



Institut universitaire
en santé mentale
de Montréal

se rétablir au quotidien

Vous vous trouvez aujourd'hui en situation de devoir travailler à récupérer un bien extrêmement précieux : votre santé mentale. Vous êtes la personne la plus importante pour atteindre ce but.

Cette brochure fournit des informations pour vous aider à bien gérer les dimensions de votre quotidien qui vont aider à votre rétablissement.

Le rétablissement, ça commence maintenant. À vous de jouer !

Élaborée par le Programme des troubles anxieux et de l'humeur, cette brochure s'inscrit dans une vision de pleine citoyenneté, où la personne joue un rôle actif dans le respect de ses droits, devoirs et capacités au sein de la collectivité.





Alcool, drogues, caféine, boissons énergisantes

Les gens peuvent avoir tendance à utiliser la consommation d'alcool ou de drogues pour tenter de se sentir mieux ou pour fuir leur détresse. Cette consommation est non seulement problématique, mais elle peut être dangereuse.

L'alcool et les drogues peuvent :

- Aggraver l'état dépressif
- Précipiter ou aggraver une phase maniaque
- Rendre plus impulsif et suicidaire
- Aggraver un trouble anxieux
- Nuire à l'effet des médicaments et des autres stratégies thérapeutiques utilisées
- Créer une dépendance qui ajoutera un problème à une situation déjà difficile

Si vous avez un problème de consommation, il est très important d'en parler ouvertement avec votre équipe traitante.



Bien prendre sa médication... et seulement sa médication !

Votre médecin vous a prescrit des médicaments pour vous aider à traiter votre problème de santé mentale. Vous avez eu de l'information sur la façon de prendre cette médication : il est très important de vous y conformer pour pouvoir en bénéficier pleinement.

Certains médicaments ont besoin de temps pour devenir efficaces, soyez patient !

Ne pas prendre sa médication telle que prescrite, ou prendre en plus d'autres médicaments non-prescrits peut avoir les effets suivants :

- Rendre la médication inefficace
- Créer des effets secondaires pénibles
- Créer des effets toxiques
- Rendre impossible l'identification de ce qui vous est bénéfique ou non

Alors, si vous voulez vous aider, aidez votre médecin ! Suivez sa prescription !



Sommeil

Le sommeil joue un rôle important dans le traitement de votre problème. C'est un ingrédient entièrement naturel, qui a des effets thérapeutiques réels. La médication n'est pas le premier choix pour retrouver un sommeil réparateur. Voici quelques informations de base pour retrouver un sommeil plus stable et de meilleure qualité¹.

CONSEILS DE BASE

- Les substances contenant un stimulant devraient être évitées quatre à six heures avant le coucher (le café, le thé, les boissons énergisantes, la majorité des liqueurs douces et le chocolat contiennent des substances nuisibles pour le sommeil)
- La nicotine est un stimulant : évitez de fumer à l'heure du coucher et lorsque vous vous réveillez la nuit
- L'alcool est un dépresseur : il peut faciliter l'endormissement initial, mais il interrompt le sommeil plus tard pendant la nuit
- Une légère collation peut être bénéfique, mais ne prenez pas un repas copieux juste avant le coucher
- L'activité physique régulière peut approfondir le sommeil, mais évitez d'en faire juste avant le coucher puisque cela peut être stimulant
- Gardez votre chambre à coucher ordonnée et propre ; choisissez un matelas confortable
- Évitez les températures extrêmes dans la chambre à coucher ;

maintenez une température modérée

- Faites en sorte que votre chambre à coucher soit tranquille et obscure

STRATÉGIES POUR VAINCRE L'INSOMNIE

Si vous souffrez d'insomnie plus sévère ou de longue date, ces principes de base peuvent être insuffisants. Il faudra utiliser des stratégies supplémentaires pour réguler votre sommeil. Cette démarche exige de la patience : cela peut prendre quelques semaines pour retrouver un cycle de sommeil régulier.

- Réservez au moins une heure pour vous détendre avant l'heure du coucher
- Développez une routine avant d'aller au lit
- Allez au lit uniquement lorsque vous vous sentez somnolent
- Si vous êtes incapable de dormir, sortez du lit et quittez la chambre à coucher
- Levez-vous toujours à la même heure le matin : c'est l'heure du lever qui est la plus importante pour régulariser l'heure de l'endormissement du soir
- Réservez votre lit uniquement au sommeil et aux activités sexuelles
- Ne faites pas de sieste durant la journée
- Limitez le temps passé au lit à votre durée réelle de sommeil

Pour que ça fonctionne, utilisez le maximum de ces recommandations !

1. Les informations de cette section sont tirées du livre *Vaincre les ennemis du sommeil*. Voir la référence dans la bibliothérapie.



Activité physique

Les gens demandent de plus en plus si des produits naturels peuvent les aider à gérer leur problème. L'activité physique produit naturellement dans votre corps des substances bénéfiques pour votre santé physique et mentale.

Il est recommandé de faire de l'activité trois fois par semaine de 30 à 60 minutes, ou alors 20 minutes par jour, selon votre préférence. La meilleure formule est celle que vous serez capable de mettre en place et de maintenir dans votre fonctionnement à long terme. La marche, l'entraînement en gymnase, la danse et le vélo sont des exemples d'activités que vous pouvez pratiquer.

L'activité physique n'est pas seulement une façon de s'occuper : elle fait bel et bien partie des ingrédients thérapeutiques qui contribueront à votre rétablissement. Il est cependant important de ne pas faire d'activité physique intense deux heures ou moins avant le coucher, car cela nuira à votre sommeil.



Organisation du quotidien

Qui ne serait pas déprimé ou anxieux de ne rien faire de plaisant ou de valorisant et de passer sa journée à ruminer ses problèmes ? De la même façon, un horaire déphasé ou inversé entre le jour et la nuit est nuisible pour votre rétablissement.

Tout être humain a besoin d'un minimum de structure quotidienne qui lui permette de vivre des moments plaisants et de la satisfaction personnelle. Adopter un rythme dans son quotidien aide à s'activer plus facilement, car on n'a pas à réinventer sa vie à chaque minute.

Veillez donc à structurer vos journées en régularisant vos heures de lever, de coucher et de repas et en reprenant une routine de vie active qui facilite la reprise de vos rôles sociaux. Vous irez déjà mieux.



Exposition à la lumière

L'exposition à la lumière du jour ou à une lampe de luminothérapie a démontré une efficacité dans le traitement de la dépression saisonnière. Certaines données indiquent que cela aurait aussi des effets bénéfiques en complément avec la médication dans le traitement de la dépression majeure. La lumière naturelle reste la meilleure option. Vous pouvez prendre une marche ou vous asseoir à l'extérieur pendant 15 à 20 minutes, la lumière matinale étant la meilleure dans ce cas.



Relaxation

Les techniques de relaxation et la respiration lente peuvent aider à se recentrer sur soi et à mettre en pratique les différentes stratégies thérapeutiques que vous allez apprendre. Vous pouvez donc pratiquer ces stratégies pour vous aider dans votre récupération générale.

Cependant, si vous vivez des attaques de panique, l'utilisation de ces stratégies lors des attaques n'est pas la meilleure option et peut même compliquer le traitement subséquent. Vous pouvez discuter avec votre équipe traitante ou vous référer aux lectures suggérées pour savoir comment bien gérer ces événements.



Alimentation

Manger des aliments nourrissants et équilibrés à des heures régulières contribuera à stabiliser votre niveau d'énergie et à régulariser votre poids. Plusieurs personnes sont portées à vouloir ajouter des suppléments alimentaires dits « naturels » pour tenter d'aller mieux. Cela peut poser divers problèmes :

- Les produits naturels ont des effets réels qui peuvent avoir des interactions avec votre médication et nuire à son efficacité
- Certains produits naturels peuvent même causer de graves problèmes selon votre profil de santé

Vous devriez discuter de tout supplément alimentaire avec votre médecin ou votre pharmacien avant de l'ajouter à votre alimentation quotidienne.



Bibliothérapie

Beaucoup de gens aiment lire pour mieux comprendre leurs difficultés et prendre leur traitement en main. Voici des suggestions de lecture qui pourraient vous aider dans la prise en charge de votre traitement et votre rétablissement.

Bonne lecture !

DÉPRESSION

Vaincre la dépression une étape à la fois. (2004) Addis, M.E. & Martell C.R. Traduction de Jean-Marie Boisvert et Marie-Claude Blais (2009). Québec : Les Éditions de l'Homme.

Être bien dans sa peau. (2005) David D. Burns. Édition L'Héritage.

www.comh.ca/publications/resources/asw/SCDP-French.pdf
Guide d'autosoins de la dépression

DEUIL

Grandir : aimer, perdre et grandir. (2004) Jean Monbourquette. Les Éditions Novalis Inc.

PHOBIE SOCIALE, AFFIRMATION DE SOI ET COMMUNICATION

La peur des autres. (2003) Christophe André et Patrick Légeron. Éditions Odile Jacob.

S'affirmer et communiquer. (1979) Jean-Marie Boisvert et Madeleine Beaudry. Éditions de l'Homme.

RÉACTIONS ÉMOTIONNELLES INTENSES ET RELATIONS INTERPERSONNELLES DIFFICILES

Je réinvente ma vie. (2003). Jeffrey E. Young. Les éditions de l'Homme.

Le piège du bonheur : Créez la vie que vous voulez. (2009) Russ Harris. Les éditions de l'Homme.

SOMMEIL

Vaincre les ennemis du sommeil. (2009) Morin, Charles. Les Éditions de l'Homme.

STRESS POST-TRAUMATIQUE (SPT)

Se relever d'un traumatisme. (2006) Pascale Brillon. 2^e édition. Les Éditions de l'Homme.

www.plusqu1souvenir.ca

Site convivial du Centre d'étude sur le trauma de l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal

TROUBLE D'ANXIÉTÉ GÉNÉRALISÉE

Arrêtez de vous faire du souci pour tout et pour rien. (2003) Robert Ladouceur, Lynda Bélanger et Éliane Léger. Éditions Odile Jacob.

TROUBLE BIPOLAIRE

Le trouble bipolaire pour ceux qui en souffrent et leurs proches. (2008) Filteau, M-J & Beaulieu, J. Les Éditions La semaine.

TROUBLE OBSESSIONNEL-COMPULSIF

Je ne peux pas m'arrêter de laver, vérifier, compter. (2000). Sauteraud, Alain, Éditions Odile Jacob.

TROUBLE PANIQUE AVEC AGORAPHOBIE

La peur d'avoir peur : Guide de traitement du trouble panique avec agoraphobie. (2004)
3^e édition revue et remise à jour. André Marchand et Andrée Letarte. Les Éditions Stanké.

SITES INTERNET GÉNÉRAUX

www.iusmm.ca/sante-mentale.html

Information sur les troubles de santé mentale et sur les traitements efficaces disponibles

www.camh.ca/fr

Site contenant des guides sur des problèmes de santé mentale liés à l'anxiété, l'humeur, la consommation et autres

www.moodinstitute.com

Site créé par des patients en collaboration avec des professionnels de la santé

www.revivre.org

Groupe d'entraide

www.avantdecaquer.com

Aide aux familles et aux proches