est particulièrement important pour les femmes enceintes et pour celles qui ont récemment subi une césarienne.

Choisissez les bonnes activités.

Choisissez des activités qui vous plaisent. Vous serez ainsi plus susceptible de continuer à les pratiquer. Il est aussi important de les varier pour ne pas avoir à faire chaque fois la même chose.

Étirez-vous et échauffez vos muscles avant et après l'activité.

Effectuez des étirements en douceur pendant et après chaque séance d'activité afin de réduire le risque de douleur ou de blessure.

La fréquence est plus importante que la durée.

Faites de l'exercice durant de courtes périodes, trois ou quatre fois par semaine. Cela vaut mieux que de longues périodes quand vous en avez envie.

Mettez l'accent sur le plaisir.

Il est plus probable que vous amélioriez votre moral si vous tirez du plaisir à faire de l'exercice. De plus, il est bon de relever des défis. Essayez de mettre l'accent sur la façon dont vous vous *sentirez* plutôt que sur votre apparence.

Fixez un objectif que vous pouvez réaliser.

Vous éprouverez ainsi un plus grand sentiment de réussite. Par exemple, fixez-vous comme objectif de nager trois fois par semaine durant cinq minutes pour commencer, plutôt que de faire 70 longueurs par jour.

Si vous avez reçu un diagnostic de trouble bipolaire (ou maniaco-dépressif) :

La pratique d'une activité physique vigoureuse durant une phase maniaque peut parfois aggraver la situation chez certaines personnes. Il est préférable de s'adonner à un exercice moins vigoureux pendant ces périodes.

Ces conseils s'appuient sur les Directives canadiennes en matière d'activité physique, que vous pouvez consulter sur ce site : www.scpe.ca/directives.



Sommeil

Le stress, l'anxiété et la dépression ont souvent un effet perturbateur sur le sommeil. Un sommeil perturbé peut lui-même aggraver l'anxiété et la dépression. En d'autres mots, les troubles du sommeil sont à la fois cause et conséquence des troubles de l'humeur.

Vers la fin d'une grossesse, il peut être difficile de trouver le sommeil lorsque vous n'arrivez pas à vous installer confortablement dans votre lit. Il arrive aussi souvent que le sommeil soit fragmenté après la naissance du bébé. Essayer de dormir le plus longtemps possible, sans interruption, pour améliorer votre humeur.

Conseils pour mieux dormir

Créez un environnement propice au sommeil.

La température idéale d'une chambre à coucher se situe entre 18 et 21 °C (65 à 70 °F). Si le bruit pose un problème, demandez à votre partenaire ou à un membre de votre famille de garder l'interphone de surveillance du bébé pour vous permettre de dormir quelques heures d'affilée. Lorsque votre bébé est agité, votre partenaire ou à un membre de votre famille peut aider à répondre aux besoins de votre bébé. Si bébé a faim durant la nuit, on vous l'amène pour que vous l'allaiter. Après, cette personne peut aussi changer sa couche et lui faire faire son rot. Cela vous permet de rester au lit et de vous rendormir immédiatement après la tétée. Si le bébé n'a pas faim, cette personne peut essayer d'autres moyens pour le calmer, comme le contact peau à peau. Pour réduire le bruit, vous pouvez aussi essayer les méthodes suivantes :

- Utilisez des bouchons d'oreille.
- Insonorisez la pièce (accrocher du tissu au mur aide un peu).
- Utilisez des appareils qui produisent du bruit blanc (comme un ventilateur ou un appareil prévu à cet effet).
- Éliminez les sonneries horaires de votre montre ou de l'horloge.

Remarque : Parfois on conseille aux mères de considérer des préparations lactées pour nourrissons ou l'alimentation au biberon pour réduire la fatigue. Des études démontrent que les mères sont toutes autant fatiguées, peu importe la façon dont elles nourrissent leurs bébés.

Votre chambre devrait être un endroit où vous pouvez vous retirer pour vous détendre.

Laissez votre téléphone cellulaire en dehors de la chambre à coucher et regardez la télévision dans une autre pièce. C'est la même chose pour manger, l'exercice et ainsi de suite.

Préparez-vous pour le sommeil.

Préparez-vous graduellement. Évitez les tâches ménagères, les repas copieux et les lumières vives (ex. ordinateurs ou télévision) pendant au moins une heure avant de vous coucher. Vous pourriez lire en savourant une boisson chaude ou prendre un bain.

Établissez un horaire.

Des heures fixes pour le lever et le coucher peuvent contribuer à régler votre horloge interne. Lorsque vous vous couchez et vous levez à des heures différentes, cette horloge est perturbée. Par exemple, le décalage horaire est causé par des heures de sommeil perturbées, et non par le fait de voyager.

Essayez de vous détendre et de vous distraire.

Un disque de relaxation ou des exercices mentaux peuvent réussir à vous changer les idées. C'est pourquoi certaines personnes « comptent les moutons »! Le site Web suivant contient quelques exemples de relaxation guidée en français : www.passeportsante.net/fr/audiovideobalado/Balado.aspx

Si vous vous réveillez, levez-vous.

Si vous vous réveillez et que vous n'arrivez pas à vous rendormir en 20 minutes environ, sortez du lit. Allez dans une autre pièce et lisez un peu ou adonnez-vous à une autre activité tranquille jusqu'à ce que vous ayez sommeil. Si vous devez nourrir le bébé, gardez la lumière tamisée. Si vous n'arrivez pas à vous rendormir, prenez une boisson à base de lait ou lisez. Les respirations profondes ou la relaxation dirigée (mentionnée ci-dessus) peuvent aussi vous aider.

Bonne nouvelle : les hormones sécrétées pendant l'allaitement aident généralement à vous endormir plus rapidement.

Évitez de consommer trop de caféine.

Une tasse de café peut vous aider à bien commencer la journée. Cela peut aussi vous donner de l'énergie lorsque vous vous sentez fatiguée. Si vous la consommez plus tard dans la journée, la caféine peut perturber votre cycle de sommeil. Il vaut mieux consommer des boissons sans caféine après 13 h. La prochaine section contient des renseignements supplémentaires sur la caféine.

Lorsque le bébé fait une sieste, faites de même!

Essayez de faire au moins une sieste durant la journée lorsque votre bébé dort. Si vous n'arrivez pas à dormir durant la journée, prenez une pause ou étendez-vous. Même une pause peut vous donner de l'énergie.

Si ces suggestions n'améliorent pas votre situation, consultez votre médecin ou votre fournisseur de service pour obtenir d'autres conseils.



Caféine

La caféine modifie la façon dont votre corps réagit au stress. Réduire votre consommation peut donc contribuer à surmonter la dépression et à diminuer votre anxiété. La caféine peut également aggraver certains troubles, comme les maux de tête, le syndrome du côlon irritable et la douleur chronique.

La caféine est une drogue entraînant la dépendance.

Il faut environ trois tasses et demie de café (450 mg par jour) pour devenir dépendant à la caféine. Certaines personnes y sont plus sensibles que d'autres.

Êtes-vous dépendante au café?

Vous êtes probablement dépendante si :

- vous ressentez un état de manque pour une tasse de café;
- il semble que vous ayez besoin d'une plus grande quantité de caféine pour obtenir le même effet;
- vous souffrez de violents maux de tête lorsque vous ne consommez pas de café durant quelques jours;
- vous souffrez d'autres symptômes, comme la somnolence, l'irritabilité ou les troubles de concentration.

Conseils pour réduire votre consommation de caféine :

- Évitez les symptômes de sevrage en réduisant votre consommation de caféine graduellement.
- Réduisez votre consommation d'environ la moitié pendant 4 à 6 jours.
- Réduisez-la encore de moitié pour les 4 à 6 jours suivants.
- Réduisez-la encore de moitié jusqu'à ce que vous ne consommiez pas plus de 2 tasses par jour.

Vous pouvez utiliser le tableau ci-dessous pour calculer la quantité de caféine que vous consommez chaque jour. Portez attention à la petite taille des portions. Votre tasse de café peut contenir trois ou quatre fois plus de café!

SUBSTANCE	QUANTITÉ EN MG	NOMBRE PAR JOUR	TOTAL
<i>Café</i>			
Filtre (5 oz)	130	X	=
Espresso (1 oz)	90	X	=
Instantané séché à froid (5 oz)	70	X	=
Décaféiné (5 oz)	3	X	=
<i>Thé</i>			
Infusion de 5 minutes (5 oz)	60	X	=
Infusion de 3 minutes (5 oz)	30	X	=
<i>Autre</i>			
Red Bull (8.5 oz)	80	X	=
Petite tablette de chocolat	25	X	=
Cola ordinaire ou diète	12	X	=
Chocolat chaud (5 oz)	10	X	=



Drogues et alcool

Les personnes qui souffrent de dépression veulent se sentir mieux. C'est pourquoi certaines consomment des drogues à usage récréatif ou de l'alcool. Ces substances peuvent apporter un soulagement, mais seulement à court terme.

À long terme, toutefois, elles peuvent aggraver la dépression :

- Vous évitez les problèmes plutôt que de les résoudre.
- Les drogues et l'alcool perturbent votre travail, vos loisirs et vos relations avec les autres.
- Vous pouvez développer une dépendance.
- Vous risquez de nuire à votre santé physique.

Si vous souffrez de dépression :

- vous pouvez être tentée de consommer de l'alcool ou de la drogue;
- votre tolérance aux effets de l'alcool et de la drogue est peut-être plus faible qu'à l'habitude;
- vous n'êtes peut-être pas aussi apte à contrôler votre consommation;
- les drogues et l'alcool peuvent interagir avec certains médicaments d'ordonnance.

Si vous êtes enceinte ou s'il est possible que vous le soyez, il est dangereux de consommer de l'alcool. Il n'est pas non plus recommandé de consommer de l'alcool lorsque vous allaitez.

Que faire si vous souhaitez adopter un mode de vie plus sain en arrêtant ou en réduisant votre consommation de drogue et d'alcool?

- Examinez d'abord le problème.
- Fixez ensuite des objectifs.
- Réglez finalement le problème, une étape à la fois.

Conseils pour fixer des objectifs :

- L'abstinence est la meilleure solution pour certaines personnes, mais une réduction de votre consommation est déjà une amélioration et vaut mieux que d'abandonner.
- L'établissement d'une politique personnelle afin de ne consommer qu'avec modération, c'est avantageux pour tous.
- Il est utile de se rappeler que plusieurs personnes souffrent de dépendance.

Si vous souffrez de dépression, il est préférable d'éviter complètement de consommer de l'alcool ou des drogues à usage récréatif, surtout si vous avez des antécédents personnels ou familiaux d'abus d'alcool ou de drogue.

Si votre consommation d'alcool ou de drogue est complètement hors de votre contrôle, souvenez-vous que :

- plusieurs personnes sont aux prises avec ce problème;
- plusieurs organisations peuvent vous aider à reprendre le contrôle;
- de l'aide et de l'information sont disponibles.

Fiches de travail personnelles

Remettre en question les pensées dépressives

Décrivez brièvement une situation où vous avez eu des pensées négatives ci-dessous.

Ensuite, remplissez le tableau en écrivant d'abord les pensées négatives que vous avez eues lors de la situation dans la colonne Pensées dépressives. Et puis, réfléchissez à la situation et écrivez une perspective plus raisonnable et réaliste dans la colonne de Pensées réalistes.

Situation :

PENSÉES DÉPRESSIVES	PENSÉES RÉALISTES

Voici l'une de mes pensées dépressives :

À qui puis-je parler de la situation pour obtenir des informations correctes et voir les choses de manière réaliste?

Est-ce que la plupart des gens seraient d'accord avec cette pensée? _____

Sinon, qu'est-ce qui serait plus réaliste?

Nous avons souvent tendance à juger les autres de façon plus réaliste que nous le faisons pour nous-mêmes. Qu'est-ce que je dirais à un ami dans une situation semblable?

Indiquez une façon moins extrême d'envisager la situation.

Qu'arrivera-t-il si je continue à penser de cette façon?

Résoudre vos problèmes

Écrivez trois actions possibles pour résoudre votre problème et les avantages et les inconvénients de ces trois actions. Puis décidez laquelle est la meilleure (ou peut-être la moins pire). Ensuite, agissez.

ACTION	AVANTAGES	INCONVÉNIENTS
1.		
2.		
3.		

Fixer des objectifs

Commencez par établir deux objectifs qui seront réalistes de faire cette semaine. Décidez à quelle fréquence et pendant combien de temps vous allez faire l'activité. Puis complétez l'activité comme prévu. Après avoir terminé l'activité, cochez-la afin de reconnaître votre accomplissement et ensuite planifiez une nouvelle activité.

ACTIVITÉ	À QUELLE FRÉQUENCE?	QUAND EXACTEMENT?	COMPLÉTÉ

Pour télécharger un exemplaire de ce guide, visitez les sites suivants :
www.meilleurdepart.org • www.bcmhas.ca • www.carmha.ca/publications



by/par health **nexus** santé

www.meilleurdepart.org