

L'activation comportementale : s'amuser et réussir

Les symptômes de la dépression tels que la fatigue, l'apathie, le manque d'intérêt, la perte de motivation, la baisse du plaisir et l'indécision mènent à la sédentarité, qui elle-même fait souvent en sorte que la dépression perdure et s'aggrave.

De plus, en raison de ce manque de motivation, la personne déprimée aura tendance à négliger ses tâches et responsabilités de tous les jours à la maison et au travail, et la liste s'allonge.

Cette personne se sentira alors submergée par la montagne de choses à faire qui ont été reportées. Elle risque de se sentir coupable, de penser qu'elle est inefficace ou qu'elle a échoué. Ceci aggravera aussi la dépression.



Augmenter votre niveau d'activité

Un des moyens de combattre la dépression est d'augmenter son niveau d'activité. Bien des preuves démontrent que plus une personne est occupée et plus elle apprécie ses activités mieux elle se sent. Avoir un niveau d'activité optimale a plusieurs avantages.



Cela améliore votre humeur. À tout le moins, quand vous commencez une activité, vous fixer votre attention ailleurs et penser à autre chose. S'occuper, même un peu à la fois, peut vous aider à vous sentir en **CONTRÔLE**, c'est-à-dire que vous avez l'impression d'avancer, de reprendre le dessus sur votre vie et d'accomplir quelque chose. Vous pourriez même vous **AMUSER** durant ces activités.

Cela vous permet d'avoir plus d'énergie. Habituellement, la fatigue exige le repos. Cependant, en période de dépression, c'est le contraire. De dormir plus et rester à ne rien faire ne fait qu'augmenter la fatigue et l'apathie. De plus, l'inactivité laisse beaucoup d'espace pour les pensées négatives, ce qui alimente d'autant plus votre dépression.

Cela vous permet de réfléchir plus clairement. Une fois que vous aurez déplacé votre attention vers une activité distrayante, il se peut que vos pensées s'éclaircissent et que vous acquériez un nouveau point de vue sur les problèmes particuliers que vous vivez.

S'amuser et réussir

Logiquement, faire des activités amusantes et divertissantes améliore l'humeur, mais ce ne sont pas le seul genre d'activités qui peut avoir cet effet positif. Parce que la dépression n'est pas seulement un état de tristesse — elle comprend un éventail de sentiments comme l'abattement, la culpabilité et le désespoir — il est tout aussi avantageux de faire des activités génératrices de sentiments positifs, dont la réussite et la raison d'être. Il est important de varier le choix de ses activités en ajoutant celles qui remonteront votre estime de soi comme, par exemple, de planifier de rembourser le solde de votre carte de crédit ou de repasser les chemises. D'accomplir ces tâches vous permettra de vous sentir plus en contrôle de votre vie (payer vos dettes) et que vous avez au moins commencé quelque chose (rattraper le

retard sur le ménage). Vous aurez ainsi un sentiment d'accomplissement et de maîtrise en reprenant le dessus sur votre liste. Certaines activités touchent plusieurs de ces aspects. Par exemple, de faire le lit vous donnera non seulement la satisfaction d'avoir une chambre en ordre, mais aussi celle d'avoir contribué à la propreté de la maison. Ce sentiment de réussite est tout aussi important que le plaisir qu'offre une activité et peut même vous motiver à en faire plus.

Commencer simplement

Malgré les nombreux avantages qu'apporte l'augmentation du niveau d'activité, il peut être difficile de commencer. La raison est souvent que la personne déprimée a des pensées négatives qui nuisent à sa motivation, comme « Cela ne me plaira pas. », « C'est trop dur. » ou « J'échouerai encore une fois. » Fréquemment, l'erreur principale est de vouloir en faire trop, trop rapidement.

La dépression fait en sorte que des tâches que nous effectuons habituellement automatiquement semblent maintenant exiger un énorme effort. Il faut commencer petit à petit avec des activités qui sont à portée de main, comme pour un entraînement sportif.

Si cela faisait six mois que vous n'aviez pas couru, est-ce que vous participeriez à un marathon sans vous préparer? Bien sûr que non! Vous entameriez un programme d'entraînement qui vous permettrait de développer progressivement votre endurance et votre condition physique. De la même manière, il n'est pas raisonnable de penser qu'une personne déprimée puisse se lever de bonne heure et finir le ménage de la maison avant de partir dîner avec un ami ou une amie. Si ses objectifs sont trop ambitieux, la personne se sentira nécessairement déçue et donc encore plus déprimée. Il faut prévoir des activités qui correspondent au niveau de fonctionnement actuel de la personne : commencer petit et augmenter la cadence graduellement pour éventuellement pouvoir effectuer les tâches qui aujourd'hui semblent impossibles. Par exemple, levez-vous dix minutes, puis allongez graduellement la période de temps pendant laquelle vous n'êtes pas au lit. Ne nettoyez pas la cuisine au complet, mais lavez seulement la vaisselle. Si c'est trop difficile, trie la vaisselle sale et faites une petite quantité à la fois, comme cinq assiettes. Toute tâche peut être sous-divisée jusqu'à ce que vous trouviez un objectif réaliste pour vous.

Il est parfois plus facile de compléter une durée qu'une quantité. Lisez pendant cinq minutes au lieu d'un chapitre à la fois. Arrachez les mauvaises herbes dans le jardin pendant dix minutes au lieu d'une superficie déterminée. Il vous sera alors plus facile d'atteindre votre but. Au début, ce qui compte est de **FAIRE** des activités et non le temps ou la quantité. Souvenez-vous que la première étape est d'augmenter son niveau d'activité avant son niveau de motivation. Vous verrez comment votre humeur s'améliorera rapidement!

