

# La dépression légère. Le découragement

Même si nous nous sentons souvent découragés, ceci ne veut pas dire que nous ayons fait une dépression. Il y a des choses que nous pouvons faire pour nous sentir mieux, même en cas de dépression modérée.

Voici quelques propositions :



## Les problèmes

Notez ce qui vous inquiète pour ainsi « faire sortir » les problèmes de votre esprit. Faites une **liste de vos soucis** et pensez à eux l'un après l'autre, pas tous à la fois. Quelles sont les causes de chaque problème? Et les possibles solutions? Que pouvez-vous faire pour améliorer la situation? Si vous vous en sentez capable, consacrez un moment à pleurer votre passé : vous viderez votre sac de peines et vous laisserez de la place pour de bonnes choses. Acceptez les choses qui ne peuvent pas changer et appréciez ce que vous avez et ce que vous avez eu.

## Appréciez les petites choses

**Notez chaque nuit trois bonnes choses qui vous soient arrivées pendant la journée.** Quelques bonnes petites choses se sont certainement passées. Penser à elles aidera votre esprit à « ajouter » des bonnes choses et à ne pas penser aux mauvaises. **Aussi, réfléchissez chaque matin sur trois choses dont vous êtes reconnaissant(e)** : penser à toutes les bonnes choses que vous avez vous aidera à vous sentir mieux.

Dans les moments difficiles, répétez mentalement une phrase qui vous aide à vous remettre en selle : « je suis bien », « je suis fort(e) »... N'importe quelle phrase qui vous convienne. Les phrases mentales ont beaucoup de force : elles peuvent modifier notre perception.

## Le travail

Si vous devez chercher du travail, sortez et cherchez-le. Si vous avez peur de le perdre, analysez le problème pas à pas et cherchez un autre travail, au cas où. Si l'ambiance au travail est difficile et vous ne voyez aucune solution, cherchez un autre travail : ça ne coûte rien de demander. Si vous êtes

à la retraite et vous vous sentez peu utile, maintenez vos activités quotidiennes.

## Les relations sociales

Collaborez avec d'autres personnes de votre entourage, collaborez chez vous, veillez aux besoins des gens de votre entourage et des organismes sociaux. **Faire des choses pour les autres** nous aide à retrouver le sourire.

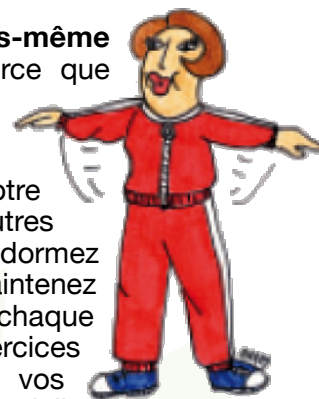
**Réunissez-vous souvent avec d'autres personnes**, jouissez de leur conversation et de leur compagnie. Écoutez leurs problèmes et leurs joies. Pensez davantage aux autres, mais ne vous laissez pas entraîner par des personnes tristes : si vous le pouvez, entourez-vous de personnes positives.

Si vous avez des problèmes avec d'autres personnes, essayez de les résoudre sereinement autant que possible. Il y a des choses que nous ne pouvons pas changer : ce que les autres font, c'est leur affaire. Si vous désirez quelque chose, demandez-la, n'espérez pas que les autres la devinent.

## L'autogestion

Renforcez l'**estime de vous-même** (prenez soin de vous parce que vous vous aimez et vous voulez être bien).

Appréciez et soignez votre santé. Évitez l'alcool et d'autres drogues. Mangez sain et dormez les heures nécessaires. Maintenez votre activité physique : chaque jour, faites une table d'exercices ou un exercice adapté à vos possibilités. Prenez le soleil chaque jour pendant 10 minutes, de préférence le matin. Regardez des films gais. Évitez de vous habiller en couleurs tristes. Maintenez vos hobbies.



**Sortez de chez vous** autant que possible : oubliez les écrans, ils vous volent votre vie ! Si vous en êtes incapable, demandez de l'aide à quelqu'un de votre entourage.

Si, malgré tout, le découragement persiste, consultez votre médecin.