

## Fiche pratique

# SE MEFIER DE LA VISION DU MONDE IMPOSEE PAR LA MALADIE



1

### Se méfier de la vision du monde imposée par la dépression

La dépression fait tout voir en noir. Elle fait que l'on amplifie totalement les difficultés et les noirceurs de l'existence, que l'on ne voit plus qu'elles. La dépression pousse ainsi à se focaliser sur les problèmes plutôt qu'à en chercher les solutions, ou à en considérer les aspects positifs.

De nombreuses erreurs de logique, réflexes voire inconscientes, caractérisent la pensée de la personne déprimée.

- Elle a tendance à « catastrophiser », par exemple à voir dans des difficultés limitées ou ponctuelles des problèmes durables (une dispute avec un conjoint fait penser à un divorce certain ; un enfant en échec scolaire amène à le voir tout de suite en échec social complet). On transforme ainsi ses ennuis en malheurs.
- Elle a tendance à généraliser, et à faire d'un problème ponctuel la preuve d'un ratage global (« ma voiture ne démarre pas : je n'ai jamais de chance » ; « j'ai du mal avec mon travail : je suis un imposteur »).
- Elle a tendance à ruminer le problème au lieu de passer à l'action. Des études ont montré que si on fait passer des tests à une personne déprimée et qu'elle bloque sur une épreuve, elle va s'acharner dessus et y perdre tout son temps, au lieu de passer au point suivant, comme le font les personnes non déprimées

2

### Recommencer à agir, se bouger, c'est se soigner

Nous avons vu qu'il existe dans la dépression un ralentissement, une difficulté d'action parfois très importante, qui n'a rien à voir avec la paresse. Ces difficultés ont des raisons biologiques et physiques : la maladie dépressive perturbe le fonctionnement du corps et du cerveau. Mais il y a aussi des raisons psychologiques : le pessimisme (« à quoi bon ? »), le négativisme (« ça ne marchera pas ») pèsent lourd sur tous les gestes du quotidien. Et nous avons décrit aussi comment l'inaction aggrave la dépression, à la fois psychologiquement (« je n'ai encore rien fait aujourd'hui ») et mécaniquement (comme une pompe qui serait désamorcée).

## Fiche pratique

### SE MEFIER DE LA VISION DU MONDE IMPOSEE PAR LA MALADIE

Plusieurs études ont montré que l'exercice physique quotidien permet d'améliorer légèrement l'humeur. On recommande donc, même si l'on a plutôt envie de rester au lit, de s'efforcer de faire tous les jours un peu de gym ou de marche à pied. Car, dans la dépression, se reposer ne repose pas vraiment. La fatigue ressentie dans la maladie dépressive, bien que très réelle, n'est pas diminuée par l'inactivité, mais plutôt par l'exercice.

Une autre chose qui dissuade les déprimés d'agir, c'est leur perfectionnisme. Face à une maison en désordre, ou à une pile de courrier en retard, ils auraient envie de régler le problème d'un seul coup, et parfaitement. Or, ce n'est déjà pas facile lorsqu'on n'est pas déprimé... Le conseil que l'on donne alors est de fractionner un gros objectif (ranger la maison) en plusieurs petits objectifs (ranger une pièce par jour), que l'on pourra eux-aussi encore fractionner (ranger la moitié de la pièce). Le tout, en acceptant que cela soit moins bien fait que d'habitude. Le but n'est pas de recommencer à réussir, mais de recommencer à agir...

3

### Prendre du recul envers ses pensées négatives : débrancher radio tristesse

Sans en être clairement conscients, nous sommes en permanence en train de juger et d'évaluer ce qui nous arrive dans la vie quotidienne : Tant que nous ne sommes pas déprimés, il n'y a pas de raison particulière de s'en méfier. Mais hélas, lors de la maladie dépressive, ce murmure intérieur devient une véritable « auto-intoxication à la pensée négative ».

La personne déprimée est victime de ce que l'on appelle des « pensées automatiques négatives », dont une des caractéristiques est d'avancer masquées. La dépression appauvrit la perception de l'existence, en tendant à privilégier toujours les hypothèses les plus négatives dans notre lecture du monde.

Les psychothérapies dites « cognitives » ont pour objectif de lutter contre ces pensées négatives, On apprend à repérer et à discuter de l'évidence de ces pensées automatiques. Le but n'est pas de tout voir en rose, et de ne plus avoir que des pensées positives, mais d'être capable d'un certain recul par rapport au négativisme dictatorial de la dépression. Oui à la lucidité, non à la dépression !

4

### Faire face aux autres émotions pénibles

Dans la dépression, il existe un dérèglement généralisé de toutes nos émotions et pas seulement de la tristesse.

La pensée dépressive induit découragement, ralentissement, elle est un constat ou un bilan négatif sur quelque chose qui s'est passé. C'est seulement ensuite qu'on en tire des conclusions encore plus négatives sur ce qui va arriver : « Je suis null(e), j'ai tout raté dans ma vie, et cela va continuer... ».



## Fiche pratique

### SE MEFIER DE LA VISION DU MONDE IMPOSEE PAR LA MALADIE

La pensée anxieuse s'accompagne d'une crainte de l'avenir et des ruminations sur le passé. Il est aussi fréquent que les personnes déprimées ressentent des peurs ou des attaques de panique durant leur maladie, comme si la dépression augmentait la fragilité émotionnelle globale face aux difficultés de la vie.

La dépression peut aussi s'accompagner d'irritabilité, voire de colère. Tout le monde l'agace et lui inspire du ressentiment, de la colère, et parfois de l'agressivité. Les proches, les collègues, les voisins, les inconnus, le monde entier sont alors des sources d'irritation et d'émotions négatives supplémentaires.

#### Que faire ?

Si vous sentez que tristesse, inquiétude, irritabilité et ressentiment prennent de plus en plus de place dans vos émotions, ne vous culpabilisez pas, mais considérez qu'il s'agit d'un des symptômes de la dépression. Et lutez de votre mieux contre la tentation de vous abandonner, pour éviter de faire le vide autour de vous. Prévenez votre entourage : mieux informé, il comprendra mieux le pourquoi de vos sautes d'humeur.

5

#### Dès que vous commencez à aller mieux, amplifiez vos progrès

Nous avons déjà vu qu'il était important, lorsqu'on souffre d'une maladie dépressive, de ne pas attendre d'avoir envie de faire les choses pour les faire... Et qu'au contraire, pratiquer de son mieux les activités qui nous procuraient du plaisir aide à leur redonner peu à peu de la saveur. La dépression c'est un peu comme avoir perdu le goût de la vie, la capacité de savourer les petits bonheurs au quotidien : il ne faut pas pour autant se laisser mourir de faim ! Ce goût de l'existence reviendra, d'autant plus vite que nous serons restés en contact avec « les choses de la vie ». Mais le plus dur est alors d'accepter de ne pas ressentir la satisfaction habituelle : ce repas avec des amis, ces instants avec ses enfants, cette balade en forêt, ce film comique... Tout cela – à cause de la dépression – va nous laisser un peu insensibles, indifférents. Mais ce n'est que transitoire : avec la guérison, toutes ces sensations reviendront. On ne peut pas les convoquer, mais juste en faciliter le retour (voir à la fin de ce livret : planifiez un programme d'activités agréables).

## Fiche pratique

### SE MEFIER DE LA VISION DU MONDE IMPOSEE PAR LA MALADIE

Le sentiment d'une vie heureuse dépend davantage de la fréquence et de la multiplicité de moments agréables (les petits bonheurs) que de la présence épisodique de très grandes joies. Ces petits bonheurs (un geste amical, une matinée ensoleillée, un oiseau qui chante, un enfant qui vous donne un dessin, la lettre d'un ami...) sont en général assez nombreux dans la plupart des existences.

Mais il ne suffit pas que ces occasions soient présentes, il faut aussi que l'on y soit réceptif :

La dépression les rend quasi impossibles à ressentir spontanément. C'est pourquoi, dès que les symptômes s'allègent, dès que la souffrance commence à reculer, il est important de travailler à nouveau cette capacité à savourer les petits moments agréables du quotidien. Comme la condition physique, cette « intelligence du bonheur » peut aussi se cultiver et se développer...

6

#### Traitez-vous de façon amicale : être son meilleur ami

Beaucoup de personnes sont trop sévères avec elles-mêmes, se critiquant beaucoup, et se félicitant peu. Elles fragilisent ainsi l'estime de soi, c'est-à-dire le regard-jugement que nous portons sur nous-même. Dans la maladie dépressive, le niveau de l'estime de soi est très abaissé : on se dévalorise, on se culpabilise, on se critique constamment. Il s'agit alors d'une véritable « auto-intoxication » aux jugements négatifs sur soi, qui enfoncent davantage la personne.

C'est la dépression qui vous rend aussi féroce et sévère envers vous. Il est important d'apprendre à se parler comme on parlerait à un ami : on ne lui cache pas la vérité, s'il a des défauts ; s'il commet des erreurs, on le lui signale. Mais on le fait sous une forme constructive et tournée vers le changement. Et l'on n'oublie pas de lui rappeler ses qualités. La dépression rend quasiment incapable de se parler avec cette bienveillance et ce respect, que nous accorderions pourtant à nos proches.

Un des obstacles importants aux progrès lors de la dépression, c'est la tendance à juger ses efforts ou son état, sans tenir compte de la maladie. Ne comparez donc pas : ni avec ce que vous arriviez à faire avant la dépression, ni avec ce que d'autres – qui ne sont pas dépressifs – arrivent à faire. Agissez sans juger, soyez bienveillant avec vous-même, comme vous le seriez avec un débutant ou un convalescent. Ne confondez pas votre valeur et votre performance : la première est toujours là, même si la seconde est altérée du fait de la dépression...



7

## Savoir combattre son humeur négative

Il est très difficile de lutter contre ses humeurs tristes lorsque la dépression est dans sa phase aiguë, d'où la nécessité des médicaments dans de nombreux cas. Mais lorsqu'on commence à aller mieux, il est utile d'apprendre à mieux gérer nos fluctuations de moral. L'idée n'est pas de ne jamais se sentir triste : la tristesse est souvent un signal d'alarme sur le fait que notre vie ne va pas comme nous le voudrions. Mais le conseil est de faire, en quelque sorte, un « bon usage de la tristesse » et de ne pas s'y engluer...

Les mécanismes de « régulation de l'humeur » se détraquent totalement dans la maladie dépressive : des petites choses auxquelles on faisait face habituellement nous plongent dans le désarroi, des petits soucis nous effondrent le moral. Souvent, les personnes déprimées réalisent après leur guérison que beaucoup de leurs souffrances provenaient d'évènements mineurs, face auxquels, une fois redevenues fortes, elles se débrouillent très bien.

Plusieurs étapes sont utiles et nécessaires à une meilleure gestion de son moral : il faut apprendre à repérer tout de suite ses humeurs négatives, au lieu de s'y abandonner. Elles sont parfois secondaires à un évènement de vie, parfois spontanées. Il est en tout cas toujours utile de prendre un moment pour les comprendre et les analyser. Puis pour faire le choix de la stratégie à utiliser : résoudre le problème, si cela est possible ; ou sinon, passer à autre chose, pour ne pas s'enliser dans la morosité.