



## **Suggestions en cas de dépression**

### **1. Biologique:**

- ◆ Prendre les médicaments prescrits
- ◆ Ne pas boire de l'alcool ou prendre des drogues
- ◆ Exercice 30-45 minutes, 3 fois par semaine
- ◆ Marches de 30 minutes le matin

### **2. Comportemental:**

- Ne pas rester au lit trop longtemps: se coucher et se lever à des heures régulières
- Établir une routine
- Faire des activités plaisantes et valorisantes
- Ne pas éviter: affronter les tâches en les divisant en plusieurs étapes

### **3. Cognitif:**

- Ne pas se critiquer de façon indue
- Ne pas passer son temps à ruminer
- Lire « Etre bien dans sa peau » de David Burns

### **4. Social:**

- Ne pas s'isoler, utiliser son réseau de soutien