

L'importance de s'activer

Le problème qui réside dans l'inaction

La dépression est un cercle vicieux. Cela vous ralentit mentalement et physiquement. Tout devient un effort et vous devenez fatigué très facilement. Vous en faites moins et vous vous blâmez de ne plus en faire autant qu'avant. Graduellement, vous avez l'impression de ne plus rien faire et vous croyez que vous ne sortirez jamais de cette dépression. Vous vous sentez de plus en plus déprimé et cela devient difficile même quand vous êtes inactif. Malheureusement, le cercle vicieux continue de tourner, tourner et tourner...

Un premier outil pour cibler la dépression : Organiser ses activités et s'organiser pour s'activer

L'activité aide à se sentir mieux

A la base, l'activité permet à votre esprit de se libérer de ses sentiments douloureux. Cela peut aussi vous donner l'impression de reprendre le contrôle sur votre vie et de vous dépasser un peu plus dans vos tâches diverses. Vous vous apercevrez qu'une activité procure souvent plus de plaisir qu'on l'aurait cru avant de le faire.

L'activité diminue le sentiment de fatigue

Normalement, quand vous êtes fatigué, vous avez besoin de repos. Quand vous êtes déprimé, c'est l'opposé qui est vrai. Vous devez en faire plus. Rester dans l'inactivité vous fera sentir davantage amorphe et sans énergie. De plus, ne rien faire laisse votre esprit lui aussi inactif. Ainsi, vous avez plus de chances de broyer du noir et de devenir plus déprimé.

L'activité vous motive à en faire plus

Dans la dépression, comme dans toutes situations, la motivation passe par l'action. C'est en agissant qu'on devient motivé à en faire plus. Plus on en fait, plus on a envi d'en faire.

L'activité augmente votre capacité à réfléchir

Notre façon de percevoir les choses change une fois qu'une activité est entreprise. C'est comme si on avait une autre façon de voir le problème. On perçoit d'une toute autre façon les obstacles qui nous empêchent d'agir. Puisque la dépression biaise ou diminue notre capacité de réflexion, il faut s'activer pour s'aider à mieux réfléchir.

Maintenant, vous vous dites sûrement, c'est bien joli ces idées sur l'importance de s'activer, mais le problème c'est que j'ai de la difficulté à entreprendre les choses, je ne fais plus rien, je ne réussis plus rien et je n'ai plus envie de rien. C'est difficile pour vous d'organiser votre temps et de vous lancer dans les activités qui vous font habituellement plaisir. Quand vous tentez de faire quelque chose, vous avez tendance à penser ainsi : je n'aimerai pas cela, je ne fais que des erreurs, j'en suis incapable... Ces pensées vous empêchent de passer à l'action et vous maintiennent dans le cercle vicieux de la dépression.

Nous allons graduellement aborder ces pensées, mais avant cela, il est très important que vous ayez une idée très précise de ce que vous faites de vos journées, et quel degré de satisfaction et de plaisir vous apportent les activités journalières. Par ce travail, vous vous aiderez à mieux planifier votre temps et retirer le maximum de vos activités de la journée. Nous appelons ce travail la 'Planification des activités'. Cela implique deux grandes étapes : les auto-enregistrements et la planification.

Première étape : Les auto-enregistrements

Le terme auto-enregistrement signifie observer nos activités pour une période donnée. Cela implique de garder un enregistrement détaillé de ce que vous faites heure par heure. Votre psychologue peut vous donner une feuille pour faire ce travail.

Pourquoi le faire ?

- Cela vous permet de voir noir sur blanc où vous passez la majeure partie de votre temps.
- Cela vous permet de voir quelle satisfaction cela vous apporte.
- Cela vous permet aussi de vous prouver que ce n'est pas vrai de dire : je ne fais rien ou je n'aime rien.
- Cela vous indique les moments où vous devrez faire plus d'efforts pour être actif.
- Cela vous permet d'avoir des attentes réalistes en fonction du niveau d'activité où vous êtes actuellement.

Comment le faire ?

- Activités : Pour les prochains jours, prenez en note ce que vous faites heure par heure.
- Plaisir et gratification : Donnez à chacune des activités une cote entre 0 et 10 pour le plaisir (P) et le dépassement (D). Le plaisir fait référence au bien-être que procure l'activité. Le dépassement, quant à lui, fait référence au sentiment d'accomplissement que l'activité a créé chez vous.

Une cote P10 signifie que vous avez eu énormément de plaisir à faire cette activité. Une cote P0 signifie que vous n'avez eu aucun plaisir à faire cette activité.

Une cote D10 signifie que vous avez eu le sentiment de vous être dépassé lors de cette activité et que vous la maîtrisiez vraiment bien. D0 signifie que vous ne maîtrisiez pas vraiment bien l'activité et que vous n'avez pas l'impression de vous être dépassé dans cette situation.

Pour toutes les activités, donnez des cotes P et D allant de 0 à 10.

Il est important de souligner que certaines activités peuvent être source de beaucoup de plaisir et de peu d'accomplissement ou dépassement (par exemple regarder un bon film à la télé). A l'inverse, on peut aussi avoir un sentiment de dépassement et avoir peu de plaisir pendant une activité (par exemple, réussir à faire un beau ménage de la cuisine quand on déteste faire cette tâche).

Prévention : Les problèmes souvent rencontrés lors des auto-enregistrements.

Penser que vous ne faites rien :

Regarder la télévision confortablement assis dans un fauteuil est une activité tout comme le fait d'aller au lit ou de regarder par la fenêtre. Vous devez tout prendre en note. On ne fait jamais rien. C'est évident que certaines activités sont moins utiles que d'autres mais c'est important de les prendre en note plutôt que d'écrire 'rien'.

Sous-estimer votre sentiment de dépassement lors d'une activité :

Le sentiment de dépassement doit être évalué en fonction de votre état actuel. Cela sous-entend que vous devez tenir compte du fait qu'une tâche simple exige de vous plus d'énergie qu'elle ne l'exigerait habituellement. Donc, soyez souple avec vous-même ! N'oubliez pas que des paroles du type 'Et puis après, je le faisais sans problème avant', 'je le faisais beaucoup mieux avant', 'n'importe qui peut faire cela', ne font que maintenir le cercle vicieux de la dépression. Donnez-vous le crédit de ce que vous faites en fonction de votre état dépressif.

Reporter ses auto-enregistrements :

Si vous remettez vos enregistrements à plus tard, vous ne serez plus en état d'évaluer vos activités. Pourquoi ? Parce que votre état dépressif teinte votre évaluation. Comme nous l'avons dit auparavant, l'activation est une façon de combattre la dépression et c'est pourquoi il faut évaluer ses activités rapidement pendant que l'activation fait pleinement effet. La dépression a aussi un impact notable sur notre mémoire : la personne déprimée se souvient beaucoup plus des événements tristes ou malchanceux que des bons moments. Donc, c'est une raison de plus pour évaluer sur le champ vos activités. Vous augmentez par le fait même les chances de noter les petites sources de plaisir du quotidien.

Deuxième étape : Planification des activités

Maintenant que vous savez en quoi consiste vos activités quotidiennes, la prochaine étape est d'améliorer ce quotidien en planifiant à tous les jours les activités du lendemain. Vous vous assurez ainsi de vivre quotidiennement des activités qui procurent du plaisir et des activités qui stimulent le sentiment d'accomplissement.

La planification a aussi l'avantage de vous redonner un sentiment de contrôle sur votre vie. Donc, vous éviterez de vous demander toute la journée qu'est-ce que je fais maintenant ou qu'est-ce que j'ai la force de faire. De plus, la planification a l'avantage de présenter la journée en plusieurs petites tâches surmontables au lieu d'une longue journée sans fin à travers laquelle vous devez passer.

Comment faire ?

1. Planifier les activités

- Le soir précédent ou le matin très tôt, faites vos plans de la journée. Choisissez le meilleur moment pour faire votre planification en vous rappelant que le plan sera plus réaliste si vous avez les idées claires.
- Si vous avez tendance à oublier de faire votre planification, utilisez des aides mémoires.
- Créez des conditions de planification idéale ; vous ne devriez pas être dérangé pendant votre planification.
- Assurez-vous de retrouver quotidiennement un équilibre entre les activités plaisantes et les activités plus exigeantes. Si vous ne faites que des activités exigeantes, vous augmentez les chances de vous sentir fatigué et épuisé à la fin de la journée. Et au contraire, si vous ne faites que des activités de détente, vous ne stimulerez pas votre sentiment d'accomplissement et de dépassement. Trouvez votre équilibre personnel.
- Commencez la journée par une activité qui provoquera à coup sûr du plaisir ou un sentiment de dépassement. Cela vous motivera à passer aux étapes suivantes. C'est particulièrement important si c'est difficile pour vous de démarrer la journée.
- Récompensez-vous par un petit plaisir à chaque fois que vous vous êtes dépassé dans une tâche. Par exemple, prévoyez un moment de détente musicale après avoir fait des tâches ménagères.

- Evitez votre lit le jour, évitez d'aller au lit pour vous détendre le jour. Trouvez d'autres moyens pour vous détendre. Rappelez-vous que c'est l'inaction qui maintient la dépression.

2. Évaluez ce que vous faites.

Mettez vos plans en pratique et évaluez, comme vous l'avez déjà appris, chacune des activités avec une cote P (Plaisir) et D (Dépassement).

3. Revoir sa journée

Prenez le temps de voir comment s'est déroulée la journée. Si vous avez respecté votre plan répétez les bons coups ! Observez les conditions qui ont fait en sorte que cela fonctionne. Si le plan n'a pas été respecté, posez-vous les bonnes questions :

- Qu'est-ce qui peut expliquer que cela n'a pas fonctionné ?
- Avez-vous surestimé ou sous-estimé le temps ?
- Aviez-vous assez d'énergie pour toutes les tâches prévues ?
- Aviez-vous des objectifs trop élevés compte tenu de votre situation ?
- Le plan contenait-il un équilibre entre les activités plaisantes et les activités plus exigeantes ?
- Est-ce que vos efforts étaient bloqués par des pensées pessimistes ?

Consignes utiles à suivre lors de la planification

Passer à l'action

Si vous avez de la difficulté à enclencher l'action, dites-vous en détail exactement tout ce que vous devez faire : prend tes jambes, marche jusqu'à la cuisine, prend le savon... Ce petit truc vous aide à ne pas penser à votre fatigue et votre perte d'intérêt. De plus, ne vous laissez pas de pause ; vous pourriez tomber dans le piège de commencer à trop penser à votre état.

Être souple

Votre planification est seulement un guide. Le plan est là pour vous aider et non vous nuire. Soyez toujours assez souple pour adapter les plans pour votre bien. Si des imprévus se présentent, reportez les activités au lendemain.

Déplacer une activité pour une autre n'est pas un problème. Le problème c'est de mal réagir aux imprévus en ne faisant rien ou figeant devant eux. Devant l'imprévu vous devez faire trois choses :

- Accepter l'imprévu et continuer votre planification comme il était prévu lorsque l'imprévu est terminé.
- Lorsque votre plan est dérangé par des conditions qui ne sont pas de votre contrôle (température, maladie, visite impromptue...), pensez aux alternatives possibles plutôt que de ne rien faire.

- Ne tentez pas de reprendre la journée même ce qui n'a pu être fait en raison d'imprévus, demain est toujours là. À l'inverse, si vous prenez moins de temps pour une tâche, profitez de ce moment pour vous faire plaisir.

Ne pas être trop spécifique ou trop général

Ne décrivez pas tous les éléments du salon que vous devez nettoyer. Au contraire, n'inscrivez pas dans votre plan, ménage. Encore une fois tout est question d'équilibre. La description des tâches doit être assez précise afin que vous sachiez facilement si l'objectif est atteint ou non.

Planifiez pour la qualité et non la quantité

Si vous n'avez pas terminé une tâche, arrêtez-vous quand même. Plusieurs raisons peuvent expliquer ce résultat. L'important est de respecter votre plan. Récompensez-vous pour l'effort fourni et non la quantité de travail ou le travail terminé. Si ce n'est pas terminé vous n'aurez qu'à l'inclure dans la planification du lendemain. N'oubliez pas de récompenser vos efforts par des petits plaisirs.

Ne pas s'attendre à des miracles

Votre but immédiat est de respecter dans la mesure du possible votre planification et non de vous débarrasser de votre dépression. C'est grâce à l'ensemble de toutes vos activités et de vos petites sources de plaisir que vous vous débarrasserez graduellement de votre dépression. Pensez en termes d'objectifs à court terme.

Arrêter l'activité avant qu'elle devienne trop difficile

Il faut arrêter une activité avant d'être épuisé ou découragé. Sinon, vous serez déçu de vous-même. Vaut mieux arrêter un peu plus tôt et se féliciter pour la partie qui a été accomplie.