

Guide de pratique pour l'activation comportementale en format groupe

Guides pour les groupes de psychothérapie comportementale et cognitive de la dépression écrits par les psychologues de la clinique des troubles de l'humeur du Centre intégré universitaire de santé et de service sociaux (CIUSSS) de l'Est-de-l'Île-de-Montréal. Le Dr **Alain Taillefer** a organisé la coordination du contenu et la sélection des thèmes. Il est psychologue clinicien au service des troubles anxieux et de l'humeur/TDAH du CIUSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal. Volet enseignement : Il est superviseur pour les internats cliniques des étudiants au doctorat en psychologie et il offre des formations cliniques aux psychologues. Il a été également co-chercheur pour une étude portant sur les mécanismes d'action des traitements TCC pour la dépression sévère.

Groupe de psychothérapie

Première étape

Je participe activement à me sentir mieux.



Outil

LA THÉRAPIE COMPORTEMENTALE

Livres de référence pour réaliser ce guide

- Addis, M.E. & Martell C.R. (2004). Traduction de Jean-Marie Boisvert et Marie-Claude Blais (2009). Vaincre la dépression une étape à la fois. Québec : Les Éditions de l'Homme.
- Hayes, S-C & Smith, S. (2005). Get Out of Your Mind & into Your Life. The new Acceptance & Commitment Therapy. Oakland : New Harbinger Publication, Inc.

Réalisé par les psychologues de la clinique des troubles de l'humeur

Service troubles anxieux et de l'humeur/TDAH
Programme services spécifiques et spécialisés
Programmes santé mentale et dépendance
Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Est-de-l'Île-de-Montréal

Le parcours thérapeutique

Première partie - Comprendre la dépression

- Les différents traitements pour la dépression.
- Reconnaître ses habitudes et faire place aux changements.
- Les principes importants au sujet des comportements.
- Quelles sont mes valeurs ?

Deuxième partie - Mettre fin à la dépression

- L'évitement adaptatif et celui qui ne l'est pas.
- Éviter les pièges et se remettre sur la bonne voie
(TRAP : ruminantion, procrastination, évitement ...).
- Passer à l'action : les premiers pas vers le changement (TRAC).

Troisième partie - L'activation une nouvelle façon de vivre au quotidien

- Apporter des changements une étape à la fois (ACTION).
- L'utilité de notre dialogue intérieur : quoi faire avec la ruminantion ?
- Les relations interpersonnelles.
- Se libérer de sa dépendance à l'humeur.
- Accepter ce qui est là plutôt que d'essayer de tout contrôler.
- Faire le point sur son cheminement personnel et prévention de la rechute.

Mieux comprendre les facteurs qui influencent le rétablissement de votre dépression

La dépression = vulnérabilités génétiques présentes chez chacun + facteurs de stress.

Qu'entend-on par facteurs de stress?

- Stress physiques
- Stress psychologiques (événements de vie négatifs)
- Maladie
- Chirurgie
- Intoxication
 - Alcool
 - Drogues
 - Caféine (présente dans le café, le cola brun, etc.)
 - Plomb / cuivre
- Manque de sommeil (le sommeil ne se récupère pas aussi bien lorsqu'on dort le jour)
- Stress hormonaux (ménopause, post-partum, andropause).

Que peut-on faire?

L'importance d'un traitement multifactoriel...

1. La Sobriété

- Il est impossible de traiter une dépression s'il y a de la consommation de substances (alcool, drogue, stimulant...). Celles-ci ont une influence importante sur la dépression.

2. Le Sommeil

- Dormir est un besoin de base. Il est important de savoir que le cerveau se répare au niveau des neurotransmetteurs lorsqu'on dort. On ne considère pas que la médication (sommifère) est le premier choix. S'il y a des problèmes de sommeil, il faut plutôt établir une *bonne hygiène de sommeil*...

- Comment est-il possible d'établir une bonne hygiène de sommeil?
 - ✓ Heure de coucher régulière et *avant minuit* (loi de Cendrillon);
 - ✓ La lecture (livre, revue, mot mystère) est importante avant de s'endormir;
 - ✓ Fermer tous les écrans 1h avant de s'endormir (télévision, ordinateur, écran de lecture, etc.) parce que ces appareils ont un effet stimulant sur le cerveau et le sommeil sera moins réparateur;
 - ✓ Si on n'atteint pas le sommeil après 20 ou 30 minutes... on rallume et on rouvre le livre;
 - ✓ Dans le cas où on prend des somnifères, on fait aussi la routine de l'hygiène de sommeil!;
 - ✓ NE PAS prendre de somnifère durant la nuit.

3. L'Activation

- Importance de faire de l'exercice!
- Prendre une marche de 45 à 50 minutes, et ce, 3 fois par semaine a un effet aussi efficace qu'un traitement antidépresseur particulièrement dans le cas de dépression légère.
- L'exercice physique violent n'amène rien de plus, donc n'est pas plus efficace.
- Intégrer au moins deux activités plaisantes par semaine : de nouvelles activités et des activités qu'on aimait avant.

4. La Luminothérapie

- Importance de l'exposition à la lumière du jour... Aller à l'extérieur au moins une fois par jour.

5. La Médication

- *Les Antidépresseurs* : il n'y a pas un antidépresseur qui est plus efficace qu'un autre.
 - ✓ Il est important de savoir que l'efficacité des antidépresseurs se retrouve entre 60 et 70%, donc de 30 à 40% des personnes y sont réfractaires au premier traitement.
 - ✓ L'effet optimal peut prendre jusqu'à 6 semaines et une évaluation de l'efficacité après 4 semaines est importante.
 - ✓ Important de garder l'antidépresseur au moins une année après la rémission et de commencer la réduction lentement. La rechute est plus probable si l'arrêt de l'antidépresseur se fait de façon abrupte.
- *Les Stabilisateurs de l'humeur*
- *Les Antipsychotiques*

6. Les Vitamines

- *Oméga 3* (1 gramme par jour) : un acide gras essentiel retrouvé dans les poissons. On y reconnaît un impact bénéfique sur l'humeur, le cœur et le cerveau.
- *Vitamine D* (1000 unités par jour) : on la fabrique naturellement lorsque la peau est exposée au soleil et cette vitamine a un effet bénéfique sur l'humeur, l'immunité, les os, etc.

Les étapes qu'il est préférable de franchir pour vaincre la dépression

Étape 1...

Comprendre comment fonctionne la dépression, plus particulièrement la relation entre, d'une part, ce que l'on fait, l'endroit où on le fait et la façon dont on le fait et, d'autre part, les émotions que l'on ressent. **(Mieux se connaître).**

Étape 2...

Repérer les domaines de notre vie dans lesquels nos réactions à la dépression ne nous aident pas et apprendre à changer ces réactions. **(Maîtriser sa vie en expérimentant).**

Étape 3...

Apprendre à affronter les situations difficiles plutôt que de continuer à les éviter. **(Cesser l'évitement).**

Étape 4...

Aborder les situations de notre vie qui peuvent nous exposer au risque de développer un autre épisode dépressif. **(Prévenir les rechutes)**

Principes importants au sujet des comportements

- 1- Nos comportements sont pour la plupart tellement automatiques qu'ils nous échappent.**
- 2- Nous agissons souvent par habitude.**
- 3- Pour changer nos schémas de comportement, nous devons d'abord les reconnaître et déterminer quoi et quand changer.**

Ces trois principes peuvent être appliqués à tout comportement, heureux ou malheureux, y compris les sentiments et les comportements dépressifs ainsi que leur traitement.

Pour vous aider, vous pouvez utiliser les **grilles d'auto-observation du quotidien** présentées en annexe du présent guide.

Il est préférable d'être précis pour décrire nos émotions

Liste d'émotions agréables

Amusé	Heureux	Tranquille
Gai	Béat	Paisible
Enjoué	Comblé	Posé
Optimiste	Calme	Enchanté
Fier	Serein	Enthousiaste
Ravi	Apaisé	Extatique
Soulagé	Léger	Passionné
Satisfait	Souriant	Excité
Content	Joyeux	Euphorique

Où vais-je? Quelles sont mes valeurs ?

Pour choisir quoi faire et quoi prioriser dans la vie, il est préférable de savoir ce qui est bon pour soi. Les valeurs peuvent servir de direction dans nos choix, elles ne sont pas des objectifs. De plus, les valeurs ne finissent jamais. Par exemple, si votre valeur est d'avoir de bonnes relations avec les gens, vous ne perdrez pas cette valeur dès que vous développerez une amitié.

La valeur permet de choisir parmi plusieurs options. En lien avec l'exemple précédent, il y a plusieurs façons d'avoir de bonnes relations. Nous faisons une évaluation des possibilités en fonction de nos valeurs. Par contre, juger les possibilités ne nous aide pas. Lorsque nous critiquons nos choix, cela nous enlève la liberté de penser. Les valeurs ne sont pas des buts, des émotions, des résultats ou un jugement.

Voici des exemples de valeur :

- **vivre en couple, relation intime** ○
- **prendre soin des autres (p.ex. enfants)** ○
- **relations familiales** ○
- **amitié, relation sociale** ○
- **formation continue, croissance personnelle** ○
- **santé et bien-être physique** ○
- **prendre soin de soi** ○
- **spiritualité** ○
- **l'environnement, le souci pour la planète** ○
- **l'esthétisme, l'art, la musique, la littérature** ○

Évaluer (○) de 1 à 10 à quel point ces différentes valeurs sont importantes pour vous. Chacune de ces valeurs est une boussole qui vous aide à identifier quel est le choix qui correspond le plus à vous-mêmes (vos valeurs). Il vous reste maintenant à suivre ces directions.

Vous pouvez aussi provoquer du changement, en vous fixant des buts à atteindre qui vont dans le sens de vos valeurs. Si vos valeurs sont le compas, vos buts sont la carte routière pour vous y rendre.



Voici quelques questions permettant d'identifier ses valeurs ©

Qu'est-ce qui est important pour moi ?

Imaginez que vous viviez les dix prochaines années sans symptômes dépressifs, où êtes-vous et que faites-vous ?

Si un magicien vous offrait de réaliser deux rêves, quels seraient-ils ?

Imaginez que vous assistiez à votre 80e anniversaire de naissance et qu'on vous rend hommage. Qu'est-ce que les gens disent et retiennent à votre sujet ?

C'est votre dernière journée sur terre comment allez-vous remplir cette journée ?

Votre maison prend en feu, quels sont les 5 objets que vous amenez avec vous ?

IDENTIFICATION DES COMPORTEMENTS
QUI FONT EN SORTE QUE JE ME SENS « **DOWN** »

Journée de la semaine et moment de la journée

Situation

Comportement actuel

Comportements alternatifs

IDENTIFICATION DES COMPORTEMENTS
QUI FONT EN SORTE QUE JE ME SENS « **DOWN** »

Journée de la semaine et moment de la journée

Situation

Comportement actuel

Comportements alternatifs

Liste de comportements d'évitement

Voici une liste de situations et d'émotions que parfois les gens évitent lorsqu'ils sont déprimés. Un comportement d'**échappement** est ce qui vous permet de vous sortir d'une situation déplaisante, tandis qu'un comportement d'**évitement** survient lorsque vous vous échappez de façon répétée de situations déplaisantes et que vous apprenez alors à vous en tenir à l'écart. L'évitement est une réponse naturelle à la douleur et à la détresse, ce n'est pas toujours intentionnel. C'est une réaction de fuite. L'évitement est un comportement appris pour aider à se soulager et à s'apaiser rapidement, mais temporairement. Toutefois, l'évitement ne permet pas d'adopter d'autres stratégies plus efficaces qui pourraient diminuer la détresse à long terme.

Exercice : Parcourez la liste et encerclez ce que vous avez tendance à éviter. Songez à ce que l'évitement vous permet de réaliser à court et à moyen terme. Est-ce que cela vous aide à vous sentir mieux? Est-ce que ça vous permet de vous sentir en sécurité? Est-ce que ça améliore ou empire votre dépression?

Situations ou activités que vous pouvez avoir tendance à éviter	Émotions qui sont souvent évitées
☞ Conflits potentiels avec des membres de votre famille, des amis, ou des collègues	Tristesse / colère
☞ Des tâches difficiles ou des corvées	Colère / ennui
☞ Des tâches importantes reliées à des changements dans votre vie (recherche d'emploi, déménagement, fin d'une relation amoureuse, etc.)	Peine/ peur
☞ Socialiser avec les autres	Anxiété / honte
☞ Travail	Peur / honte
☞ Exercice	Embarras / ennui
☞ Activités autrefois plaisantes	Culpabilité / anxiété

Pouvez-vous penser à d'autres situations ou activités que vous évitez?

ÉVITEMENT ADAPTATIF

VS

ÉVITEMENT PROBLÉMATIQUE

L'évitement peut devenir un problème parce qu'il empêche souvent les gens à faire les démarches nécessaires à la résolution des problèmes de la vie ou à l'amélioration de leur humeur. L'évitement peut aussi devenir un problème quand le processus d'évitement lui-même suscite des sentiments désagréables supplémentaires.

Par exemple, essayez d'éviter de penser à un éléphant rose... Est-ce que vous y arrivez? Il est fort possible que vous n'y arriverez probablement pas!

Plus on veut éviter de penser à quelque chose, plus on va y penser. Donc, chasser vos pensées n'est pas une stratégie efficace pour améliorer votre humeur.

Une méthode à toute épreuve pour savoir si l'on fait de l'évitement problématique est d'en examiner les circonstances et les conséquences.

Voici des exemples courants de comportements d'évitement chez les personnes dépressives :

- 1. Procrastination :** Remettre à plus tard ce qu'on pourrait faire maintenant.
Exemple : Aller chercher ses lettres dans la boîte aux lettres et ne pas les ouvrir, car on appréhende ce que l'on trouvera dedans.
- 2. Engourdissement :** Tentative d'apaisement des émotions telles la colère, la tristesse, la culpabilité en adoptant des comportements qui engourdissent les émotions. Comportements qui ont habituellement des conséquences négatives.
Exemple : Penser à la fin de ses vacances rend anxieux, pour ne pas ressentir l'émotion on mange un gâteau au complet ou on va jouer à un jeu de hasard.
- 3. Fatigue envahissante :** Baisse d'énergie et fatigue souvent associées à la dépression. Abus de siestes, de repos et de sommeil. Fuite dans le sommeil.
Exemple : Ménage n'est pas fait, partout où l'on pose le regard c'est en désordre (balayeuse pas faite, salle de bain, vaisselle, lavage). On ne se sent pas capable de faire tout le ménage, on va se recoucher.

- 4. Rumination** : Penser constamment à quelque chose sans résolution de problèmes, en repassant en revue les différents aspects de la problématique.
Exemple : Expérience de l'ours rose. Distinction entre rumination et réflexion.
- 5. Symptômes de dépression et plaintes** : L'utilisation des symptômes dépressifs pour éviter de faire certaines activités, se plaindre constamment des symptômes dépressifs.
Exemple : Souper avec des amis, on est trop fatigué, on annule pour ne pas s'épuiser davantage.
- 6. Isolement social** : Retrait des relations sociales et préférence de se retrouver seul.
Exemple : On ne retourne pas ses appels parce qu'ils vont proposer de faire quelque chose et que l'on n'a pas le goût. Diverses stratégies interactives contre-productives pourraient être utilisées : «Je n'ai rien à dire à part du négatif, j'aime mieux rester seule.».

Dans la colonne de gauche, listez les situations que vous évitez quand l'évitement est adaptatif pour vous. Dans la colonne de droite, listez les situations lorsque l'évitement est problématique.

ÉVITEMENT ADAPTATIF	ÉVITEMENT PROBLÉMATIQUE

IDENTIFICATION DES "TRAPS"

DÉFINITIONS ET EXEMPLES

TRAPS (pièges)

Définition : Un comportement adopté dans lequel les gens peuvent devenir coincé sans s'en rendre compte. C'est aussi un acronyme signifiant:

- **T**: Trigger (déclencheur)
- **R**: Response (réponse)
- **AP**: Avoidance Pattern (comportement d'évitement)

CIRCUMSTANCE (circonstance) : environnement, situation ou contexte dans lesquels vous vous trouvez.

Exemple : Pierre, au travail, avant le dîner lundi.

TRIGGER (déclencheur) : quelque chose qui met une série d'événements en action.

Voici des exemples de déclencheurs du comportement d'évitement :

1. **Triggers historiques** : histoire personnelle, développementale
2. **Triggers courants** : Dans le moment présent, entendre ou voir le téléphone/ l'ordinateur, appréhension au moment du réveil d'une conversation difficile
3. **Triggers externes** : situation ou événement qui surviennent, stressseurs imprévisibles (ex. vol, inondation avec perte de souvenirs)
4. **Triggers internes** : Expérience personnelle et privée : ruminations, inquiétudes, mauvais rêves
5. **Triggers interpersonnels** : en général des conflits avec des enfants, des membres de la famille élargie ou des personnes aimées peuvent être des déclencheurs puissants d'un comportement d'évitement.

Ex.: Pierre demande à une collègue si elle veut aller dîner avec lui. Elle lui dit qu'elle a prévu autre chose.

RESPONSE (réponse) : Les réponses aux déclencheurs sont souvent émotionnelles : tristesse, anxiété, colère... .

Ex Pierre se sent embarrassé et déprimé.

AVOIDANCE PATTERN (comportement d'évitement) : La société nous encourage à nous débarrasser de nos émotions désagréables. Plusieurs tentatives effectuées pour se débarrasser de ces émotions sont infructueuses et peuvent occasionner d'autres problèmes. Quelques fois, le type d'évitement auquel vous avez recours pour composer avec les sentiments négatifs est tellement enraciné qu'un modèle se développe: procrastination, rumination, engourdissement (ex : consommation d'alcool ou de drogue) activités passives (ex :stagner au lit ou devant la télé.), plaintes et justifications de l'inaction par des symptômes dépressifs (ex: je n'ai pas le goût de faire quoi que ce soit, donc je ne retourne pas mes appels ou je ne vais pas prendre une marche).

Ex.: Pierre mange son lunch seul à son bureau en réfléchissant aux motifs pour lesquels sa collègue ne veut pas dîner avec lui.

CONSÉQUENCES (conséquences) : Observez comment le modèle d'évitement vous amène à vous sentir par la suite et notez les conséquences au cours des heures ou des jours qui viennent.

Ex.: Pierre se sent assez déprimé une bonne partie de l'après-midi. Il évite de croiser sa collègue pour le reste de la journée.

IDENTIFICATION DES "TRAPS"

Grille d'auto observation

Identification d'une "TRAP" dans laquelle je me suis retrouvé.

Circonstance

Déclencheur

Réponse

Comportement d'évitement

Conséquences

IDENTIFICATION DES "TRAPS"

Grille d'auto observation

Identification d'une "TRAP" dans laquelle je me suis retrouvé.

Circonstance

Déclencheur

Réponse

Comportement d'évitement

Conséquences

IDENTIFICATION DES "TRACS"

DÉFINITIONS ET EXEMPLES

TRACS

Définition : Un comportement qui permet de se libérer de nos « TRAPS ». C'est aussi un acronyme signifiant :

- **T**: Trigger (déclencheur)
- **R**: Response (réponse)
- **AC**: Alternative Coping (façon différente d'agir; un comportement alternatif)

CIRCUMSTANCE (circonstance) : environnement, situation ou contexte dans lesquels vous vous trouvez.

Exemple : Pierre, au travail, avant le dîner lundi.

TRIGGER (déclencheur) : quelque chose qui met une série d'événements en action.

Ex. : Pierre demande à une collègue si elle veut aller dîner avec lui; elle lui dit qu'elle a prévu autre chose.

RESPONSE (réponse) : les réponses aux déclencheurs sont souvent émotionnelles : tristesse, anxiété, colère...

Ex. : Pierre se sent embarrassé et déprimé.

POSSIBLE ALTERNATIVE COPING BEHAVIORS: (comportements alternatifs envisageables pour composer avec la situation). Une solution est de vous permettre de ressentir ce que vous ressentez, tout en continuant d'agir en accord avec les buts particuliers que vous vous êtes donnés (valeurs). La réponse alternative ne doit donc pas être de l'évitement.

Ex.: Plutôt que de manger son lunch seul à son bureau en réfléchissant aux motifs pour lesquels sa collègue ne veut pas dîner avec lui, Pierre demande à un autre collègue ou bien il propose à sa collègue de le reprendre une autre fois. Il peut aussi choisir de manger seul puis d'aller faire une marche.

CHOISIR UNE ALTERNATIVE À ESSAYER

DÉTERMINER UN MOMENT POUR LE FAIRE

CONSÉQUENCES (conséquences) observez les effets du choix et de l'exécution du comportement alternatif sur votre humeur et votre conduite.

Trois choses à considérer lorsque l'on veut changer de comportements

- 1- S'engager autant que possible dans l'activité.** Concentrez-vous sur ce que vous faites plutôt que sur des événements passés ou éventuels.
- 2- Éviter d'évaluer les résultats de l'expérience lorsque celle-ci est en cours.**
Quand vous cherchez à déterminer si l'expérience fonctionne ou non, vous n'êtes pas engagé dans ce que vous faites.
- 3- Répéter l'expérience.** Les bons chercheurs répètent leurs expériences puisque les résultats peuvent varier d'une fois à l'autre. Nous vous recommandons *d'essayer au moins trois fois* avant de vous prononcer.

IDENTIFICATION DES "TRACS"

Grille d'auto observation

Identification d'une "TRAC" dans laquelle je me suis retrouvé.

Circonstance

Déclencheur

Réponse

Comportements alternatifs envisageables pour composer avec la situation.

Choisir une alternative à essayer

Déterminer un moment pour le faire

Conséquences: observez les effets du choix et de l'exécution du comportement alternatif sur votre humeur et votre conduite.

IDENTIFICATION DES "TRACS"

Grille d'auto observation

Identification d'une "TRAC" dans laquelle je me suis retrouvé.

Circonstance

Déclencheur

Réponse

Comportements alternatifs envisageables pour composer avec la situation.

Choisir une alternative à essayer

Déterminer un moment pour le faire

Conséquences: observez les effets du choix et de l'exécution du comportement alternatif sur votre humeur et votre conduite.

Reconnaître les pièges dans lesquels vous tombez

Rappelez-vous :

- **Le sommeil qui est récupérateur et celui qui ne l'est pas;**
- **Rechercher la sécurité à tout prix, réassurance;**
- **Se plaindre peut être un signe d'évitement.**

Comment se remettre sur la bonne voie ?

- **Trouver un comportement alternatif (TRAC)**
- **Affronter ses peurs ...** (p.ex. la tristesse ou la honte)
- **L'auto-apaisement peut nous aider à atteindre nos buts, c'est un moyen de prendre soin de soi.** Les comportements d'auto-apaisement procurent un sentiment de calme et peuvent même procurer du plaisir pendant des périodes de souffrance émotionnelle. Ils n'enlèvent pas complètement la douleur, mais permettent un répit temporaire sans constituer un évitement. Il faut chercher à apaiser la douleur et non l'anesthésier ! L'auto apaisement consiste à prendre soin de vous-même. L'anesthésie vise plutôt à neutraliser la douleur.
 - Prendre un bain chaud
 - Aller marcher
 - Sortir prendre un café avec des amis
 - Jardiner
 - Écouter de la musique
 - Travailler à un projet intéressant
 - Faire des expériences pour trouver ce qui nous convient!

Le pouvoir de l'action : au-delà de l'évitement
Il y a la résolution de problème !



ACTION

A = Portez **A**ttention à votre humeur et à vos comportements;

C = Choisir des comportements alternatifs;

T = Testez vos comportements alternatifs;

I = Intégrez les changements profitables dans votre vie;

O = **O**bservez les résultats;

N = **N**e pas baisser les bras et évaluer les résultats.

A

Portez **A**ttention à votre humeur et à vos comportements

- Qu'est-ce que je suis en train de faire en ce moment ?
- Qu'est-ce que je ressens ?
- Dois-je faire des changements dans ce que je fais ou dans la façon dont je le fais?

C

Choisir des comportements alternatifs

L'objectif est de trouver de nouvelles façons d'aborder les situations dans le but d'arriver à remplacer les comportements problématiques actuels. Il est important de choisir la façon dont vous réagissez aux situations plutôt que vous laissez réagir par habitude ou sans y réfléchir.

Ex. : comportement à changer : _____

Tout d'abord, il faut faire un remue-méninge des possibilités. Plus nous trouverons de possibilités, meilleures seront les chances d'identifier une alternative intéressante (visez 10 options). Ne portez pas de jugements sur ce que vous trouverez. Une fois la liste des 10 options écrite, prenez le temps de les évaluer.

Option 1 : _____

Difficulté (1-5) : _____

Utilité (1-5) : _____

Option 2 : _____

Difficulté (1-5) : _____

Utilité (1-5) : _____

T

Testez vos comportements alternatifs

Planifiez de faire l'essai de chacun des comportements alternatifs au moins trois fois avant d'évaluer les effets sur votre humeur. Votre engagement peut être verbal ou par écrit. Il est préférable de préciser le moment, la durée et la fréquence de nos comportements alternatifs.

I

Intégrez les changements profitables dans votre vie

Les *habitudes* sont des schémas de comportements qui sont répétés de façon régulière comme manger, dormir... Les habitudes aident généralement à mieux fonctionner dans notre vie quotidienne. Lorsque vous tentez d'acquérir une nouvelle habileté, vous devez accepter la difficulté reliée au fait d'essayer quelque chose de nouveau et continuer à travailler pour vous améliorer.

O

Observez les résultats

Quand vous essayez un nouveau comportement, prenez le temps d'évaluer votre humeur pendant les quelques minutes qui précèdent votre expérimentation. Ensuite, notez brièvement comment vous vous sentez pendant et après le changement de comportement. Il est aussi temps d'évaluer l'utilité de notre nouvelle ACTION !

N

Ne pas baisser les bras et évaluer les résultats

Le processus de passer à l'action est actif à chaque instant, chaque heure et chaque jour de notre vie. À tout instant vous avez et vous faites plusieurs choix. Cela ne veut pas dire que chacun est libre de faire ce qu'il veut quand il veut. Une des choses que l'on perd lorsqu'on est déprimé est le sentiment d'avoir le choix. Passer à l'ACTION est une excellente méthode pour retrouver ce sentiment.

➔ Pour se préparer au changement

- Restez curieux et n'évaluez pas trop vite les changements que vous faites;
- Les nouveaux comportements ne servent pas à tester votre volonté ou votre valeur personnelle. L'ACTION est une expérience qui vise à vous faire apprendre (attitude de chercheur);
- Les nouveaux comportements doivent être réalistes et à votre portée;
- Vaut mieux faire peu de changements en même temps et avoir des attentes modestes;
- Divisez le processus en étapes. Le principe des «Petits pas».
- Ne pas se juger pendant que le nouveau comportement est essayé. La honte, la culpabilité et la colère n'aident en rien;
- Des pensées du type «c'est facile, tu n'as qu'à le faire pour y arriver» n'aident pas. Si les changements étaient aussi faciles, vous les auriez déjà faits.

Le pouvoir de l'action

Exercice : **Quelles sont vos observations?**

Date	Situation	Émotion/humeur (avant)	Nouveau comportement	Émotion/humeur (après)

On pense à quoi et quelle est l'utilité d'y penser ?

Les psychologues distinguent le *contenu* des pensées (ce à quoi on pense) et leurs *fonctions* (à quoi ça sert de se le dire). Au programme des troubles de l'humeur et anxieux de l'hôpital, il existe un autre groupe de thérapie pour la dépression qui vise spécifiquement à changer le contenu de nos pensées. Dans le groupe auquel vous participez, l'emphase est mise sur la fonction de vos pensées, c'est-à-dire que nous cherchons à savoir à quoi servent vos pensées. L'important à l'heure actuelle est donc de déterminer ce que vous apporte le fait de penser dans une situation particulière.

La rumination

La rumination désigne l'activité de déterrer et de ressasser les événements négatifs du passé, les pensées et les sentiments douloureux ainsi que les inquiétudes qui y sont associées.

La rumination se présente sous différentes formes

Voici quelques exemples :

- S'inquiéter;
- Analyser ou penser à des choses de façon excessive;
- Être obsédé par certaines choses;
- Broyer du noir;
- Retourner encore et encore un problème dans sa tête;
- Se creuser la tête à propos d'un problème;
- S'énerver longtemps à propos d'un problème.

Les différences entre la rumination et la réflexion

Rumination	Réflexion
<ul style="list-style-type: none">• Recherche des fautes, des erreurs, des coupables...• Tendance à amplifier le problème• Tendance à juger.• Simplifications abusives «une seule cause».• Chercher le «pourquoi» sans relâche.• Pas de but précis.• Se concentrer sur le problème (pas de vu d'ensemble).• Se concentrer sur les conséquences du problème (ça va mal finir...).	<ul style="list-style-type: none">• Recherche des solutions...• Tendance à relativiser, à donner au problème son importance, sans en ajouter.• Tentative de comprendre.• Il y a généralement plusieurs causes à un problème.• Le but est de résoudre le problème ou de s'en désengager.• Aborder les situations de manière précise et pas à pas.• Chercher la solution, la réparation et la prévention.

Extrait de l'article : C. André. (2009). Dépressions sévères : aspects psychologiques de la prise en charge. L'Encéphale. Supplément 7, S330-334.

La rumination détériore votre humeur

- Elle vous rend moins disposé et moins apte à résoudre des problèmes;
- Elle vous rend moins attentif à votre environnement;
- Les gens pensent souvent que ruminer est utile pour affronter leurs problèmes;
- Il est parfois bon de penser aux causes d'un problème, sans que ça devienne de la rumination;
- Elle peut devenir une stratégie d'évitement efficace;
- Il ne faut pas confondre : émotion, rumination et recherche de solution à un problème.

Comment gérer la rumination

Reconnaître la rumination quand elle se produit. Pour la détecter, **continuez de ruminer encore pendant 2 minutes**, puis posez-vous ces questions :

1. **Ai-je fait des progrès dans la résolution de ce problème ?**
2. **Est-ce que je comprends mieux le problème (ou mes émotions par rapport au problème ?**
3. **Est-ce que je suis moins critique envers moi-même ou moins déprimé qu'avant de penser au problème ?**
4. **Est-ce aidant pour nous?**

La rumination peut devenir un SIGNAL de passer à l'action !

Chaque fois que vous êtes en train de ruminer, dites-vous «je suis en train de ruminer», puis passez à une activité différente. Si vous faites cela pendant quelques jours, vous devriez remarquer une diminution significative du temps passé à ruminer.

L'importance d'être présent à l'expérience

Être attentif à ce que vous vivez est un excellent moyen de mieux gérer la rumination. Des outils tels que la pleine conscience et l'ancrage peuvent vous aider à rester attentif à l'expérience du moment présent, sans porter de jugement.

Les relations interpersonnelles

Plusieurs auteurs considèrent que la dépression est presque toujours associée à des problèmes interpersonnels. Il se peut que des difficultés interpersonnelles aient contribué à votre humeur dépressive ou que vos relations soient affectées par votre humeur. Voici des exemples d'enjeux : se faire des amis et les garder, avoir une conversation difficile. Les conflits interpersonnels peuvent aussi être particulièrement pénibles lorsque l'on est déprimé. Si une relation difficile aggrave votre dépression, il se peut que vous hésitez à discuter avec la personne concernée. Vous devrez tôt ou tard régler ce conflit s'il est au cœur de vos difficultés. Pour ce faire, **vous pouvez utiliser l'outil de résolution de problèmes et l'appliquer à vos conflits interpersonnels**. Il est important de bien se positionner par rapport aux problèmes : repérer qui fait partie du problème et identifier qui peut m'aider.

Une fois que vous avez identifié des pistes de solution, il est préférable de séparer un défi personnel en différentes étapes.

Une étape à la fois... un petit pas à la fois

Faire les tâches ménagères et se chercher un emploi peuvent aussi être décortiqués en petites étapes. Ceci nous permet d'éviter de ressentir un sentiment d'échec et nous permet de nous approcher peu à peu de notre objectif qui est notre mieux-être.

Pour affronter un malaise

Se créer une hiérarchie d'exposition. Pour se faire, il faut se créer une échelle de malaise entre 0 et 100. Elles ont initialement été développées pour les phobies, mais elles peuvent aussi être utilisées pour d'autres émotions que l'anxiété, par exemple, la tristesse (faire le ménage chez une personne décédée). Commencez par les situations les moins souffrantes et peu à peu, affrontez les situations plus difficiles.

Quand nos émotions nous empêchent de passer à l'action

Vos humeurs sont constituées d'un ensemble d'émotions. Vous laisser gouverner par vos émotions consiste à les laisser dicter votre façon de vous comporter et les objectifs que vous poursuivez. Plutôt que de vous engager dans des activités, vous attendez d'avoir plus de motivation ou de vous sentir moins déprimé. Une alternative est d'entreprendre et de poursuivre la réalisation d'objectifs et d'activités, peu importe votre humeur actuelle. Pour y arriver, il faut de la pratique !

Nous croyons à tort que nos comportements doivent être dictés par notre humeur. Dans la culture occidentale, on nous enseigne que les émotions et les humeurs sont à l'origine des comportements. Depuis quelques années, les psychologues ont appris à travers des études que **les humeurs ne sont que quelques-uns des facteurs qui orientent le comportement des gens**. Les autres sont, par exemple, la situation dans laquelle vous êtes, les pensées, les objectifs et les attentes. Il est donc faux de croire que l'on doit agir en tout temps en fonction de la façon dont on se sent.

Il faut savoir que les émotions sont une composante fondamentale de l'être humain. Les émotions servent à nous indiquer qu'il se passe quelque chose d'important dans votre vie. Par contre, **l'émotion ne cause pas nécessairement le comportement, elle l'oriente**. Les émotions, bien que souvent très utiles, elles ne sont pas nécessairement de bons indicateurs du comportement le plus bénéfique à adopter dans une situation donnée, exemple : éviter une sortie parce que l'on se sent moche.

La solution : agir de façon proactive et non réactive. **Agir de façon proactive veut dire que vous établissez un objectif et que vous allez le poursuivre, peu importe votre humeur**. Les humeurs sont comme la température, elles altèrent la façon dont vous percevez les choses, mais elles ne sont pas nécessairement le meilleur indicateur de ce qui est vrai ou important dans une situation donnée. Il faut donc se définir des objectifs à court/moyen et long terme en fonction de nos valeurs (abordé au début de nos rencontres).

Accepter, au lieu de vouloir contrôler à tout prix !

Refuser la réalité :

Exemples illustrant la recherche de contrôle de la réalité

Les stratégies de fuite		Les stratégies de lutte	
Se cacher/ s'échapper	Éviter des endroits et situations qui font surgir des pensées et émotions négatives.	Réprimer	Chasser les pensées ou les repousser profondément.
Se distraire	Vous tentez de vous distraire excessivement de vos pensées et émotions indésirables.	Argumenter	Argumenter avec soi-même.
Se détacher/ s'abrutir	Tenter de fuir les pensées par la drogue et alcool.	Prendre le contrôle	Se faire des remontrances et de se forcer d'être heureux.
		Se dévaloriser	Se critiquer, se rabaisser et se blâmer.

Accepter la réalité :

Même si vous maîtrisez bien votre façon de réagir à différents événements, il peut arriver que vous n'ayez aucun contrôle sur certaines situations, pensées ou émotions. Essayer à tout prix de tout contrôler dans notre vie empire les choses. L'acceptation constitue maintenant une composante importante de la psychothérapie. La souffrance fait partie de la vie, au même titre que la joie et le bonheur. **Accepter uniquement ce qui est agréable équivaut tout simplement à ne pas accepter la vie. L'acceptation ne veut pas dire résignation ou même approbation, c'est accepter ce qui est présent dans notre vie sans plus.** C'est une position active d'accueil et d'ouverture envers les pensées, les sensations et émotions, en les considérant tels qu'elles sont, sans tenter de les modifier ou de diminuer leur intensité.

Annexe

Grilles d'observation quotidienne

Nom : _____ Date : ___ / ___ / 201__ Jour : _____

Grille d'observation quotidienne

Heure	Activité	Avec qui?	Émotions (1 à 10)
5:00			
6:00			
7:00			
8:00			
9:00			
10:00			
11:00			
12:00			
13:00			
14:00			
15:00			

Grille d'observation quotidienne (suite)

Heure	Activité	Avec qui?	Émotions (1 à 10)
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			
23:00			
24:00			
1:00			
2:00			
3:00			
4:00			

Nom : _____ Date : ___ / ___ / 201__ Jour : _____

Grille d'observation quotidienne

Heure	Activité	Avec qui?	Émotions (1 à 10)
5:00			
6:00			
7:00			
8:00			
9:00			
10:00			
11:00			
12:00			
13:00			
14:00			
15:00			

Grille d'observation quotidienne (suite)

Heure	Activité	Avec qui?	Émotions (1 à 10)
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			
23:00			
24:00			
1:00			
2:00			
3:00			
4:00			

Nom : _____ Date : ___ / ___ / 201__ Jour : _____

Grille d'observation quotidienne

Heure	Activité	Avec qui?	Émotions (1 à 10)
5:00			
6:00			
7:00			
8:00			
9:00			
10:00			
11:00			
12:00			
13:00			
14:00			
15:00			

Grille d'observation quotidienne (suite)

Heure	Activité	Avec qui?	Émotions (1 à 10)
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			
23:00			
24:00			
1:00			
2:00			
3:00			
4:00			

Nom : _____ Date : ___ / ___ / 201__ Jour : _____

Grille d'observation quotidienne

Heure	Activité	Avec qui?	Émotions (1 à 10)
5:00			
6:00			
7:00			
8:00			
9:00			
10:00			
11:00			
12:00			
13:00			
14:00			
15:00			

Grille d'observation quotidienne (suite)

Heure	Activité	Avec qui?	Émotions (1 à 10)
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			
23:00			
24:00			
1:00			
2:00			
3:00			
4:00			

Nom : _____ Date : ___ / ___ / 201__ Jour : _____

Grille d'observation quotidienne

Heure	Activité	Avec qui?	Émotions (1 à 10)
5:00			
6:00			
7:00			
8:00			
9:00			
10:00			
11:00			
12:00			
13:00			
14:00			
15:00			

Grille d'observation quotidienne (suite)

Heure	Activité	Avec qui?	Émotions (1 à 10)
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			
23:00			
24:00			
1:00			
2:00			
3:00			
4:00			

Nom : _____ Date : ___ / ___ / 201__ Jour : _____

Grille d'observation quotidienne

Heure	Activité	Avec qui?	Émotions (1 à 10)
5:00			
6:00			
7:00			
8:00			
9:00			
10:00			
11:00			
12:00			
13:00			
14:00			
15:00			

Grille d'observation quotidienne (suite)

Heure	Activité	Avec qui?	Émotions (1 à 10)
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			
23:00			
24:00			
1:00			
2:00			
3:00			
4:00			

Nom : _____ Date : ___ / ___ / 201__ Jour : _____

Grille d'observation quotidienne

Heure	Activité	Avec qui?	Émotions (1 à 10)
5:00			
6:00			
7:00			
8:00			
9:00			
10:00			
11:00			
12:00			
13:00			
14:00			
15:00			

Grille d'observation quotidienne (suite)

Heure	Activité	Avec qui?	Émotions (1 à 10)
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			
23:00			
24:00			
1:00			
2:00			
3:00			
4:00			