

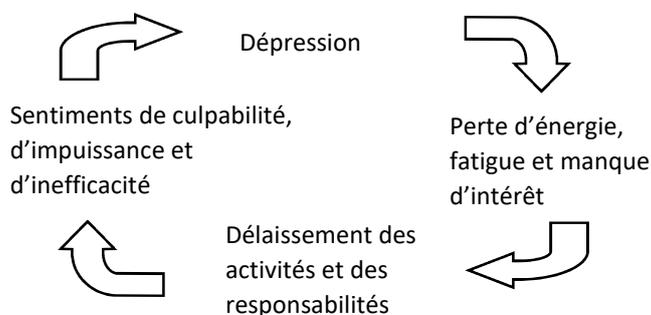
Le cercle vicieux de la dépression

Les symptômes de la dépression peuvent perturber le cours de la vie, la routine et les comportements de la personne qui en est atteinte. Souvent, ces changements augmentent la sévérité de la dépression et nuisent au processus de guérison.

Par exemple, une personne déprimée peut manquer de motivation et d'énergie. Elle réduira alors ses activités, négligera ses tâches et responsabilités quotidiennes et laissera les autres prendre les décisions. Avez-vous remarqué ses changements chez vous quand votre humeur est basse?

Vous délaissez peut-être de plus en plus vos tâches, sortez moins, fréquentez moins vos amis et avez abandonné vos activités préférées. Vous voilà alors dans le cercle vicieux de la dépression :

Le cercle vicieux de la dépression



Quand votre niveau d'activité baisse, vous pouvez perdre votre motivation et devenir plus léthargique. Lorsque vous arrêtez de faire vos passe-temps préférés, vous vous empêchez de vous amuser et de vivre des expériences positives. La dépression risque donc de s'aggraver.

De la même façon, quand une personne commence à négliger ses tâches et responsabilités à la maison et au travail, la liste des choses à faire s'allonge. La personne atteinte de dépression risque donc de se sentir submergée par tout ce qu'elle doit rattraper. Elle se sent alors coupable, inefficace et même un échec, ce qui accroît aussi la maladie.

Renverser le cercle vicieux de la dépression

Les médicaments peuvent aider à briser le cercle vicieux de la dépression. Les antidépresseurs peuvent remonter votre niveau d'énergie et améliorer votre sommeil. Une autre option est simplement de faire plus d'activités, surtout celles que vous aimez, et de s'attaquer à sa liste, mais de façon réaliste et réalisable pour s'assurer de réussir.

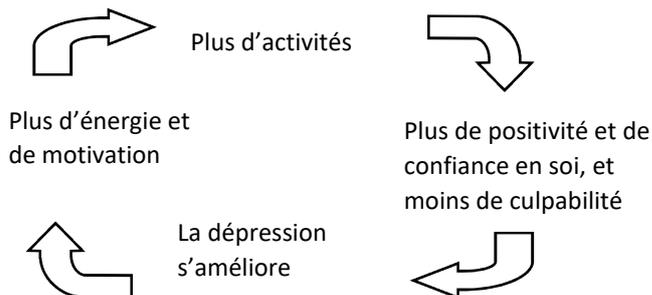
L'option d'augmenter son niveau d'activités a de nombreux avantages :

- se sentir mieux ;
- réduire sa fatigue ;
- avoir l'esprit plus clair.



Une fois le cercle brisé, un nouveau cycle s'installe :

Renverser le cercle vicieux de la dépression



Voici une liste de suggestions. Vous pouvez y ajouter vos propres activités préférées :

1. prendre un bain ;
2. commencer une collection (monnaies, coquillages, etc.) ;
3. faire une excursion d'une journée ;
4. aller voir une comédie au cinéma ;
5. aller à la plage ;
6. jouer au squash/tennis/badminton ;
7. organiser un barbecue au parc ;
8. faire une marche ou une randonnée, aller courir ;
9. écouter de la musique énergisante ;
10. jardiner.

Essayez quelques-unes de ces activités et comparez comment vous sentez avant et après. Il est probable que vous irez au moins un peu mieux. Il est important de persévérer : rester actif est la première étape pour briser le cercle vicieux.

Ensuite, nous vous invitons à découvrir comment les *modes de pensée* contribuent au cercle vicieux de la dépression. Veuillez lire la fiche d'information *Comment améliorer son humeur* pour en savoir plus.