



# LA DÉPRESSION

## Un guide rapide

### Pensées

- Vision négative de soi, du monde, de l'avenir
- Je suis inutile, je ne vauds rien
- Tout est vain, sans espoir



### Réponses du corps

- Fatigue
- Ralentissement du rythme
- Diminution de l'activité
- On reste au lit ou chez soi
- Désintérêt
- On est incapable de se concentrer
- Changements de façons de se nourrir
- Perturbations du sommeil



### Penser différemment

- Est-ce un fait ou une opinion ?
- Est-ce que je regarde le monde à travers des lunettes sombres ?
- Y a-t-il une autre façon de regarder ?
- Que dirait quelqu'un d'autre à propos de cette situation ?
- Puis-je adopter un point de vue plus global et plus équilibré ?
- Quels conseils donnerais-je à quelqu'un d'autre ?
- Il est normal de se sentir triste à propos de cette situation, mais je peux passer à travers.
- Même si je me sens mal, si je fais quelque chose, de toute façon, je me sentirai mieux.

### Agir différemment

- Agissez, de toute façon, en dépit de ce que vous ressentez.
- Levez-vous. Sortez.
- Faites quelque chose d'agréable ou d'utile.
- Soyez avec d'autres, ou contactez des gens.
- Focalisez votre attention en dehors de vous et de votre situation.



### Imaginer...

Imaginez-vous faisant des choses que vous aviez l'habitude d'apprécier ou que vous aimeriez faire, et réussissant ce que vous avez besoin de faire.

### **Visualisez l'orange pour l'énergie positive.**

*Respirez en orange, et expirez en noir ou en bleu foncé.*

