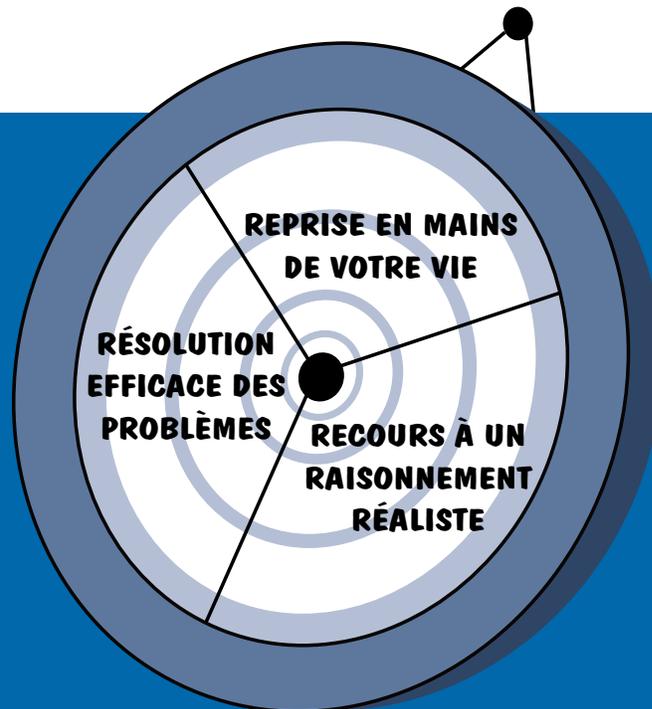


STRATÉGIES ANTIDÉPRESSIVES POUR LES TRAVAILLEURS :

Faire face aux perturbations de l'humeur au travail



Auteurs

Dan Bilsker, PhD

Psychologue clinicien, M. Bilsker travaille à l'Hôpital général de Vancouver et occupe le poste de professeur adjoint au *Centre for Applied Research in Mental Health and Addiction* de la Faculté des sciences de la santé de l'Université Simon Fraser.

Merv Gilbert, PhD

Psychologue clinicien, M. Gilbert est directeur principal de Gilbert Acton et fournit des services d'expert-conseil en santé et productivité de l'organisation et des employés.

Joti Samra, PhD

Psychologue clinicienne, M^{me} Samra est chercheuse au *Centre for Applied Research in Mental Health and Addiction* de la Faculté des sciences de la santé de l'Université Simon Fraser.



BC Mental Health &
Addiction Services

An agency of the Provincial Health Services Authority

SFU

SIMON FRASER UNIVERSITY
CENTRE FOR APPLIED RESEARCH IN
MENTAL HEALTH AND ADDICTION
FACULTY OF HEALTH SCIENCES

Table des matières

1 Au sujet du présent guide

La dépression au travail

- 5 Pourquoi diriger notre attention sur la dépression au travail?
- 6 Qu'est-ce que la dépression?
- 7 Quels sont les effets de la dépression sur la vie professionnelle?
- 7 Quelles sont les causes de la dépression?
- 10 Que puis-je faire pour contrer la dépression?
- 11 Que devrais-je savoir au sujet des médicaments?

Stratégies antidépressives

- 16 Résolution efficace des problèmes
- 28 Recours à un raisonnement réaliste
- 40 Reprise en mains de votre vie
- 50 Prévention des rechutes

Décisions liées à la dépression et au travail

- 55 Devrais-je parler de ma dépression au travail?
- 56 Devrais-je prendre un congé?
- 57 Comment faciliter mon retour au travail?
- 57 Quels changements devrais-je apporter à mon mode de vie?
 - Le sommeil
 - L'alimentation
 - La consommation d'alcool ou de drogues
 - L'activité physique

59 Suggestions de lecture

60 Feuilles de travail

.....

Stratégies antidépressives pour les travailleurs est une adaptation du document intitulé *Antidepressant Skills Workbook* (2005; www.carmha.ca/publications), rédigé par Dan Bilsker, PhD, et Randy Paterson, PhD.

Stratégies antidépressives pour les travailleurs a été rédigé en consultation avec de nombreux partenaires intéressés aux incidences de la dépression en milieu de travail, dont des travailleurs ayant vécu des troubles de l'humeur, des employeurs, des représentants syndicaux, des médecins, des intervenants en santé au travail, des agents de gestion des cas d'invalidité et des fournisseurs de services d'aide aux employés.

Stratégies antidépressives pour les travailleurs est produit par le *Centre for Applied Research in Mental Health and Addiction* (CARMHA) de la Faculté des sciences de la santé de l'Université Simon Fraser, grâce à un financement fourni par *BC Mental Health & Addiction Services – BCMHAS* (services de santé mentale et de toxicomanie de la C.-B.), un organisme faisant partie de la *Provincial Health Services Authority* (autorité provinciale responsable des services de santé) de la Colombie-Britannique, Canada.

Nous tenons à remercier Peter Coleridge, conseiller principal de BCMHAS, pour le rôle qu'il a joué afin que le présent guide voie le jour et qu'il fasse l'objet d'une utilisation constante par les employeurs, les employés, les fournisseurs de services et les professionnels de la santé.

Vous pouvez télécharger et imprimer gratuitement des copies du présent guide en vous rendant aux adresses suivantes : www.bcmhas.ca/research et www.carmha.ca/antidepressant-skills/work/

Les employeurs et organismes qui souhaitent tirer le présent guide en plusieurs exemplaires sont priés de communiquer avec : info@carmha.ca.

Remarque : *Le présent guide vise à fournir des renseignements exacts au sujet de la dépression. Il n'est pas conçu comme un traitement psychologique ou médical et ne remplace pas le traitement, le cas échéant. En cas de besoin, veuillez avoir recours aux services d'un professionnel qualifié pour obtenir de l'aide spécialisée ou un traitement.*

Au sujet du présent guide



Le guide *Stratégies antidépressives pour les travailleurs* est destiné aux lecteurs suivants :

- *les travailleurs en proie à une humeur dépressive, susceptibles de tomber sous l'emprise d'une dépression;*
- *les travailleurs souffrant d'une dépression légère ou majeure;*
- *ceux qui retournent au travail après une absence;*
- *les partenaires, proches, amis ou collègues qui souhaitent aider quelqu'un qui souffre d'humeur dépressive ou de dépression;*
- *les employeurs, superviseurs ou gestionnaires se préoccupant du bien-être de leurs employés;*
- *les fournisseurs de soins qui aimeraient avoir un outil à l'appui du traitement clinique.*

Le présent guide s'inspire des résultats de la recherche sur les stratégies efficaces pour gérer l'humeur dépressive. Il se concentre sur les façons de :

- *faire face aux problèmes associés au travail de façon à diminuer la probabilité qu'ils engendrent une humeur dépressive et aboutissent à la dépression;*
- *réduire les effets de la dépression et de l'humeur dépressive sur la satisfaction et le rendement au travail.*

Vous y trouverez :

- *une description de la dépression et de l'humeur dépressive, des causes possibles et des modalités de traitement;*
- *la description détaillée de trois habiletés pratiques, reposant sur des preuves scientifiques, qui permettent de contrôler la dépression et l'humeur dépressive. Parfois, si la perturbation de l'humeur n'est pas trop grave, elles sont suffisantes à elles seules. D'autres fois, il faut y adjoindre un traitement professionnel. Le format clair et graduel dans lequel sont présentées ces stratégies devrait vous aider à vous rapprocher progressivement de vos objectifs;*
- *des anecdotes illustrant les façons dont les travailleurs peuvent utiliser ces stratégies pour faire face aux perturbations de l'humeur. Ces récits ne sont pas des exemples de travailleurs réels en dépression, mais ils donnent un aperçu fidèle de la manière dont on vit la dépression et l'humeur dépressive;*
- *un survol de certains problèmes en milieu de travail susceptibles d'affecter ceux qui souffrent de dépression et d'humeur dépressive.*

Même si le guide fournit un bref survol du rôle des traitements pharmaceutiques, il met surtout l'accent sur les approches ne faisant pas appel aux médicaments : sur les **habiletés personnelles** plutôt que sur les **pilules**.

Comment utiliser le guide

Pour commencer, vous pouvez parcourir le guide pour avoir une idée de son contenu. Ensuite, vous pouvez recommencer depuis le début, en vous attardant sur chaque section autant que vous le voudrez. Vous trouverez peut-être que certaines sections sont plus pertinentes pour vous que d'autres, puisque chacun vit la dépression d'une façon particulière. Accordez-vous le temps qu'il faut et prenez patience. Si vous consultez un professionnel de la santé mentale ou un médecin, ce guide pourrait vous aider à orienter vos efforts conjoints. Enfin, si vous avez confié vos problèmes à un partenaire ou un ami proche, vous pourriez discuter avec ce dernier de certaines des stratégies ou de certains des exercices proposés.



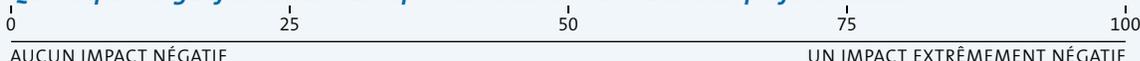
La dépression au travail

Ce questionnaire devrait vous aider à déterminer si vous êtes prêt(e) à prendre le taureau par les cornes.

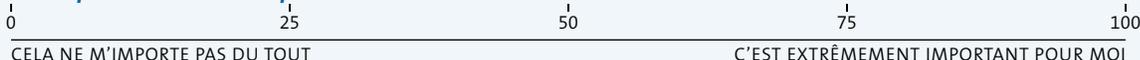
Suis je prêt(e) à changer?

Prenez le temps de vous poser trois questions et attribuez une cote à vos réponses selon l'échelle qui suit chaque question.

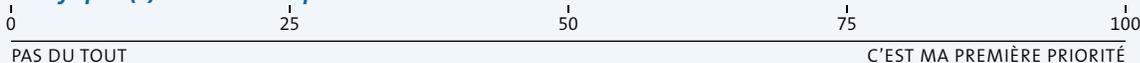
Quel impact négatif mon humeur dépressive exerce-t-elle sur ma vie professionnelle?



Dans quelle mesure m'importe-t-il de me sentir mieux?



Suis-je prêt(e) à accorder la priorité à mon rétablissement?



Si votre score est inférieur à 50 sur au moins deux des échelles, vous envisagez peut-être un changement, mais vous n'y êtes pas encore tout à fait prêt(e). Si c'est le cas, lisez le guide et réfléchissez-y.

Si votre score est supérieur à 50 sur au moins deux des échelles, vous êtes prêt(e) à changer et à consacrer du temps tous les jours à lire le guide et à faire les exercices.

Pourquoi diriger notre attention sur la dépression au travail?

La dépression est un trouble mental courant qui affecte la santé et le bien-être d'hommes et femmes de tous les pays du monde, de tous les âges et de tous les milieux sociaux. Depuis quelques années, on est de plus en plus conscient de la relation qui existe entre la dépression et le milieu de travail. La dépression au travail est associée à un degré très élevé d'invalidité et à des coûts émotifs et financiers considérables, tant pour les employés que pour leurs employeurs.

Il existe une relation réciproque :

- 1 *Le stress et les conflits en milieu de travail peuvent contribuer à la dépression.*
- 2 *La dépression est susceptible d'empêcher la personne atteinte de faire son travail, puisqu'elle affecte la concentration, la prise de décisions et les interactions avec autrui.*

Aider les employés à faire face à la dépression (ou à prévenir son apparition) rend service autant à ces derniers qu'aux employeurs : tout le monde y gagne. Le présent guide a été conçu pour enseigner le contrôle efficace de l'humeur dépressive dans le but d'empêcher l'aggravation d'une dépression légère ou modérée.

Qu'est-ce que la dépression?

Ce qui n'est pas de la dépression...

La plupart du temps, l'abattement n'est pas de la dépression. Les sentiments de tristesse ou de cafard font partie intégrante de la vie et ne peuvent être évités. Lorsque les choses marchent mal, que ce soit à cause d'une dispute avec votre partenaire, d'une échéance au travail que vous avez manquée ou d'une maladie, il est normal que votre moral soit à zéro. Si vous vous sentez particulièrement triste ou irritable à cause de cette situation et que vous avez des difficultés de sommeil, une envie moindre de voir vos amis et des inquiétudes fréquentes au sujet du problème, vous vivez probablement une période d'humeur dépressive qui ne dure d'habitude qu'une ou deux semaines, surtout si la situation qui l'a engendrée s'améliore.

Ce qui caractérise la dépression...

Il se peut que vous souffriez de dépression si :

- *Vous vous sentez très déprimé(e) ou s'il n'y a pratiquement rien qui vous intéresse, et ceci, presque tous les jours, depuis des semaines;*

ET

Vous avez d'autres problèmes; par exemple :

- *vous constatez un changement important de poids ou d'appétit;*
- *vous dormez mal ou, au contraire, trop;*
- *vous êtes constamment en proie à l'agitation ou à l'apathie;*
- *vous vous sentez sans valeur ou coupable;*
- *vous ressentez une grande fatigue, la plupart du temps;*
- *vous vous sentez apathique ou vide;*
- *vous avez beaucoup de difficultés à vous concentrer ou à prendre des décisions;*
- *vous pensez à la mort ou au suicide.*

Il y a deux grands types de dépression : la **dépression légère** et la **dépression majeure** (terme utilisé pour désigner la dépression modérée ou grave).

Dans un comme dans l'autre, on trouve les mêmes types de problèmes (énumérés ci-dessus), qui sont cependant plus graves dans la dépression majeure. Normalement, lorsqu'une personne est atteinte de dépression, il s'agit d'une dépression légère. Votre médecin de famille, un psychologue ou un psychiatre pourra vous dire si vous souffrez d'une dépression.

Voici quelques observations sur la dépression :

- **Il est difficile de poser soi-même le diagnostic de dépression.**
Notre humeur influence notre jugement. Il est donc souvent difficile de déterminer si l'on est réellement en dépression. Il faut que le diagnostic soit posé par un professionnel qualifié.
- **Si vous souffrez d'une dépression, vous êtes loin d'être seul(e).**
À n'importe quel moment, environ 4 % des travailleurs souffrent d'une dépression, et plus de 15 % des adultes seront atteints de dépression à un moment quelconque de leur vie.
- **La dépression n'est pas un signe de faiblesse.**
De nombreuses personnes compétentes, intelligentes et très douées ont été atteintes de dépression. Être déprimé(e) ne signifie pas que l'on a une personnalité fragile ou une faiblesse de caractère.

Si vous croyez faire une dépression...

Si vous croyez faire une dépression, il est important d'obtenir de l'aide. Les stratégies décrites dans ce guide visent à vous aider à combattre la dépression, mais il n'est pas nécessaire de faire le chemin en solitaire. L'opinion de quelqu'un en qui vous avez confiance peut vous aider à comprendre vos problèmes ou à prendre un peu de recul. Votre employeur vous donne peut-être accès à des services pertinents, notamment un service de santé et sécurité au travail, un programme d'aide aux employés, ou une assurance-maladie complémentaire couvrant les soins de santé mentale. Adressez-vous à votre représentant syndical ou au responsable des ressources humaines pour obtenir des renseignements à ce sujet.

Si votre dépression subsiste, il est temps de faire appel à un professionnel de la santé : votre médecin de famille, un psychologue, un psychiatre ou un autre intervenant de santé mentale. Il existe plusieurs différents traitements contre la dépression qui peuvent vous aider, et la bonne nouvelle, c'est qu'ils fonctionnent bien concurremment avec les stratégies que vous apprendrez ici.

Si vous avez envie de vous faire du mal...

De nombreuses personnes atteintes de dépression ne voient plus d'espoir dans leur vie et se croient incapables de la gérer. Chez la plupart des personnes déprimées, ce sentiment est occasionnel et passager. Quelques-unes, cependant, sont envahies par le désespoir à un point tel que pour

elles, la vie ne vaut pas la peine d'être vécue. Si cela vous arrive, à vous ou à quelqu'un que vous connaissez, il est temps d'obtenir de l'aide. Prenez rendez-vous avec un professionnel de la santé qui vous aidera à surmonter ces sentiments. Si vous ne pouvez pas attendre, il y a plusieurs lignes d'écoute téléphonique ouvertes jour et nuit, sept jours par semaine, que vous devriez appeler. Ouvrez le répertoire téléphonique à la rubrique *Centres d'aide* pour trouver des numéros dans votre région. Vous pouvez également appeler le 1-800-SUICIDE (1-800-784-2433) ou vous rendre à la salle d'urgence de l'hôpital le plus proche.

N'oubliez pas : tout peut s'arranger.

Quels sont les effets de la dépression sur la vie professionnelle?

La dépression est un trouble de l'humeur – elle affecte nos émotions. En outre, la dépression affecte les pensées, les relations interpersonnelles, la santé physique et l'exécution des tâches de la personne atteinte. Le fonctionnement dans ces domaines peut avoir un impact énorme sur la qualité du travail et la satisfaction professionnelle.

L'humeur dépressive peut nuire à votre vie professionnelle de plusieurs manières :

- **Exécution des tâches :** *l'humeur dépressive peut vous empêcher de vous acquitter de vos obligations, car elle rend difficiles l'effort soutenu et la gestion des changements;*
- **Émotions :** *la tristesse, l'irritabilité ou l'apathie peuvent vous mettre dans l'impossibilité de faire votre travail et d'y prendre plaisir;*

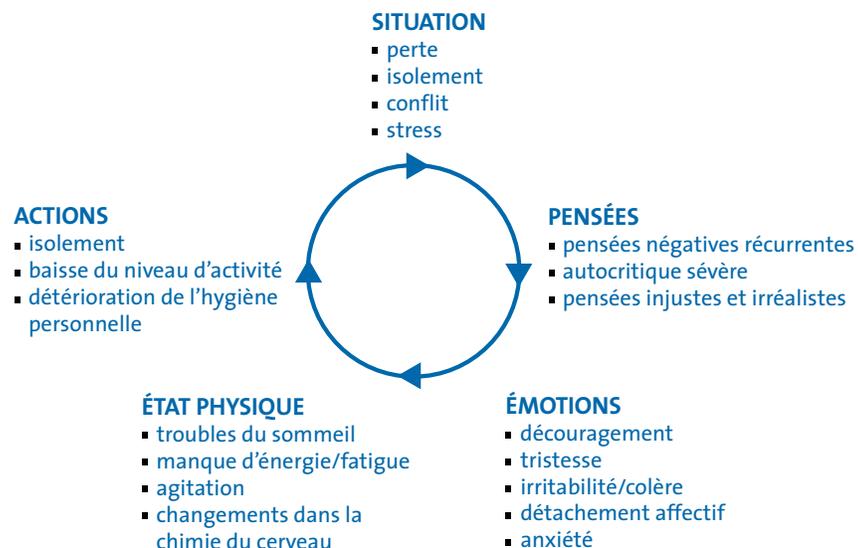
- **Raisonnement :** *les difficultés de concentration, de prise de décision ou de mémoire entravent l'exécution des tâches et peuvent nuire à votre précision;*
- **Relations de travail :** *les conflits fréquents et la tendance à éviter les collègues ne favorisent pas le travail d'équipe et vous privent de soutien dans le milieu de travail;*
- **Santé physique :** *le manque d'énergie et les difficultés de sommeil vous empêchent de satisfaire aux exigences de votre emploi. Des symptômes physiques éventuels peuvent réduire encore plus votre rendement et votre assiduité au travail.*

Quelles sont les causes de la dépression?

La recherche a mis en lumière un certain nombre de facteurs qui semblent déclencher des épisodes de dépression et les perpétuer. Le diagramme suivant présente les cinq principaux facteurs en cause : *situation, pensées, émotions, état physique et actions*. Chacun de ces facteurs peut jouer un rôle dans l'apparition de la dépression, et la dépression elle-même peut se répercuter sur chacun d'eux.

La dépression touche tous les aspects de la vie : votre situation; vos pensées, vos émotions, votre état physique et vos actions. Elle peut avoir des répercussions sur votre soutien social, sur les relations au sein de votre famille, sur votre emploi et sur vos finances. Comme tous ces aspects sont reliés, les changements s'opérant dans l'un d'eux influent sur les autres. Lorsqu'on est affecté par la dépression, la détérioration dans un domaine a souvent des retombées négatives ailleurs; par

Causes de l'humeur dépressive et de la dépression



Les milieux de travail favorisant l'apparition de l'humeur dépressive chez les employés se caractérisent par :

- 1 **une grande charge de travail assortie d'un faible contrôle sur le déroulement du travail;**
- 2 **l'absence d'un bon soutien social de la part des collègues ou des superviseurs;**
- 3 **une perception d'injustice en ce qui concerne les récompenses et la reconnaissance des efforts.**

Ces conditions sont susceptibles de saper le moral et d'engendrer de la rancune et de la démotivation; les employés dans ces milieux de travail sont plus à risque d'être atteints de troubles de l'humeur.

contre, lorsqu'on fait un effort pour s'en sortir, les changements apportés dans un domaine ont un effet positif sur les autres. Le traitement vise à donner un élan à tous les aspects de votre vie, chaque amélioration dans un domaine se traduisant par un mieux-être dans les autres.

La situation

L'humeur dépressive est souvent déclenchée par des situations difficiles, dans la vie en général ou au travail. Si vos efforts pour faire face à la situation se sont soldés par un échec, ou si la situation ne s'est pas améliorée, vous pourriez commencer à vous sentir dépassé(e) et sans espoir, ce qui augmente le risque de subir un épisode dépressif.

Parmi les situations qui peuvent être associées à l'humeur dépressive ou à la dépression, mentionnons :

- **Le stress directement associé au travail :**
 - l'insécurité d'emploi,
 - le surmenage,
 - le manque de clarté dans la description des fonctions,
 - un milieu de travail dangereux,
 - un milieu de travail désagréable (p. ex. très bruyant ou ne permettant aucune intimité).
- **Les événements importants de la vie :**
 - le décès d'un être cher,
 - la perte d'un emploi,
 - des changements positifs associés à un plus grand défi, notamment une promotion ou un nouvel emploi,
 - un divorce ou une séparation.
- **Le manque de contacts sociaux :**
 - un sentiment d'isolement ou de rejet par les collègues.
- **Les relations conflictuelles :**
 - les périodes de conflits prolongées ou les conflits graves dans les relations (que ce soit avec un membre de la famille, un collègue, un superviseur ou un client),
 - l'intimidation ou le harcèlement.
- **Le stress associé à la santé physique :**
 - des problèmes de santé physique – surtout s'ils sont chroniques ou accompagnés de beaucoup de douleur.
- **Le déséquilibre entre la vie personnelle et le travail :**
 - les exigences de la famille et du travail sont en concurrence et dépassent votre capacité de les satisfaire dans une mesure égale (voir p. 41).

La dépression ne survient pas uniquement quand les choses vont mal. Il y a des gens qui souffrent de dépression même si tout va bien dans leur vie. Parfois, la dépression semble apparaître sans aucune raison. Les stratégies que vous apprendrez à l'aide de ce guide vous seront utiles quel que soit le cas.

Les pensées

Les facteurs externes nous touchent tous de façon différente, selon notre façon de les envisager. Imaginez que deux personnes commencent un nouvel emploi. L'une d'elles est de nature extravertie, s'attend à un accueil favorable et considère le milieu de travail comme convivial et coopératif. L'autre déteste les nouvelles tâches de travail, prévoit se sentir misérable et considère les autres employés, les superviseurs et les clients comme portés à juger les autres et à les rejeter. Les pensées de chaque personne déterminent la façon dont elle vivra l'expérience. La recherche a révélé que les personnes déprimées ont des façons de penser dysfonctionnelles qui peuvent déclencher la dépression ou en aggraver les symptômes.

Ces façons de penser dysfonctionnelles peuvent prendre des formes différentes :

- **Des pensées négatives irréalistes au sujet de la situation**
Vous interprétez la situation de manière excessivement pessimiste, en soulignant ses aspects négatifs et menaçants sans tenir compte des aspects positifs ou prometteurs;
- **Des pensées négatives injustes à votre sujet**
Vous vous percevez de manière très critique, en vous jugeant de façon sévère et injuste;
- **Des pensées négatives irréalistes au sujet de l'avenir**
Vous vous attendez à ce que l'avenir soit sombre et décevant, en exagérant la probabilité de résultats très négatifs.

Ces trois façons de penser sont appelées la **triade négative** : une interprétation négative injuste et irréaliste de la situation actuelle, de soi-même et de son avenir.

Imaginez quelqu'un qui vit une période difficile au travail – par exemple la mise en œuvre d'un nouveau système informatique – en se disant : « cela ne sert à rien », « je ne pourrai jamais apprendre à utiliser ça », « je déteste travailler ici ». Ces pensées le découragent, réduisent sa capacité de faire face à la situation et le rendent davantage susceptible à l'humeur dépressive.

Dans les emplois critiques pour la sécurité (p. ex. pilote d'avion ou professionnel de la santé), le relâchement de vigilance causé par la dépression peut être très dangereux.

Les émotions

La dépression se manifeste souvent au début par des sentiments de découragement et de tristesse. Avec le temps, ces sentiments de tristesse cèdent la place à des émotions plus douloureuses, et la personne déprimée devient accablée par un profond désespoir. L'humeur dépressive peut aussi être accompagnée d'un sentiment d'anxiété (tension physique et inquiétude).

Au lieu d'éprouver de la tristesse, certaines personnes déprimées vivent un détachement affectif généralisé, une incapacité à ressentir quoi que ce soit. D'autres sont de mauvaise humeur, plus irritables, et s'emportent facilement face à leurs collègues ou clients, ce qui peut engendrer encore plus de stress et de nouveaux conflits.

L'état physique

La dépression s'accompagne souvent de toute une gamme de symptômes physiques. Parmi les changements physiques les plus importants associés à la dépression, mentionnons les difficultés de sommeil. Ordinairement, il s'agit de l'incapacité à dormir suffisamment, que ce soit parce que l'on éprouve de la difficulté à s'endormir ou parce que l'on se réveille fréquemment la nuit ou bien trop tôt le matin. Parfois, on dort trop ou on éprouve une fatigue tellement persistante qu'il semble qu'on n'a jamais assez dormi. Lorsqu'on n'a pas dormi d'un sommeil réparateur, il est plus difficile de faire face à la nouvelle journée. Les gens déprimés manquent souvent d'énergie et se sentent épuisés par les activités quotidiennes. Ils ont des difficultés de concentration et de vigilance. C'est un problème particulièrement grave pour ceux dont le travail comporte une longue journée ou des postes par rotation.

Selon une théorie sur la dépression, cette dernière serait causée par des modifications dans le fonctionnement du cerveau, ou par un déséquilibre chimique. Des études ont démontré que, chez certaines personnes déprimées, certains neurotransmetteurs du cerveau sont moins actifs. On ignore si ces altérations dans la chimie du cerveau sont la cause ou, au contraire, le résultat de la dépression; cependant, le fait est que la dépression est souvent associée à des changements dans la chimie du cerveau.

En raison des symptômes physiques de la dépression, les gens déprimés ont plus de difficulté à surmonter les problèmes de la vie quotidienne et même à suivre un programme de traitement de la dépression comme celui du présent guide. Les antidépresseurs permettent de rétablir le sommeil et de donner l'énergie nécessaire pour mettre à

l'essai les stratégies proposées dans le présent guide.

Les actions

Les gens qui consacrent tout leur temps et toutes leurs énergies au travail en négligeant les activités enrichissantes sur le plan personnel souffrent d'un **déséquilibre entre la vie personnelle et le travail** et courent le risque de présenter une humeur dépressive ou une dépression. Si vos problèmes professionnels vous préoccupent même pendant vos heures de repos, si vous êtes incapable d'oublier le travail et de vous détendre, vous êtes une proie facile pour l'humeur dépressive.

La dépression a des répercussions importantes sur le comportement. Voici quelques-unes des réactions les plus communes :

- **Participation réduite à des activités agréables**

L'exercice, la lecture, les voyages, les passe-temps et le sport sont mis de côté. Les personnes déprimées se sentent souvent trop fatiguées ou démotivées pour se livrer à de telles activités – mais moins elles en font, moins elles s'en sentent capables. La majorité des personnes déprimées souffrent d'une capacité réduite à jouir de la vie. L'inactivité devient une habitude. En conséquence, la personne déprimée ne peut plus retirer de satisfaction de ces activités, ce qui contribue à son sentiment de découragement.

- **Isolement par rapport à la famille, les amis et les collègues**

Les travailleurs déprimés évitent souvent de sortir avec leurs collègues pour dîner ou pour faire une activité après le travail, car ils se croient de bien piètres compagnons qui ne pourront tirer aucun plaisir des activités sociales. En raison du manque de contacts, le milieu de travail est perçu comme moins favorable et moins agréable. L'isolement social contribue de façon importante à l'humeur dépressive, puisqu'il les prive de la chaleur et des relations humaines qui sont essentielles au bien-être de chacun.

- **Négligence des soins personnels**

Ceux qui sont déprimés négligent souvent les activités destinées à préserver leur santé et leur apparence. Ils consacrent moins de soins à leur toilette ou à leur habillement. De plus, ils font moins d'exercice, que ce soit sous forme d'activités physiques planifiées comme les séances d'exercice dans un gymnase, ou une simple promenade dans le quartier. L'élimination de l'activité physique contribue à la dépression en écartant une source puissante de bien-être et d'amélioration de l'estime de soi. En outre, les habitudes alimentaires

Mises en pratique, les stratégies enseignées dans ce guide vous aideront sans doute dans votre démarche visant à surmonter une dépression majeure. Cependant, il est important de noter qu'elles ne seront probablement pas suffisantes. Si vos symptômes semblent indiquer une dépression grave, vous devriez vous adresser à un professionnel.

des personnes déprimées sont souvent perturbées, que ce soit par une perte d'appétit ou par une surconsommation de nourriture comme source de réconfort. Au travail, les employés déprimés peuvent oublier de dîner sans avoir rien mangé le matin – un type de malnutrition qui peut aggraver l'humeur dépressive.

Que puis-je faire pour contrer la dépression?

Dépression légère

- Discuter de vos sentiments avec les membres de votre famille et vos bons amis vous sera probablement utile. Ils peuvent parfois vous aider à régler vos problèmes, mais plus que cela, le simple fait de savoir que quelqu'un se préoccupe de votre état vous fera du bien.
- Mettre par écrit vos problèmes, vos sentiments et vos pensées ainsi que les solutions possibles vous aiderait à prendre conscience de ce que vous êtes en train de vivre et des options qui s'offrent à vous.
- Si votre employeur offre un programme d'aide aux employés (PAE), profitez-en pour parler à un conseiller qui peut vous aider à mieux comprendre ce qui vous arrive. Un conseiller du PAE peut vous épauler pendant que vous franchissez les étapes du présent guide et peut vous aider à résoudre certains de vos problèmes.
- Une consultation avec un professionnel – votre médecin de famille, un psychologue ou un psychiatre – vous serait utile pour cerner le problème et les modalités de traitement possibles.
- Dans certains cas, les antidépresseurs sont efficaces pour surmonter une dépression légère. Cependant, dans la plupart des cas de dépression légère, ce ne sont pas les médicaments qui régleront le problème.

Mises en pratique, les stratégies enseignées dans ce guide vous aideront très probablement à surmonter une dépression légère.

Dépression majeure

Outre les suggestions précédentes...

- Si vous croyez vivre une dépression majeure, consultez votre médecin de famille. La dépression

majeure est un problème important qui doit être diagnostiqué et traité par un professionnel qualifié, notamment un médecin de famille, un psychologue ou un psychiatre.

- Les antidépresseurs sont le traitement le plus courant pour la dépression majeure et s'avèrent souvent efficaces.
- Dans la plupart des cas de dépression majeure, un autre traitement s'avère tout aussi efficace : la **thérapie cognitivo-comportementale (TCC)**. La TCC est une thérapie qui consiste à discuter avec un professionnel de la santé mentale pour apprendre de nouvelles façons, plus efficaces, de penser et d'agir. Les stratégies du présent guide s'appuient sur les méthodes de la TCC.
- Il existe un autre traitement efficace : la thérapie interpersonnelle (TIP), une thérapie qui consiste à discuter avec un professionnel de la santé mentale pour apprendre de nouvelles façons d'aborder les relations avec son partenaire, ses amis et ses proches.
- Pour une dépression chronique ou récurrente, la démarche la plus puissante consiste à combiner les antidépresseurs avec l'un des deux types de thérapie décrits ci-dessus.

En règle générale, les médicaments sont prescrits par un médecin, tandis que la TCC est conduite par un psychologue ou un autre professionnel de la santé mentale possédant une formation spéciale.



La plupart des gens prennent des antidépresseurs le temps qu'il faut pour reprendre du poil de la bête et apporter des changements positifs dans leur vie, et arrêtent leur traitement graduellement par la suite.

Que devrais-je savoir au sujet des médicaments?

Les antidépresseurs sont souvent utiles pour ceux qui souffrent d'une dépression majeure. La majorité des personnes qui en prennent bénéficient d'une amélioration de leur humeur et d'une atténuation de leurs symptômes (comme la perte d'appétit ou les difficultés de concentration).

Cependant, les médicaments constituent rarement le traitement complet d'un trouble de l'humeur : il est aussi important d'apporter des changements à votre façon de penser et de réagir. Les antidépresseurs ne régleront pas vos problèmes au travail ou à la maison, mais ils peuvent rehausser votre humeur, vous redonner de l'énergie ou améliorer votre concentration de façon à vous permettre d'aborder ces problèmes avec plus de succès. Les médicaments peuvent vous aider à apporter des changements importants : commencer un programme d'activité physique, apprendre l'affirmation de soi, ou relever un défi au travail, pour n'en mentionner que trois exemples.

Voici encore quelques points essentiels au sujet des médicaments :

La réponse aux médicaments varie d'un patient à l'autre.

Il faut un certain temps pour trouver le médicament (ou la combinaison de médicaments) qui donne de bons résultats tout en ayant un minimum d'effets secondaires. La diminution de la libido, l'augmentation ou la perte d'appétit et les difficultés de sommeil font partie des effets secondaires possibles. Parfois, les effets secondaires des antidépresseurs ou autres médicaments psychotropes font obstacle à la vie professionnelle. Dans une étude portant sur des employés retournant au travail après une absence liée à la dépression, bon nombre d'entre eux ont signalé qu'ils trouvaient leur réadaptation au travail plus difficile à cause des effets secondaires des médicaments. Il faut donc trouver un équilibre entre les effets positifs et les effets négatifs des médicaments psychotropes; c'est votre médecin qui décidera si vous devez en prendre et comment.

Il ne faut jamais arrêter d'un seul coup.

Certaines personnes connaissent des réactions désagréables à l'arrêt d'un traitement par antidépresseurs. Si vous souhaitez arrêter de prendre un médicament, consultez votre médecin traitant. En général, il faut réduire la dose de façon progressive.

Pour certains, un traitement médicamenteux à long terme est bénéfique.

Certaines personnes tirent profit d'un traitement à long terme par antidépresseurs. La plupart prennent des médicaments pendant un certain temps en vue de retrouver la force nécessaire pour apporter les changements positifs qui s'imposent, puis arrêtent de les prendre en réduisant la dose graduellement.

On peut avoir envie d'arrêter de prendre les médicaments dès qu'on éprouve l'amélioration recherchée.

Ceci ne fera souvent que faire revenir le problème au galop. En général, il vaut mieux continuer de prendre le médicament jusqu'à ce que votre humeur soit demeurée stable pendant un certain temps. On peut alors réduire la dose petit à petit tout en continuant de surveiller votre humeur.

Si vous souffrez d'un autre problème de santé, prenez des produits naturels ou un autre médicament ou si vous êtes (ou prévoyez tomber) enceinte, vous devez en informer votre médecin.

Certains antidépresseurs peuvent interagir avec d'autres remèdes ou avoir un effet sur d'autres problèmes de santé. Votre médecin de famille saura vous conseiller quant à la meilleure option pour vous.

MISE EN PRATIQUE DES STRATÉGIES ANTIDÉPRESSIVES : UN EXEMPLE

Stéphane était tellement fatigué qu'il avait du mal à faire son travail.

En expliquant la dépression et en vous enseignant des stratégies antidépressives, nous utiliserons des anecdotes pour illustrer les façons dont différentes personnes mettent en pratique ces stratégies pour contrer la dépression. Nous décrirons des situations dans lesquelles l'humeur dépressive ou la dépression est apparue, les actions entreprises pour contrer ses effets et les résultats obtenus.

SITUATION ➔ Stéphane, un électricien qualifié, était très ambitieux et prêt à travailler très fort pour réussir. Ses affaires marchaient bien depuis plusieurs années, et ses clients étaient toujours impressionnés par sa fiabilité et l'effort qu'il mettait dans son travail. Après avoir obtenu quelques gros contrats, il est devenu de plus en plus recherché. Il travaillait du matin au soir et n'arrêtait pas d'accepter de l'ouvrage même s'il devait rester debout jusqu'aux petites heures du matin pour le terminer. Il a fini par être tellement surchargé de travail qu'il ne lui restait plus que quatre heures par nuit pour dormir.

Le défi lui plaisait bien, mais il commençait à se sentir très fatigué, à avoir de la difficulté à se concentrer et à se sentir dépressif. À plusieurs reprises, il a commis des erreurs qui auraient pu causer des problèmes de sécurité – des erreurs qu'il n'aurait tout simplement pas faites dans son état normal. Il a réduit sa charge de travail, refusant certains contrats afin d'avoir plus de temps pour dormir, mais son état ne s'est pas amélioré – son humeur continuait de se détériorer, il n'arrivait pas à s'endormir le soir et sa concentration empirait sans cesse. Incapable de se prendre en mains, il était de plus en plus en proie au découragement et aux soucis. Il a commencé à éviter les contacts avec ses amis et sa famille, préférant rester seul. Peu après, la perte d'un gros contrat l'a abattu encore plus. Souffrant d'une fatigue extrême, il avait perdu l'appétit et il broyait du noir la plupart du temps. Il était tellement fatigué qu'il avait du mal à faire son travail.



ACTION

Au bout de plusieurs mois dans cet état, Stéphane est allé voir son médecin de famille; le diagnostic : une dépression modérée. Le médecin lui a prescrit un antidépresseur et l'a envoyé voir un psychiatre. Quelques semaines plus tard, Stéphane a rencontré le psychiatre, qui a ajusté la dose du médicament. Environ un mois après, Stéphane a commencé à ressentir un regain d'énergie et de concentration se rapprochant de son état normal. Il dormait mieux et était de meilleure humeur. Grâce aux améliorations de l'énergie, de la concentration et du sommeil produites par l'antidépresseur, Stéphane a pu utiliser le guide *Stratégies antidépressives pour les travailleurs* pour apporter des changements positifs dans sa vie.

RÉSULTAT

Stéphane a augmenté la fréquence de ses activités sociales, a repris contact avec ses amis et ses proches et a pris des décisions au sujet de la charge de travail qu'il était prêt à assumer. Au bout de huit semaines, il était redevenu lui-même. Il a continué de prendre son antidépresseur pendant six mois, tout en utilisant les stratégies antidépressives, pour s'assurer qu'il était en bonne voie de guérison.



Stratégies antidépressives



La présente section vous enseignera trois stratégies qui vous aideront à stopper la détérioration de votre humeur, à tempérer votre humeur dépressive et à prévenir la dépression. Vous pouvez les utiliser lorsque vous commencez à avoir le cafard ou, si vous avez fait une dépression, pour vous en sortir et faire face aux défis de votre vie tant personnelle que professionnelle. Ces stratégies sont les suivantes :

◎ **Résolution efficace des problèmes**

◎ **Recours à un raisonnement réaliste**

◎ **Reprise en mains de votre vie**

Ces stratégies antidépressives ont pour but de :

- *Vous aider à prévenir la dépression en vous montrant comment modifier vos habitudes, au travail et dans votre vie personnelle, qui vous exposent à la dépression;*
- *Vous aider à gérer et à tempérer vos humeurs dépressives, entre autres en modifiant les habitudes qui les aggravent et en limitant les retombées de l'humeur dépressive sur votre vie tant professionnelle que personnelle.*

Nous vous expliquerons la manière dont chacune de ces stratégies contribue à lutter contre l'humeur dépressive et vous montrerons comment utiliser chacune d'elles, étape par étape. Ces stratégies vous aideront à affronter les difficultés et à vous sentir mieux au travail.

La meilleure façon d'aborder ces stratégies, c'est de s'imaginer que vous apprenez un nouveau métier ou un nouveau sport : il est très important de vous exercer. Il vous sera peut-être utile de partager ce guide avec votre conjoint, un bon ami, un conseiller ou un membre de votre famille, qui peut vous pousser à mettre les stratégies en application même si vous n'en avez pas l'énergie ou la motivation. Y travailler tout(e) seul(e) est une option tout aussi valide.

De prime abord, ces stratégies et les exercices peuvent vous sembler difficiles – tout comme n'importe quelle activité ou habileté qu'on apprend. Armez-vous de patience et familiarisez-vous bien avec elles : à force de les mettre en pratique, vous commencerez à vous en servir spontanément.

Résolution efficace des problèmes



Voici les étapes de la ***résolution efficace des problèmes*** :

- 1 **Choisir un problème**
- 2 **Songer à trois solutions possibles**
- 3 **Comparer ces solutions**
- 4 **Choisir la meilleure**
- 5 **Préparer un plan d'action**
- 6 **Évaluer la situation**
- 7 **Passer de nouveau à l'action**

L'HUMEUR DÉPRESSIVE est souvent déclenchée par un problème à la maison ou au travail. En sombrant dans la dépression, on perd sa capacité de résoudre les problèmes. Vous trouvez que les stratégies utilisées pour régler vos problèmes se sont avérées inefficaces? Cela s'explique de plusieurs façons :

- **Il faut de l'énergie pour résoudre les problèmes.** Or, l'aggravation de l'humeur dépressive s'accompagne d'une baisse du niveau d'énergie.
- **Les problèmes de tous les jours sont relégués au second plan, pour laisser la place à un problème plus important – l'humeur dépressive elle-même.** La personne déprimée tend à se préoccuper si profondément de son humeur qu'elle laisse de côté ses autres problèmes, qui s'aggravent en conséquence.
- **La dépression cause des difficultés considérables sur le plan de la résolution de problèmes au travail ou dans la vie personnelle.** La dépression a des répercussions sur toutes les étapes du processus de résolution de problèmes :

L'interprétation du problème : lorsqu'on est déprimé, on tend souvent à surestimer la gravité du problème, qui revêt alors une importance démesurée;

L'estimation des ressources disponibles : lorsqu'on est déprimé, on tend souvent à sous-estimer le soutien que l'on peut obtenir d'autrui ainsi que sa propre capacité à faire face aux problèmes;

Des idées pour les solutions possibles : la dépression entrave la créativité qui permet de trouver une variété d'actions possibles;

La mise en application d'un plan d'action : la dépression rend difficile la réalisation systématique d'un plan de résolution du problème.

Compte tenu de tous ces facteurs, il n'est pas surprenant que les problèmes demeurent souvent non résolus et qu'ils finissent par s'accumuler. Que faire? D'abord, reconnaître que si vous êtes en dépression, votre capacité de résoudre les problèmes n'est peut-être pas à la même hauteur que d'habitude. Ensuite, suivre les étapes décrites dans les pages suivantes...

ÉTAPE 1 **Choisissez un problème**

LA PREMIÈRE ÉTAPE de la résolution de problèmes consiste à choisir un problème qui contribue à votre humeur dépressive. Parfois, les personnes déprimées ne parviennent pas à cerner les problèmes précis – tout leur apparaît comme un grand problème monumental. Or, définir les problèmes qui sont importants pour vous est très utile, car cela vous rapproche des solutions réalistes. Une façon de cerner vos problèmes consiste à faire très attention à vos changements d'humeur au cours de la semaine, surtout lorsque vous êtes au travail. Notez les détails au moment où votre humeur se détériore : à quoi pensiez-vous, où étiez-vous, que vous est-il arrivé juste avant que votre humeur change? Vos changements d'humeur peuvent être une indication utile de vos problèmes.

Certains problèmes sont probablement assez graves (par exemple, « *L'entreprise est en pleine réorganisation et on vient d'annoncer qu'il y aura des mises à pied* »), tandis que d'autres le sont moins (« *J'aimerais changer la date de mes vacances, mais je sais que mon superviseur n'aimera pas ça* »). D'autres encore ont une importance moyenne (« *Il y a des dizaines de courriels dans ma boîte que je n'ai même pas eu le courage d'ouvrir depuis une semaine* »).

Pour l'instant, choisissez un des problèmes de moindre importance. Plus tard, vous pourrez vous attaquer à ceux qui vous semblent plus difficiles à résoudre. Essayez d'être explicite. À titre d'exemple, « *Je n'ai pas suffisamment d'appui dans mon travail* » n'est pas assez explicite : on ne voit pas exactement où est le problème. « *J'ai dit à ma patronne que ce projet me pose des difficultés, mais elle n'a pas voulu en discuter* » est plus concret et indique clairement quel est le problème et quel est le changement que vous recherchez.

Vous avez choisi le problème suivant :

 _____

Parfois, les personnes déprimées ne parviennent pas à cerner les problèmes précis – tout leur apparaît comme un grand problème monumental.

ÉTAPE 2 Songez aux solutions possibles

INDIQUEZ CI-DESSOUS TROIS ACTIONS que vous pouvez entreprendre pour contribuer à résoudre le problème. Songez à ce que vous pouvez faire sans dépendre de personne d'autre. Pour l'instant, n'essayez pas de décider quelle est la meilleure façon d'agir : ne faites que noter les différentes actions qui vous passent par la tête.

Il s'agit de trouver différentes idées – ne vous inquiétez pas même si vous avez déjà tenté de résoudre votre problème d'une certaine façon

sans succès, car les jours se suivent mais ne se ressemblent pas. Ne vous préoccupez pas non plus de savoir si votre action aboutira à la résolution complète du problème – votre objectif pour l'instant est de faire quelque chose pour commencer à le résoudre, et non de le régler une fois pour toutes.

Notez trois actions possibles que vous pourriez entreprendre pour commencer à résoudre votre problème.

Actions possibles :

1  _____

2 _____

3 _____

Ne vous inquiétez pas même si vous avez déjà tenté de résoudre votre problème d'une certaine façon sans succès, car les jours se suivent mais ne se ressemblent pas.

L'affirmation de soi favorise davantage la résolution de problèmes que l'action passive ou agressive.

L'affirmation de soi : un outil puissant pour la résolution de problèmes

Une des clés du comportement permettant de résoudre les problèmes avec efficacité (au travail ou à la maison) est d'agir d'une façon directe, mais avec tact – c'est-à-dire, en *s'affirmant*. L'affirmation de soi est plus apte à régler les problèmes que le comportement passif ou agressif.

L'action passive, c'est lorsque la personne ne défend pas ses droits ou qu'elle n'exprime pas ses idées et ses sentiments, même lorsqu'il est approprié de le faire.

Exemple 1 :

Une employée qui assume certaines fonctions de ses collègues pour les aider et se retrouve submergée de travail. Elle n'ose pas leur dire qu'elle a atteint ses limites. En conséquence, elle est débordée et malheureuse au travail, et elle a moins de temps pour ses amis ou ses activités personnelles.

Exemple 2 :

Un étudiant qui ne s'exprime jamais en classe parce qu'il croit que son opinion ne vaut pas grand-chose, même lorsqu'il connaît bien le sujet et que ses idées sont intéressantes. Il ressent donc de l'anxiété et de la frustration dans le cadre de ses études, son professeur ne réalise pas le niveau de ses connaissances et ses notes finales sont inférieures à celles qu'il mérite.

L'action agressive, c'est lorsque la personne atteint ses objectifs aux dépens des autres ou qu'elle exprime ses idées et ses sentiments sans tenir compte de ceux d'autrui.

Exemple 1 :

Un superviseur qui est brusque dans ses ordres de travail, ne tient pas compte des suggestions de ses collègues et fait naître du ressentiment chez ses subordonnés (qui le considèrent comme un tyran). Par conséquent, il est incapable d'instaurer un esprit de collaboration au sein de son équipe et se heurte à la résistance lorsqu'il tente d'imposer des changements. Il ne se sent pas appuyé dans son travail et, lorsqu'il a recours au même style agressif chez lui, il se sent non soutenu et seul dans sa vie personnelle.

Exemple 2 :

Une travailleuse qui accapare la parole pendant les réunions et ne laisse presque personne d'autre s'exprimer. Au fil du temps, ses collègues commencent à la regarder avec rancœur et s'opposent à ses suggestions, aussi bonnes soient-elles.

L'affirmation de soi, c'est lorsqu'une personne trouve le juste milieu pour que ses droits soient respectés tout autant que ceux d'autrui, ou qu'elle exprime ses idées et ses sentiments tout en laissant les autres faire de même, voire en les encourageant en ce sens.

Exemple 1 :

Une superviseure qui donne des ordres avec confiance et avec tact, tout en tenant compte de l'opinion de ses employés. En conséquence, ses suggestions et directives sont généralement bien reçues et acceptées avec empressement par les employés, qui font preuve de l'esprit d'équipe et du ralliement dont elle a besoin.

Exemple 2 :

Un employé qui, en réunion, donne son avis, mais ne manque pas de demander (et de prendre au sérieux) celui des autres. Son opinion est alors bien reçue et il a le sentiment d'avoir réellement contribué à la prise de décisions – ce qui lui donne plus de satisfaction dans son travail et le désigne pour l'avancement.

ÉTAPE 3 Comparez les solutions possibles

COMPAREZ les actions proposées lors de l'étape précédente pour décider laquelle sera vraisemblablement la plus utile. Réfléchissez aux avantages et aux désavantages de chacune d'elles. Soyez réaliste et gardez l'esprit ouvert.

Feuille de travail : actions possibles (exemple)

PROBLÈME :

Je suis écrasée de travail – les dossiers s'empilent dans ma corbeille et je n'arrive pas à me rattraper, même si je travaille tard tous les jours. J'ai dit à ma patronne que ma charge de travail ne cesse d'augmenter, mais elle ne fait rien pour m'aider. J'ai l'impression d'avoir complètement perdu le contrôle et je commence à être sérieusement déprimée.

Voici un exemple, rédigé par Aimée, qui travaille comme adjointe administrative au bureau d'une vice-présidente.

ACTION	AVANTAGES	DÉSAVANTAGES
1 Continuer comme je fais maintenant – peut-être que ma patronne s'apercevra à quel point je suis débordée et qu'elle embauchera une autre employée pour faire une partie du travail. <i>(passive)</i>	C'est ma façon d'agir habituelle. J'évite le conflit.	La situation continuera probablement d'empirer. Si je prends encore plus de retard, je finirai par avoir d'énormes problèmes. Ma déprime ira de mal en pis.
2 Aller voir ma patronne, lui dire que j'en ai assez et lui demander d'arrêter de me demander l'impossible. <i>(agressive)</i>	J'aurai dit ce que je pense. Ma patronne pourrait régler mon problème.	Je n'aime pas les confrontations. Ma franchise pourrait fâcher ma patronne, ce qui ajouterait à mes problèmes.
3 Faire une liste de toutes les tâches accumulées et séparer celles que je dois faire aujourd'hui de celles que je dois faire cette semaine ou avant la fin du mois. De cette façon, je pourrai concentrer mon énergie sur les tâches prioritaires et mieux planifier mon travail. <i>(affirmation de soi)</i>	Je pourrai finir les tâches urgentes, ce qui réduira la pression et me permettra de réfléchir à d'autres solutions. J'aurai regagné un certain contrôle sur la situation, ce qui m'aidera à me sentir mieux.	Il me faudra quand même aborder le problème de la charge de travail un de ces jours.



À vous, maintenant :

Feuille de travail : actions possibles

PROBLÈME :



ACTION

AVANTAGES

DÉSAVANTAGES

1

2

3

ÉTAPE 4 Choisir la meilleure

LISEZ les avantages et les désavantages que vous avez énumérés pour chaque action et choisissez celle qui vous semble la meilleure (ou qui présente le moins de désavantages). Tout ce qu'on vous demande, c'est de choisir une des actions, afin de pouvoir commencer à agir. Réfléchissez aux bons et aux mauvais côtés de chaque action possible, puis choisissez celle qui vous rapprochera, au moins en partie, d'une solution. Donnez-vous une limite de temps pour prendre cette décision, afin de ne pas vous éterniser là-dessus. N'oubliez pas : si, après avoir entrepris une démarche, vous découvrez qu'elle ne donne pas de résultats, vous pouvez toujours essayer une autre approche.

Aimée – l'adjointe administrative surmenée – a choisi sa troisième action : établir un ordre de priorités pour ses tâches pour pouvoir se concentrer sur ce qui était le plus urgent.

Les problèmes que vous réussirez à résoudre complètement après une seule action sont rares. Cependant, il pourrait y avoir de nombreuses actions qui vous rapprocheraient d'une solution. Par exemple, si vous prenez du retard dans votre travail, votre première action devrait peut-être consister à établir une liste de vos tâches par ordre de priorité. Alors que vous n'aurez pas résolu votre problème en priorisant vos tâches, vous serez quand même plus près d'une solution qu'avant de l'avoir fait. Ce qui est important, c'est de passer à l'action.

Laquelle des actions avez-vous choisie?



ÉTAPE 5 Préparer un plan d'action

APRÈS AVOIR CHOISI la voie que vous voulez prendre, il est essentiel de planifier les étapes pour arriver à destination. Votre plan d'action devrait respecter quatre règles :

- 1 **Réaliste** : votre plan doit être assez réaliste pour que vous puissiez vous y tenir, même si vous vous sentez aussi déprimé(e) que d'habitude, ou même un peu plus. Il vaut mieux atteindre un objectif modeste qu'échouer devant un objectif ambitieux. Voici un *exemple de mauvais plan* : mon premier jour de jogging, faire 5 kilomètres. *Exemple de bon plan* : faire une marche de dix coins de rue à l'heure du dîner.
- 2 **Axé sur l'action** : concentrez-vous sur ce que vous allez faire, pas sur comment vous voulez vous sentir en le faisant. Vous avez un certain contrôle sur vos actions, beaucoup moins sur vos émotions. *Exemple de mauvais plan* : Passer une heure agréable en compagnie de mes enfants. *Exemple de bon plan* : Passer une heure en compagnie de mes enfants.
- 3 **Concret** : précisez ce que vous voulez accomplir. *Exemple de mauvais plan* : rattraper le retard dans mon travail. *Exemple de bon plan* : faire en sorte d'avoir deux heures sans interruption pour les consacrer à un projet important.
- 4 **Limité dans le temps** : les étapes de votre plan ne devraient pas se prolonger indéfiniment. Il ne faut pas planifier de changer votre comportement pour toujours. *Exemple de mauvais plan* : adopter une fois pour toutes de bonnes habitudes alimentaires. *Exemple de bon plan* : déjeuner au moins trois fois par semaine pendant les quatre prochaines semaines.

Quel est votre plan?



Il vaut mieux atteindre un objectif modeste qu'échouer devant un objectif ambitieux.

ÉTAPE 6 Évaluez la situation

REVENEZ à la présente section lorsque le temps prévu s'est écoulé ou lorsque vous avez atteint votre objectif.

La dépression vous incitera à vous attarder sur vos échecs plutôt qu'à vous féliciter pour les progrès réalisés. Si vous avez réussi à atteindre

votre objectif, forcez-vous à songer à votre succès. Concentrez-vous sur le fait que vous avez entrepris une démarche, même si vous n'avez pas complètement résolu le problème. Reconnaissez les efforts que vous avez faits. Vous le méritez!

Quel était le résultat de votre action? Qu'avez-vous appris?



ÉTAPE 7 Passez de nouveau à l'action

UTILISEZ L'EXPÉRIENCE ACQUISE pour planifier votre prochaine démarche. Vous avez trois options :

- 1 **Continuer dans la même veine.** Exemple : planifier encore deux heures de travail sur le projet, sans interruption.
- 2 **Revoir vos objectifs et réessayer.** Exemple : dix coins de rue, c'était trop difficile; au lieu de cela, je vais faire une marche de cinq coins de rue.

- 3 **Adopter une nouvelle approche.** Votre première action vous a peut-être ouvert les yeux sur une nouvelle façon d'aborder le problème. Exemple : l'envoi d'un courriel à mon supérieur n'a pas donné de résultats, alors je vais lui demander une réunion pour discuter du problème.

Continuez à travailler étape par étape sur la résolution du problème. Prenez note de vos efforts. Songez souvent à vos progrès.

Compte tenu de votre expérience, qu'est-ce que vous allez faire maintenant?





MISE EN PRATIQUE DES STRATÉGIES ANTIDÉPRESSIVES : UN EXEMPLE

Sanjay s'emportait pour un rien.

SITUATION Sanjay était vendeur de vêtements haut de gamme dans un magasin de mode d'avant-garde du centre-ville. Il aimait son travail et avait toujours eu un bon chiffre de vente. Son problème, c'est qu'il avait du mal à contenir ses crises de colère. S'impatientant lorsque ses commandes rentraient en retard, il appelait au téléphone les employés de l'entrepôt et se mettait à crier. Lorsqu'une tâche n'était pas gérée à son goût, il reprenait rageusement ses collègues, qui se sentaient intimidés et irrités par son agressivité.

Sanjay avait changé d'emploi plusieurs fois, ne restant nulle part plus d'un an ou deux; cependant, il aimait beaucoup son poste actuel et tenait à le garder. Cela ne l'empêchait pas de s'emporter pour des bagatelles. En fait, plus le temps passait, plus le manque d'organisation dans le fonctionnement du magasin lui tapait sur les nerfs. Il vivait de plus en plus de conflits avec les autres vendeurs, et il avait même perdu patience avec des clients à

plusieurs reprises. Ses collègues ont commencé à l'éviter. Témoin d'une altercation avec un client, sa superviseuse l'a averti que son comportement était inacceptable.

Il commençait à se sentir vraiment mal à l'aise au travail – isolé parce que ses collègues ne voulaient plus rien à voir avec lui, et inquiet que son mauvais caractère lui coûterait un emploi qu'il aimait. Il devenait morose, au travail et chez lui, en se demandant s'il serait obligé de quitter son emploi. Il a commencé à boire et à refuser des invitations de ses amis pour aller au cinéma ou dans une boîte de nuit, ce qui n'a fait qu'aggraver son état. Mal dans sa peau, il manquait d'énergie et de motivation pour quoi que ce soit. Cela l'inquiétait beaucoup, puisqu'il était par nature optimiste et énergique.

ACTION Un jour, la superviseuse de Sanjay a demandé à lui parler. Elle voulait lui dire qu'elle s'inquiétait de son rendement : qu'il était un excellent vendeur, mais que dernièrement, il ne manifestait

pas son enthousiasme habituel auprès des clients. Elle voulait savoir si elle pouvait l'aider d'une façon quelconque. Sanjay lui a avoué qu'il ne se sentait pas dans son assiette et qu'il pensait que cela lui ferait du bien d'en discuter avec quelqu'un. Sachant qu'il était un atout pour la compagnie, sa superviseuse lui a suggéré de s'adresser à un représentant du programme d'aide aux employés, offert par la chaîne de magasins par l'entremise d'un fournisseur à contrat. Il a pris part à huit séances avec une conseillère du PAE, qui a reconnu que Sanjay faisait face à une humeur dépressive susceptible de s'aggraver si son comportement habituel au travail ne changeait pas.

La conseillère a fait comprendre à Sanjay comment son agressivité par rapport à ses collègues avait contribué à son sentiment d'isolement qui, à son tour, avait déclenché son humeur dépressive, et elle lui a appris comment utiliser des stratégies antidépressives afin de modifier son comportement au travail.

Feuille de travail : actions possibles (exemple)

Voici de quoi avait l'air une des feuilles de travail détaillant les actions possibles de Sanjay :

PROBLÈME :		
Les commandes prennent trop de temps pour arriver de l'entrepôt.		
ACTION	AVANTAGES	DÉSAVANTAGES
1 Appeler le préposé de l'entrepôt pour lui dire carrément ce que j'en pense. (<i>agressive</i>)	Comme ça, les employés de l'entrepôt vont savoir qu'ils nous créent des problèmes. Je pourrai me défouler.	Ils prendront encore plus de temps pour livrer ma prochaine commande. D'habitude, engueuler les gens me met encore plus en colère au lieu de me soulager.
2 Ne rien dire et prendre mon mal en patience. (<i>passive</i>)	Je vais m'épargner l'agacement causé par l'engueulade. J'éviterai de fâcher les employés de l'entrepôt.	Les retards dans la livraison des commandes causent des problèmes avec les clients.
3 Soulever le problème à la prochaine réunion de l'équipe des ventes. (<i>affirmation de soi</i>)	Si j'ai le soutien des autres vendeurs, mon problème sera pris plus au sérieux. On ne me prendra plus pour un fauteur de troubles. La gérante est la mieux placée pour exiger des employés de l'entrepôt qu'ils fassent preuve de plus d'efficacité.	Je devrai surmonter ma conviction que j'ai le droit de les engueuler.

RÉSULTAT ➔ Sanjay a commencé à se rendre compte des moments où il succombait à son agressivité, et il a graduellement appris à substituer l'affirmation de soi à ses réactions agressives. Par exemple, si un collègue faisait quelque chose qui lui déplaisait, il prenait un moment pour se calmer (par quelques respirations profondes ou un compte à rebours de 10 à 1) et trouvait ensuite le moment opportun pour aborder le problème avec son collègue.

À mesure que Sanjay agissait en s'affirmant plutôt que de façon agressive, il se mettait moins souvent en colère; ses collègues le trouvaient désormais plus sympathique et il se sentait moins isolé au travail. Petit à petit, cette stratégie lui a remonté le moral.



MISE EN PRATIQUE DES STRATÉGIES ANTIDÉPRESSIVES : UN EXEMPLE

Jean-Marc ne tirait plus aucun plaisir de son travail.

SITUATION ➔ Jean-Marc développait des logiciels pour une petite entreprise spécialisée dans la gestion de bases de données. Il adorait son travail et avait beaucoup d'idées sur la façon d'assurer la croissance de cette société, mais la direction ne voyait pas les choses du même œil. Il se sentait blessé par le fait que personne ne tenait compte de ses suggestions. Au bout de quelque temps, il a commencé à garder ses idées pour lui et à assister aux réunions en silence, remâchant sa frustration. Parfois, perdu dans ses pensées, il perdait le fil des discussions, obligé de revenir sur terre

pour répondre à une question inattendue. Son attitude ne passant pas inaperçue, ses collègues ont commencé à se fier de moins en moins à lui – ce qui ne faisait qu'accroître sa rancune. En fin de compte, il ne tirait plus aucun plaisir de son travail et ne s'y intéressait plus du tout. Il n'essayait même plus de faire du beau travail. Cette situation s'est répercutée sur sa vie personnelle – il avait moins de temps pour ses amis et bien des fois il n'était pas libre pour sortir avec eux. Alors, ceux-ci se sont mis à l'appeler moins souvent.

ACTION ➔ Au bout de deux mois, ne parvenant pas à comprendre ce qui lui arrivait, Jean-Marc a consulté son médecin de famille, qui a posé un diagnostic de dépression légère. Plutôt que de lui prescrire des antidépresseurs, son médecin a décidé de lui donner une copie de *Stratégies antidépressives pour les travailleurs*, lui conseillant de commencer par suivre les recommandations du guide. Après avoir parcouru ce dernier, Jean-Marc a décidé de se concentrer sur le chapitre « Résolution efficace des problèmes ».

Feuille de travail : actions possibles (exemple)

Voici la feuille de travail remplie par Jean-Marc :

PROBLÈME :		
La direction se fiche de mes idées.		
ACTION	AVANTAGES	DÉSAVANTAGES
1 Ne pas contribuer aux activités de l'entreprise; laisser la direction se débrouiller comme elle peut. (<i>passive</i>)	Si personne ne s'intéresse à ce que je pense, pourquoi faire des efforts? Ce sera une petite vengeance qui me fera du bien.	Mes collègues et mes supérieurs me voient déjà comme un fardeau et ils m'évitent. Je finirais bientôt par me faire mettre à la porte, ce qui ne sera pas à mon avantage quand je partirai à la recherche d'un autre emploi.
2 Dire à mon patron que j'en ai assez de le voir rejeter mes idées et l'avertir qu'il fait une grave erreur. (<i>agressive</i>)	J'aurai vidé mon sac. Peut-être que cette fois-ci, il m'écouterà.	Je lui ai dit clairement ce que je pensais et il a décidé de faire les choses autrement – pourquoi changerait-il d'avis maintenant? Je risque d'être perçu comme dangereux ou comme quelqu'un qui a du mal à s'adapter.
3 Me remettre à participer au travail de l'équipe, mais commencer à chercher un emploi dans une entreprise plus ouverte aux nouvelles idées. (<i>affirmation de soi</i>)	Mes collègues et mon patron verront que je coopère. Je ne me ferai pas mettre à la porte. Je tirerai plus de satisfaction de mon travail si je participe que si je ne fais rien d'autre que me mettre en colère.	Je serai obligé de ravalier mon orgueil et cela ne me plaît pas du tout.

En songeant à la façon dont il avait réagi à la situation, Jean-Marc s'est rendu compte qu'il avait adopté une approche passive : il avait manifesté son ressentiment par rapport aux politiques de l'entreprise par son refus de participer aux décisions et de se préoccuper du succès de cette dernière. Il s'est également rendu compte que cette attitude pourrait aboutir à son licenciement. Il a donc eu recours aux stratégies de résolution de problèmes du guide pour trouver une démarche plus utile, soit l'affirmation de soi, et pour élaborer un plan détaillé en vue de mettre sa stratégie en pratique.

RÉSULTAT ➔ **Même s'il avait toujours des doutes sur la stratégie adoptée par la direction, Jean-Marc a réalisé que son attitude n'était ni à son avantage, ni à celui de l'entreprise, et il a recommencé à coopérer. Il a fait un effort pour prendre la parole au moins une fois à chaque réunion et pour accomplir ses tâches en respectant les échéances. Ses collègues et ses supérieurs ont remarqué le changement. Jean-Marc a retrouvé un degré de satisfaction dans son travail et son humeur s'est améliorée. Par contre, comme il ne pensait pas rester longtemps à l'emploi de cette entreprise, il se tenait prêt à explorer d'autres possibilités.**

RECOURS À UN RAISONNEMENT RÉALISTE



Voici les étapes d'un *raisonnement réaliste* :

- 1 **Apprendre à reconnaître les pensées négatives**
- 2 **Prendre conscience de vos propres pensées négatives**
- 3 **Apprendre à remettre en question les pensées négatives et à les remplacer par des pensées justes et réalistes**
- 4 **S'exercer à penser de façon réaliste**

LORSQU'ON est déprimé, on a souvent une perception négative et déformée de la réalité. Ces *pensées négatives* nourrissent l'humeur dépressive.

Les *pensées négatives* sont *irréalistes et injustes*, puisqu'elles comptent :

- des pensées négatives irréalistes au sujet de la situation;
- des pensées négatives irréalistes et injustes à votre sujet;
- des pensées négatives irréalistes au sujet de l'avenir.

Le but, en effet, est de remettre en question les pensées négatives pour y substituer des pensées réalistes.

Les *pensées réalistes* :

- reflètent exactement votre situation actuelle (en présentant les choses comme elles sont);
- sont justes à votre égard (sans omettre les bons ni les mauvais côtés de votre vie);

- sont exactes quant à votre avenir (sans surestimer la probabilité d'un résultat défavorable ni négliger la possibilité d'un bon résultat).

Quel est donc le but de la remise en question des pensées négatives? Est-ce qu'il s'agit d'avoir des pensées positives à longueur de journée? Faut-il vraiment se faire croire que rien de mauvais n'arrivera jamais? Mais pas du tout. Surmonter sa tendance à tout voir sous un jour morose caractéristique de la dépression ne veut pas dire qu'il faut substituer à ses pensées négatives des pensées positives tout aussi déformées (« *tout le monde m'aime* », « *je ne vivrai jamais un moment désagréable* », « *j'aurai toujours ce que je veux* »). Le problème est justement que les pensées irréalistes, qu'elles soient positives ou négatives, créent des émotions inadéquates et des réactions mal appropriées à la situation. Le but de l'exercice consiste à évaluer sa vie et à s'évaluer soi-même d'une façon réaliste.

Le but : penser de façon juste et réaliste.

Alors comment faut-il procéder pour changer sa façon de penser? Passons à la première étape...

Le problème est justement que les pensées irréalistes, qu'elles soient positives ou négatives, créent des émotions inadéquates et des réactions mal appropriées à la situation. Le but de l'exercice consiste à évaluer sa vie et à s'évaluer soi-même d'une façon réaliste.

ÉTAPE 1

Apprenez à reconnaître les pensées négatives

LES PENSÉES NÉGATIVES sont injustes et irréalistes. Elles sont déformées, car elles ne reflètent pas exactement qui vous êtes et ce qui vous entoure. Voici quelques types de pensées déformées courantes chez les personnes déprimées :

Filtre mental

La personne a tendance à se concentrer sur le côté négatif des choses, en oubliant les aspects positifs. Comme elle prête une attention exclusive au côté négatif de ce qu'elle vit et de ce qui l'entoure, elle perçoit sa vie entière sous un jour négatif. Disons que votre superviseur fait une évaluation de votre rendement. La plupart de ses commentaires sont favorables, mais vous oubliez tout sauf les points où il a marqué « à améliorer » et vous croyez que votre rendement a été jugé insatisfaisant. **Penser de façon réaliste consiste à tenir compte autant des aspects positifs que des aspects négatifs d'une situation.**

Généralisation excessive

Un événement néfaste est interprété comme le premier d'une série qui se prolongera à l'infini. Vous échouez une fois et vous commencez à penser que vous ne réussirez jamais. Par exemple, vous voyez refuser un contrat que vous croyiez dans la poche et vous commencez à vous dire que vous n'en aurez plus aucun. **Penser de façon réaliste consiste à se rappeler qu'une fois n'est pas coutume.**

Principe du tout ou rien

Vous voyez le monde comme une série d'extrêmes. On est soit intelligent, soit bête; soit ordonné, soit sale; soit heureux, soit malheureux. La vie est soit extraordinaire, soit terrible; la journée est soit une réussite, soit un échec. On a soit des amis, soit des ennemis; les gens sont soit bons, soit mauvais. Il n'y a rien entre les deux. L'amélioration progressive ne suffit jamais. Par exemple, si vous n'avez pas obtenu la promotion demandée, vous vous pensez complètement incapable, vous voyez la situation comme un échec total et votre employeur, comme parfaitement injuste. **Penser de façon réaliste consiste à voir les événements et les gens comme situés quelque part entre les deux extrêmes – près du milieu, où l'on trouve la plupart des choses dans la vie.**

Catastrophisme

Une petite déception prend des proportions catastrophiques. Par exemple, vous avez livré un petit projet en retard, alors vous pensez que vous avez perdu le mois entier : vous réagissez à une catastrophe imaginaire (un mois perdu) plutôt qu'à

l'événement réel qui, somme toute, n'est pas si grave que ça (un projet en retard). **Penser de façon réaliste consiste à accorder aux événements leur juste importance, et à ne pas se faire une montagne d'une simple contrariété.**

Utilisation d'étiquettes

Le discours intérieur est sévère, et on se traite de « stupide » ou « bon à rien ». On se colle des étiquettes insultantes. On se parle comme on ne se permettrait jamais de parler à quelqu'un d'autre. Par exemple, vous faites une petite erreur dans votre travail et vous vous engagez vous-même, vous qualifiant d'« imbécile » et de « nul ». **Penser de façon réaliste consiste à éviter les étiquettes injurieuses, car elles sont injustes : c'est une attitude que vous n'adopteriez pas en vous adressant à quelqu'un d'autre et qui vous décourage sans raison valable.**

Télépathie

La personne croit connaître les pensées des gens à son sujet, et elles sont toujours négatives. En conséquence, elle réagit à ce qu'elle s'imagine que l'on pense d'elle, sans prendre la peine de s'en assurer. Par exemple, si votre nouvelle superviseuse ne vous a jamais parlé de votre rendement, ce doit être parce qu'elle vous trouve médiocre. **Penser de façon réaliste consiste à comprendre qu'il vous est impossible de deviner ce que l'on pense de vous, surtout lorsque vous êtes d'humeur morose.**

Divination

Vous pensez savoir ce que l'avenir vous réserve, et ce n'est pas prometteur. Rien ne va marcher, alors à quoi bon essayer? Par exemple, pour ne vous donner pas la peine de postuler pour un emploi qui vous plaît et pour lequel vous avez les compétences, parce que vous êtes convaincu(e) que vous n'avez aucune chance de réussir. **Penser de façon réaliste consiste à reconnaître qu'il est impossible de prévoir l'avenir; garder l'esprit ouvert à la possibilité que les choses vont bien tourner vous donne plus d'espoir et de plus grandes chances de réussir.**

Perfectionnisme

Si ce n'est pas parfait, ce n'est pas assez bon – et puisqu'il est impossible d'atteindre la perfection dans la plupart des choses, vous tirez rarement de la satisfaction ou de la fierté de vos réalisations. Disons que vous enseignez et que vous vous attendez à avoir préparé votre plan de cours, du début à la fin, avant le commencement du semestre; ou que vous êtes aux études, et que

vous ne vous inscrivez qu'aux cours où vous avez la certitude d'obtenir une des meilleures notes de la classe (ce qui vous fait manquer d'excellentes occasions d'acquérir une formation qui s'avérerait fort utile). **Penser de façon réaliste consiste à reconnaître ses réalisations, même si le résultat n'est pas parfait. Rares sont ceux qui parviennent à la perfection, mais toute réalisation est précieuse.**

Rigidité

Vous croyez savoir comment le monde devrait être, mais la réalité est tout à fait différente. Vous savez comment vous devriez être, mais vous n'êtes pas comme ça. Vous savez comment les autres devraient se comporter, mais ils n'agissent pas ainsi. Par conséquent, vous êtes constamment déçu(e) et en colère contre vous-même et votre entourage. Par exemple, votre nouveau collègue connaît mal le projet sur lequel vous collaborez – selon vous, c'est complètement inacceptable et cela vous met en colère de voir qu'il a été embauché. **Penser de façon réaliste consiste à comprendre vos limites et celles de ceux qui vous entourent – et à accepter les choses telles qu'elles sont, tout en essayant de les améliorer. Le monde n'est pas toujours juste et bon.**

La dépression s'accompagne d'autres types de pensées déformées, mais ce sont les plus courants. Lorsque vous vous surprenez en train de penser de façon négative, il serait bon de consulter cette liste pour voir si vos pensées ne s'articulent pas autour

des modes de pensées énumérés plus haut.

La plupart du temps, nos pensées sont tellement rapides et automatiques que nous n'en sommes même pas conscients. Il faut apprendre à reconnaître sur le coup celles qui sont négatives. Pour cela, une excellente stratégie consiste à noter ce qui vous passe par la tête au moment où vous éprouvez une chute d'humeur – et mettre ces pensées par écrit vous aiderait beaucoup en ce sens.

La dépression peut donner l'impression d'être un nuage noir qui ne se dissipe jamais, mais en fait, l'humeur de la personne déprimée fluctue au cours de la journée. Chaque fois que votre humeur chute, posez-vous cette question essentielle : « *Qu'est-ce qui vient de me passer par la tête?* » Faites attention à ce que vous pensiez et à ce qui a suscité votre réaction. Mettez-le par écrit. Disons que lors d'une réunion d'équipe, subitement, vous sentez votre humeur s'assombrir davantage. Qu'est-ce qui vous passait par la tête à ce moment-là? Peut-être que la suggestion que vous venez de faire n'a pas engendré une très longue discussion au sein du groupe, et que cela vous a fait penser : « *tout le monde se fiche de mes opinions!* »

Si vous continuez de noter vos pensées, vous allez probablement remarquer le retour régulier de certains types de déformations de la pensée. Vous allez peut-être cocher certaines pensées déjà consignées, en vous disant « *Tiens, la revoici, celle-là.* » Vous aurez alors déterminé les types de pensées négatives qui vous viennent le plus souvent à l'esprit.

ÉTAPE 2 Prenez conscience de vos propres pensées négatives et de la façon dont elles déclenchent l'humeur dépressive

SONGEZ à une situation désagréable récente où votre humeur a chuté.

Et alors? Certaines de ces pensées négatives peuvent sembler tout à fait déformées. Dans le dernier exemple ci-dessus au sujet d'une réunion où vos collègues semblaient ne faire aucun cas de votre suggestion, au lieu de vous dire « *Tout le monde se fiche de mon opinion!* », envisagez ceci : « *Il était 12 h 30 et tout le monde avait hâte que la réunion se termine pour pouvoir aller manger; c'est à cause de ça qu'ils n'ont pas discuté de ma suggestion, pas parce qu'ils se fichent de ce que je pense!* » Parfois, il suffit simplement de savoir que votre esprit est porté à voir les choses négativement dans certaines situations. Essayez de prendre conscience de vos pensées négatives au fur

et à mesure et souvenez-vous de ce qui les engendre : « *Je pense comme ça parce que j'ai le cafard.* »

Il se peut que, après vous être rendu compte de la source de vos pensées négatives, vous commenciez à les prendre moins au sérieux. Par contre, vous pouvez succomber à une autre tentation : celle de vous reprocher d'avoir de telles pensées. « *Comme je suis bête pour avoir des pensées comme celle-là!* » La dépression incite à une autocritique sévère, et prendre conscience des pensées négatives risque de vous donner encore une chose à vous reprocher.

Résistez à cette tentation, et rappelez-vous que les pensées négatives résultent de votre humeur dépressive et de votre vécu personnel.

Notez ici quelques-unes de vos pensées négatives :



ÉTAPE 3 Apprenez à remettre en question les pensées négatives et à les remplacer par des pensées justes et réalistes

LA REMISE EN QUESTION des pensées négatives consiste à réexaminer délibérément la situation ou les événements qui ont contribué à votre humeur dépressive. Pour ce faire, vous pouvez vous servir d'une technique qu'on appelle, justement, remise en question des pensées négatives. Prenez une feuille de papier et divisez-la en deux colonnes, comme dans l'exemple ci-dessous. Au fait, pour vous aider, nous avons inclus à la fin du présent guide un formulaire que vous pouvez photocopier.

Exemple : imaginez que votre patron a annulé subitement une réunion au cours de laquelle vous deviez discuter des progrès réalisés dans le cadre d'un projet important. D'abord, décrivez brièvement la situation. Ensuite, notez les pensées négatives qui semblent liées à ce que vous ressentez. Si vous le voulez, vous pouvez essayer de classer le type de déformation (à l'aide des descriptions des pages précédentes). Enfin, songez à la situation et essayez de la réévaluer d'une façon plus juste et plus réaliste.

Sous l'emprise de la dépression, nos pensées ont souvent tendance à aller au-delà des faits connus. Dans ce cas, le raisonnement juste et réaliste

consisterait tout simplement à vous rappeler que vous n'avez pas assez d'information pour savoir avec certitude ce qui est arrivé : « *J'ignore pourquoi il a annulé la réunion; il peut y avoir des centaines de raisons.* »

Si vous vous concentrez sur des affirmations négatives irréalistes (*pensées négatives*), vous vous découragerez davantage et vous risquez ainsi d'abandonner la partie. En vous encourageant et en vous évaluant d'une manière juste (*pensées réalistes*), vous persévererez vraisemblablement et vous redoublez sans doute d'efforts – ce qui augmentera vos chances de réussir.

Lorsqu'on est abattu ou déprimé, il est difficile d'avoir recours à un raisonnement juste et réaliste. Certaines questions peuvent vous aider à **tester la réalité** de vos pensées.

Utilisez les questions de la page suivante pour évaluer d'une façon plus juste et plus réaliste une situation qui vous tracasse. À la page 33, notez cette situation et les pensées négatives qu'elle a suscitées. Ensuite, répondez aux questions du test de réalité pour corriger la déformation de vos pensées au sujet de cette même situation.

Remise en question des pensées négatives (exemple)

SITUATION:

Mon supérieur a annulé subitement une réunion avec moi dans laquelle nous aurions discuté d'un projet important.

PENSÉE DÉPRESSIVE

On a dû lui dire du mal de moi – il doit penser que je n'ai pas les compétences pour faire ce travail. (*télépathie*)

Il va sûrement me retirer le projet. (*généralisation excessive, divination*)

Quelle que soit l'ampleur de mes efforts, je n'aurai jamais de promotion. Alors, à quoi bon me débattre? (*catastrophisme*)

PENSÉE RÉALISTE

Je ne sais pas pourquoi il a annulé la réunion; peut-être qu'il a eu une urgence.

Ce n'est qu'une réunion. Je n'ai aucune preuve qu'il est mécontent de mon travail sur ce projet. En fait, il m'a même fait des commentaires positifs à ce sujet.

Cette prédiction pessimiste ne repose sur aucune preuve. Le simple fait que cette seule et unique réunion ait été annulée ne me dit pas si j'ai des chances d'avoir une promotion ou non.

Test de réalité :

Pensée négative :



Est-il possible d'obtenir des preuves à l'appui de mon interprétation – par exemple, en demandant à quelqu'un son opinion au sujet de la situation?



Est-ce que la plupart des gens seraient d'accord avec moi? Sinon, y a-t-il une façon plus réaliste de voir les choses?



Que dirais-je à un ami qui se trouverait dans une situation pareille?



Qu'arriverait-il si je poursuivais ce raisonnement?



Quelle serait une autre façon plus encourageante ou plus utile de voir les choses?



Remise en question des pensées négatives

SITUATION :



PENSÉES NÉGATIVES

PENSÉES RÉALISTES

1 

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
-------------------------	-------------------------

2

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
-------------------------	-------------------------

3

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
-------------------------	-------------------------

4

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
-------------------------	-------------------------

ÉTAPE 4 Exercez-vous à penser de façon réaliste

IL NE SUFFIT PAS de penser de façon réaliste une seule fois. Les pensées négatives se répètent sans cesse, parfois pendant des années, jusqu'à ce qu'elles deviennent automatiques. Un raisonnement plus équilibré vous aidera à vous sentir mieux, mais il ne se produira pas automatiquement, du moins pas au début. La bonne nouvelle, c'est que grâce aux techniques décrites ici, il ne vous faudra pas attendre plusieurs années pour transformer vos pensées négatives : en effet, les personnes déprimées commencent à noter des différences après quelques semaines d'efforts à peine.

Certaines situations stressantes peuvent déclencher un raisonnement dépressif : l'approche d'une évaluation du rendement, une soirée en compagnie d'inconnus, un différend avec un collègue, etc. Afin d'exploiter au maximum cette stratégie, vous devez faire très attention à vos pensées dans les situations susceptibles de déclencher un tel raisonnement chez vous.

Essayez de songer à quelques situations où il vous arrive souvent d'avoir des pensées négatives.

Notez-les ici :



Situations stressantes

Lorsque vous vous trouvez dans une de ces situations, exercez-vous délibérément à raisonner de façon juste et réaliste. N'attendez pas que cela se produise automatiquement. Vous devez vous dire comment envisager la situation, tout comme vous le feriez avec un ami en lui donnant conseils et encouragements. N'acceptez pas en silence le raisonnement déformé; ne laissez pas la dépression s'emparer de vos pensées sans y réagir. Répondre par des arguments réalistes à vos pensées négatives les affaiblit chaque fois un peu plus, mais il faudra du temps avant que votre raisonnement réaliste soit assez fort pour vaincre complètement l'influence qu'ont sur vous les pensées négatives.

Au début, vous trouverez probablement que le raisonnement réaliste sonne faux. Disons que vous avez eu une pensée irréaliste au sujet de votre travail, soit : « *Je dois finir tout ce que j'ai à faire avant la fin de la semaine, sinon mes efforts n'auront servi à rien.* » Au fil du temps, avec le retour régulier de cette pensée, vous commenceriez à vous sentir comme une nullité. Vous vous rendez compte qu'il s'agit d'une façon de penser irréaliste, et y substituez la pensée juste et réaliste suivante : « *Je vais choisir mes tâches les plus importantes et je vais les terminer avant la fin de la semaine.* » Au début, cette pensée réaliste sonnera faux, comme si vous essayiez de vous duper, mais avec le temps, à force de répétition, le raisonnement réaliste – **la vérité** – s'imposera dans votre esprit. En fin de compte, vous commencerez à accepter les pensées réalistes.

MISE EN PRATIQUE DES STRATÉGIES ANTIDÉPRESSIVES : UN EXEMPLE

Lyse visait l'excellence à tout prix.

SITUATION Lyse était gestionnaire du service informatique dans une des succursales d'une grande société. Elle avait toujours aspiré à l'excellence dans son travail; en fait, elle ne se serait contentée de rien de moins qu'un 100 %. Elle avait transposé la même attitude dans son rôle de gestionnaire, s'attendant à ce que son service prenne les décisions et réponde aux demandes de données rapidement et de façon très efficace. En travaillant fort du matin au soir, elle avait réussi à maintenir un niveau très proche de la perfection dans son service, et elle jouissait d'une excellente réputation au sein de l'entreprise.

Cependant, les choses ont changé lorsque la direction a décidé de réduire les effectifs pour faire des économies sur les coûts d'exploitation et a ordonné à Lyse de mettre à pied un tiers des membres de son personnel. Nombre des employés visés avaient des compétences importantes, mais en dépit de

ses arguments, la direction a insisté pour que Lyse les mette à pied et trouve une façon de faire fonctionner le service sans eux. Lyse a pris une plus grande part de la charge de travail sur ses épaules, mais même en travaillant 60 heures par semaine, elle ne réussissait pas à compenser la perte de ces employés essentiels. Le rendement de son service a commencé à baisser; on faisait plus d'erreurs et on prenait du retard pour répondre aux demandes de données. Lyse s'inquiétait énormément de ces problèmes. Elle avait beau se démener, elle ne pouvait pas être partout en même temps, et d'ailleurs, elle ne possédait pas toutes les compétences nécessaires pour répondre à son propre niveau d'attentes élevé. Au cours des semaines suivantes, à mesure que les problèmes se multipliaient dans son service, Lyse a commencé à se sentir abattue et découragée. Elle ne tirait plus aucune satisfaction de son travail. Elle était obligée de

se forcer pour aller au bureau et avait de plus en plus de mal à se tirer du lit le matin. Son mari lui demandait ce qui n'allait pas, mais elle avait honte d'admettre qu'elle ne pouvait plus faire son travail à la hauteur de ses critères. Son humeur noire, qui durait depuis plusieurs semaines, inquiétait de plus en plus son mari, qui a fini par insister pour qu'elle aille consulter son médecin de famille. Ce dernier a diagnostiqué une dépression légère.

ACTION Le médecin a donné à Lyse une copie du guide *Stratégies antidépressives pour les travailleurs* et lui a donné rendez-vous une semaine plus tard pour voir comment elle allait. En lisant le guide, Lyse s'est rendu compte qu'elle était perfectionniste dans ses attentes et qu'elle s'était fixé des buts irréalistes. Elle a utilisé la technique de remise en question des pensées négatives pour trouver des façons plus justes et plus réalistes d'envisager son rendement.

Remise en question des pensées négatives

Je ne parviens pas à maintenir l'excellent rendement de mon service.

Je suis nulle.
(principe du tout ou rien; utilisation d'étiquettes)

Oublier les réalisations de toute une carrière n'a pas de bon sens. Les personnes auxquelles j'ai parlé ne sont pas du même avis que moi – elles me disent que je me suis bien débrouillée dans une situation très difficile. La détérioration du rendement de mon service est attribuable à la perte de membres de mon équipe et non à mon incompetence. Je n'ai pas les moyens de compenser la perte de compétences cruciales. Je ne dirais jamais cela à une amie qui se trouverait dans la même situation. Cette étiquette est injuste et elle me décourage encore plus.

Un de ces jours, on va voir que je suis incompetente et on me mettra à la porte.
(télépathie; divination; catastrophisme).

Tous les commentaires indiquent que la direction me trouve très compétente. Même si le rendement de mon service est moins bon, je peux expliquer exactement pourquoi – je crois qu'ils savent que personne ne pourrait faire mieux que moi. D'après ses actions, la direction accorde moins d'importance que moi à l'excellence.

Je ne pourrai jamais plus travailler.
(catastrophisme)

Selon mes collègues, j'ai une excellente réputation, alors si je quitte ce poste, j'ai de très bonnes chances de trouver un emploi ailleurs.

RÉSULTAT ➔ Après avoir réfléchi à la situation et en avoir discuté avec son mari, Lyse s'est rendu compte qu'il était tout simplement impossible d'essayer d'appliquer des critères perfectionnistes dans une situation où elle manquait de ressources. Elle a donc décidé de viser un niveau de 80 %, qu'elle était certaine d'atteindre avec les ressources à sa disposition. En exerçant ce raisonnement réaliste à son égard et à l'égard de la situation, elle s'est sentie beaucoup moins anxieuse et son humeur a commencé à s'améliorer. Elle a recommencé à travailler 45 heures par semaine. Elle dormait mieux et avait plus de temps pour son mari et ses amis. Elle a continué à appliquer les techniques de raisonnement réaliste pendant six mois jusqu'à ce qu'elle soit convaincue qu'elle avait vraiment modifié sa manière d'envisager son rendement et sa situation.



MISE EN PRATIQUE DES STRATÉGIES ANTIDÉPRESSIVES : UN EXEMPLE

Thomas voyait son métier comme un signe d'échec.

SITUATION Thomas travaillait depuis dix ans comme serveur dans un restaurant renommé. Il était apprécié par la direction, gagnait un bon salaire et recevait des pourboires généreux. Toutefois, âgé de 35 ans, il avait de sérieux doutes au sujet du métier qu'il avait choisi. En fait, il commençait à penser qu'être serveur à l'âge de 35 ans était un signe d'échec. Il avait toujours pensé qu'il aurait une autre carrière, qu'il irait à l'université pour devenir, par exemple, avocat, mais voilà qu'il était toujours serveur, sans aucun plan pour changer de métier.

Remâchant sa situation, il est devenu de plus en plus critique à son égard, se traitant de « raté » et de « bon à rien », s'accusant de paresse pour ne pas avoir entrepris des études universitaires ou poursuivi

une carrière prestigieuse. Constamment en train de s'humilier, il était de plus en plus découragé par sa situation. Il ne lui semblait exister aucun moyen de changer de carrière. Son humeur se détériorait et il tirait moins de satisfaction de son travail et de sa vie personnelle. Il avait toujours aimé assister à des concerts et visiter des galeries d'art avec ses amis, mais il a commencé à éviter ces activités et à s'isoler de plus en plus.

ACTION Lors de son examen médical de routine, Thomas a mentionné la détérioration de son humeur survenue au cours des derniers mois. Après lui avoir posé quelques questions, son médecin de famille lui a dit qu'il souffrait d'une dépression légère et a discuté des modalités de traitement possibles,

notamment des antidépresseurs et des stratégies comme celles décrites dans le guide *Stratégies antidépressives pour les travailleurs*. Thomas a choisi d'essayer les stratégies avant de passer éventuellement aux médicaments. Son médecin lui a donné l'adresse du site Web où l'on retrouve le présent guide et, une fois rentré chez lui, Thomas a imprimé un exemplaire de ce dernier.

Il s'est rendu compte qu'il s'était adonné à des pensées négatives en se critiquant et en s'adressant des propos injustes. Il a utilisé les questions du test de réalité et le formulaire de remise en question des pensées négatives pour comprendre ce qui était tellement déprimant et injuste dans les messages qu'il s'adressait. Voici ses réponses au test de réalité :

Test de réalité

PENSÉE NÉGATIVE :

Serveur à 35 ans : je suis un vrai raté.

Est-il possible d'obtenir des preuves à l'appui de mon interprétation – par exemple en demandant à quelqu'un son opinion au sujet de la situation?

Il n'y a que deux personnes en qui j'ai assez confiance pour leur demander si elles me voient comme un raté : mon frère aîné et un de mes amis. Leur réponse a été rassurante, et mon frère m'a même dit qu'il enviait ma liberté, mon groupe de bons amis et mes intérêts variés.

Est-ce que la plupart des gens seraient d'accord? Sinon, y a-t-il une façon plus réaliste de voir les choses?

Je crois que la majorité des gens me diraient que je suis trop sévère à mon égard. La plupart diraient que le succès professionnel est fonction plus de la qualité du travail qu'on fait et du plaisir qu'on en tire que du « prestige ». Je ne suis pas sûr d'être complètement d'accord, mais j'avoue que l'idée ne me déplaît pas.

Que dirais-je à un ami qui se trouverait dans une situation pareille?

Je lui rappellerais que son emploi lui donne la

possibilité d'assister à des concerts et de visiter des galeries d'art, ce qu'il adore faire. Je lui rappellerais aussi que je l'ai entendu dire qu'il aime son travail de serveur parce qu'il lui permet de rencontrer beaucoup de gens créatifs et amusants et de bien gagner sa vie.

Qu'arriverait-il si je poursuivais ce raisonnement? Je me sentirais de plus en plus abattu et déprimé, jusqu'à ce que je perde tout plaisir à ce que je fais. Qui sait où la déprime pourrait me mener...

Quelle serait une autre façon, plus encourageante ou plus utile, de voir les choses?

Ce travail me laisse beaucoup de temps libre pour assister à des concerts et visiter des galeries d'art, ce que j'adore. J'aime ce travail – je rencontre beaucoup de gens créatifs et amusants et je suis assez bien rémunéré. Pour moi, le succès professionnel signifie bien faire mon travail et en tirer du plaisir plutôt qu'avoir un emploi « prestigieux ».

Remise en question des pensées négatives

SITUATION :

J'ai 35 ans et je travaille comme serveur.

PENSÉE NÉGATIVE :

C'est complètement lamentable de faire encore ce métier à mon âge.

(tout ou rien; filtre mental)

PENSÉE RÉALISTE :

Cet emploi me laisse beaucoup de temps libre pour assister à des concerts et visiter les galeries d'art, ce que j'adore.

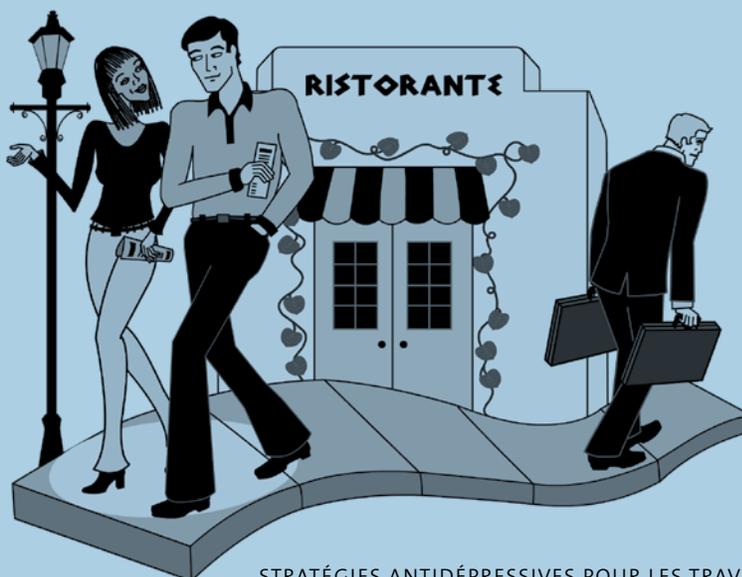
J'aime mon travail – il me permet de rencontrer beaucoup de gens créatifs et amusants et il est bien rémunéré.

Mes frères exercent tous les deux une profession prestigieuse; par rapport à eux, je suis un bon à rien.
(utilisation d'étiquettes; tout ou rien)

Pour moi, le succès professionnel signifie bien faire mon travail et en tirer du plaisir plutôt qu'avoir un emploi « prestigieux ». Je ne peux me juger que conformément à mes valeurs personnelles, et j'ai toujours mis la liberté et la créativité au-dessus du statut social.

RÉSULTAT

Après s'être répété ces pensées réalistes au sujet de lui-même et de son travail, Thomas a ressenti une amélioration de son humeur : le raisonnement juste et réaliste lui faisait beaucoup de bien. Au début, il ne croyait pas trop à ses pensées réalistes, mais à force de se les répéter, il est devenu de plus en plus convaincu de leur exactitude. Il a eu recours au raisonnement réaliste dans des situations stressantes comme des repas de famille où ses frères discutaient de leur travail. Au fil du temps, il a appris à mieux gérer ces situations. Il a repris ses activités sociales et s'est remis à fréquenter les salles de concert et les galeries d'art. Il a appris à se juger d'après ses **propres** normes – ce qui était beaucoup mieux pour son humeur, qui est demeurée plutôt bonne.



Reprise en mains de votre vie



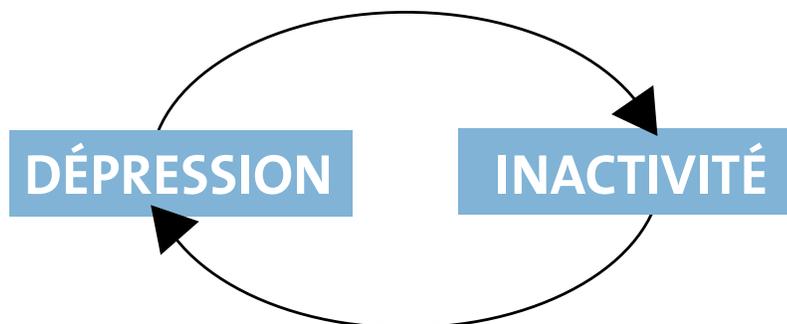
Voici les étapes de la *reprise en mains de votre vie* :

- 1 **Déterminer les activités que vous souhaitez pratiquer davantage**
- 2 **Choisir deux de ces activités**
- 3 **Vous fixer des objectifs réalistes**
- 4 **Passer à l'action**
- 5 **Réévaluer vos objectifs**

LORSQU'ON se sent déprimé, on est parfois porté à délaissier les activités qui contribuent normalement à la bonne humeur. Toutefois, si vous abandonnez les activités qui vous font du bien, vous vous exposez à un risque encore plus grand de subir un épisode dépressif. Chez les travailleurs, cela arrive lorsqu'ils ne concilient pas les tâches difficiles avec des tâches plus gratifiantes, lorsqu'ils oublient de satisfaire leurs propres besoins au travail ou lorsqu'ils permettent un déséquilibre entre leur vie professionnelle et leur vie personnelle.

Si vous cessez de vous préoccuper de votre bien-être ou de pratiquer des activités agréables, votre vie deviendra monotone et décourageante. Il y a donc peu de chances que votre humeur s'améliore, bien au contraire.

Autrement dit, l'humeur dépressive entraîne l'inactivité, mais l'inactivité empire l'humeur dépressive. Ce qui à prime abord semble une bonne façon de faire face aux problèmes tend en fait à entretenir ou à intensifier la dépression. La solution : n'attendez pas que l'envie vous prenne de faire quelque chose d'autre, car cela réduit la probabilité de vous rétablir. Et n'attendez pas d'avoir la motivation nécessaire – sachez que celle-ci reviendra à mesure que vous vous sortirez de la dépression.





Équilibre entre la vie personnelle et le travail

Chacun de nous a plus d'un rôle à jouer dans sa vie : celui d'employé, de parent, de partenaire ou d'ami n'en sont que quelques-uns. Cela contribue à une bonne santé physique et mentale, en favorisant les relations humaines et en offrant satisfaction et sentiment de réalisation personnelle. Cependant, il n'est pas facile de maintenir un bon *équilibre entre la vie personnelle et le travail*.

De temps en temps, les événements de la vie personnelle exigent tellement d'efforts qu'il est pratiquement impossible d'accorder son attention habituelle à ses responsabilités professionnelles. Par exemple, une personne en train de se séparer de son partenaire aura plus de difficultés à se concentrer sur ses tâches au

travail. De la même façon, les périodes où le travail déborde peuvent créer une tension dans votre vie, vous laissant peu de temps ou d'énergie pour votre famille, vos amis ou vos loisirs. Ceci peut créer un déséquilibre dans votre vie, vous privant du soutien et de la satisfaction que procurent les activités sociales ou récréatives. Il se peut que votre détermination à réussir votre carrière vous amène à assumer de plus en plus de responsabilités jusqu'à ce que vous vous concentriez presque exclusivement sur le travail, délaissant votre vie personnelle.

Une enquête nationale a conclu que de nombreux Canadiens souffrent d'un conflit important entre leur vie professionnelle et leur vie personnelle. Selon les résultats de l'enquête :

- *les niveaux de stress ont augmenté avec l'évolution du monde du travail déterminée par la compression des effectifs, la mondialisation et les progrès techniques de la dernière décennie, et*
- *les deux tiers des employés interrogés ont dit avoir des difficultés à concilier leur travail et leur vie personnelle.*

Pour préserver notre santé mentale, nous avons tous besoin de maintenir un équilibre sain entre notre vie professionnelle et notre vie personnelle. Une surcharge de travail pendant une courte période ne pose pas de problème, mais si vous adoptez une attitude axée exclusivement sur le travail, vous vous exposez à une « malnutrition émotive » qui augmente votre risque de subir un épisode dépressif.

ÉTAPE 1

Déterminez les activités que vous souhaitez pratiquer davantage

N'oubliez pas : L'action précède la motivation. Vous fixer des objectifs pour accroître votre niveau d'activité est un moyen puissant de contrôler votre humeur dépressive. Votre but est de vous forcer à faire des choses même si vous n'en avez pas envie. Voici les étapes à franchir pour reprendre graduellement votre vie en mains.

LES PERSONNES déprimées négligent souvent les trois sphères suivantes : les **passé-temps**, le **bien-être personnel** et les **activités en famille et avec des amis**.

Afin de déterminer vos objectifs, prenez quelques minutes pour réfléchir sur chacun de ces aspects de votre vie. Énumérez, dans chaque domaine, les activités que vous avez abandonnées à la suite de la détérioration de votre humeur (ou que vous négligiez même auparavant) et que vous pourriez reprendre.

Passe-temps

Exemples :

- **faire une promenade à l'heure du midi;**
- **lire une revue ou un livre;**
- **regarder un film;**
- **assister à un match de hockey.**

Mener à bien plus fréquemment des activités de ce domaine aura pour effet d'améliorer votre humeur, car elles :

- **ravivent le souvenir de vos intérêts et de ce qui revêt de l'importance pour vous;**
- **vous récompensent pour les efforts que vous faites pour gérer votre dépression;**
- **vous aident à entretenir l'équilibre entre le travail et votre vie personnelle.**

Vos idées :



Bien-être personnel

Exemples :

- **faire de l'exercice (p. ex., en profitant d'un programme de conditionnement physique subventionné par votre employeur);**
- **vous apporter un repas nutritif au travail;**
- **en arrivant au travail, prendre quelques minutes pour planifier votre journée.**

Mener à bien plus fréquemment des activités de ce domaine aura pour effet d'améliorer votre humeur, car elles :

- **ont une influence directe sur votre sentiment de bien-être physique;**
- **empêchent votre humeur de se détériorer;**
- **vous rappellent vos forces et vos compétences.**

Vos idées :



Activités en famille et avec des amis

Exemples :

- **aller manger avec un ami;**
- **vous joindre à un groupe social ou vous inscrire à un cours;**
- **planifier une sortie en famille;**
- **assister au match de soccer de votre enfant;**
- **sortir avec un collègue après le travail.**

Mener à bien plus fréquemment des activités de ce domaine aura pour effet d'améliorer votre humeur, car elles :

- **vous aident à reprendre contact avec ceux qui vous entourent;**
- **leur donnent la possibilité de vous offrir réconfort et soutien;**
- **vous tirent de votre isolement et de votre fixation sur des pensées négatives.**

Vos idées :



STEP 2

Choisissez deux de ces activités

CHOISISSEZ LES DEUX activités par lesquelles il vous serait le plus facile de commencer. Vos deux premières activités devraient toucher des sphères différentes de votre vie.

Pour chacune des activités choisies, fixez-vous un objectif réaliste pour la prochaine semaine. Souvenez-vous que la dépression vous freine.

Par conséquent, vous devez viser un objectif nettement inférieur à ce qui serait normal pour vous. Par exemple, si vous voulez recommencer à faire du vélo, vous pourriez vous fixer comme premier objectif de trouver votre vélo et de vous assurer qu'il est en bon état de marche. Si vous voulez renouer avec vos amis, votre premier objectif serait d'appeler un ami pour lui donner rendez-vous.

Activité 1 :



Activité 2 :



Souvenez-vous que la dépression vous freine. Par conséquent, vous devez viser un objectif nettement inférieur à ce qui serait normal pour vous.

Pour commencer, François s'est fixé les deux objectifs suivants : faire un tout petit peu d'exercice et accroître son niveau d'activités sociales.

ÉTAPE 3 Fixez-vous des objectifs réalistes

POUR RÉUSSIR, vous devez vous fixer des objectifs :

Concrets

Sous l'influence de l'humeur dépressive, vous pouvez voir pratiquement n'importe quel événement comme un échec. Alors, vous devez avoir une idée très claire de votre objectif pour savoir si vous avez réussi (par exemple, « *manger au restaurant avec un ami la semaine prochaine* » au lieu de « *prendre mes activités sociales* »).

Réalistes

Résistez à la tentation de fixer vos objectifs en fonction de ce que vous « *devriez* » pouvoir accomplir. Vos objectifs devraient être assez simples pour que vous puissiez les atteindre même si votre humeur chutait au cours de la semaine. Parfois, l'idée même d'une nouvelle activité peut vous accabler de fatigue. Si c'est le cas, fixez-vous l'objectif de simplement recueillir des renseignements préliminaires (par exemple, « *se renseigner sur les activités de conditionnement physique offertes au centre communautaire* » plutôt que « *faire de l'exercice tous les jours* »).

Planifiés

Vous devriez avoir une idée très claire du moment où vous allez réaliser les activités et de la façon dont vous allez les accomplir (par exemple, « *faire une promenade de 15 minutes à l'heure du midi, jeudi de cette semaine* » est un objectif de loin meilleur que « *aller me promener* »).

Vous devriez vous fixer comme objectif une activité liée à votre travail et une autre, à votre vie personnelle. N'oubliez pas : les objectifs les plus utiles sont ceux qui permettent d'améliorer l'équilibre entre votre vie professionnelle et votre vie personnelle.

Voici un exemple :

Pour commencer, François s'est fixé les deux objectifs suivants : faire un tout petit peu d'exercice (il n'en faisait pas du tout, et il a décidé de faire une courte promenade chaque semaine) et accroître son niveau d'activités sociales (de zéro à un repas au restaurant avec sa femme et sa fille toutes les deux semaines). Il a inscrit chacune de ces activités dans son agenda, et il cochant chaque activité après l'avoir réalisée.

Essayez de vous fixer des objectifs réalistes pour cette semaine. Déterminez la fréquence et la durée de chaque activité, ainsi que le moment où vous allez vous y consacrer.

Ce n'est pas une mauvaise idée de mettre vos objectifs par écrit – vous pourriez coller une note sur le frigo, les inscrire dans votre agenda, ou encore utiliser un ordinateur ou un agenda électronique pour faire le suivi. Lorsque vous avez atteint votre objectif, cochez-le pour vous rappeler ce que vous avez accompli.

Envisagez vos activités comme des rendez-vous avec vous-même. Traitez-les avec autant de respect que s'il s'agissait d'un rendez-vous chez le médecin. S'il vous faut absolument annuler un de ces rendez-vous, reportez-le immédiatement à une autre date et ne le manquez pas.

À noter : Ne vous attribuez pas plus de mérite parce que vous avez dépassé l'objectif que vous vous étiez fixé. Si vous en faites davantage, c'est très bien, mais ça ne vous autorise pas pour autant à manquer votre prochain rendez-vous. Si vous vous permettez ce genre de compromis, vous finirez par négliger vos objectifs.

Liste d'objectifs (exemple)

Voici la liste d'objectifs de François :

ACTIVITÉ	FRÉQUENCE	MOMENT PRÉCIS
1 Faire une promenade de 15 minutes	Une fois par semaine pour commencer	Le jeudi à l'heure du midi
2 Sortir avec ma femme et ma fille	Toutes les deux semaines	Le samedi ou le dimanche soir



Liste d'objectifs

	ACTIVITÉ	FRÉQUENCE	MOMENT PRÉCIS
1 			
2			

ÉTAPE 4

Passez à l'action

IL EST IMPORTANT de se rappeler que lorsqu'on est déprimé, on n'a aucune envie de poursuivre les objectifs qu'on s'est fixés en matière d'activités. La dépression réduit grandement votre motivation habituelle, alors, si vous attendez d'avoir envie de faire quelque chose, vous pourriez attendre longtemps. *Faites l'activité parce que vous vous êtes fixé un objectif et parce que sa réalisation vous aidera à vous sentir mieux.* Après avoir accompli et coché chacun de vos objectifs, vous aurez la satisfaction de voir ce que vous avez accompli.

Au tout début de votre rétablissement, les activités ne vous apporteront probablement pas beaucoup de plaisir, mais à mesure que vous continuerez d'augmenter votre niveau d'activité et que vous vous concentrerez sur votre rétablissement, elles recommenceront peu à peu à vous plaire. Vous retrouverez même votre aptitude à vous motiver!

Si vous avez atteint un objectif, vous êtes-vous dit bravo? Sinon, il est temps de le faire! À cause de l'humeur dépressive, vous êtes apte à vous concentrer sur les objectifs que vous *n'avez pas* accomplis, et à oublier ou minimiser vos réalisations. Évoquez consciemment vos victoires, si petites soient-elles. Si vous vous retrouvez en train de minimiser votre réalisation (« *c'était presque rien!* »), rappelez-vous que poursuivre un objectif de rien du tout pendant un épisode de dépression

est aussi difficile que marcher quelques dizaines de mètres en portant un lourd fardeau. Réaliser ses objectifs alors qu'on souffre de dépression est un véritable exploit qui mérite d'être célébré.

Si vous n'avez pas réalisé un objectif, qu'est-ce qui vous en a empêché? Que pouvez-vous faire pour que l'objectif soit plus facile à atteindre? Peut-être était-il un peu trop ambitieux? Essayez d'envisager le fait que vous n'avez pas réalisé votre objectif comme une occasion d'apprendre plutôt que comme un échec. Réduisez votre objectif un peu pour la semaine prochaine ou substituez-y un objectif différent. Les personnes déprimées se fixent souvent des objectifs trop élevés, ne parviennent pas à les réaliser et se découragent. Le problème, ce n'est pas qu'elles sont paresseuses, c'est qu'elles sont impatientes de se rétablir!

Lorsque vous vous sentez en dépression, il est important de réduire l'objectif à un niveau que vous avez la certitude d'atteindre même si vous ne vous sentez pas mieux cette semaine par rapport à la semaine dernière. Faire une promenade de quelques coins de rue ou consacrer 15 minutes à un passe-temps sont des buts parfaitement raisonnables. À mesure que vous gagnerez votre énergie, vous serez capable d'en faire plus. Pour l'instant, accordez-vous la permission de commencer doucement.

Évoquez consciemment vos victoires, si petites soient-elles.

MISE EN PRATIQUE DES STRATÉGIES ANTIDÉPRESSIVES : UN EXEMPLE

Le succès professionnel de Julie n'arrivait pas à combler le vide de sa vie personnelle.

SITUATION Lorsqu'elle a commencé à exercer le droit de la famille, Julie était remplie d'optimisme et d'énergie : elle voulait vraiment aider les couples à négocier des arrangements équitables et à protéger les enfants des retombées néfastes du divorce. Grâce à ses excellentes aptitudes professionnelles, elle s'est bientôt retrouvée avec plus de dossiers qu'elle ne pouvait en prendre. Par contre, comme elle n'était pas du tout bonne pour dire « non », dix ans plus tard, elle s'est retrouvée avec une charge de travail énorme et travaillait jusqu'à 70 heures par semaine.

Il ne lui restait plus beaucoup de temps ni d'énergie pour se faire des amis – ou pour rencontrer l'homme de sa vie. Elle emportait du travail chez elle et vérifiait ses courriels avant de se coucher. Au fil des ans, Julie a fini par se concentrer presque exclusivement sur son travail, sans pratiquement aucune vie personnelle. Elle prenait un verre, une ou deux fois par mois, avec d'autres avocats du bureau, mais à part ça, elle ne vivait que pour son travail. Elle n'avait pas de passe-temps, pas de temps pour regarder un film ou écouter de la musique, et elle n'avait pas fait d'exercice régulier depuis plusieurs années.

Environ douze ans après ses débuts en droit, Julie a commencé à se demander si la satisfaction d'une carrière réussie pouvait combler le vide de sa vie personnelle. Elle s'est rendu compte qu'elle ne tirait plus aucun plaisir de son travail : son niveau d'énergie et de concentration étaient à zéro. Elle se sentait triste et abattue la plupart du temps, et ne pouvait pas comprendre la *raison* de sa tristesse.

Au cours des six mois suivants, les choses ont progressivement empiré – Julie se traînait, exténuée, du matin au soir, la mort dans l'âme. Cela ne l'intéressait pas trop si ses clients perdaient ou gagnaient leurs litiges. Tout ce qu'elle voulait, c'était de pouvoir poser la tête sur son bureau et dormir. Elle a même arrêté de voir ses connaissances et a commencé à prendre du retard dans ses dossiers, puisqu'elle n'arrivait plus à se motiver pour y travailler le soir chez elle. Elle se réveillait souvent en pleine nuit : en sueur, le cœur battant, et ne pouvait plus se rendormir. La qualité de son travail avait vraiment commencé à souffrir, provoquant des commentaires de la part de ses collègues sur les changements qu'ils constataient chez elle.

ACTION Finalement, Julie est allée voir son médecin de famille pour passer un examen général et elle lui a raconté les problèmes qu'elle éprouvait depuis quelque temps. Après avoir diagnostiqué une dépression majeure, ce dernier lui a prescrit des antidépresseurs et lui a donné un exemplaire du guide *Stratégies antidépressives pour les travailleurs*, en lui conseillant d'apprendre et de mettre en pratique les suggestions.

Il a fallu environ quatre semaines pour trouver la dose d'antidépresseurs qui convenait à Julie. Elle n'aimait pas du tout les effets secondaires, mais l'amélioration en valait bien la peine : un sommeil réparateur, plus d'énergie et moins de difficultés à se concentrer sur son travail. Elle se sentait mieux, mais était encore loin de son état normal.

En lisant le guide *Stratégies antidépressives pour les travailleurs*, Julie s'est rendu compte qu'elle n'avait pas maintenu un bon équilibre entre son travail et sa vie personnelle. Ayant constaté les retombées nocives de son style de vie axé exclusivement sur le travail, elle a décidé d'y apporter quelques changements.

Julie a commencé à consulter un conseiller du programme d'aide aux employés, qui l'a accompagnée dans son application du guide *Stratégies antidépressives pour les travailleurs*, et qui l'a aidée à mettre en pratique les stratégies décrites dans le guide grâce à ses encouragements et ses conseils.

Julie s'est concentrée sur la stratégie « Reprise en mains de votre vie » et s'est fixé certains objectifs. L'un d'eux était de se limiter à 50 heures de travail par semaine. Afin de l'atteindre, elle a dû refuser quelques dossiers — un choix très difficile pour elle, qu'elle a réussi à faire grâce à un effort conscient.

Un autre des objectifs de Julie était de reprendre contact avec une amie de longue date qu'elle n'avait pas vue depuis six mois. Son but immédiat consistait à appeler son amie pour lui donner rendez-vous. Au début, Julie avait de la difficulté à parler de sujets sortant du juridique, mais elle s'y est vite habituée. Elle et son amie ont décidé d'aller au restaurant tous les mois, et Julie a bientôt commencé à trouver beaucoup de plaisir dans ces conversations qui n'avaient rien à voir avec son travail. L'amie en question lui a fait rencontrer d'autres gens sympathiques.

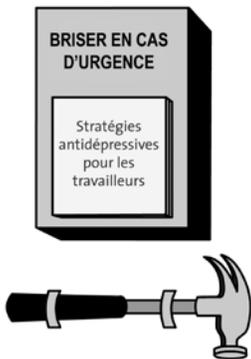


Liste d'objectifs de Julie

ACTIVITÉ	FRÉQUENCE	MOMENT PRÉCIS
1 Me restreindre à 50 heures de travail par semaine	Toutes les semaines	Rentrer chez moi à 19 h au plus tard; ne pas travailler le dimanche
2 Appeler mon amie Suzie et lui donner rendez-vous pour prendre un café	Une fois pour commencer	Ce mercredi soir

RÉSULTAT ➔ Julie a continué à se fixer des objectifs pour accroître ses activités au cours des huit mois suivants, en s'inscrivant notamment à un club de jogging. Au fil du temps, elle a commencé à faire de plus en plus d'activités et à voir de plus en plus de gens en dehors de son travail. Grâce à cela, elle se sentait désormais satisfaite et épanouie dans sa vie.

Prévention des rechutes



UN JOUR, vous ne serez plus en dépression, même si vous avez du mal à le croire aujourd’hui. Malheureusement, il n’est pas impossible que la dépression ou l’humeur dépressive revienne quelques mois ou quelques années plus tard : c’est ce qu’on appelle une *rechute*.

Pouvez-vous réduire le risque d’une rechute? Absolument! Vous ne serez peut-être pas en mesure d’éliminer complètement la possibilité de subir d’autres épisodes dépressifs, mais vous pouvez en réduire la probabilité, la sévérité et la fréquence.

N’arrêtez pas de vous servir des stratégies qui vous ont été utiles

Lorsqu’on a le cafard, il est évident qu’il faut s’occuper de sa santé mentale d’abord et avant tout. Par contre, lorsqu’on se sent mieux, on a tendance à oublier de prendre soin de soi. Une fois que vous vous sentirez « assez bien », vous n’aurez plus envie de faire un effort pour vous imposer des activités intéressantes, un raisonnement réaliste et des techniques de résolution de problèmes.

Songez aux stratégies qui vous ont été utiles pour vous en sortir. Quelles sont celles que vous devriez mettre en pratique à long terme, même après avoir vaincu la dépression?

Ayez un plan pour maîtriser le stress

Nous vivons tous des moments difficiles – certains plus souvent que d’autres. Pour celui ou celle qui vient de se rétablir d’une dépression, le stress peut créer un risque de rechute. La solution ne

consiste pas à l’éviter complètement (ce qui est évidemment impossible), mais à avoir un plan pour le maîtriser de façon efficace. Certains événements stressants sont tout à fait prévisibles : un retour au travail après une période de congé; l’approche du mois de décembre alors que Noël vous stresse toujours; l’élaboration imminente du budget annuel; une grossesse qui vous remplit de bonheur tout en étant présage de nombreux sacrifices. Un plan élaboré d’avance vous aidera à traverser plus facilement les périodes de stress.

Voici quelques suggestions de stratégies :

- **Dans la mesure du possible, augmentez le stress de façon graduelle. Si, par exemple, vous devez bientôt retourner au travail, vous pourriez vous informer s’il est possible d’obtenir un retour progressif.**
- **Déchargez-vous de certaines de vos responsabilités actuelles. Si vous prenez un cours du soir, par exemple, donnez-vous la permission de manger au restaurant plus souvent que d’habitude ou bien de négliger un peu le ménage.**
- **N’oubliez pas de prendre soin de vous-même. Comment maintenir l’équilibre? N’abandonnez pas ce qui est bon pour vous lorsque vous en avez le plus grand besoin. Vous tenez beaucoup au dîner au restaurant avec votre amie? Ne l’annulez donc pas. L’exercice physique vous détend? Faites votre possible pour ne pas arrêter d’en faire pendant les périodes de stress.**

Quelles sont les stratégies que je dois continuer à utiliser à long terme?





Élaborez un plan d'intervention en cas de chute d'humeur

Si vous avez un plan d'intervention en cas de rechute, vous serez capable de vous remettre d'un épisode dépressif ou de l'humeur dépressive plus vite qu'avant. Un plan d'intervention vous aidera à arrêter la détérioration de votre humeur, à limiter sa durée et à vous en sortir avec moins d'efforts. La mise en place d'un plan d'action efficace peut aussi avoir pour effet d'atténuer votre anxiété, réduisant ainsi la possibilité d'une rechute.

S'il vous arrivait de sombrer de nouveau dans la dépression, que pourriez-vous faire pour vous rétablir aussi rapidement que possible?

Voici quelques idées :

- **Participez davantage à des activités qui vous font plaisir.**
Suivez les étapes décrites dans le chapitre Reprise en mains de votre vie.
- **Réduisez vos obligations.**
Quelles mesures pourriez-vous prévoir pour alléger le fardeau de vos responsabilités en cas d'épisode dépressif? Pourriez-vous obtenir au préalable l'accord de votre employeur pour réduire vos heures de travail ou celui de votre partenaire pour préparer les repas?

- **Demandez qu'on vous fasse des commentaires.**
Songez à autoriser quelques amis ou membres de votre famille (ou encore votre médecin) à vous dire lorsqu'ils s'aperçoivent d'une chute de votre humeur ou d'une altération de votre comportement.
- **Faites-vous aider.**
Qui pourrait vous aider et comment? Aurez-vous besoin d'une oreille attentive, ou d'assistance plutôt pratique, comme la garde d'enfants?
- **Gérez votre mode de vie.**
Ce n'est pas lorsque votre humeur se détériore que vous devez arrêter de faire de l'exercice, de sortir, de bien manger ou de vous coucher à une heure raisonnable. Dans votre mode de vie, quels sont les facteurs qui sont les plus importants pour préserver votre bonne humeur? Réfléchissez aux mesures que vous pourriez prendre pour prévenir qu'une chute d'humeur ne s'aggrave. Qu'est-ce qui pourrait vous être utile cette fois-ci? Utilisez la liste ci-dessus comme point de départ et préparez un plan d'action très clair.
- **Ne vous exténuez pas.**
Si vous sentez une détérioration de l'humeur, le moment n'est probablement pas idéal pour assumer de nouvelles responsabilités ou relever de nouveaux défis au travail (même s'ils peuvent avoir des répercussions favorables). Vous ne pourriez pas en profiter si les nouvelles obligations finissaient par vous accabler.

MISE EN PRATIQUE DES STRATÉGIES ANTIDÉPRESSIVES : UN EXEMPLE

Mélissa se montrait très critique à son égard.

SITUATION ➤ Enseignante de profession, Mélissa, dans la trentaine, venait de se faire transférer au centre-ville, attirée par les défis associés à l'enseignement dans une école de quartier défavorisé. Très rapidement, elle a découvert qu'elle n'était pas en mesure de fournir son rendement habituel, malgré ses longues heures de travail. Elle dormait mal et était souvent préoccupée. Elle se montrait très critique à son égard, se voyant incapable d'être à la hauteur de ses attentes. Son humeur s'est détériorée jusqu'à ce qu'elle se sente tout à fait malheureuse – ce qui ne lui facilitait pas la tâche. Elle est devenue encore plus critique à son égard et a commencé à déprimer.

ACTION ➤ Mélissa est allée voir son médecin de famille, qui a diagnostiqué chez elle une **dépression majeure**. Puisqu'elle était réticente à prendre des antidépresseurs, son médecin l'a envoyée voir un psychologue spécialisé en *thérapie cognitivo-comportementale*. Il lui a également donné un exemplaire du guide *Stratégies antidépressives pour les travailleurs*. Mélissa a pris part à six séances avec le psychologue.

RÉSULTAT ➤ En travaillant avec le psychologue et en utilisant les stratégies antidépressives, **Mélissa a apporté des changements importants dans sa vie**. Elle s'est rendu compte qu'elle avait évité ses amis depuis qu'elle occupait son nouveau poste et surtout depuis qu'elle avait commencé à déprimer. Elle a utilisé la stratégie de reprise en mains de sa vie et s'est donné comme objectif de prendre une tasse de thé avec une amie une fois par semaine. Elle a ensuite ajouté d'autres activités sociales. Au bout d'un mois, elle a aussi ajouté une demi-heure d'exercice trois fois par semaine. Elle s'est également reconnu une tendance à avoir des pensées négatives : elle se montrait très critique à son propre égard, elle s'attendait à la perfection dans son travail et elle ne faisait aucun cas des compliments qu'on lui adressait.



Entre deux séances de thérapie, Mélissa utilisait les questions du guide *Stratégies antidépressives pour les travailleurs* pour donner une tournure plus réaliste à ses pensées :

Est-il possible d'obtenir des preuves à l'appui? À deux ou trois reprises, la directrice adjointe de l'école avait discuté de son travail avec elle et s'en disait contente. Un autre enseignant lui a dit que c'était une des écoles les plus difficiles du centre-ville et qu'elle se débrouillait vraiment bien pour une nouvelle-venue.

Que dirait-elle à une amie dans la même situation? Elle a noté par écrit les mots justes et empreints de sympathie qu'elle dirait à une amie, puis elle s'est appliquée à se les répéter.

Y aurait-il une façon moins extrême d'envisager la situation? Elle a mis par écrit quelques pensées réalistes au sujet de sa situation et elle se les répétait lorsqu'elle se rendait compte qu'elle était prise de pensées négatives. L'application de ces stratégies a favorisé une amélioration graduelle de son état dépressif, une attitude d'acceptation plus juste, des attentes plus réalistes à son propre égard et plus de plaisir dans sa vie.

Cependant, Mélissa se rendait compte qu'elle était encore portée à l'autocritique injuste, surtout au cours des périodes de stress. Même après être revenue à son état normal, elle a continué de faire attention à ses pensées et aux messages qu'elle s'adressait. Si elle manquait de justice à son égard, elle avait recours à la stratégie de remise en question des pensées négatives pour trouver des façons plus réalistes et justes de s'envisager : lorsqu'elle remarquait une détérioration de son humeur pendant quelques jours, elle écrivait les pensées négatives qui accompagnaient son humeur dépressive; ensuite, elle remettait ces pensées en question et elle avait recours à un raisonnement plus réaliste. À l'approche d'une période particulièrement stressante (comme les examens de fin de semestre), elle demandait à son mari d'assumer une plus grande partie des tâches ménagères pendant qu'elle révisait les examens et n'oubliait pas de prévoir du temps pour des activités sociales. Enfin, elle avait noté dans un carnet ce qui l'avait le plus aidée à se sortir de la dépression. Elle gardait ce carnet à portée de la main et le relisait lorsqu'elle sentait son humeur se détériorer.

Décisions liées à la dépression et au travail

Devrais-je parler de ma dépression au travail?

Si votre dépression a été diagnostiquée par un professionnel de la santé qualifié, la décision de discuter de votre santé avec votre employeur (ou avec votre gestionnaire/superviseur, un collègue, un représentant syndical ou un représentant du service des ressources humaines) ne tient qu'à vous. Elle dépend des particularités de votre situation, de votre emploi et de votre milieu, ainsi que de la mesure dans laquelle vous vous sentez à l'aise d'aborder le sujet avec cette personne. Si vous êtes en état d'aller au travail et d'assumer vos responsabilités professionnelles, vous pouvez choisir de ne pas parler de votre dépression à votre employeur ou à vos collègues. Malheureusement, les personnes souffrant de problèmes de santé mentale sont encore stigmatisées, et parfois même victimes de discrimination.

Par contre, il existe certaines situations dans lesquelles vous devrez probablement informer votre employeur de votre diagnostic :

- **si sa politique relative à l'absentéisme ou son programme d'avantages sociaux exige de documenter le problème;**
- **si vous demandez des accommodements dans votre travail (ou au moment de votre retour au travail);**
- **si votre dépression est source de déficiences dans votre fonctionnement qui augmenteraient de façon inacceptable le risque pour vous, vos collègues ou le public, surtout si vous exercez un emploi critique pour la sécurité.**

Discuter de votre dépression avec votre employeur peut présenter des avantages, notamment dans les cas où l'altération de votre productivité ou de votre comportement au travail serait perçue comme un problème de rendement et traitée en conséquence, ce qui serait injuste et empirerait votre humeur. Garder le secret au sujet de vos difficultés peut créer encore plus de stress et vous empêcher d'obtenir des concessions qui pourraient vous aider à vous soigner mieux (par exemple une réduction de votre charge de travail).

Si vous décidez d'informer votre employeur, il vous faut choisir la portée de l'information que vous souhaitez lui communiquer. Voici quelques suggestions :

- **vous adresser à votre délégué syndical ou au responsable de la santé et sécurité au travail pour obtenir des renseignements sur les avantages sociaux ou les programmes offerts;**
- **décrire les façons dont la dépression se répercute sur votre fonctionnement au travail;**
- **nommer des facteurs actuels ou futurs liés au travail et susceptibles de contribuer à votre dépression (p. ex. des échéances que vous ne pourrez pas respecter);**
- **indiquer les mesures que vous prenez pour faire face au problème (p. ex. des consultations avec un spécialiste en santé mentale);**
- **aborder la protection de votre vie privée (p. ex. indiquer que, selon vous, il serait inapproprié de communiquer des détails sur vos problèmes précis);**
- **parler de « problèmes de santé » sans entrer dans le détail;**
- **vous entendre sur une stratégie pour le suivi et les communications futures (p. ex. suggérer des rencontres hebdomadaires avec votre supérieur immédiat pour revoir les échéances).**

Rien ne vous oblige à discuter de votre situation avec vos collègues, sauf si vous souhaitez en toucher un mot à ceux en qui vous avez confiance, ce qui est parfois approprié en cas d'altération notable de votre comportement ou d'absences prolongées. Dans de telles circonstances, vous pouvez simplement mentionner des « difficultés personnelles » ou donner des renseignements plus précis – à vous de juger. Malgré la stigmatisation, nombre de gens ont vécu des problèmes psychologiques ou en ont observés dans leur famille ou chez des amis – et seraient probablement ouverts à accueillir vos confidences avec sympathie et encouragement.

Devrais-je prendre un congé?

PARFOIS, les personnes souffrant d'une dépression décident de prendre congé. Cette décision est très importante et dépend des circonstances individuelles. Pour la prendre, vous devez évaluer dans quelle mesure votre problème d'humeur nuit à votre rendement au travail.

Nous vous invitons à suivre la démarche propre à la résolution de problèmes pour décider quels sont les avantages et les inconvénients d'une absence du travail. Pour prendre votre décision, vous pourriez demander le concours des membres de votre famille, de votre fournisseur de soins de santé, de votre employeur ou de votre représentant syndical – s'ils sont au courant de votre situation.

Il pourrait aussi vous être utile de discuter avec votre employeur de la possibilité d'accommodements au travail : une réduction de la journée/semaine de travail ou de vos responsabilités professionnelles, pour ne mentionner que ceux-ci. Parfois, rester au travail avec des accommodements est préférable à un arrêt de travail complet.

Le tableau ci-dessous peut vous aider à décider si c'est une bonne idée de prendre congé et, si c'est le cas, pour combien de temps et dans quel but.

Quand il s'agit de prendre un congé à cause d'une dépression, il n'y a pas de décision universellement valide. Si vous décidez de rester au travail, songez aux mesures que vous pourriez prendre pour limiter les facteurs qui influent sur votre humeur dépressive et pour vous assurer que vos efforts bénéficient de l'appui de votre milieu professionnel. Si vous décidez de prendre congé, profitez de votre période de repos pour vous occuper activement de votre rétablissement. En général, plus la période d'absence se prolonge, plus on a de la difficulté à retourner au travail. Il est donc important de collaborer avec vos fournisseurs de soins de santé et autres intervenants pour estimer de façon réaliste la durée de votre absence et pour mettre en place un plan précis et efficace de traitement et de rétablissement.

Avantages et coûts d'une absence du travail

AVANTAGES

Vous éloigne des exigences ou des problèmes liés au travail qui sont susceptibles de contribuer au stress et à l'humeur dépressive et vous permet de refaire le plein d'énergie.

Vous donne le temps et la possibilité de prendre part à des activités favorisant votre rétablissement, notamment des visites chez le médecin ou le spécialiste en santé mentale, ou certaines des activités que vous avez retenues dans la section « Reprise en mains de votre vie » du présent guide.

Réduit le risque de blessures ou d'un incident au travail qui pourrait vous nuire à vous, à vos collègues ou au public. Ceci est particulièrement important si l'humeur dépressive a considérablement affecté votre capacité de concentration ou votre jugement alors que votre emploi est critique pour la sécurité.

COÛTS

L'absence de la structure et des activités courantes de votre journée de travail risque d'engendrer de l'inactivité et de vous faire douter de vous-même (déconditionnement psychologique).

La perte des contacts sociaux disponibles au travail et de là, un isolement susceptible d'aggraver votre humeur dépressive.

L'impossibilité de vous attaquer aux facteurs du milieu de travail ayant contribué à votre humeur dépressive – facteurs que vous retrouverez probablement à votre retour.

Les coûts financiers éventuels du congé pour vous et votre famille, en fonction de la politique en matière de congés de maladie ou d'invalidité de votre employeur.

Comment faciliter mon retour au travail?

À LA SUITE d'un congé causé par une dépression, il est important de préparer votre retour au travail. Si vous êtes sous les soins d'un médecin ou d'un spécialiste en santé mentale, ce dernier devrait évaluer votre aptitude à retourner au travail selon votre niveau de fonctionnement actuel. Si vous êtes en congé d'invalidité de longue durée, un conseiller en réadaptation pourra éventuellement vous aider à planifier votre retour au travail. Votre employeur devrait être avisé de votre retour pour pouvoir prendre les dispositions nécessaires, dont des accommodements, le cas échéant. Les suggestions suivantes vous aideront à retourner au travail sans trop de difficultés et d'une façon durable :

- **Prenez une part active dans l'élaboration de votre plan de retour au travail.**
Informez-vous sur les programmes et politiques de votre employeur et déterminez les possibilités de soutien en milieu de travail. Servez-vous des stratégies décrites dans le présent guide pour aborder les problèmes de façon originale, pour remettre en question les pensées irréalistes et pour augmenter votre niveau d'activité professionnelle.

- **Collaborez avec les demandes d'information ou d'évaluation plus approfondie, car cela peut souvent s'avérer utile.**
La communication entre l'ensemble des parties concernées est d'une importance capitale pour assurer le succès du retour au travail. Le moment venu de répondre à des demandes d'information, la meilleure approche consiste à décrire de façon honnête et précise votre fonctionnement actuel et à indiquer les aspects du travail qui pourraient vous poser des difficultés.
- **Faites preuve de réalisme, de patience et de souplesse.**
Songez à ce que vous direz à vos collègues et à la façon dont vous allez aborder les problèmes non résolus. Ne vous poussez pas – il vous faudra probablement un certain temps pour atteindre votre niveau de productivité normal. Déterminez quels sont les facteurs de stress éventuels et les signes d'une rechute et élaborer un plan pour y réagir. Continuez vos efforts pour prendre soin de vous au travail.

Quels changements devrais-je apporter à mon mode de vie?

Le mode de vie est aussi important pour le bien-être psychologique que pour le bien-être physique. Il contribue à réduire le niveau de stress général et à renforcer notre capacité de faire face aux facteurs de stress et aux difficultés. Vous pouvez appliquer les stratégies décrites dans le présent guide pour apporter des changements à votre mode de vie, par exemple en augmentant les activités ou en vous fixant des objectifs qui y sont reliés. Le sommeil, l'alimentation, la consommation d'alcool ou de drogues et l'activité physique sont parmi les aspects les plus importants du mode de vie.

Le sommeil

Le stress et l'humeur dépressive perturbent souvent le sommeil, ce qui risque d'aggraver le problème d'humeur. Voici quelques conseils pour améliorer votre sommeil :

- **Établissez un régime de sommeil régulier, en vous réveillant et en vous couchant à des heures fixes.**
Vous réveiller et vous coucher à la même heure tous les jours peut vous aider à régler votre horloge

intérieure. Si vous avez du mal à vous endormir, ne vous couchez pas trop tôt – vous ne devriez pas vous coucher avant d'avoir sommeil. La plupart des adultes ont besoin d'environ sept ou huit heures de sommeil.

- **Créez-vous un rituel.**
Il peut s'agir d'un type de méditation ou de relaxation, d'un bain ou d'une tisane. Préparez-vous pour le lendemain, puis « rangez dans un tiroir mental » tous vos problèmes ou tâches à venir.
- **Dans votre chambre, ne faites aucune activité qui ne soit pas liée au sommeil (lecture, télé, etc.), si vous n'arrivez pas à vous endormir ou si vous vous réveillez pendant la nuit.**
- **Évitez les activités physiques, la caféine, l'alcool et le tabac pendant les quelques heures précédant votre coucher.**
- **Évitez les siestes.**
Au besoin, discutez avec votre médecin des médicaments en vente libre qui pourraient vous aider à mieux dormir.

L'alimentation

Le stress et l'humeur dépressive influent souvent sur notre alimentation. Il y en a qui mangent trop. La plupart manquent d'appétit. Voici quelques conseils pour maintenir un bon régime alimentaire pendant les périodes difficiles :

- **Prenez vos repas à des heures régulières.**
Fiez-vous à votre montre et non à votre estomac. Si vous avez perdu l'appétit, forcez-vous pour manger, l'heure venue. Si vous avez tendance à trop manger, essayez de manger uniquement à l'heure des repas, en vous asseyant dans un endroit prédéterminé (à la table de la cuisine ou dans la cafétéria).
- **Mangez santé et essayez de suivre un régime équilibré.**
Gardez des casse-croûtes santé au travail. Si vous avez du mal à vous préparer un repas, ayez à portée de la main une variété de plats prêts-à-servir nutritifs.
- **Dans la mesure du possible, ne prenez pas votre repas en travaillant.**
Donnez-vous la possibilité de profiter d'une pause.
- **Utilisez l'alimentation santé comme une occasion de prendre part à quelques-unes des activités décrites dans le guide.**
Préparez votre repas en compagnie d'un membre de votre famille. Sortez manger avec un ami. Prenez un cours de cuisine.

La consommation d'alcool ou de drogues

Certaines personnes déprimées ont recours à l'alcool ou aux drogues à usage récréatif pour se sentir mieux dans l'immédiat. Toutefois, si l'on souffre de stress ou d'humeur dépressive, l'alcool et les drogues risquent d'aggraver le problème, puisqu'ils nuisent au rendement au travail, créent une dépendance et sont nocifs pour la santé en général. Ils ne règlent aucunement les problèmes. Par ailleurs, l'alcool et les drogues ont des interactions avec de nombreux médicaments prescrits pour les troubles de l'humeur ou du sommeil, notamment en diminuant leur efficacité ou en aggravant les effets secondaires.

Les principes discutés ici peuvent vous aider à vous fixer des objectifs réalistes et réalisables en matière de diminution ou d'élimination de votre consommation de substances. Si la consommation d'alcool ou de drogue est une source de problèmes pour vous-même, votre employeur ou votre famille, il faut vous y attaquer sans plus tarder. Il existe plusieurs organismes qui pourraient vous aider. Vous pourriez obtenir de l'aide par l'entremise des programmes offerts par l'entreprise ou du programme d'aide aux employés ou auprès de votre médecin de famille.

L'activité physique

Un niveau régulier d'activité physique est associé à une amélioration du bien-être psychologique et physique. Ceux qui sont en bonne forme sont moins vulnérables au stress et à la dépression. L'exercice régulier peut considérablement réduire les symptômes de stress et de dépression et améliorer le sommeil.

Voici quelques conseils pour accroître votre niveau d'activité physique :

- **Choisissez des activités que vous aimez et que vous pouvez mener à bien de façon réaliste.**
Choisissez l'activité qui vous convient le mieux (p. ex. si vous n'avez jamais fait de course à pied, l'objectif de faire du jogging trois fois par semaine peut être irréaliste et impossible à atteindre). La variété est tout aussi utile : choisissez plusieurs activités et alternez-les.
- **La fréquence est plus importante que la durée.**
Mieux vaut l'exercice à intervalles réguliers, même pendant de courtes périodes, que de longues séances d'exercice à intervalles irréguliers.
- **Concentrez-vous sur le plaisir.**
Essayez de mettre l'accent sur ce que vous allez ressentir plutôt que sur l'amélioration de votre apparence physique.
- **Ne laissez pas passer les occasions d'accroître votre niveau d'activité pendant la journée de travail.**
Marchez jusqu'à votre lieu de travail. Prenez l'escalier au lieu de l'ascenseur. Sortez avec un collègue pour faire une promenade à l'heure du midi.

Félicitations! Vous venez de terminer la lecture du présent guide de gestion de l'humeur dépressive. Bien sûr, il ne suffit pas de le lire. Pour profiter au maximum de ces techniques efficaces, vous devez les mettre en pratique. Croyez-nous, ça en vaut le coup. Vous en valez le coup!

Suggestions de lecture sur la dépression et d'autres sujets connexes

PATERSON, R., & BILSKER, D. (2002). *Programme d'autotraitement de la dépression : guide du patient*. Vancouver : le ministère de la Santé de la Colombie-Britannique.

- **À télécharger gratuitement du site www.carmha.ca/publications**

BROOKS, R. ET GOLDSTEIN, S. (2006). *Le pouvoir de la résilience. Mieux traverser les épreuves de la vie*. Montréal : Les Éditions de l'Homme.

- **Un guide pour vous aider à traverser les épreuves de la vie à l'aide de stratégies et d'exercices pratiques**

BURNS, D. (2005). *Être bien dans sa peau*. Saint-Lambert : Les Éditions Héritage

- **Un livre de croissance personnelle sur la dépression et l'anxiété, mettant l'accent sur les exercices pratiques**

GOTTMAN, J. ET NAN, S. (2000). *Les couples heureux ont leurs secrets : Les sept lois de la réussite*. J.-C. Lattès.

- **Un livre pratique sur la relation de couple qui offre une approche pour mieux gérer vos différences et renforcer votre relation à partir de ses éléments positifs**

GREENBERGER, D. ET PADESKY, C.; TRADUIT PAR CHASSÉ, F.; PILON, W.; MORENCY, P. (2005). *Dépression et anxiété : comprendre et surmonter par l'approche cognitive*. MONTRÉAL : Décarie Éditeur.

- **Un guide d'auto-thérapie pour les clients présentant une dépression, des crises de panique, de l'anxiété, des troubles de l'alimentation, des troubles liés à une substance ou des difficultés relationnelles**

MARCHAND, A., LETARTE, A. (2004). *La peur d'avoir peur: Guide d'auto-traitement du trouble panique avec agoraphobie* (3^e édition revue et corrigée). Montréal : Éditions Stanké.

- **Un guide pratique qui vise à permettre aux gens atteints de se traiter eux-mêmes ou de comprendre leur problème en s'assurant de recevoir le bon traitement en psychothérapie**

MORIN, C.M. (1997). *Vaincre les ennemis du sommeil*. MONTRÉAL : Les Éditions de l'Homme.

- **Afin de comprendre simplement le sommeil et les troubles qui s'y rattachent, une méthode simple et précise pour régler vos problèmes d'insomnie et retrouver un sommeil réparateur**

O'CONNOR, K., MARCHAND, A., BROUSSEAU, L., ET DESJARDINS, S. (2006). *La vie sans tranquillisants : Pour réussir à arrêter et à maintenir le cap*. Montréal : Éditions Stanké.

SEGAL, Z.V., ET AL (2006). *La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression : Une nouvelle approche pour prévenir la rechute*. Bruxelles : De Boeck.

- **Écrit dans une langue simple et accessible à tous, ce programme en huit séances apprend à la personne dépressive à changer sa relation aux pensées, sentiments et sensations corporelles susceptibles de générer une rechute dépressive et à éviter la spirale qui la fera retomber dans la dépression**

SELIGMAN, M. (2008). *La force de l'optimisme : Apprendre à faire confiance à la vie*. Paris : InterEditions.

- **Un livre qui explique comment porter un regard réaliste et positif sur soi-même et sur sa vie**

**Les feuilles de travail
suivantes vous
aideront à continuer
de mettre en pratique
vos stratégies
antidépressives**

Remise en question des pensées négatives

SITUATION :



PENSÉES NÉGATIVES

PENSÉES RÉALISTES

1



2

3

Test de réalité :

Pensée négative :



Est-il possible d'obtenir des preuves à l'appui de mon interprétation – par exemple, en demandant à quelqu'un son opinion au sujet de la situation?



Est-ce que la plupart des gens seraient d'accord avec moi? Sinon, y a-t-il une façon plus réaliste de voir les choses?



Que dirais-je à un ami qui se trouverait dans une situation pareille?



Qu'arriverait-il si je poursuivais ce raisonnement?



Quelle serait une autre façon plus encourageante ou plus utile de voir les choses?



Feuille de travail : actions possibles

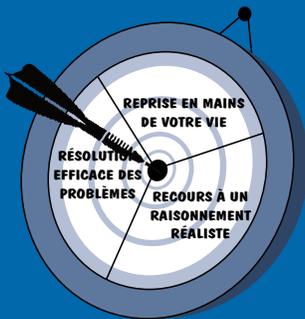
PROBLÈME :



ACTION	AVANTAGES	DÉSAVANTAGES
1 		
2		
3		

Liste d'objectifs

ACTIVITÉ	FRÉQUENCE	MOMENT PRÉCIS
1 		
2		
3		



Vous pouvez télécharger gratuitement des copies du présent guide en vous rendant à l'adresse suivante :
www.carmha.ca/antidepressant-skills/work