



SURMONTER LA

DÉPRESSION

TECHNIQUES ANTIDÉPRESSIVES
À L'INTENTION DES ADOLESCENTS

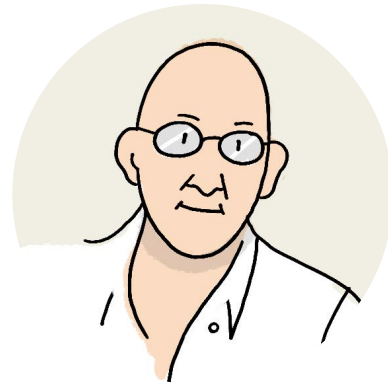


Ministry of Children
and Family Development



DAN BILSKER, PH.D. (AUTEUR PRINCIPAL)

Dan est psychologue clinicien. Il a travaillé à l'hôpital général de Vancouver et a été consultant pour un groupe de recherche en santé mentale à l'Université de la Colombie-Britannique.



MERV GILBERT, PH.D.

Merv est psychologue clinicien. Il a travaillé à l'hôpital pour enfants de la Colombie-Britannique, puis en pratique privée à Vancouver.

DAVID WORLING, PH.D.

David est psychologue clinicien. Il est en pratique privée à Vancouver.



E. JANE GARLAND, M.D. F.R.C.P. (C)

Jane est psychiatre et elle travaille dans une clinique de troubles de l'humeur et de l'anxiété. Elle fait de la recherche à l'Université de la Colombie-Britannique sur le traitement des troubles de l'humeur.

AU SUJET DE CE GUIDE

SURMONTER LA DÉPRESSION S'INSPIRE DE L'EXPÉRIENCE DES AUTEURS ET D'UNE RECHERCHE SCIENTIFIQUE SUR LES STRATÉGIES LES PLUS EFFICACES POUR SURMONTER LA DÉPRESSION.

De plus, parce que des stratégies qui sont utiles pour les adultes ne le sont pas nécessairement pour les adolescents, des adolescents dépressifs et non dépressifs ont participé à l'élaboration de ce guide. Il est destiné aux :

- **ADOLESCENTS DÉPRESSIFS ;**
- **ADULTES INQUIETS QUI DÉSIRENT VENIR EN AIDE À UN ADOLESCENT DÉPRESSIF ;**
- **AUTRES ADOLESCENTS QUI VEULENT VENIR EN AIDE À UN AMI OU UN MEMBRE DE LA FAMILLE.**


SURMONTER LA DÉPRESSION EST DESTINÉ AUX ADOLESCENTS QUI SONT DANS UN ÉTAT DÉPRESSIF.

Certaines choses dans ce guide auront plus de sens pour les adolescents plus jeunes; par contre d'autres idées seront plus logiques pour les plus âgés. Tu n'as qu'à lire le guide et tu verras bien. Tu pourras décider toi-même quelles parties de ce guide répondent le plus à la situation que tu vis présentement. Tu pourras commencer par le feuilleter et lire ce qui t'intéresse le plus. Examine la table des matières pour te donner une idée du contenu. Quand tu auras terminé de le feuilleter, tu pourras revenir au début du guide et lire chaque section à ton rythme. Il n'y a pas de bonnes ni de mauvaises réponses, et pas d'examen à passer !

Donne-toi le temps nécessaire et sois patient. Tu peux revenir n'importe quand sur les sections ou les idées qui t'intéressent. Si tu lis ce document à l'écran de l'ordinateur, tu peux le sauvegarder et y revenir plus tard. Tu peux imprimer les sections que tu aimerais apporter avec toi. Si tu en as imprimé une copie, garde-la dans un endroit à l'abri des regards, pour que tu puisses la lire à ta guise quand tu voudras.

Nous avons suggéré des choses à faire, des idées que tu pourrais écrire ou auxquelles tu pourrais réfléchir. Essaie de penser à des situations ou des exemples qui sont plus logiques pour toi. S'il y a des idées qui n'ont pas de sens ou dont tu n'es pas certain, parles-en avec quelqu'un en qui tu as confiance. C'est plus facile d'apprendre des techniques si tu fais les exercices qui se trouvent à chaque section. Pour répondre aux questions, tu peux utiliser les cases prévues dans ce guide, te servir de ton propre cahier de notes ou taper tes réponses à l'ordinateur.

SI TU T'INQUIÈTES QUE D'AUTRES PERSONNES POURRAIENT LIRE CE QUE TU AS ÉCRIT, GARDE-LE POUR TOI... MAIS N'OUBLIE PAS :

 Si jamais tu songes à poser un geste qui pourrait te faire du mal, parles-en à quelqu'un qui peut t'aider !

AVERTISSEMENT : Ce livre a été conçu pour fournir aux adolescents des renseignements précis sur la dépression. Il ne s'agit pas d'un traitement psychologique ou médical et il ne remplace pas le traitement là où il est nécessaire. Si de l'aide ou un traitement spécialisé est nécessaire, il est recommandé de faire appel aux services d'un professionnel.

REMARQUE : Le genre masculin inclut le féminin; il est utilisé dans le seul but d'alléger le texte.



MYTHE

*C'est normal pour un adolescent
d'être de mauvaise humeur :
les adolescents ne souffrent
pas de «réelle» dépression.*

RÉALITÉ

La dépression, c'est encore plus
qu'être de mauvaise humeur.

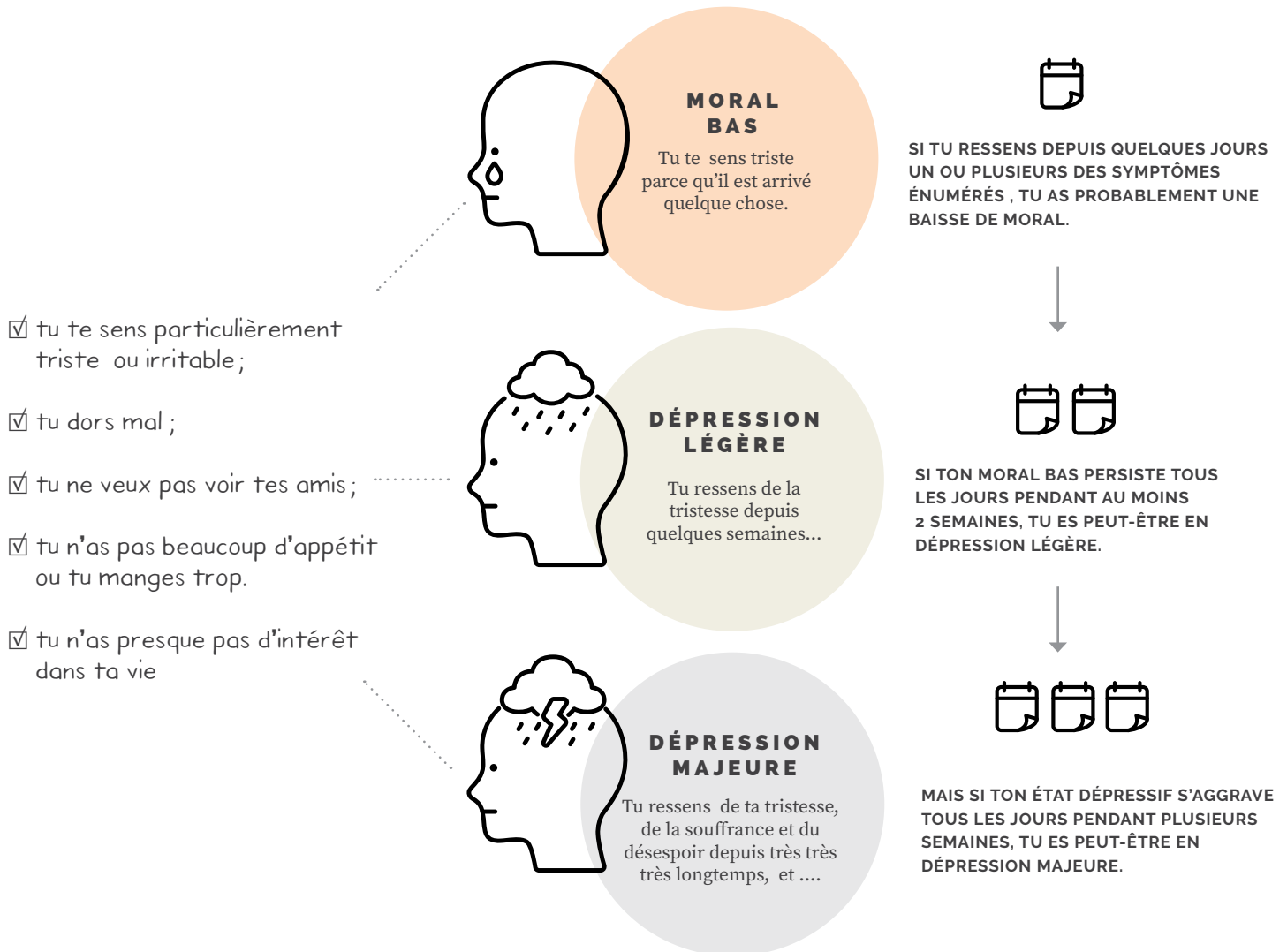
Elle peut toucher des personnes de
tout âge, y compris les adolescents.

TABLE DES MATIÈRES

AU SUJET DE CE GUIDE	3
QU'EST-CE LA DÉPRESSION ? Comment savoir si tu es dépressif... ou tout simplement triste	6
QU'EST-CE QUI CAUSE LA DÉPRESSION ? La vérité sur le stress, les idées noires et la dépression.	10
QUOI FAIRE QUAND ON EST DÉPRESSIF ? Demander de l'aide, parler à des amis, apprendre des techniques, prendre des médicaments ...	16
TECHNIQUES ANTIDÉPRESSIVES Pour aider à prévenir la dépression et à en guérir	
LA PENSÉE RÉALISTE Comment être juste envers soi-même	22
LA RÉOLUTION DE PROBLÈMES Comment faire face aux situations difficiles	36
L'ÉTABLISSEMENT D'OBJECTIFS Comment établir des objectifs que tu pourras atteindre	48
DES TRUCS PRATIQUES	
DES RAISONS POUR CHANGER	60
LES DROGUES, L'ALCOOL ET LA DÉPRESSION	62
LE RÉGIME ALIMENTAIRE, L'EXERCICE ET LA DÉPRESSION	64
FAIRE FACE À LA RECHUTE	66
FICHES DE TRAVAIL	68-73

QU'EST-CE QUE LA DÉPRESSION ?

La dépression est une baisse extrême du moral qui dure longtemps. La personne qui en souffre se sent triste, irritable ou vide. Beaucoup de gens, dont bien des adolescents, ont souffert de ces symptômes.



Mais les personnes déprimées guérissent et il y a une fin à la dépression. Il existe des traitements efficaces et des techniques d'autothérapie pour faire face à la dépression. Les professionnels de soins de santé procurent des traitements pour combattre la dépression, mais tu peux apprendre des techniques pour t'aider toi-même et les appliquer aux situations que tu vis.



CE GUIDE T'ENSEIGNE DES TECHNIQUES QUE TU PEUX UTILISER POUR SURMONTER LA DÉPRESSION. QUAND LA DÉPRESSION N'EST PAS TROP GRAVE, ON PEUT PARFOIS UTILISER CES TECHNIQUES SEULES.

CEPENDANT, ON DOIT PARFOIS LES UTILISER AVEC DES TRAITEMENTS DONNÉS PAR DES PROFESSIONNELS.

LE MORAL BAS

La plupart des fois où tu ressens une baisse du moral, tu n'es probablement pas dépressif. Se sentir triste ou avoir le moral bas, ça fait souvent partie de la vie et on ne peut pas l'éviter. Cet état d'esprit disparaît habituellement en une semaine ou deux, particulièrement si la situation qui l'a provoquée s'améliore.

Quand quelque chose va mal, que ce soit une dispute avec un ami, une mauvaise note à un examen ou une querelle avec tes parents, tu risques d'avoir une baisse de moral.

LA DÉPRESSION LÉGÈRE ET LA DÉPRESSION MAJEURE

Ces deux genres de dépression sont les plus courants et comportent les mêmes symptômes que ceux mentionnés pour la baisse de moral, mais de manière plus intense. Quand un adolescent est dépressif, il s'agit habituellement d'une dépression légère.

Mais si on remarque des changements importants au niveau de l'appétit, du sommeil, de la concentration, de la prise de décision, de l'énergie, qu'on se sent inutile ou coupable, qu'on pense à la mort ou au suicide, il s'agit peut-être d'une dépression majeure et on ferait mieux de consulter un professionnel de la santé

UNE PERSONNE DÉPRIMÉE :

- A BEAUCOUP MOINS D'ÉNERGIE POUR PRATIQUER SES ACTIVITÉS;
- A L'IMPRESSON QUE RIEN NE VAUT LA PEINE;
- VOIT LA VIE D'UNE MANIÈRE NÉGATIVE;
- A L'IMPRESSON QUE ÇA NE S'AMÉLIORERA JAMAIS.

POUR SAVOIR SI TU FAIS UNE DÉPRESSION, TU PEUX PARLER AVEC UN PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ (MÉDECIN DE FAMILLE, PSYCHIATRE, PSYCHOLOGUE, TRAVAILLEUR SOCIAL CLINICIEN, CONSEILLER EN SANTÉ MENTALE OU INFIRMIÈRE EN SANTÉ MENTALE), OU TU PEUX CONSULTER TON CENTRE DE SANTÉ MENTALE LOCAL.

SI TU PENSES QUE TU FAIS UNE DÉPRESSION...

Si tu penses que tu fais une dépression, c'est important de trouver de l'aide. Les techniques contenues dans ce guide ont été élaborées pour t'aider à surmonter ta dépression, mais tu ne devrais pas le faire tout seul. Parles-en à une personne en qui tu as confiance; ça t'aidera à comprendre tes problèmes ou à les replacer dans leur contexte. Si tu continues à te sentir déprimé, demande l'aide d'un professionnel de la santé, soit un médecin de famille, psychiatre, psychologue, travailleur social clinicien, conseiller en santé mentale ou une infirmière en santé mentale. Ces personnes sont là pour t'aider et peuvent te suggérer plusieurs traitements différents pour combattre la dépression. Ce qui est encourageant, c'est que la plupart de ces traitements sont bien efficaces avec ceux que tu apprendras dans ce guide.

SI TU AS ENVIE DE TE FAIRE DU MAL...

Beaucoup de personnes déprimées ont le sentiment que la vie est sans espoir et impossible à gérer. La plupart des personnes déprimées ont cette impression de temps à autre. Par contre, chez certaines personnes, ce sentiment de désespoir devient si fort qu'elles commencent à penser que la vie elle-même ne vaut pas la peine d'être vécue. Si cela t'arrive ou arrive à quelqu'un que tu connais, c'est le temps de demander de l'aide.

Parle à un adulte de confiance et demande-lui de t'aider à trouver un professionnel de la santé, pour t'aider à surmonter ces sentiments. Si tu ne peux pas attendre d'avoir un rendez-vous, il existe plusieurs lignes d'écoute téléphonique que tu peux appeler. Elles sont dotées de personnel disponible 24 heures par jour, 7 jours par semaine. Tu n'as qu'à consulter l'internet ou *Google* en cherchant «Centres de crise» pour trouver les numéros dans ta région.



MYTHE

Si j'en parle, ce sera encore pire!

RÉALITÉ

PARLER DE SES SENTIMENTS À QUELQU'UN DE CONFIANCE ET QUI PEUT T'AIDER, TEL UN MÉDECIN, UN CONSEILLER OU UN PSYCHOLOGUE, C'EST EN FAIT LA PREMIÈRE ÉTAPE POUR COMBATTRE LA DÉPRESSION.

PARLER À UN(E) AMI(E) PROCHE PEUT AUSSI T'APPORTER LE SUPPORT ET L'ENCOURAGEMENT DONT TU AS BESOIN POUR ABORDER LE SUJET AVEC TES PARENTS OU LE CONSEILLER PÉDAGOGIQUE DE L'ÉCOLE.



Connais-tu quelqu'un qui pourrait t'aider ?

.....

.....

.....

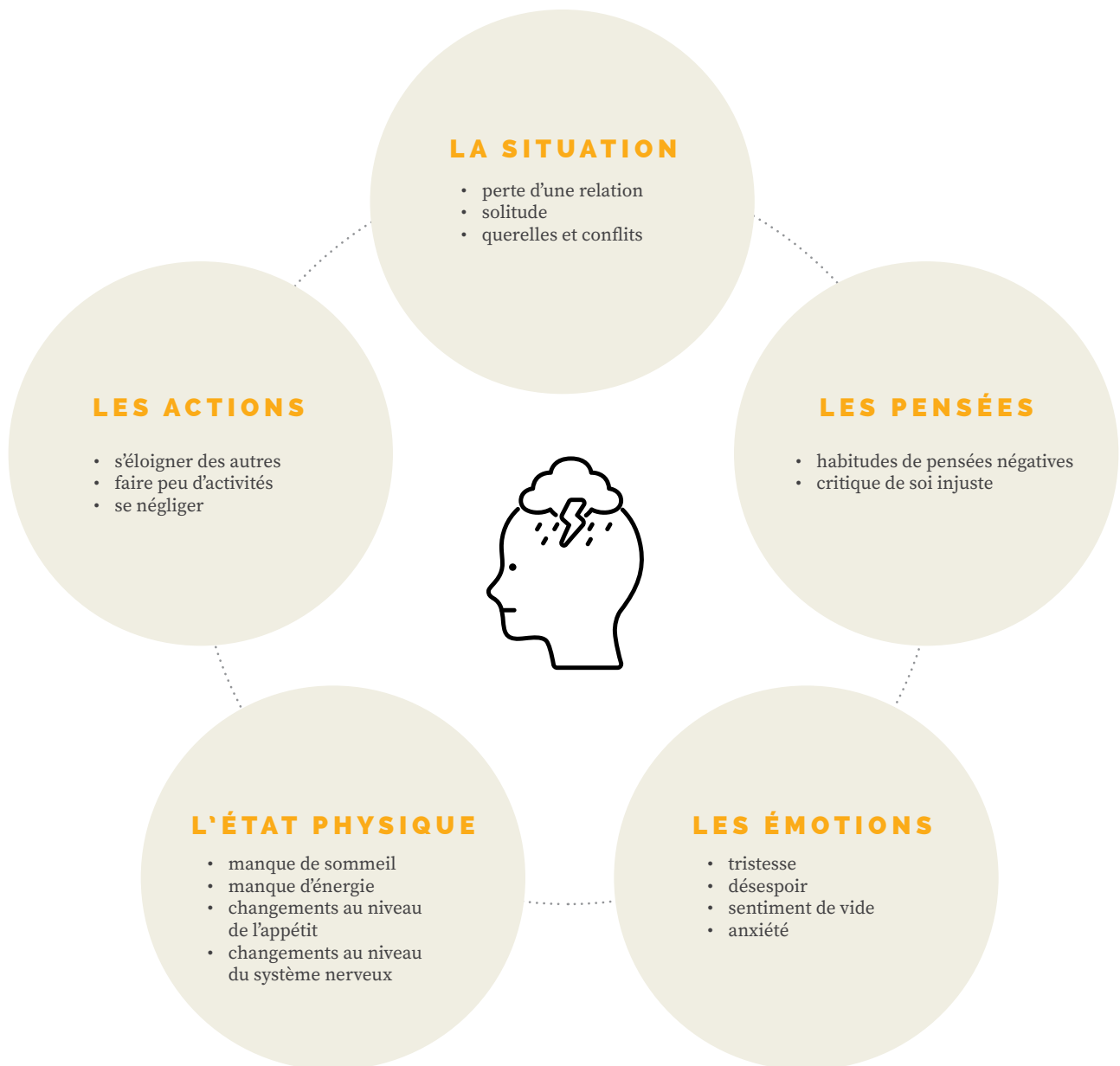


Inscrit son nom ici.

**ET N'oublie pas que
les choses peuvent
toujours s'améliorer.**

QU'EST-CE QUI CAUSE LA DÉPRESSION ?

Ce n'est pas simple, la dépression. Des chercheurs ont identifié cinq différentes parties de la vie qui peuvent causer la dépression ou la maintenir. Ces parties sont les suivantes : ta situation, tes pensées, tes émotions, ton état physique et tes actions. Ces cinq parties s'influencent toutes les unes les autres. Ta manière d'agir change ta situation, la manière dont tu penses de toi-même change tes sentiments, ce que tu ressens change ton état physique, et ainsi de suite. On peut donc penser que ces cinq parties forment un cercle de dépression.



**EXAMINONS
CES 5 ÉLÉMENTS
DE PLUS PRÈS...**

□ LA SITUATION

La dépression commence souvent par une situation difficile et stressante, comme la perte d'une amitié ou un mauvais rendement scolaire. Si des tentatives pour t'adapter à la situation ne réussissent pas, il est possible que tu commences à te sentir dépassé et désespéré. Ensuite, tu peux devenir dépressif.

Cela ne veut pas dire que les gens sont dépressifs seulement quand les choses vont mal. Certaines personnes sont dépressives même quand tout va bien : c'est comme si la dépression survenait tout à coup de nulle part ! Les techniques pour surmonter la dépression peuvent aussi être utiles pour ces personnes et elles les aident à guérir.

VOICI CERTAINES SITUATIONS QUI PEUVENT AUGMENTER LE RISQUE DE FAIRE UNE DÉPRESSION :

PERTE D'UNE RELATION

Par exemple : la mort d'une personne que tu aimes; perdre un bon ami; rompre avec quelqu'un.

CONFLIT AVEC UNE AUTRE PERSONNE

Par exemple : des querelles constantes avec tes parents; avoir un différend avec un ami que tu ne peux pas régler; être intimidé par quelqu'un; avoir souvent des ennuis avec un professeur en particulier.

SOLITUDE

Par exemple : tu es très timide; ta famille a déménagé; tu n'as pas encore trouvé d'autres personnes qui ont les mêmes intérêts que toi.

MAUVAIS RENDEMENT SCOLAIRE

Par exemple : ton moral est bas et tu as de la difficulté à te concentrer; tu as des troubles d'apprentissage; tu trouves que le travail est très difficile pour toi. La consommation d'alcool ou de drogues est parfois la cause de difficultés scolaires chez les adolescents.

□ LES PENSÉES

Chacun de nous a sa propre façon de réfléchir à des situations, et notre manière de penser a un effet considérable sur ce que nous ressentons. L'adolescent dépressif a souvent des pensées concernant les situations et lui-même qui sont négativement déformées. Cela veut dire que sa manière de penser ou de voir les choses est plutôt négative. Cette façon de penser exagère les mauvais côtés de la situation et ignore les événements positifs.

**UNE PERSONNE QUI A DES
PENSÉES NÉGATIVES PEUT
DEVENIR DÉCOURAGÉE OU
DÉSESPÉRÉE, MÊME QUAND
ÇA VA BIEN.**

VOICI CERTAINES PENSÉES NÉGATIVES QUI RISQUENT DE DÉFORMER TA RÉALITÉ :

PENSÉES NÉGATIVES IRRÉALISTES CONCERNANT TA SITUATION

Voir seulement les problèmes et ne pas tenir compte des bonnes choses. Si tu rencontres un ami dans le couloir et qu'il te salue rapidement en passant, tu t'imagines que c'est la preuve que personne ne t'aime vraiment, tout en ignorant le fait qu'un autre étudiant t'a salué et t'a souri.

PENSÉES NÉGATIVES ET INJUSTES À TON SUJET

Se juger sévèrement, se fixer des normes très élevées, se déprécier. Tous les échecs que tu as subis ou toutes les erreurs que tu as commises te reviennent clairement à l'esprit – mais tu exagères ces échecs et ces erreurs. Tu oublies tes réalisations ou les bonnes choses que tu as accomplies. C'est comme si pour toi ce qui est positif ne compte pas vraiment.

PENSÉES IRRÉALISTES AU SUJET DE TON AVENIR

Exagérer la possibilité qu'il va arriver quelque chose de terrible, imaginer le pire, voir l'avenir d'une manière lugubre, qui n'est pas vraiment logique. Par exemple, quelqu'un qui a des pensées dépressives et qui n'a pas réussi à se qualifier pour l'équipe de hockey, pourrait s'imaginer qu'il ne sera pas choisi à l'avenir et qu'il ne pourra plus jamais jouer au hockey.

□ LES ÉMOTIONS

La dépression commence habituellement avec un sentiment de découragement ou de tristesse. Si tout va vraiment mal, la personne dépressive peut se sentir engloutie par le désespoir. Beaucoup de personnes dépressives ont l'impression qu'elles n'ont plus de plaisir à faire des choses qu'elles avaient l'habitude d'aimer faire auparavant. Si la dépression devient extrême, il peut y avoir une sorte de sentiment d'engourdissement ou de vide, comme si on ne ressentait plus rien. C'est comme si la douleur devient si intense, que ton esprit éteint tout simplement tes émotions.

N'oublie pas qu'une personne dépressive a des pensées concernant sa situation et elle-même qui sont exagérément négatives; il en est ainsi pour ce qu'elle pense d'elle-même. Comme ses émotions sont fondées sur cette manière de penser déformée, celles-ci peuvent aussi être exagérément négatives. C'est difficile de penser que des émotions sont irréalistes. Mais imagine un homme qui pense que c'est très dangereux de prendre l'avion, qui croit que les avions tombent constamment du ciel. Il aura très peur en avion, mais sa peur vient d'une pensée irréaliste et donc, ce n'est pas réaliste.

□ L'ÉTAT PHYSIQUE

La dépression comprend souvent différentes sortes de problèmes physiques, notamment les troubles du sommeil – une personne dépressive n'arrive pas à dormir ou elle dort trop. À part les troubles du sommeil, un adolescent dépressif a souvent l'impression qu'il n'a pas d'énergie, qu'il manque d'appétit ou qu'il a toujours faim. Il peut avoir de la difficulté à se concentrer sur son travail scolaire. Enfin, certains adolescents dépressifs peuvent souffrir d'une sorte de «déséquilibre» au niveau du fonctionnement du système nerveux.

Avec les changements physiques qui accompagnent la dépression, il est plus difficile de faire face à des problèmes ou même d'apprendre les techniques contenues dans ce guide. Pour certains adolescents dépressifs, la médication pourra aider à rétablir le sommeil, la concentration et l'énergie physique, ce qui leur permettra d'apprendre et de pratiquer les techniques pour surmonter la dépression.

□ LES ACTIONS

Les personnes qui sont dépressives ont souvent des comportements qui font empirer la dépression. Parfois, elles se retrouvent isolées des autres, ne s'intéressent plus à la nourriture ni à leurs soins personnels. L'adolescent dépressif peut se sentir trop fatigué ou démotivé pour participer à des activités qu'il avait l'habitude de trouver agréables. Le manque d'activités alimente la dépression.

VOICI CERTAINES ACTIONS QUI PEUVENT EMPIRER LA DÉPRESSION :

S'ÉLOIGNER DE LA FAMILLE ET DE SES AMIS

Les gens dépressifs ont l'impression que les autres ne veulent pas être avec eux ou ils n'ont pas envie d'être avec d'autres personnes. Ils s'éloignent des amis et de la famille, refusent des invitations et cessent de faire des efforts pour communiquer avec les autres.

NÉGLIGER SA PERSONNE

Souvent, elle cesse de bien manger et de faire de l'exercice. Elle peut même se mettre à boire de l'alcool ou à consommer des drogues, ce qui lui donne l'impression de se sentir faible physiquement et peut-être d'avoir honte de son manque de volonté.

REFUSER DE PARTICIPER À DES ACTIVITÉS AGRÉABLES

Il ne fait plus d'activités amusantes comme pratiquer des sports, écouter de la musique, lire ou s'adonner à ses passe-temps préférés. Moins tu participes à des activités amusantes, moins tu as l'impression d'être capable de les trouver agréables et moins tu en fais.

LE MANQUE

D'ACTIVITÉS ALIMENTE

LA DÉPRESSION.

QUOI FAIRE QUAND ON EST DÉPRESSIF ?



PARLER

C'est une bonne chose que de parler de ce que tu ressens à ta famille ou à des amis de confiance. Ils peuvent t'aider à trouver des solutions à certains de tes problèmes, et le seul fait de savoir que des personnes se soucient de toi, peut t'aider.



ÉCRIRE

Mettre sur papier les problèmes que tu vis, tes sentiments, tes pensées et des solutions possibles, voilà un autre moyen qui pourrait t'aider à comprendre ce que tu vis et les choix qui s'offrent à toi.



CONSULTER UN PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ

Si tu penses que tu peux être dépressif, parle à un professionnel de la santé (médecin de famille, psychiatre, psychologue, travailleur social clinicien, conseiller en santé mentale ou infirmière en santé mentale). Un professionnel peut t'aider à comprendre ce qui se passe et te faire des suggestions. La dépression majeure est un problème grave et elle doit être diagnostiquée par un médecin de famille, psychiatre ou psychologue. Tu peux te présenter au centre de santé mentale local où des professionnels de la santé sont habituellement disponibles.



LA THÉRAPIE

La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) est un traitement efficace pour la dépression majeure chez les adolescents. La TCC est une thérapie par la parole qui enseigne de nouvelles techniques pour te permettre de penser et d'agir

La thérapie interpersonnelle (TI) est un autre traitement efficace. Il s'agit d'une thérapie par la parole qui enseigne de nouvelles techniques pour mieux communiquer avec les amis, les professeurs et la famille.

L'APPRENTISSAGE ET LA PRATIQUE DES TECHNIQUES CONTENUES DANS CE GUIDE, LE PERFECTIONNEMENT DES TECHNIQUES POUR COMBATTRE LA DÉPRESSION, VOILÀ DES MOYENS QUI TE SERONT PROBABLEMENT TRÈS UTILES POUR SURMONTER LA DÉPRESSION LÉGÈRE AINSI QUE LA DÉPRESSION MAJEURE.

MAIS N'OUBLIE PAS QUE LES TECHNIQUES CONTENUES DANS CE GUIDE NE SERONT PAS SUFFISANTES POUR RÉGLER QUELQUE CHOSE DE SI GRAVE. SI TU SOUFFRES D'UNE DÉPRESSION MAJEURE, TU DEVRAIS DEMANDER L'AIDE D'UN PROFESSIONNEL.

TE SENS-TU EN DÉTRESSE ?



PEUX-TU EN PARLER À QUELQU'UN DE TON ENTOURAGE ?

Un moyen qui peut toujours t'aider, c'est de parler avec un membre de la famille et avec des amis de confiance.

OUI

NON

Ça va mieux?

OUI

NON



AS-TU ENVIE D'ÉCRIRE À PROPOS DE TA SITUATION ?

Voici un moyen qui pourrait t'aider à comprendre ce que tu vis et les choix qui s'offrent à toi : mets sur papier les problèmes que tu vis, tes sentiments, tes pensées et même des solutions possibles.

OUI

NON

Ça va mieux?

OUI

NON



CROIS-TU ÊTRE DÉPRESSIF ?

Il faut que tu consultes un professionnel de la santé si tu penses que tu es dépressif. La dépression majeure est un problème grave et elle doit être diagnostiquée par un médecin de famille, psychiatre ou psychologue. Tu peux **te présenter au centre de santé mentale local** où des professionnels de la santé sont habituellement disponibles.

OUI

NON



CONSULTE UN MÉDECIN.

Il t'écouterà et te conseillera probablement la thérapie et abordera la question de la médication.

Prends soin de toi. Continue à lire ce guide qui de proposera des outils pour t'aider lorsque ton moral est au plus bas.



Comment te sens-tu ?



Le plus grand bonheur que tu as jamais ressenti

10



5



1

La plus grande tristesse que tu as jamais ressentie

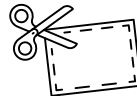


QUOI FAIRE QUAND ON EST DÉPRESSIF ?

L'AUTOSURVEILLANCE

Savoir ce que tu ressens, c'est une chose, mais comment décrire ce que tu ressens ? Des mots comme triste ou déprimé peuvent décrire un état d'esprit, mais ils n'expliquent pas vraiment à quel point tu peux être bouleversé. On utilise souvent des mots ces temps-ci pour dire n'importe quoi, comme «je suis vraiment déprimé à cause du divorce de mes parents» ou «je suis tellement déprimé, tous les billets pour le concert ont été vendus!»

Si tu veux être attentif aux changements, c'est important d'être capable de décrire précisément ton état d'esprit. La plupart des gens réussissent bien à identifier leur humeur du moment avec l'aide d'une échelle de l'humeur comme celle ci-contre.



DÉCOUPE CETTE RÈGLE ET GARDE-LA SUR TOI POUR T'AUTO-ÉVALUER PLUS TARD LORS D'UN MOMENT DIFFICILE.

Évalue où se situe ton état d'esprit en ce moment en choisissant un chiffre de 1 à 10 sur cette échelle.

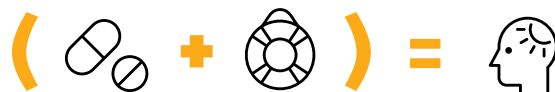


AU FUR ET À MESURE QUE TU LIS ET UTILISES CE GUIDE, REVIENS SUR CERTAINS PASSAGES ET ÉVALUE TON ÉTAT D'ESPRIT, EN LUI DONNANT UN CHIFFRE ET SUIS TON CHEMINEMENT.

PLUS DE DÉTAILS AU SUJET DE LA MÉDICATION

Alors que les antidépresseurs sont utiles chez les adultes dépressifs, des études ont démontré qu'ils ne sont pas aussi efficaces pour les jeunes. En fait, ils ne sont souvent pas plus efficaces qu'une pilule de sucre ou un placebo. On doit utiliser ces médicaments avec d'autres traitements et stratégies d'adaptation.

Presque la moitié des adolescents à qui on a diagnostiqué une dépression, se verront prescrire un médicament par leur médecin, surtout si la dépression est plus grave et dure longtemps, ou quand ils souffrent aussi d'autres problèmes comme l'anxiété, qui peut être traitée avec un médicament. Selon une étude, la médication accompagnée de techniques d'autothérapie s'avère un moyen encore plus efficace que la médication seule. Si on t'a prescrit un médicament, demande à ton médecin à quoi t'attendre en ce qui concerne les améliorations et les effets secondaires possibles. La médication devrait être accompagnée de stratégies d'adaptation telles que décrites dans ce guide d'autothérapie ou d'autres traitements psychologiques.



LORS D'UNE ÉTUDE SCIENTIFIQUE, ON A COMPARÉ LA THÉRAPIE COGNITIVO-COMPORTEMENTALE, L'USAGE DE MÉDICAMENTS ANTIDÉPRESSEURS ET CES DEUX THÉRAPIES COMBINÉES AVEC UNE CONDITION DE CONTRÔLE. L'ÉTUDE A PERMIS DE CONCLURE QUE L'EFFET COMBINÉ DES DEUX S'EST AVÉRÉ LE PLUS AVANTAGEUX POUR DES ADOLESCENTS SOUFFRANT DE DÉPRESSION MODÉRÉE À MAJEURE.

SOURCE : JOURNAL OF THE AMERICAN MEDICAL ASSOCIATION, 2004, 292 NO 7

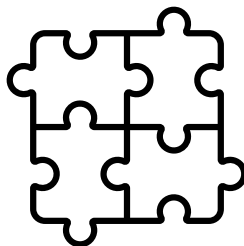
TECHNIQUES ANTIDÉPRESSIVES

Tu apprendras trois techniques qui pourront t'aider à empêcher ton état d'esprit de déraiper, à te sentir moins déprimé et à prévenir la rechute de dépression.

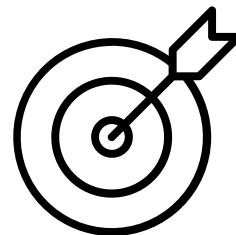
Ces techniques sont :



**LA PENSÉE
RÉALISTE**



**LA RÉOLUTION
DE PROBLÈMES**



**L'ÉTABLISSEMENT
D'OBJECTIFS**

Nous allons t'expliquer comment chacune de ces techniques va t'aider à combattre la dépression et nous allons te montrer, étape par étape, la manière d'utiliser chaque technique. Il est préférable de considérer ces techniques comme si tu apprenais un nouveau sport : l'important, c'est la pratique.

Beaucoup de personnes trouvent que c'est utile de partager ce livre avec un ami de confiance, un conseiller ou un membre de la famille – cette personne peut t'aider à continuer à pratiquer, même quand tu as moins d'énergie ou que tu manques de motivation. Cette personne pourrait être comme un accompagnateur qui t'aiderait à rester sur la bonne voie. S'il n'y a personne dans ton entourage pour t'aider, tu peux toujours être ton propre accompagnateur et continuer à pratiquer tes techniques pour combattre la dépression.

Au fur et à mesure que tu apprendras et pratiqueras ces techniques, elles deviendront de plus en plus faciles et le résultat en vaudra vraiment la peine.

VOICI QUELQUE CHOSE À NE PAS OUBLIER. TOUT COMME LES 5 PARTIES DE TA VIE (SITUATION, PENSÉES, SENTIMENTS, ÉTAT PHYSIQUE ET ACTIONS) PEUVENT S'INFLUENCER NÉGATIVEMENT LES UNES LES AUTRES, ELLES PEUVENT AUSSI S'INFLUENCER POSITIVEMENT :



PENSE DE MANIÈRE PLUS RÉALISTE ET TES ÉMOTIONS DEVIENDRONT MOINS NÉGATIVES;



RÈGLE TES PROBLÈMES PLUS EFFICACEMENT ET TA SITUATION S'AMÉLIORERA GRADUELLEMENT, ET CELA AIDERA TON MORAL;



SOIS PLUS ACTIF, TON MORAL S'AMÉLIORERA ET IL TE SERA PLUS FACILE D'AVOIR DES PENSÉES JUSTES ET HONNÊTES ENVERS TOI-MÊME.

**EN UTILISANT PLUS D'UNE
TECHNIQUE À LA FOIS, TU PEUX
APPORTER DES CHANGEMENTS
DANS PLUSIEURS DOMAINES DE
TA VIE, CHAQUE DOMAINE AYANT
DES RÉPERCUSSIONS POSITIVES
SUR LES AUTRES.**

LA PENSÉE RÉALISTE

Dans cette section, tu apprendras à reconnaître les pensées dépressives qui mènent à un état dépressif, questionner ces pensées dépressives et trouver des pensées réalistes pour pouvoir pratiquer la pensée réaliste.

LA PENSÉE DÉPRESSIVE EST :

IRRÉALISTE

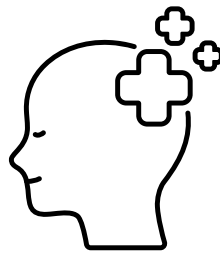
Des pensées négatives irréalistes au sujet de ta situation

INJUSTE

Des pensées négatives injustes à ton sujet

NÉGATIVE

Des pensées négatives irréalistes au sujet de ton avenir



Ton plan visera à remplacer la pensée dépressive par la pensée réaliste.

LA PENSÉE RÉALISTE EST :

LUCIDE

Exacte au sujet de ta situation, elle voit les choses clairement, comme elles le sont

JUSTE

Juste à ton égard, elle voit de manière équilibrée les côtés positifs et négatifs de ta vie

POSITIVÉ

Exacte au sujet de ton avenir, elle n'exagère pas les mauvais scénarios.

ALORS, COMMENT CHANGER LA PENSÉE DÉPRESSIVE ?

TU TROUVERAS LES ÉTAPES À FAIRE À LA PAGE SUIVANTE...

REMARQUE COMMENT

LES PENSÉES DÉPRESSIVES CHANGENT TON HUMEUR

La plupart du temps, tu ne t'aperçois pas que tu te racontes des choses négatives. Comme les pensées changent rapidement, tu dois être très attentif à repérer les pensées dépressives.

**NE CHERCHE PAS LE
BLÂME : RECHERCHE
PLUTÔT LE CHANGEMENT.**

Pense à la dernière fois où tu t'es senti vraiment morose, irritable ou que tu as remarqué que ton moral avait baissé – à quoi pensais-tu à ce moment-là? Peut-être que tu venais de rentrer de l'école, que tu es allé dans ta chambre pour écouter de la musique et puis, tout à coup, tu t'es senti désespéré – à quoi pensais-tu?

Le fait d'écrire tes pensées peut vraiment t'aider à essayer de comprendre comment tu es arrivé à te sentir déprimé. En voyant tes pensées sur papier, c'est plus facile de les regarder clairement. Une pensée dépressive qui semble logique dans ta tête l'est beaucoup moins quand tu la vois sur papier : «Mon amie n'est pas venue au repas du midi, elle doit me détester maintenant».

Continue d'écrire tes pensées dépressives et de remarquer comment elles changent ton humeur. Peut-être trouveras-tu plusieurs fois les mêmes pensées dépressives. La plupart des gens déprimés ont certaines pensées dépressives qui reviennent d'une situation à l'autre. Après quelque temps, tu pourras reconnaître les mêmes caractéristiques et tu commenceras à déceler les pensées dépressives pendant que tu es encore dans la situation. Répète-toi que ce n'est qu'une pensée dépressive, pas la réalité !

Aussi – ne te critique pas quand tu as des pensées dépressives. Soit que ton expérience t'a enseigné à penser comme ça ou que le fait de te sentir déprimé t'a amené à penser comme ça – d'une manière ou d'une autre, ce n'est pas ta faute.



*À quoi penses-tu
quand ça va mal?*

**Écris les pensées dépressives
qui accompagnent
ton changement d'humeur :**

.....

.....

.....

.....



Retranscris ces infos sur
ta fiche de travail
« la situation : questionnaire »
(voir à la fin du document)

- 2 -

RECONNAIS LES PENSÉES DÉPRESSIVES

VOICI LES GENRES LES PLUS COURANTS :

« TOUT OU RIEN »

Tu vois la situation complètement d'une manière ou d'une autre.

Par exemple : Si tu n'obtiens pas un «A» à l'examen, tu auras tout simplement un échec ! Ou si tu as de la difficulté en mathématiques, ça veut dire que tu n'arriveras jamais à comprendre ! Pire encore : ton amie te salue rapidement en passant, alors ça signifie qu'elle ne veut plus jamais te voir ! Le perfectionnisme est également l'une de ces manières de penser : tu penses que tu dois être le meilleur, sinon ça veut dire que tu auras échoué !

En fait, il y a très peu de situations qui sont complètement bonnes ou mauvaises. La plupart des situations se trouvent entre les deux. C'est plus réaliste de voir une situation en plusieurs nuances de gris, pas en noir et blanc. Quand on a de la difficulté en mathématiques, on a un problème et on demande de l'aide; ce n'est pas un désastre total. Ton amie est peut-être mécontente de toi à propos de quelque chose; il faudra alors lui en parler, mais ça ne veut pas dire qu'elle ne veuille plus jamais te voir. Quant au perfectionnisme, comme personne ne peut atteindre la meilleure performance en tout temps (et être l'étudiant le plus brillant en sciences, l'étudiant le plus créateur en arts, la personne la plus populaire de l'école), il s'agit de te fixer des attentes qui sont d'un niveau stimulant mais pas surhumain. N'oublie pas que si tu te fixes des normes de haut niveau, tu peux tomber dans un piège qui mène à la dépression.

LA SURGÉNÉRALISATION

Après un seul événement négatif, tu t'attends à ce que les choses continuent à mal aller.
d'après un seul fait négatif, tu présumes que toute la situation est négative.

Par exemple : Tu as décroché une mauvaise note à un examen, tu t'attends donc à n'avoir que de mauvaises notes à tous les examens à l'avenir ! Tu entends parler qu'un étudiant est fâché contre toi, alors tu présumes que tous les étudiants de ta classe sont fâchés contre toi !

En fait, il est plus réaliste de chercher d'autres informations pour décider comment vont les choses, plutôt que de se fier à un seul fait. Si tu as une mauvaise note à un examen, ça ne veut pas dire que tu ne réussiras pas à l'avenir aux examens dans cette matière si tu étudies plus, ou aux examens dans d'autres matières. Plutôt que de présumer que tous les étudiants sont fâchés contre toi, va voir ce qui se passe et vérifie.

L'ÉTIQUETAGE

Tu te parles sévèrement, tu te lances des injures.

Par exemple : tu te traites de « nul » ou d'autres noms semblables ! Les pires insultes, tu les adresses à toi-même ! Tu te parles d'une manière que tu ne parlerais jamais à un ami ni à n'importe quelle autre personne. **En fait**, cette façon de s'étiqueter soi-même est injuste. Tout ce que tu réussis à accomplir, c'est de te sentir découragé et dépassé. Arrête de te donner de mauvaises étiquettes et encourage-toi plutôt à essayer des choses et à te féliciter pour ce que tu as réalisé. Tu te sentiras beaucoup mieux et tu accompliras davantage de choses.

L'EXAGÉRATION

Tu exagères le risque et t'attends toujours au pire.

Par exemple : si tu vas à une fête, tu t'attends à ce que tout le monde t'ignore et tu ne t'amuses pas du tout ! Un examen s'en vient et tu es convaincu que tu vas échouer, peu importe le temps que tu as passé à étudier ou les bonnes notes que tu as déjà eues ! Tu refuses de t'inscrire à des activités comme la musique ou les sports, parce que tu es convaincu que tu seras minable et tu te sentiras humilié ! **En fait**, cette façon de penser exagère la probabilité que quelque chose d'horrible va se produire, tu te sens encore plus découragé que nécessaire et cela t'empêche d'essayer de nouvelles choses que tu pourrais trouver agréables.

LA LECTURE DE PENSÉES

Tu t'imagines que d'autres personnes te critiquent ou te rejettent, même quand tu n'as pas de véritables raisons de penser comme ça.

Par exemple : tu agis comme si tu pouvais lire dans les pensées d'une autre personne. Si on te présente une nouvelle fille qui ne parle pas beaucoup, tu supposes tout de suite qu'elle ne t'aime pas ou qu'elle ne veuille pas te parler ! **En fait**, il est plus réaliste de vérifier, de prendre le temps de voir ce que l'autre personne pense vraiment. Les sentiments qu'elle a à ton égard ne sont probablement pas aussi négatifs que tu ne l'imagines, peut-être même que les sentiments qu'elle a pour toi sont plutôt positifs. Tu ne le sais pas vraiment tant que tu ne l'as pas vérifié, et ce que tu t'imagines est habituellement pire que la réalité.

LE FILTRAGE

Tu prêtes attention surtout aux événements qui sont décevants, et aux critiques des autres.

Par exemple : tu donnes beaucoup d'importance aux événements négatifs. Quand quelque chose de positif se produit, tu n'en tiens pas compte. Quand on te félicite, ça te rend mal à l'aise et tu considères ça comme sans importance : « Il ne faisait qu'essayer de me faire sentir mieux ! ». **En fait**, c'est plus réaliste de prêter attention aux deux genres d'événements. En fait, les événements ou les commentaires positifs sont souvent plus importants, parce qu'ils te disent ce que tu fais de bien. Si tu veux une stratégie extraordinaire pour améliorer ta vie, appuie-toi sur les choses que tu fais bien.

QUESTIONNE CES PENSÉES DÉPRESSIVES ET

REMPLECE-LES PAR DES PENSÉES RÉALISTES



Remarque ce que tu penses, ce que tu te dis à toi-même.
As-tu ce genre de pensées dépressives ?
Si oui, écris une pensée négative ci-dessous :

.....

.....

.....

D'après la liste précitée à l'étape 2,
de quel genre de pensées dépressives s'agit-il ?

- TOUT OU RIEN
- SURGÉNÉRALISATION
- ÉTIQUETAGE
- EXAGÉRATION
- LECTURE DE PENSÉES
- FILTRAGE



Retranscris ces infos sur
ta fiche de travail
«la situation: revoir ma pensée»
(voir à la fin du document)

Quand on questionne ses pensées dépressives, on pense de nouveau à la situation où on se sentait si moche.

Utilise la fiche de travail qui se trouve à la fin du document «LA SITUATION: REVOIR MA PENSÉE». Pour remplir cette fiche de travail, tu commences par décrire brièvement une situation où tu as senti ton moral baisser (pendant la situation ou après). Écris ensuite les pensées qui accompagnaient ta baisse de moral dans la colonne de droite. En utilisant la liste des genres de pensées dépressives qui se trouve à l'étape 2, décide quel genre de pensées dépressives tu avais en tête (par ex. : «surgénéralisation»). Pour terminer, essaie de trouver des moyens plus réalistes de penser à la situation et écris-les dans la dernière colonne «Pensées réaliste».

VOICI CI-CONTRE UN EXEMPLE D'UNE FICHE DE TRAVAIL POUR LA PENSÉE RÉALISTE.



QUAND TON MORAL EST BAS OU QUE TU ES DÉPRIMÉ, C'EST DIFFICILE DE TROUVER DES PENSÉES RÉALISTES. LA FICHE SUIVANTE INTITULÉE «LA SITUATION : QUESTIONNAIRE» CONTIENT QUELQUES QUESTIONS QUI VONT T'AIDER À Y ARRIVER.

LA SITUATION : REVOIR MA PENSÉE

Décris brièvement une situation où tu as senti ton moral baisser. Écris ensuite dans la colonne de gauche les pensées dépressives qui accompagnaient ta baisse d'humeur. Identifie de quel genre de pensée dépressive il s'agit (ex. : filtrage). Puis dans la colonne de droite, essaie de trouver des moyens plus réalistes de penser à la situation.



Hier, en parlant à des amies à la cafétéria, j'ai appris qu'elles étaient allées prendre un café la veille, sans m'inviter

- PENSÉE DÉPRESSIVE

J'ai supposé qu'elles me laissaient savoir qu'elles ne voulaient plus sortir avec moi

-

+ PENSÉE RÉALISTE

Je suis amie avec ces deux personnes depuis quelques années, elles agissent encore comme des amies nous prévoyons sortir ensemble durant la fin de semaine peut-être qu'elles étaient sorties et qu'elles parlaient du travail scolaire qu'elles font ensemble on dirait qu'elles sont toujours mes amies

- PENSÉE DÉPRESSIVE

-

+ PENSÉE RÉALISTE

- PENSÉE DÉPRESSIVE

-

+ PENSÉES RÉALISTE

TOUT OU RIEN

SURGÉNÉRALISATION

ÉTIQUETAGE

EXAGÉRATION

LECTURE DE PENSÉES

FILTRAGE

LA SITUATION : QUESTIONNAIRE

Le fait d'écrire tes pensées peut vraiment t'aider à essayer de comprendre comment tu es arrivé à te sentir déprimé. Voici quelques questions qui vont t'aider ensuite à trouver des pensées plus réalistes.

Mon moral a vraiment baissé et voici la raison qui me vient à l'esprit:



Mon amie n'est pas venue au repas du midi,
c'est qu'elle doit me détester!

QUELLE(S) PREUVE(S) AI-JE ?

EST-CE QUE LA PLUPART DES PERSONNES SERAIENT D'ACCORD AVEC CETTE PENSÉE ?

Je ne sais pas...
Mais je crois avoir remarqué son regard me fuir.

QUI PUIS-JE QUESTIONNER AU SUJET DE LA SITUATION ?

Mon amie

La fille avec qui elle parlait
sur l'heure du midi (de moi?)

Mon conseiller
pédagogique

QUEL CONSEIL DONNERAIS-JE À UN AMI QUI SE RETROUVERAIT DANS UNE SITUATION SEMBLABLE ?

Tu devrais lui en parler à cette amie!

EXISTE-T-IL UN MOYEN MOINS RADICAL DE JUGER CETTE SITUATION ?

Peut-être qu'elles discutaient de travaux d'école?

QUE VA-T-IL ARRIVER SI JE PENSE COMME ÇA ? EXISTE-T-IL UNE PENSÉE PLUS RÉALISTE ?

J'ai peur de perdre notre amitié. Elle compte tellement pour moi.

PRATIQUE LA PENSÉE RÉALISTE

Certaines situations peuvent vraiment entraîner (déclencher) la pensée dépressive. Voici des situations de déclenchement que vivent souvent les adolescents :

- **ALLER À UNE FÊTE**
- **L'ANNONCE D'UN EXAMEN**
- **DES QUERELLES DE FAMILLE**
- **...**



*Quels sont
mes déclencheurs ?*

Si tu te trouves dans une situation de déclenchement, pratique la pensée réaliste. Parle et réponds à tes pensées dépressives ! Ne permets pas à ces pensées dépressives de se produire sans les combattre : à chaque fois que tu réponds, tu affaiblis ta pensée dépressive et tu renforces ta pensée réaliste. Mais il faut du temps avant que la pensée réaliste soit plus forte que la pensée dépressive.

Au début, la pensée réaliste peut sembler plutôt fausse, artificielle. C'est comme si tu essaies de t'imaginer des choses. Mais c'est parce que tu as eu beaucoup de pratique avec la pensée dépressive. Tu te souviens la première fois que tu as essayé de pratiquer un nouveau sport, d'apprendre une nouvelle matière à l'école ou de jouer à un jeu vidéo ? Tu te sentais un peu gauche au début, mais c'est devenu plus facile avec la pratique.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Écris ci-haut quelques-unes
des situations qui déclenchent
chez toi la pensée dépressive.**

VOICI UNE HISTOIRE QUI ILLUSTRE COMMENT ON PEUT UTILISER LA PENSÉE RÉALISTE POUR AIDER À COMBATTRE LA DÉPRESSION.




LA FILLE PARFAITE

...et son histoire, qui elle, s'éloigne de la pensée réaliste!



À 16 ans, elle était déterminée à bien réussir en classe car elle savait à quel point la compétition était grande au programme de sciences de l'université.




Ses notes étaient excellentes. Sophie avait une approche perfectionniste et exigeait toujours le meilleur d'elle-même.



Je suis si nulle...

Mais la note qu'elle a obtenue à son examen de maths l'a beaucoup déçue.



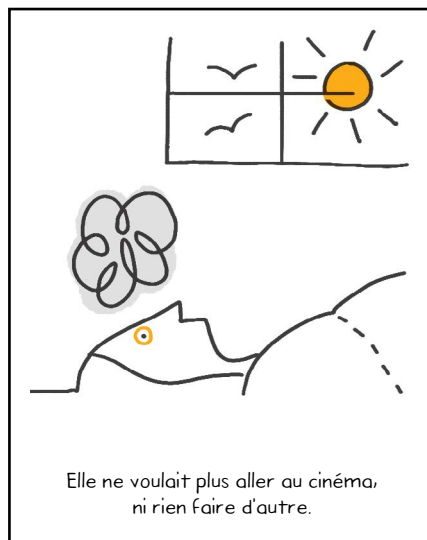
... et je suis si stupide! J'ai complètement raté cet examen.

Il était difficile!

C'était un examen très difficile: d'ailleurs une seule personne de l'école avait obtenu une note plus élevée que Sophie.



78 en maths!? ...et tu prétends vouloir t'inscrire au programme scientifique?





a rempli ses
fiches de travail
comme ceci:



- FICHE DE TRAVAIL -

LA SITUATION : QUESTIONNAIRE

Le fait d'écrire tes pensées peut vraiment t'aider à essayer de comprendre comment tu es arrivé à te sentir déprimé. Voici quelques questions qui vont t'aider ensuite à trouver des pensées plus réalistes.

Mon moral a vraiment baissé et voici la raison qui me vient à l'esprit:



J'ai complètement échoué l'examen.
Je suis stupide, je suis paresseuse. Je vais gâcher tous mes autres examens

QUELLE(S) PREUVE(S) AI-JE ?

EST-CE QUE LA PLUPART DES PERSONNES SERAIENT D'ACCORD AVEC CETTE PENSÉE ?

J'ai eu 78 à mon gros examen, alors que je m'attendais à faire beaucoup mieux.
Mais c'est difficile à vérifier car la moyenne du groupe est assez basse...

QUI PUIS-JE QUESTIONNER AU SUJET DE LA SITUATION ?

Le professeur

Mon conseiller pédagogique

Mes amies

QUEL CONSEIL DONNERAIS-JE À UN AMI QUI SE RETROUVERAIT DANS UNE SITUATION SEMBLABLE ?

C'est inutile de te donner ces insultes injustes!

EXISTE-T-IL UN MOYEN MOINS RADICAL DE JUGER CETTE SITUATION ?

J'ai beaucoup étudié et je sais que je peux conserver ma moyenne si je continue ainsi...

QUE VA-T-IL ARRIVER SI JE PENSE COMME ÇA ? EXISTE-T-IL UNE PENSÉE PLUS RÉALISTE ?

Je vais me décourager si je continue à me rabaisser.
Et je sais que je peux encore fournir les efforts comme je le fais dans les autres matières.

LA SITUATION : REVOIR MA PENSÉE

Décris brièvement une situation où tu as senti ton moral baisser. Écris ensuite dans la colonne de gauche les pensées dépressives qui accompagnaient ta baisse d'humeur. Identifie de quel genre de pensée dépressive il s'agit (ex. : filtrage). Puis dans la colonne de droite, essaie de trouver des moyens plus réalistes de penser à la situation.



J'ai eu 78 à mon gros examen,
alors que je m'attendais à faire beaucoup mieux.

- PENSÉE DÉPRESSIVE

J'ai complètement échoué l'examen

+ PENSÉE RÉALISTE

Même si la note est moins élevée que je m'y attendais, c'est quand même pas si mal par rapport à la moyenne; c'est loin d'être un échec.

- PENSÉE DÉPRESSIVE

Je suis stupide, je suis paresseuse

+ PENSÉE RÉALISTE

Ces étiquettes sont injustes. J'ai beaucoup étudié pour me préparer à cet examen. Ma note n'était pas parfaite, mais ça ne veut pas dire que je suis nulle. Ce ne sont que des insultes et elles ne veulent rien dire; elles sont inutiles.

- PENSÉE DÉPRESSIVE

Je vais gâcher tous mes autres examens

+ PENSÉES RÉALISTE

Ça ne veut pas dire que je vais échouer tous mes examens - pourquoi aurais-je des échecs ? En fait, j'ai plutôt bien réussi dans presque toutes mes autres matières, et ce n'était pas si mal pour celles-ci. Mes notes sont assez bonnes pour faire ma demande au programme de sciences, pourvu que je garde ma moyenne, et j'ai bien l'intention de la garder.

TOUT OU RIEN

SURGÉNÉRALISATION

ÉTIQUETAGE

EXAGÉRATION

LECTURE DE PENSÉES

FILTRAGE

“Que va-t-il arriver si je pense comme ça ? Existe-t-il une pensée plus réaliste ?”

Sophie a mis sur papier ce qu'elle pensait quand son moral a baissé. Elle a décidé que ses pensées étaient tout ou rien, très noir et blanc. Elle s'est mise à questionner ces pensées dépressives.

À chaque fois qu'elle remarquait qu'elle avait des pensées moroses et dépressives, Sophie pratiquait la technique de la pensée positive. Quand elle a commencé à avoir des pensées dépressives et qu'elle a remarqué que son moral avait baissé, elle s'est mise à pratiquer la pensée positive et son moral a un peu remonté. Elle a continué à pratiquer la pensée réaliste, ce qui l'a aidée à se sentir moins déprimée et moins découragée. Au départ, elle avait l'impression que c'était plutôt artificiel de pratiquer délibérément la pensée réaliste. Mais au fur et à mesure qu'elle la pratiquait, elle avait l'impression que c'était de plus en plus normal d'avoir des pensées positives à son égard.

Même avant de se sentir beaucoup mieux, elle a décidé de téléphoner à ses amis pour faire des activités et des sorties. C'est en s'entourant de ses amis et en devenant plus active, qu'elle a réussi à sortir de son état dépressif. Son moral s'est amélioré de plus en plus, de même que sa concentration et son sommeil.

Elle est devenue graduellement moins déprimée.



**EN CONTINUANT À
PRATIQUER LES TECHNIQUES
DE LA PENSÉE RÉALISTE,
TU VAS T'APERCEVOIR QUE
C'EST BON POUR TOI .
TU FINIRAS PAR POUVOIR
ACCEPTER DES PENSÉES
RÉALISTES.**

LA RÉOLUTION DE PROBLÈMES

Dans cette section, tu apprendras à mieux comprendre les problèmes que tu vis, faire face plus efficacement aux problèmes de la vie et ainsi aider à prévenir ou se sortir de la dépression.

EN ÉTAT DE DÉPRESSION, IL PEUT ARRIVER DE :

EXAGÉRER LA SITUATION

Voir le problème comme étant plus difficile qu'il ne l'est en réalité

SE FERMER AUX POSSIBLES

Avoir de la difficulté à trouver différentes sortes de solutions, toujours utiliser la même manière de réagir même si ce n'est pas efficace

STAGNER SUR PLACE

Trouver difficile de mettre un plan en action.

EN ÉTAT DE DÉPRESSION, ON PEUT APPRENDRE À :

ÊTRE RÉALISTE

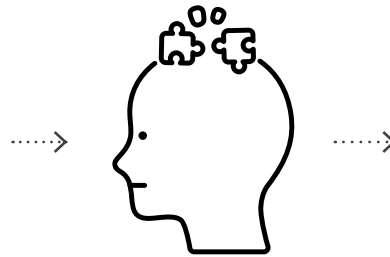
Mieux comprendre les problèmes que tu vis.

S'OUVRIRE AUX POSSIBILITÉS

Découvrir plusieurs solutions différentes.

ÉTABLIR UN PLAN D'ACTION

Trouver la meilleure solution et commencer à résoudre tes problèmes.



C'est en apprenant à mieux résoudre ses problèmes, qu'on peut s'aider à surmonter la dépression.

Quand tu as de gros problèmes que tu trouves difficiles à résoudre, ce n'est pas étonnant que ton moral baisse. Si ces problèmes semblent accablants et qu'ils te causent beaucoup de stress et de souffrances, tu pourrais passer d'un état de dépression légère à un état de dépression majeure.

Des recherches ont montré que certaines personnes qui font une dépression ont vécu un stress inhabituel, un conflit ou une perte, avant de faire une dépression.

Cependant, si la personne déprimée se sent accablée au point où elle cesse d'essayer de résoudre ses problèmes, ceux-ci vont empirer et, par conséquent, la dépression aussi va empirer.

EXAMINE LES PAGES SUIVANTES POUR VOIR COMMENT TU PEUX APPRENDRE À RÉSOUDRE TES PROBLÈMES.



- 1 -

IDENTIFIER LE PROBLÈME

La première étape pour la résolution de problèmes, consiste à identifier un problème. Après tout, si tu ne peux pas identifier clairement le problème, c'est difficile de trouver une solution.

L'une des façons d'identifier tes problèmes, c'est d'être attentif à la manière dont ton état d'esprit change durant la semaine. Remarque ce qui arrive quand ton moral baisse : à quoi pensais-tu, où étais-tu, qu'est-ce qui est arrivé juste avant que ton humeur ne change ? La baisse de moral que tu as ressentie peut être un bon guide pour te montrer où sont les problèmes.

Examine les problèmes qui te dérangent le plus. Certains problèmes peuvent être importants (la séparation des parents) et d'autres un peu moins (tu dois remettre bientôt un travail scolaire). Certains peuvent te concerner directement (une querelle avec une amie), alors que d'autres sont des choses qui t'arrivent (devoir fréquenter une nouvelle école).

Trouve un problème pour commencer. Choisis un problème moins important, qui te concerne directement et que tu vis présentement. Plus tard, tu pourras passer à des problèmes plus importants. Essaie de donner beaucoup de précisions et de détails.

Par exemple, si tu écris «ça va mal», ce n'est pas très précis ou détaillé. Le problème n'est pas clair. Par contre, «je ne veux pas me disputer autant avec mon père au sujet de mes devoirs», c'est plus détaillé. Le problème est précis, on sait ce qui se passe et ce qui doit être changé.



Le problème que j'ai identifié est celui-ci :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Retranscris ces infos sur ta fiche de travail « le problème : questionnaire » (voir à la fin du document)

COMPRENDRE LE PROBLÈME

- AS-TU DE L'AIDE (AMIS, FRÈRES OU SOEURS, PARENTS, AUTRES ADULTES QUI SE FONT DU SOUCI POUR TOI) ?
- AS-TU DÉJÀ EU CE PROBLÈME AUPARAVANT ? SI OUI, COMMENT AS-TU FAIT FACE À CE PROBLÈME ?
- AS-TU BESOIN DE TROUVER PLUS D'INFORMATION ?
- QU'EST-CE QUI SERAIT DIFFÉRENT SI LE PROBLÈME ÉTAIT RÉGLÉ ? COMMENT TE SENTIRAIS-TU ? COMMENT LES AUTRES PERSONNES SE SENTIRAIENT-ELLES ?



Les personnes qui peuvent m'aider sont:



.....



.....



.....

Voici ce que j'aimerais qui se passe:

.....

.....

Retranscris ces infos sur ta fiche de travail « le problème : questionnaire » (voir à la fin du document)



ÉTAPE 1 PENSE À DES CHOSES QUE TU POURRAIS FAIRE POUR RÉSoudre LE PROBLÈME

Écris **3 actions** que tu pourrais faire pour t'aider à résoudre le problème. Examine des choses que tu peux faire et qui ne dépendent que toi. N'essaie pas de décider laquelle est la meilleure; tu n'as qu'à trouver des actions que tu pourrais réaliser. Ne t'inquiète pas si tu as déjà essayé quelque chose et que ça n'a pas réussi – les situations changent.



*Voici 3 actions possibles
pour résoudre le problème :*

1.

2.

3.



Retranscris ces infos
sur ta fiche de travail
« le problème: ma résolution »
(voir à la fin du document)

ÉTAPE 2 COMPARE CES DIFFÉRENTES SOLUTIONS

Considère laquelle pourrait t'aider le plus à régler le problème. **Réfléchi aux bons et aux mauvais côtés** que comporte chaque action. (Vois à la prochaine page comment l'adolescent qui se sentait ciblé par un enseignant a rempli sa fiche de travail.)

ÉTAPE 3 CHOISIS LA MEILLEURE SOLUTION

Pour chaque action, examine les bons et les mauvais côtés, remarque s'il s'agit d'une action qui te semble **passive, agressive ou assertive**, et puis décide quelle action est la meilleure option.

Ensuite, tu pourras élaborer un plan pour réaliser cette action.

**VOICI UN TRUC POUR
T'AIDER À COMPARER DES
ACTIONS DIFFÉRENTES. IL Y A
TROIS SORTES D'ACTIONS :**

ACTION PASSIVE

TU NE MENTIONNES PAS TON PROPRE POINT DE VUE, CAR TU NE PENSES PAS QUE ÇA VAUT LA PEINE DE LE DIRE OU TU NE FAIS PAS CE QUE TU VEUX, PARCE QUE TU PENSES QUE CE QUE LES AUTRES DÉSIRENT, C'EST PLUS IMPORTANT.

ACTION AGRESSIVE

TU N'ÉCOUTES PAS LE POINT DE VUE DES AUTRES PERSONNES, ET TU NE FAIS QUE CE QUE TU DÉSIRES, PEU IMPORTE COMMENT CELA TOUCHE LES PERSONNES AUTOUR DE TOI.

ACTIONS ASSERTIVE

TU TROUVES UN ÉQUILIBRE ENTRE CE QUE TU DÉSIRES ET CE QUE DÉSIRENT LES AUTRES, EN MENTIONNANT TON PROPRE POINT DE VUE ET EN ÉCOUTANT LE POINT DE VUE DES AUTRES.

Comme tu l'as déjà deviné, les actions passives et les actions agressives ne sont pas habituellement les meilleures, alors que les actions assertives visent l'affirmation de soi.

Voici un exemple de problématique:



L'histoire de l'adolescent qui se sentait injustement ciblé par son professeur...

- FICHE DE TRAVAIL -

LE PROBLÈME : QUESTIONNAIRE

JE L'AI IDENTIFIÉ :

Je suis toujours la cible de mon professeur, je trouve que c'est injuste.

VOICI DES GENS QUI PEUVENT M'AIDER :

Mes parents

.....

Ma bonne amie

.....



Le conseiller

.....



Les élèves
de la classe

.....

.....



VOICI MAINTENANT CE QUE J'AIMERAIS QUI SE PRODUISE :

.....
Tout ce que je veux, c'est qu'on me traite comme tous les autres élèves dans la classe.
.....

.....

LE PROBLÈME : MA RÉOLUTION

ACTION #1

La prochaine fois qu'elle s'en prend à moi, je pourrais donner une réponse plutôt sarcastique

+ BONS CÔTÉS

+ Elle saurait alors ce que j'ai ressenti.

- MAUVAIS CÔTÉS

- Je m'attirerais d'autres ennuis.
- Le cours serait encore plus stressant

ASSERTIF

AGRESSIF

PASSIF

ACTION #2

Je pourrais tout simplement rester tranquille en classe et espérer qu'elle m'oublie.

+ BONS CÔTÉS

+ Je pourrais peut-être «disparaître» dans la classe, elle ne m'embêterait plus.

- MAUVAIS CÔTÉS

- C'est pas mal ennuyeux de ne pas dire ce qu'on pense.
- Elle pourrait me cibler encore davantage.

ASSERTIF

AGRESSIF

PASSIF

ACTION #3

Je pourrais parler de la situation à mon conseiller.

+ BONS CÔTÉS

- + Le conseiller peut parler au professeur, en privé.
- + Le conseiller pourrait suggérer d'autres solutions.

- MAUVAIS CÔTÉS

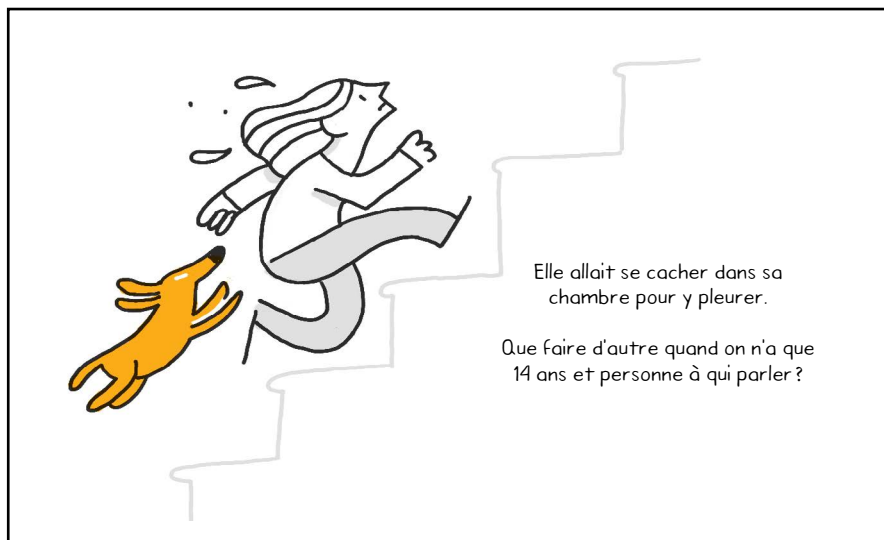
Je n'en trouve pas...:)

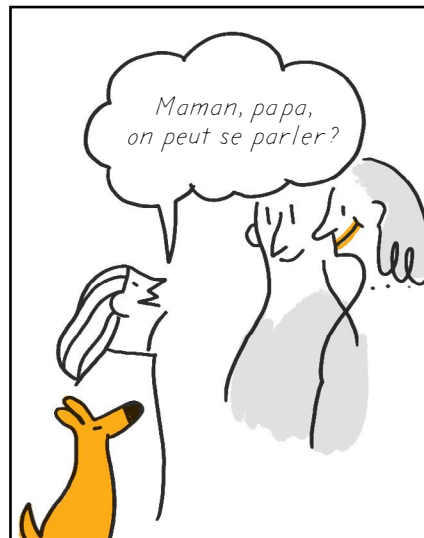
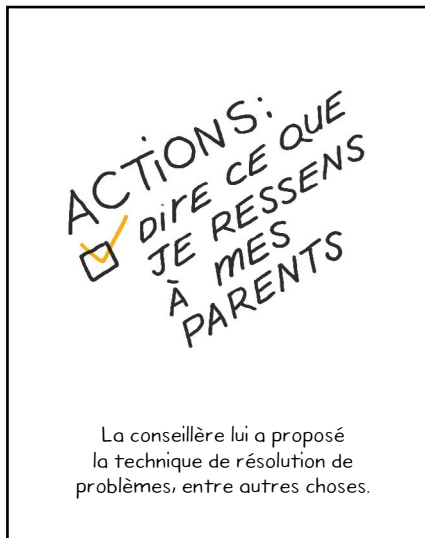
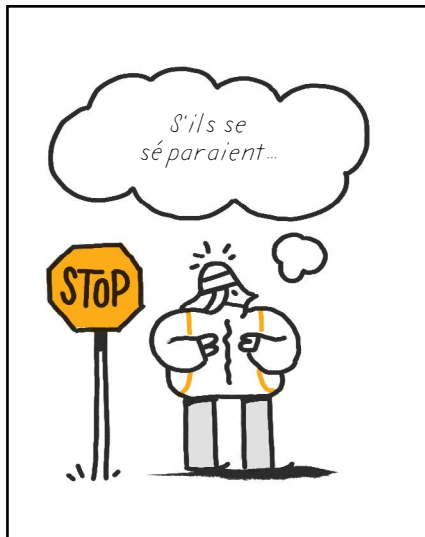
ASSERTIF

AGRESSIF

PASSIF

VOICI UNE HISTOIRE QUI ILLUSTRE COMMENT ON PEUT UTILISER LA RÉOLUTION DE PROBLÈMES POUR AIDER À COMBATTRE LA DÉPRESSION.







a rempli ses
fiches de travail
comme ceci:



- FICHE DE TRAVAIL -
LE PROBLÈME : QUESTIONNAIRE

J'AI IDENTIFIÉ LE PROBLÈME :

Mes parents se chicanent beaucoup (2 ou 3 fois par semaine)
et ça me rend très triste, en colère et j'ai peur qu'ils divorcent.

VOICI DES GENS QUI PEUVENT M'AIDER :

Ma tante préférée

.....
Mes 2 meilleures amies

.....



La conseillère
de l'école

.....

.....



Mon médecin
de famille

.....

.....



VOICI MAINTENANT CE QUE J'AIMERAIS QUI SE PRODUISE :

Je veux qu'ils arrêtent de se chicaner ou au moins pas aussi souvent.

.....

Ils devraient penser plus à mes sentiments.

.....

.....

LE PROBLÈME : MA RÉOLUTION

ACTION #1

Apprendre à vivre avec la situation.
Garder le secret

+ BONS CÔTÉS

+ Mes amies ne le sauront pas

ASSERTIF

AGGRESSIF

- MAUVAIS CÔTÉS

- ça ne changera pas
- je vais continuer à être malheureuse

PASSIF

ACTION #2

M'enfuir de la maison

+ BONS CÔTÉS

+ je n'entendrai plus mes parents se chicaner
+ ça pourrait être une aventure

ASSERTIF

AGGRESSIF

- MAUVAIS CÔTÉS

- ils me manqueraient
- je pourrais me retrouver dans la rue,
ce qui serait terrible
- ça ferait vraiment peur à mes parents
et ils m'aiment

PASSIF

ACTION #3

Dire à mes parents ce que
je ressens quand ils se chicanent.
Leur proposer de changer.

+ BONS CÔTÉS

+ au moins, j'essaie d'améliorer la situation
+ peut-être qu'ils se chicaneront moins,
s'ils savent à quel point ça me bouleverse

ASSERTIF

AGGRESSIF

- MAUVAIS CÔTÉS

- j'ai peur de leur en parler...
ils seront peut-être fâchés contre moi!

PASSIF

“Maman, papa... Est-ce qu'on peut se parler ?”

Caroline a décidé que l'**ACTION #1** était trop passive car elle se retrouverait dans une même situation moche, et que l'**ACTION #2** était trop agressive car cela ferait vraiment de la peine à ses parents, et puis ce serait trop dangereux pour elle. Elle a donc décidé d'essayer l'**ACTION #3** : parler à ses parents et leur raconter à quel point elle était bouleversée. Pendant une fin de semaine, elle a demandé à parler à ses parents. Elle leur a parlé de ses sentiments et leur a dit qu'elle voulait qu'ils se disputent moins. Ses parents ne se sont pas fâchés contre elle et ils ont avoué qu'ils se chicanaient beaucoup dernièrement. Ils ont répondu qu'ils allaient vraiment essayer de se calmer et de moins se disputer.

Son intervention a aidé, ils se chicanaient effectivement moins souvent. Mais, ils se disputaient encore trop et Caroline était toujours malheureuse. Elle a donc décidé de faire autre chose de plus : elle a commencé à passer plus de temps chez sa tante préférée – c'était plus calme là-bas. Comme ses parents se chicanaient un peu moins et qu'elle passait une soirée par semaine avec sa tante, les choses allaient beaucoup mieux pour Caroline.

Son moral s'est amélioré, son sommeil aussi, et elle a commencé à se sentir beaucoup mieux.



**DANS LA PROCHAINE SECTION
SUR LES TECHNIQUES POUR
SURMONTER LA DÉPRESSION,
« L'ÉTABLISSEMENT
D'OBJECTIFS », NOUS ALLONS
T'EXPLIQUER COMMENT
ÉLABORER DES PLANS QUI
SONT VRAIMENT EFFICACES ET
COMMENT LES RÉALISER.**

L'ÉTABLISSEMENT D'OBJECTIFS

Dans cette section, tu apprendras à fixer des objectifs à court terme qui pourront t'aider à résoudre tes problèmes. Tu apprendras également à développer des outils pour surmonter ce qui t'empêche d'atteindre tes objectifs. Puis éventuellement, tu pourras passer à de nouveaux objectifs.

**EN ÉTAT DE DÉPRESSION,
IL ARRIVE QU'ON
RESSENTE DE LA :**

DÉMOTIVATION

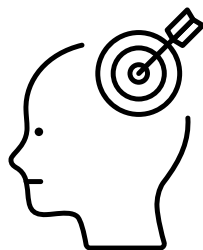
Ressentir un manque de motivation

FATIGUE

Avoir l'impression de ne pas avoir l'énergie nécessaire pour réaliser ses objectifs

PRESSION

Se fixer souvent des objectifs trop élevés.



Cette mission est possible avec un plan réaliste.

**EN ÉTAT DE DÉPRESSION,
ON PEUT APPRENDRE À :**

ÊTRE RÉALISTE

Fixer des objectifs qui sont importants pour toi

SE MÉNAGER

Planifier ses objectifs de manière à pouvoir les réaliser

ÉTABLIR UN PLAN D'ACTION

Établir des objectifs qui sont susceptibles de réussir,

L'établissement d'objectifs, c'est quand tu passes de l'étape où tu sais ce que tu dois faire, à l'étape où tu planifies comment y arriver. Tu peux avoir des idées extraordinaires sur la manière de résoudre un problème, mais tu n'arrives jamais à le faire. La meilleure manière de réussir, c'est de se fixer des objectifs précis et réalistes.

De plus, ceux qui ont de la difficulté à se fixer des objectifs, sont moins susceptibles de résoudre leurs problèmes ou de pratiquer des activités agréables. Par conséquent, ils sont plus susceptibles de devenir déprimés.

EXAMINE LES PAGES SUIVANTES POUR VOIR COMMENT TU PEUX TE FIXER DES OBJECTIFS POUR RÉSOUDRE TES PROBLÈMES ET RENDRE TA VIE PLUS INTÉRESSANTE




CHOISIS UN OBJECTIF

POUR LA SEMAINE PROCHAINE

Quelle serait une action utile à essayer la semaine prochaine? Supposons que tu as un problème avec une note plutôt basse en anglais et que tu décides que la meilleure solution serait de passer plus de temps à étudier. L'objectif que tu pourrais te fixer serait de décider du nombre d'heures que tu voudrais passer à étudier et le moment où tu étudierais.

Ou bien, supposons que tu te sentes seul et que tu t'ennuies. Ton objectif serait de passer plus de temps avec d'autres personnes à faire quelque chose d'agréable. Un bon objectif pour commencer serait d'obtenir de l'information sur les activités de groupe qui sont disponibles à ton école ou dans ta communauté. Pour les personnes qui se sentent déprimées, il est important de se fixer des objectifs concernant des activités. Les personnes déprimées évitent souvent les activités sociales, cessent de pratiquer des sports ou d'aller au cinéma ou au concert. Leur univers devient de plus en plus étroit et vide, ce qui fait empirer la dépression. Quand tu te fixes des objectifs concernant des activités, tu participes davantage à des activités sociales ou à d'autres activités intéressantes. Ton univers s'agrandit et est encore plus enrichissant.

 Choisis maintenant un objectif sur lequel tu peux commencer à travailler :

.....
.....
.....
.....
.....
.....

VOICI UN EXEMPLE D'OBJECTIF :

*Faire davantage de l'exercice.
Commencer à faire de la natation
au centre communautaire.*



Retranscris ces infos sur ta fiche de travail « mon objectif cette semaine » (voir à la fin du document)

- 2 -

FIXE-TOI UN OBJECTIF

SPÉCIFIQUE, RÉALISTE ET BIEN PLANIFIÉ

Des chercheurs ont examiné quels objectifs sont les plus susceptibles de se réaliser.
Ils ont constaté qu'un objectif efficace est :

SPÉCIFIQUE

Tu dois être très spécifique en ce qui concerne ce que tu veux faire.

Si ton objectif n'est pas précis, il est beaucoup moins susceptible de se réaliser. Un objectif comme «étudier davantage mon manuel de mathématiques», ne changera probablement pas ta façon d'étudier. Si tu ne fixes pas une heure bien précise pour étudier cette matière, tu ne sauras pas quand tu vas atteindre ton objectif. Les personnes qui se fixent des objectifs qui ne sont pas clairs ont souvent l'impression qu'elles échouent, même quand elles vont bien. Après tout, peu importe le temps que tu passes à étudier, tu pourrais toujours étudier «encore plus». Un meilleur objectif serait, par exemple, «étudier les mathématiques les lundi et mercredi soirs, pendant 1 heure.»

RÉALISTE

Les adolescents se fixent souvent des objectifs très ambitieux.

Par exemple, une personne qui ne fait aucun exercice physique et qui se fixe comme objectif de « faire de l'exercice à tous les jours pendant une heure », à partir de la semaine prochaine. Cet objectif n'est pas réaliste et presque personne ne peut faire ce genre de changement si rapidement. Même si elle fait de l'exercice pendant une ou deux semaines, elle cessera vite d'en faire à tous les jours. Elle sera en colère contre elle-même parce qu'elle a «échoué» et puis elle cessera de faire de l'exercice. Si tu te fixes des objectifs qui sont trop gros, tu cours le risque de te décourager. Il ne faut pas oublier aussi qu'il est plus difficile pour une personne déprimée de réaliser ses objectifs et qu'elle devrait, pour commencer, se fixer des objectifs plus modestes. L'objectif que tu t'es fixé doit être suffisamment facile à réaliser, même si tu te sens déprimé durant la semaine suivante. Au départ, tes objectifs devraient être plus modestes et devenir, graduellement, plus ambitieux au fur et à mesure que tu les réalises.

BIEN PLANIFIÉ (QUANTIFIABLE)

Tu dois savoir exactement ce que tu vas faire, l'endroit où tu vas le faire,
pendant combien de temps et le moment où tu as l'intention de le réaliser.

Plus tu es précis dans l'énoncé de ton objectif, plus la probabilité de le réaliser est grande. Par exemple, un objectif plutôt faible serait «faire de la natation». Par contre, un meilleur objectif serait «faire de la natation au centre communautaire, le jeudi vers 17 heures, pendant 20 minutes». La meilleure façon de planifier tes objectifs, c'est de les écrire dans ton agenda. Quand tu réalises ton objectif, coche-le. Ainsi, tu sais exactement ce que tu as fait et ce que tu as l'intention de faire.

MON OBJECTIF CETTE SEMAINE, C'EST :

Imagine-toi que ton objectif est un rendez-vous avec toi-même. Tu dois respecter ce rendez-vous de la même manière que si tu avais un rendez-vous avec ton médecin. Si tu dois annuler ce rendez-vous avec toi-même, fixe immédiatement une nouvelle date et ne le rate pas.



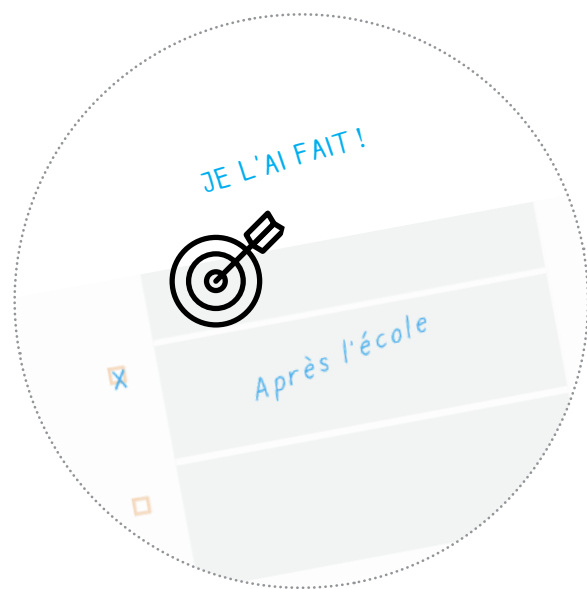
Faire de la natation (20 minutes)
au centre communautaire

	À QUELLE FRÉQUENCE ?	QUAND EXACTEMENT ?
	▼	▼
LUNDI	<input type="checkbox"/>	
MARDI	<input type="checkbox"/>	
MERCREDI	<input type="checkbox"/>	
JEUDI	<input checked="" type="checkbox"/>	Après l'école
VENDREDI	<input type="checkbox"/>	
SAMEDI ET DIMANCHE	<input type="checkbox"/>	

RÉALISE TON OBJECTIF

Après avoir réalisé ton objectif, n'oublie pas de le cocher dans ton agenda ou ton carnet de notes. N'oublie pas aussi de te féliciter d'avoir mené à bien l'objectif – c'est important de reconnaître ce que tu as accompli. Quand les gens sont déprimés, ils ont de la difficulté à reconnaître leurs propres réalisations. Ils considèrent que ce qu'ils ont réalisé, c'est plutôt facile et sans importance. Il faut reconnaître que c'est très difficile de mener à bien un objectif quand tu es déprimé et ça prend beaucoup de détermination. Évite d'ignorer les petites victoires ou de penser qu'elles ne comptent pas. Elles comptent, tout particulièrement durant la dépression.

Une autre chose aussi qui peut t'aider, c'est de faire part de ton objectif à un ami ou un adulte de confiance. Quand tu as réalisé ton objectif, parles-en à cette personne.



N'oublie pas de cocher l'objectif au fur et à mesure que tu le réalises et de te féliciter à chaque fois.

Et si tu ne réalises pas ton objectif?

Donne-toi au moins le mérite d'avoir essayé et d'avoir appris quelque chose.

- QU'EST-CE QUI T'A EMPÊCHÉ DE RÉALISER TON OBJECTIF ?
- QU'EST-CE QUE TU PEUX FAIRE POUR LE RENDRE PLUS FACILE ?

Tu pourrais vite te retrouver dans une situation où tu commencerais à te blâmer, ce qui n'est pas très utile, et ce n'est pas juste – il y a différentes raisons pour lesquelles tu ne peux pas réaliser un objectif.

Parfois, c'est que l'objectif est trop élevé. Parfois, c'est que tu as besoin encore plus d'aide pour mener à bien ton objectif : par exemple, tu pourrais demander à un ami de faire de la natation avec toi. Parfois, c'est à cause d'un imprévu : peut-être y a-t-il eu une crise familiale le soir où tu avais projeté d'étudier. Peu importe la raison pour laquelle tu n'as pas réalisé un objectif, planifie cet objectif pour la semaine prochaine ou modifie-le pour augmenter les chances qu'il se réalise. Pense plutôt à diminuer l'objectif (p.ex. commencer par une demi-heure d'étude) ou demande à quelqu'un de t'aider (p. ex. demander à un ami de venir étudier avec toi ou rejoindre un groupe d'étude).

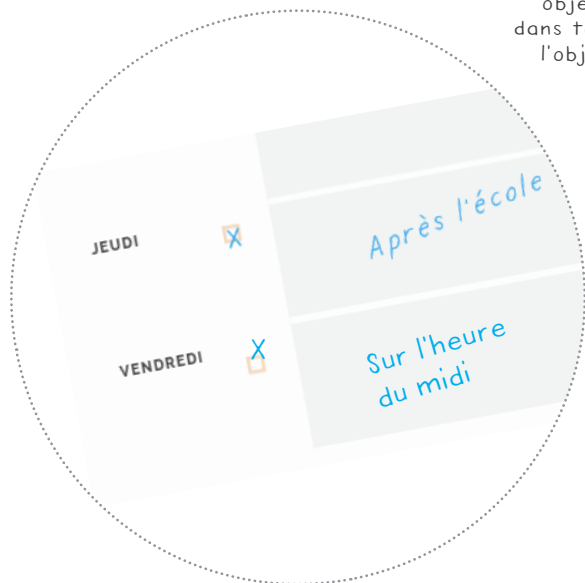
RÉVISE TON OBJECTIF

Certains objectifs sont uniques et ne sont pas répétitifs. Tu as pris connaissance de l'horaire du programme de conditionnement physique au centre communautaire; cet objectif est donc terminé. Mais la plupart des objectifs comportent des activités courantes, comme changer des habitudes d'étude, rencontrer de nouvelles personnes ou commencer un programme de conditionnement physique.

Quand tu as réalisé un objectif, continue de la même manière pendant quelques semaines. Et puis, décide si tu veux augmenter un peu l'objectif ou continuer à le réaliser de la même manière, jusqu'à ce qu'il te semble facile. C'est ton choix. Mais une fois que l'objectif te semble facile et que tu le réalises depuis quelques semaines, augmente-le ou ajoutes-en un nouveau.

Ce n'est pas une très bonne idée de travailler sur plus de trois objectifs à la fois : ça peut devenir déroutant et c'est plus difficile de concentrer tes efforts.

Après quelque temps, tu t'habitueras à réaliser ces objectifs et, à la longue, ils feront partie de tes habitudes. À ce moment-là, ils ne seront plus du tout des objectifs, seulement des choses que tu as l'habitude de faire.



Si tu ajoutes un nouvel objectif, écris-le dans ton horaire avec l'objectif continu.

TECHNIQUES ANTIDÉPRESSIVES : L'ÉTABLISSEMENT D'OBJECTIFS

VOICI UNE HISTOIRE QUI ILLUSTRE COMMENT ON PEUT UTILISER L'ÉTABLISSEMENT D'OBJECTIFS POUR AIDER À COMBATTRE LA DÉPRESSION.



**LE GARS
TIMIDE**
...et le jour où
il a établi ses objectifs
pour surmonter
la dépression



C'est en troisième année que Simon a commencé à s'isoler des autres.



Cette année-là, sa famille a déménagé et il a été obligé de fréquenter une autre école.



HA! HA!

Durant la première semaine, quelques enfants se sont moqués de lui. La nervosité s'est emparée de lui: c'était insupportable.



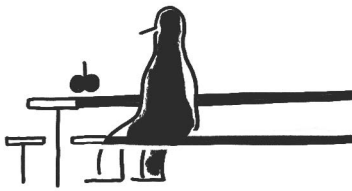
Bonjour!

Avec le temps, et même avec ceux qui étaient plutôt gentils, Simon n'arrivait pas à prendre le contrôle de ses nerfs: il lui arrivait de figer d'effroi.

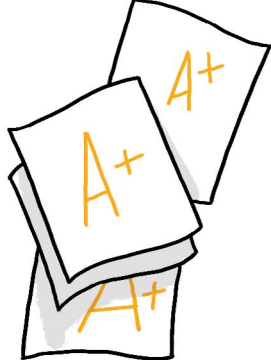


Ce que les autres finirent par prendre pour du désintérêt. On fini même par l'ignorer.

Et puis au secondaire....



Toujours seul.

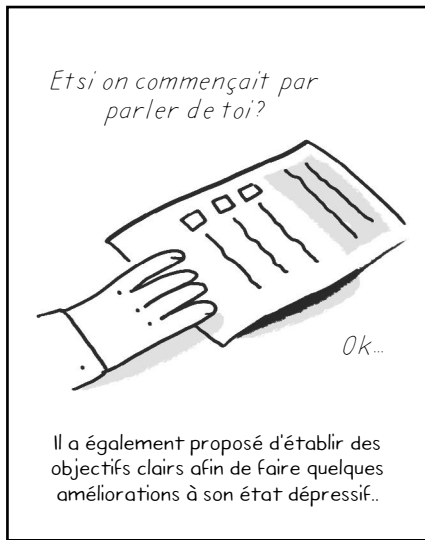
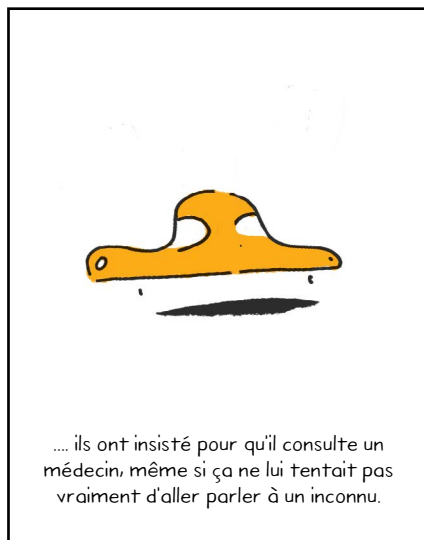
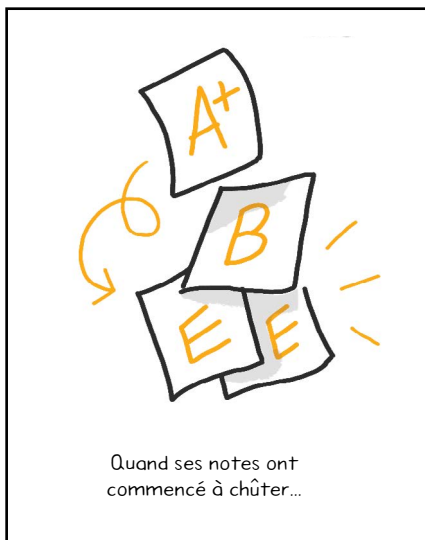


Toujours premier de classe.



HA! HA!

Toujours la tête dans un livre.



*TCC : thérapie cognitivo-comportementale qu'on pratique avec le soutien d'un psychologue ou un thérapeute



a rempli sa
fiche de travail
comme ceci:



- FICHE DE TRAVAIL -

MON OBJECTIF CETTE SEMAINE, C'EST :



Joindre un bavardoir de science-fiction
et lire quelques messages

À QUELLE
FRÉQUENCE ?

QUAND
EXACTEMENT ?



LUNDI



Le soir, pendant une demi-heure.

MARDI



MERCREDI



Le soir, pendant une demi-heure.

JEUDI



VENDREDI



SAMEDI ET
DIMANCHE



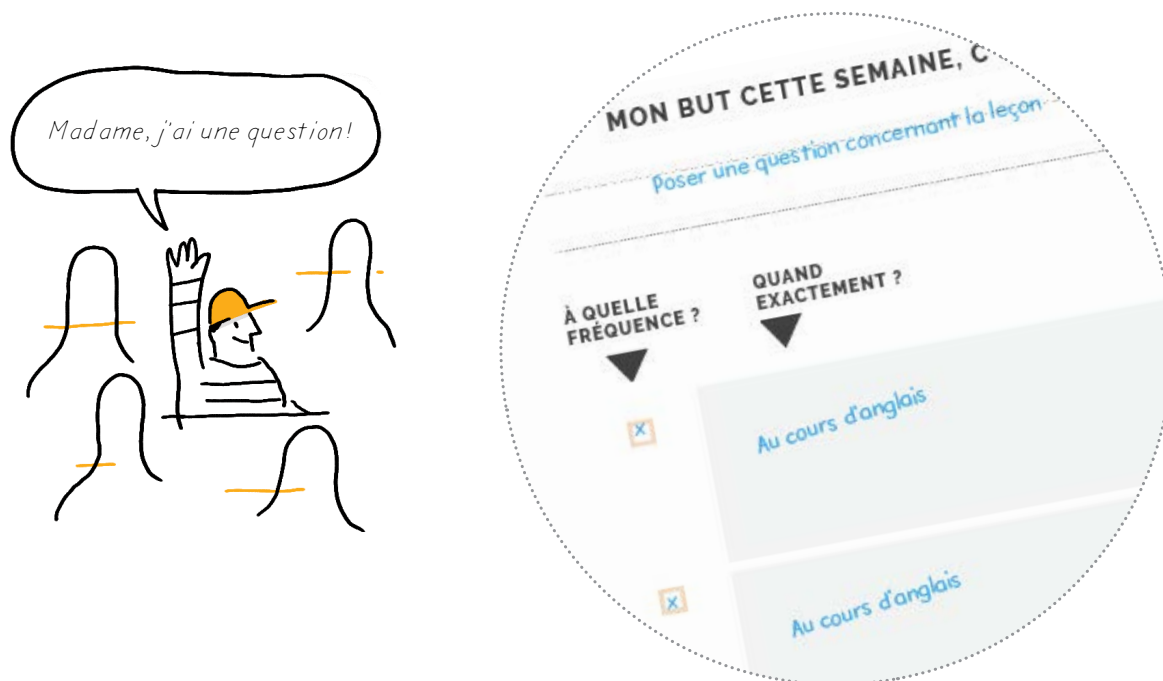
“Madame, ... j’ai une question !”

Le résultat du premier objectif de Simon a été très bon : au début, il ne lisait que les messages des autres et puis il a essayé d’en transmettre à son tour. Il était très content quand d’autres personnes lui ont répondu gentiment.

Comme deuxième objectif, Simon a décidé de parler davantage à d’autres personnes dans sa classe. Il s’est donc fixé un objectif spécifique : poser une question concernant la leçon, une fois à tous les 2 jours, et remercier cette personne du renseignement.

Le résultat du deuxième objectif a été très bon également. C’était plus facile pour lui de demander de l’information concernant un travail scolaire que de parler d’autre chose. Ses compagnons de classe étaient étonnés d’entendre Simon poser des questions et les remercier – leur réaction a été plutôt positive. Ces petites victoires l’ont encouragé et il s’est senti moins déprimé.

Quand il a commencé son traitement chez le psychologue, il a appris à surmonter son anxiété, à changer sa façon de penser pour se soutenir davantage et comment augmenter progressivement ses contacts avec les autres. Il a appris à être plus à l’aise en groupe. Il a continué à faire des petits changements, s’est senti plus en contact avec les autres et est graduellement sorti de sa dépression.

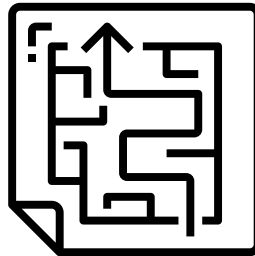


DES TRUCS UTILES

La section suivante comprend des renseignements pour aider l'adolescent qui fait face à la dépression. Tu y trouveras de l'information sur :

**FAIRE FACE
À UNE RECHUTE**

**DES RAISONS
POUR CHANGER**



**LES DROGUES,
L'ALCOOL ET
LA DÉPRESSION**

**LE RÉGIME
ALIMENTAIRE,
L'EXERCICE
ET LA DÉPRESSION.**

**“ PARFOIS, ON NE PEUT PAS
FAIRE GRAND-CHOSE POUR
CHANGER UN PROBLÈME,
MAIS ON PEUT CHANGER
COMMENT ON Y RÉFLÉCHIT
ET ON PEUT AINSI CHANGER
CE QU’ON RESSENT...”**

- DALAI LAMA

DES RAISONS POUR CHANGER

C'est difficile de changer, même quand il s'agit de changer pour le mieux, comme une nouvelle maison par exemple, un nouveau sport ou une nouvelle relation. Pourquoi ? Parce que ça veut dire qu'on fait des choses qui nous sont moins familières, on doit obtenir de nouveaux renseignements, de nouvelles habiletés et on vit des expériences qu'on n'a jamais eues auparavant. Quand tu te sens stressé ou déprimé, c'est particulièrement difficile de changer, parce que tu ne penses pas avoir l'énergie ou la capacité d'essayer quelque chose de nouveau.

C'est pourquoi il est important que tu te dises des paroles d'encouragement et que tu te rappelles pourquoi les changements méritent l'effort que tu fais.

LES CHANGEMENTS T'APPORTENT DE NOUVELLES EXPÉRIENCES

Si tu ne fais rien ou si tu continues à faire ce que tu as toujours fait, tu ne verras pas de changement et tu vas te sentir toujours pareil, ce qui est plutôt ennuyant à la longue. Au début, les nouvelles expériences sont un peu bizarres, mais elles sont aussi très passionnantes, intéressantes et amusantes. Tu mérites tout ça.

LES CHANGEMENTS T'AIDENT À APPRENDRE DE NOUVELLES HABILITÉS

Quand on fait les choses toujours de la même manière et surtout si ça ne réussit pas, c'est difficile d'apprendre quelque chose de nouveau. Tu as alors l'impression que tu n'as pas le choix et que ce sera toujours pareil. Quand on essaie quelque chose de nouveau, on a des choix. Tu te souviens quand tu as appris un nouveau jeu vidéo, un nouveau sport ou une nouvelle matière à l'école ? C'était peut-être difficile à apprendre, mais avec la pratique, c'est devenu plus facile.

LE CHANGEMENT T'APPORTE DE LA FORCE

On a souvent l'impression que la situation ou le problème est la responsabilité ou la faute d'une autre personne, et c'est pour cela qu'on ne veut rien faire. Mais ne rien faire te rend impuissant et désespéré. Par contre, tu peux choisir tes pensées et tes actions. Quand tu fais des efforts pour changer, tu reprends le contrôle et tu deviens plus fort.

VA CHERCHER L'INFORMATION DONT TU AS BESOIN

Tu as lu ce guide jusqu'ici; alors, tu as déjà commencé. Continue et essaie de trouver ce qu'il faut que tu saches pour apporter des changements dans ta vie. Tu pourras trouver l'information nécessaire dans des guides comme celui-ci, sur l'internet, dans les livres ou les magazines ou auprès d'autres personnes. N'oublie pas d'aller chercher la bonne information – si tu n'es pas sûr de certains renseignements que tu as trouvés, demande à un professeur, un parent ou une autre personne en qui tu as confiance. N'aie pas peur de poser des questions.

VA CHERCHER LE SOUTIEN NÉCESSAIRE

Parle à des amis, ton frère, ta soeur, tes parents ou d'autres adultes de confiance. N'oublie pas que tu es à la recherche de personnes en qui tu as confiance et qui t'aideront à apporter des changements dans ta vie. Ils peuvent t'aider à réfléchir à de nouvelles stratégies, te donner des commentaires utiles et te féliciter de tes efforts. Les personnes qui n'écoutent pas, celles qui disent simplement qu'elles sont d'accord avec toi que la situation est moche ou qui te disent «reviens-en», ne t'aideront probablement pas et pourraient même te faire sentir pire.

SOIS PATIENT AVEC TOI-MÊME

Ne t'attends pas à ce que les choses changent du jour au lendemain. Fixe-toi des objectifs réalistes et le temps nécessaire pour les réaliser. Donne- toi du mérite pour avoir essayé quelque chose de nouveau. N'oublie pas que les choses ne réussissent pas toujours la première fois et qu'il faut mettre à profit les fautes commises.

**BON, TU ES D'ACCORD
QUE ÇA VAUT LA PEINE
DE CHANGER, MAIS
C'EST ENCORE DIFFI-
CILE. VOICI QUELQUES
CONSEILS POUR T'AID-
ER À COMMENCER.**

SI TU VEUX QUE LES CHOSES CHANGENT, FAIS QUELQUE CHOSE

La différence entre décider de faire quelque chose et la réaliser, eh bien c'est de la réaliser. Quand tu franchis une petite étape, tu passes de l'inaction à l'action – et il y a déjà un petit changement. Tu as franchi une étape en lisant ce guide jusqu'ici; essaie maintenant de voir si tu peux accomplir de plus gros changements.

LES DROGUES, L'ALCOOL ET LA DÉPRESSION

La plupart des adolescents se retrouvent dans des situations où on utilise de l'alcool ou des drogues. Toutefois, les adolescents qui font face à la dépression doivent être encore plus prudents dans leurs décisions concernant la consommation d'alcool et de drogues.

Il est possible que les gens déprimés disent qu'ils se sentent mieux (état d'esprit plus détendu ou amélioré) sous l'influence de l'alcool ou des drogues. Par contre, il y a certains problèmes liés à cette façon de penser :

- **ILS POURRAIENT COMMENCER À AVOIR L'IMPRESSION QUE LA DÉTENTE NE VIENT QU'AVEC LA CONSOMMATION DES DROGUES OU DE L'ALCOOL**

Pensée irréaliste !

- **QUAND ON EST «DROGUÉ» OU EN ÉTAT D'IVRESSE, IL EST PLUS DIFFICILE D'APPRENDRE ET D'UTILISER DE NOUVELLES TECHNIQUES POUR FAIRE FACE À DES SITUATIONS.**

Mauvaise résolution de problèmes !

L'alcool et les drogues influencent le comportement de la personne, sa manière de penser et ce qu'elle ressent. La dépression influence aussi le comportement de la personne, sa manière de penser et ce qu'elle ressent, mais pour le pire. La consommation de drogues quand on fait une dépression, c'est doublement dangereux. On peut prendre des décisions impulsives et irréfléchies ou se retrouver dans des situations délicates ou gênantes, auxquelles il faudra faire face plus tard, créant ainsi des problèmes plutôt d'en résoudre. Cela pourrait même amener de graves conséquences, comme lorsqu'un adolescent déprimé va jusqu'à poser des gestes pour se blesser ou blesser ceux qu'il aime.

L'alcool et les drogues peuvent causer ou faire empirer la dépression. De plus, si une personne prend des médicaments pour combattre la dépression, les drogues et l'alcool peuvent rendre la médication inefficace ou causer de graves effets secondaires.

Selon la quantité utilisée et l'effet de l'alcool et des drogues sur ta vie, la consommation peut devenir une accoutumance. C'est à ce moment-là que l'accoutumance est le problème le plus important et qu'il est de plus en plus difficile de surmonter la dépression.

Si tu es déprimé et que tu consommes de l'alcool ou des drogues, il faut que tu y réfléchisses. Si tu vois un conseiller, un médecin ou un professionnel de la santé mentale, sois honnête et parle-lui en. Si tu ne consultes pas un professionnel, songe à en parler à tes parents ou à un adulte de confiance.

Si la consommation d'alcool ou de drogues perturbe ta vie, fais-y face au même titre que ta dépression.

**CE GUIDE PORTE
ENTIÈREMENT SUR LE
DÉVELOPPEMENT DE LA
PENSÉE RÉALISTE ET
SUR LA CAPACITÉ DE
RÉUSSIR À RÉSOUDRE
DES PROBLÈMES.**

LE RÉGIME ALIMENTAIRE, L'EXERCICE ET LA DÉPRESSION

Nous savons tous que l'exercice et une bonne alimentation sont bons pour toi. Un bon régime alimentaire te procure beaucoup d'énergie et les ingrédients nécessaires à un corps en santé. De plus, l'exercice physique pratiqué régulièrement t'aide à garder la forme et à mieux dormir. Celui qui s'alimente bien et qui fait régulièrement de l'exercice, a plus confiance en lui, a plus d'énergie et affronte mieux le stress.

Quand on souffre de dépression, il est particulièrement important de s'alimenter sainement et de faire régulièrement de l'exercice. C'est en prenant soin de ton corps que tu peux t'aider à te remonter le moral. Une étude de recherche a révélé que, pour certaines personnes, faire de l'exercice régulièrement est aussi efficace pour réduire la dépression que de prendre des médicaments antidépresseurs.

Si tu es déprimé actuellement, il est peut être difficile pour toi d'être attentif à ton corps et de commencer à faire de l'exercice. En fait, le problème c'est d'essayer de rester fidèle à ton programme d'exercice physique et à ton régime alimentaire, alors que tu arrives à peine à respecter ton horaire journalier ! La dépression t'enlève ta motivation à faire quoi que ce soit : moins tu en fais, moins tu as envie d'en faire... et ainsi de suite.

Comme tu l'as appris à la section de l'élaboration d'objectifs, il est important de se fixer de petits objectifs et de les augmenter graduellement pour atteindre une meilleure forme physique et une meilleure santé. Si tu passes la plupart de tes temps libres à dormir ou à végéter devant la télévision, il faut que tu changes progressivement.

Faire 15 minutes de course, de bicyclette ou de natation, ça aussi c'est faire de l'exercice.

VOICI DES CHOSES À NE PAS OUBLIER :

SOIS PRÉCIS

«Je vais manger mieux» sonne bien, mais c'est trop vague pour pouvoir t'aider.

SOIS CONSTANT

Essaie de bien suivre tes plans et ne laisse pas les excuses prendre le dessus.

LES PETITES CHOSSES COMPTE

Essaie de prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur ou descends de l'autobus un arrêt avant le tien et fais le reste du trajet à pied.

TROUVE UN COMPAGNON D'EXERCICES

C'est parfois difficile de faire de l'exercice seul. Essaie de convaincre un ami ou un membre de la famille de t'accompagner, et encouragez-vous l'un l'autre à continuer votre programme d'exercices.

Profites-en !

**UNE ÉTUDE A RÉVÉLÉ QUE LES ÉTUDIANTS
UNIVERSITAIRES QUI MONTRAIENT DES
SIGNES DE DÉPRESSION ET QUI ONT
REÇU UN TRAITEMENT COGNITIVO-
COMPORTEMENTALE, ÉTAIENT EN MEILLEURE
SANTÉ, CONSULTAIENT MOINS SOUVENT
LE MÉDECIN, AVAIENT DE MEILLEURES
HABITUDES ALIMENTAIRES ET FAISAIENT
PLUS D'EXERCICE PHYSIQUE, QUE LES
ÉTUDIANTS QUI N'AVAIENT PAS EU LA
FORMATION.**

**Buchanan, Rubenstein-Gardenswartz et Seligman.
Prevention and Treatment, volume 2, 1999**

FAIRE FACE À LA RECHUTE

Bien des personnes ont réussi à surmonter la dépression en utilisant de bonnes habiletés d'adaptation, comme celles contenues dans ce guide, ou en faisant appel à de l'aide extérieure et à des traitements professionnels. Cependant, il arrive parfois que la dépression revienne. C'est la rechute.

1. ESSAIE DE PRÉVENIR UNE RECHUTE DE LA DÉPRESSION

en utilisant les techniques pour surmonter la dépression qui sont décrites dans ce guide. Nous ne disons pas que ces techniques préviendront toujours la dépression, mais elles t'aideront probablement. Si tu sais qu'une situation va se présenter, comme un examen par exemple, un déménagement ou un changement dans tes relations avec une autre personne, élabore un plan. Prends les choses une à la fois et continue de prendre bien soin de toi. Si un événement stressant survient à l'improviste, utilise les techniques de la pensée réaliste, de la résolution de problèmes et de l'élaboration d'objectifs, pour t'aider à bien gérer la situation.

DE PLUS, DRESSE UNE LISTE DES STRATÉGIES UTILES QU'ON RETROUVE DANS CE GUIDE.



QUELLES SONT LES CHOSES RÉALISTES QUE TU T'ES DITES À TOI-MÊME ET QUI ONT ÉTÉ EFFICACES ?



QUELLES SONT LES RÉOLUTIONS DE PROBLÈMES QUI ONT ÉTÉ PLUS EFFICACES ?



QUELS SONT LES OBJECTIFS QUI T'ONT FAIT TE SENTIR MIEUX ET QUI T'ONT AIDÉ À RESTER ACTIF ?

Écris-les !

Tu auras peut-être besoin de nouvelles stratégies pour faire face à de nouvelles situations, mais c'est une bonne idée de commencer avec des choses qui ont déjà réussi.

2. REMARQUE LES PREMIERS SIGNES DE DANGER DE RECHUTE.

Sois à l'écoute de ton corps et de ta situation. Remarque les changements qui ne te plaisent pas, que ce soit dans ton état d'esprit, ta pensée ou ton comportement. Si tu décèles ces signes de danger, agis tout de suite : parle à des personnes de confiance, utilise les techniques pour surmonter la dépression qui ont été efficaces la dernière fois, et n'hésite pas à consulter un professionnel au besoin. Ce qui est important, c'est d'élaborer un plan d'action pour faire face à ces signes d'avertissement : c'est ce qu'on appelle un *plan de moral d'urgence*. C'est une sorte de trousse de premiers soins pour ton moral. Le seul fait d'avoir un tel plan peut diminuer la possibilité que tu auras à l'utiliser. Si ton horaire est trop chargé, donne-toi un répit et «déstresse» un peu. Surtout, n'oublie pas que c'est bon pour toi de rester actif et de pratiquer des activités intéressantes. Continue tout particulièrement à voir des gens et à participer à des activités qui t'aident à te sentir bien.

3. SI LA DÉPRESSION SE FAIT SENTIR...

... pense aux moyens qui ont été efficaces pour toi la dernière fois.

Avais-tu consulté un certain professionnel qui t'a particulièrement aidé? Est-ce qu'une certaine technique pour combattre la dépression avait été tout particulièrement efficace? Comme par exemple, si de «faire de l'exercice 2 fois par semaine» t'a déjà aidé, examine bien si tu as continué à réaliser cet objectif, sinon, il faudrait peut-être commencer par ça. Si tu as déjà fait face à la dépression, tu peux le faire encore une fois. En fait, tu as probablement des connaissances, des techniques et du soutien que tu n'avais pas la première fois. Si tu consultes régulièrement un conseiller, un médecin ou un professionnel de la santé mentale, contacte-le, surtout si tu songes à faire des choses qui pourraient te blesser.



FÉLICITATIONS !

-Tu as lu toute l'information et les sections sur les techniques. Tu as peut-être déjà commencé à prendre des notes, à remplir les fiches de travail ou à appliquer ces techniques à des situations dans ta vie. Peu importe le stade déjà atteint, tu comprends mieux ce qu'est la dépression.

Si tu continues à apprendre les techniques pour surmonter la dépression (en relisant les sections sur les techniques, en remplissant les fiches de travail et en appliquant ces techniques dans ta vie), tu continueras à combattre de mieux en mieux la dépression.

Les pages suivantes sont
les fiches de travail à
imprimer et remplir.



LA SITUATION : QUESTIONNAIRE

Le fait d'écrire tes pensées peut vraiment t'aider à essayer de comprendre comment tu es arrivé à te sentir déprimé. Voici quelques questions qui vont t'aider par la suite à trouver des pensées plus réalistes.

Mon moral a vraiment baissé et voici la raison qui me vient à l'esprit:



.....
.....

**QUELLE(S) PREUVE(S) AI-JE ?
EST-CE QUE LA PLUPART DES PERSONNES SERAIENT D'ACCORD AVEC CETTE PENSÉE ?**

QUI PUIS-JE QUESTIONNER AU SUJET DE LA SITUATION ?

.....

QUEL CONSEIL DONNERAIS-JE À UN AMI QUI SE RETROUVERAIT DANS UNE SITUATION SEMBLABLE ?

EXISTE-T-IL UN MOYEN MOINS RADICAL DE JUGER CETTE SITUATION ?

QUE VA-T-IL ARRIVER SI JE PENSE COMME ÇA ? EXISTE-T-IL UNE PENSÉE PLUS RÉALISTE ?

LA SITUATION : REVOIR MA PENSÉE

Décris brièvement une situation où tu as senti ton moral baisser. Écris ensuite dans la colonne de gauche les pensées dépressives qui accompagnaient ta baisse d'humeur. Identifie de quel genre de pensée dépressive il s'agit (ex. : filtrage). Puis dans la colonne de droite, essaie de trouver des moyens plus réalistes de penser à la situation.



.....

.....

- PENSÉE DÉPRESSIVE

+ PENSÉE RÉALISTE

- PENSÉE DÉPRESSIVE

+ PENSÉE RÉALISTE

- PENSÉE DÉPRESSIVE

+ PENSÉES RÉALISTE

TOUT OU RIEN

SURGÉNÉRALISATION

ÉTIQUETAGE

EXAGÉRATION

LECTURE DE PENSÉES

FILTRAGE

- FICHE DE TRAVAIL -
LE PROBLÈME : QUESTIONNAIRE

J'AI IDENTIFIÉ LE PROBLÈME :

Large empty rectangular area for identifying the problem.

VOICI DES GENS QUI PEUVENT M'AIDER :

.....
.....



VOICI MAINTENANT CE QUE J'AIMERAIS QUI SE PRODUISE :

.....
.....
.....

- FICHE DE TRAVAIL -
LE PROBLÈME : MA RÉOLUTION

ACTION #1

.....
.....
.....
.....

+ BONS CÔTÉS

- MAUVAIS CÔTÉS

ASSERTIF

AGRESSIF

PASSIF

ACTION #2

.....
.....
.....
.....

+ BONS CÔTÉS

- MAUVAIS CÔTÉS

ASSERTIF

AGRESSIF

PASSIF

ACTION #3

.....
.....
.....
.....

+ BONS CÔTÉS

- MAUVAIS CÔTÉS

ASSERTIF

AGRESSIF

PASSIF

MON OBJECTIF CETTE SEMAINE, C'EST :

Imagine-toi que ton objectif est un rendez-vous avec toi-même. Tu dois respecter ce rendez-vous de la même manière que si tu avais un rendez-vous avec ton médecin. Si tu dois annuler ce rendez-vous avec toi-même, fixe immédiatement une nouvelle date et ne le rate pas.



.....

.....

À QUELLE
FRÉQUENCE ?



QUAND
EXACTEMENT ?



LUNDI

.....

MARDI

.....

MERCREDI

.....

JEUDI

.....

VENDREDI

.....

SAMEDI ET
DIMANCHE

.....



Ministry of Children
and Family Development



CRÉDITS

Le financement nécessaire à la réalisation de ce guide a été fourni par le Mental Health Evaluation & Community Consultation Unit (MHECCU) de l'Université de la Colombie-Britannique, par l'entremise d'une subvention du ministère du Développement de l'enfant et de la famille, dans le cadre du programme provincial, Child and Youth Mental Health Plan.

La Fondation Graham Boeckh a contribué au financement de l'édition francophone de ce guide.

Graphisme et illustrations : Mélanie Baillairgé

AVERTISSEMENT

Ce livre a été conçu pour offrir aux adolescents des renseignements précis sur la dépression. Il ne s'agit pas d'un traitement psychologique ou médical et il ne remplace pas le traitement là où il est nécessaire. Si une aide ou un traitement spécialisé est nécessaire, il est recommandé de consulter un professionnel compétent

Pour télécharger gratuitement une copie,
consultez le site de CARMHA :
<https://www.sfu.ca/carmha/publications/dwd.html>