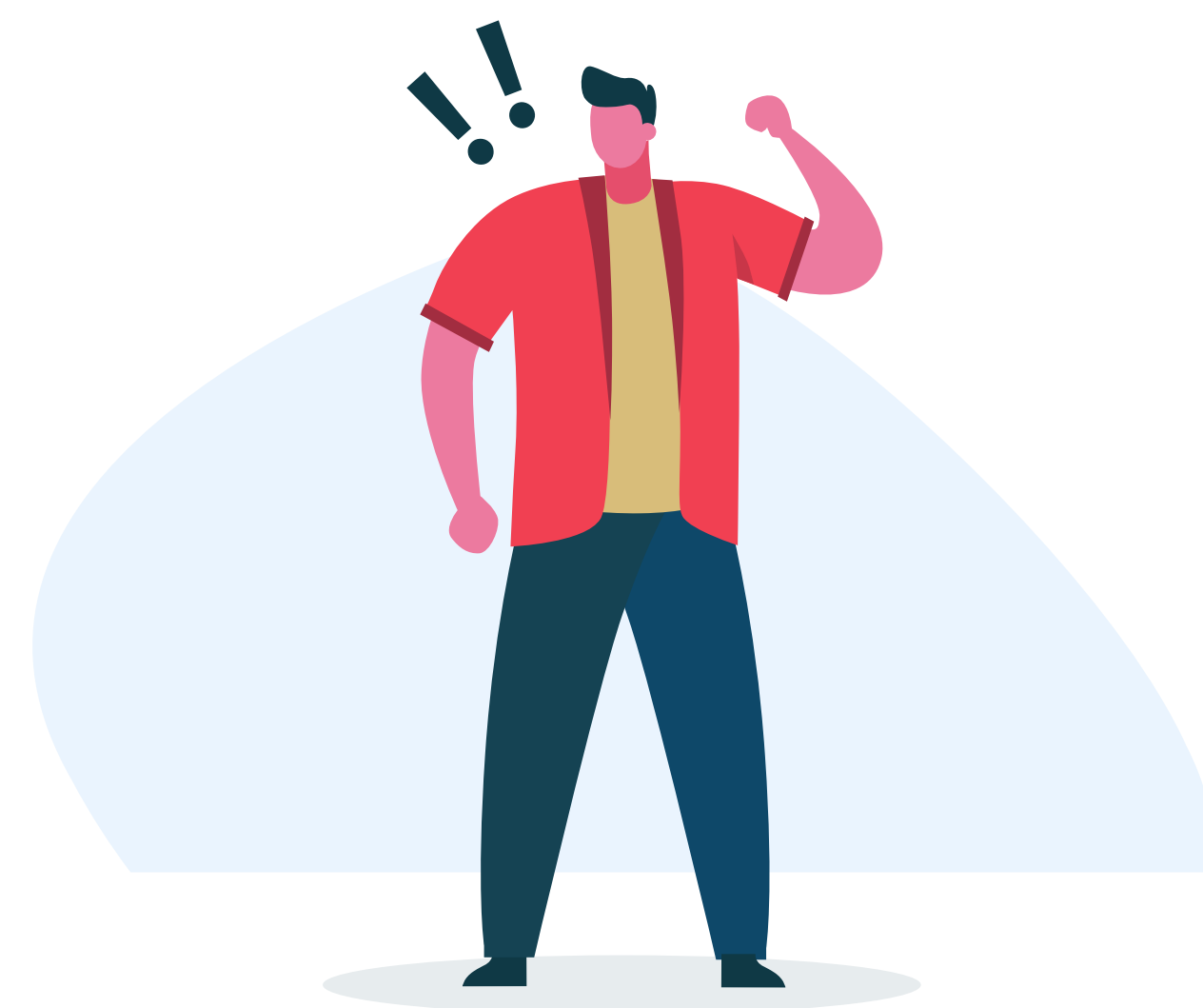


## Fiche pratique

# SORTIR DE LA DÉPRESSION



1

### Se remettre doucement dans le bain, soyez amical(e) envers vous-même

La maladie dépressive touche notre capacité naturelle à entreprendre et mener à bien les activités au quotidien, des plus simples (se laver, s'habiller, bavarder, marcher, faire des courses) aux plus complexes (travailler, inviter des amis, planifier des projets). Sous l'emprise de la dépression, on a souvent du mal à conduire ses activités quotidiennes. S'y remettre tout doucement représente une bonne manière de lutter contre la dépression. Attention au « tout doucement » : il est important !

2

### Ne pas comparer avec ce que l'on arrivait à faire ou à ressentir auparavant

Après une fracture, on ne s'attend pas à remarquer normalement à peine le plâtre retiré. C'est la même chose après la phase aiguë d'une dépression : il faut du temps pour que toutes les sensations liées à l'action, à la spontanéité, au plaisir et au désir se remettent en place. Comparer ce dont on est capable aujourd'hui avec ce dont on était capable hier n'a pas de sens. Il faut du temps pour que la cicatrisation psychologique soit achevée.

3

### Agir sans attendre le désir

Pour faire quelque chose, il faut en général en avoir envie, et se sentir capable. Or, la maladie dépressive justement freine tout ce qui relève de l'envie : après une dépression, il faut donc se forcer à agir même si l'on n'en n'a pas envie, comme pour réamorcer une pompe. Et cette même maladie fait que l'on a tendance à ne plus se sentir capable de rien (vision négative de soi-même) : il faut donc agir sans chercher à trop bien faire ; et accepter que les résultats soient imparfaits, soit sur le plan matériel (on est en général moins efficace), soit sur le plan émotionnel (l'action nous fait en général moins plaisir qu'avant). Dans la dépression, l'ordre logique est inversé : il faut agir sans en avoir le désir. Et même si cela ne vous procure pas de plaisir, il faut continuer : c'est ainsi que le plaisir reviendra.

4

## Prendre correctement son médicament tous les jours pendant plusieurs mois

Les médicaments antidépresseurs n'amènent pas un mieux-être immédiat après la dernière prise. C'est peu à peu que leurs effets s'installent, jour après jour, semaine après semaine. Voilà pourquoi il est nécessaire de prendre quotidiennement son traitement, et pas seulement lors des périodes ou des journées où l'on se sent mal.

Il est recommandé de prendre son traitement tous les jours à la même heure, le matin au petit-déjeuner par exemple ; ou de poser une boîte de médicaments en évidence sur la tablette de la salle de bains, près des brosses à dents, si la prise a lieu le soir, mais hors de la portée des enfants.

Prendre son traitement sur le long terme permet d'éviter les risques de rechutes. Respecter la prescription de son médecin, prendre correctement son traitement tous les jours pendant plusieurs mois est un moyen de sortir de la dépression. L'arrêt du traitement doit être discuté avec votre médecin. Il décidera avec vous de la période la plus favorable pour envisager cet arrêt qui sera progressif.

5

## Parler de sa dépression ni trop, ni trop peu

Il est important de parler autour de soi de sa dépression : cela permet de recueillir l'avis de personnes non déprimées sur ce qui nous arrive, de nous aider à avoir du recul sur des détails dont on grossit trop l'importance, de se sentir moins seul, moins coupable... Cela permet aussi d'être soutenu et aidé : parfois, les personnes déprimées ne sont pas repérées comme telles par leur entourage, qui peut avoir l'impression qu'elles se laissent aller, qu'elles s'écoutent trop...

Il faut éviter de trop parler de sa dépression. Les plaintes répétées usent même les meilleures volontés : elles sont fatigantes, et il est difficile pour les autres d'avoir l'impression qu'ils ne peuvent pas vous aider. En parler à ses proches est utile, l'idée générale est qu'il n'y a pas de honte à être déprimé(e) et qu'en parler permet de l'aide et de la compréhension face à vos difficultés.