

Comment puis-je prendre au mieux soin de moi ?

SEANCE 7

Note 12.1.

Résumé de la séance 7 : "Comment puis-je au mieux prendre soin de moi ?".

Ce que nous faisons de notre temps, moment après moment, d'une heure à l'autre, d'une année à l'autre, peut avoir une forte influence sur notre bien-être général et sur notre capacité de faire face avec compétence aux états d'humeur négative.

Vous pouvez vous poser les questions suivantes :

1. De toutes mes activités, quelles sont celles qui me nourrissent, qui accroissent mon sentiment d'être vraiment vivant(e) et présent(e), plutôt que simplement d'être en train d'exister (activités « plus »)
2. De toutes mes activités, quelles sont celles qui me tirent vers le bas, qui diminuent mon sentiment d'être vraiment vivant(e) et présent(e), qui me donne l'impression d'à peine exister ou pire encore (activité « moins »)
3. Tout en acceptant qu'il y ait certains aspects de ma vie que je ne puisse simplement pas changer, suis-je consciemment en train de choisir d'augmenter le temps et l'énergie que j'accorde à mes activités « plus » et de diminuer le temps et l'énergie que j'accorde à mes activités « moins » ?

En étant vraiment présent à de plus en plus de moments de notre vie et en décidant consciemment ce dont nous avons réellement besoin à chacun de ces moments, nous pouvons utiliser nos activités quotidiennes pour devenir plus alerte et conscient et pour réguler nos humeurs.

Ceci s'applique tout autant à la régulation de notre vie quotidienne qu'aux périodes d'humeur négative qui peuvent mener à la dépression—nous pouvons utiliser notre expérience quotidienne pour découvrir et cultiver des activités qui nous serviront d'outils pour faire face aux périodes difficiles. Avoir de tels outils à disposition augmente les chances que nous continuions à les utiliser en période difficile, face à des pensées telles que « à quoi bon de toute façon... » qui appartiennent au territoire de la dépression.

Par exemple, une des manières les plus simples de prendre soin de votre bien-être physique et mental est de faire de l'exercice physique—visez par exemple 3 fois 10 minutes de marche énergique par jour, et, si c'est possible, d'autres exercices comme les étirements, le yoga, la natation, le jogging, etc... Une fois que l'activité physique fait partie de votre routine quotidienne, vous disposez déjà d'une réponse appropriée aux périodes de déprime ou de stress.

Les 3 minutes d'espace de respiration nous rappellent la possibilité d'utiliser nos activités pour faire face aux humeurs négatives quand elles apparaissent.

Utiliser l'espace respiratoire : le passage à l'action

Après s'être reconnecté avec une conscience plus globale dans les 3 minutes d'espace de respiration, il peut sembler approprié de passer à une action bien réfléchie. Quand on est confronté avec des sentiments de déprime, les types d'activités suivantes peuvent être particulièrement utiles :

Faire quelque chose d'agréable.

Faire quelque chose qui vous donne un sentiment de satisfaction ou de maîtrise.

Agir en pleine conscience.

MBCT-HUG d'après Segal, Z.V., Williams, J.M.G., & Teasdale, J.D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press

Posez-vous la question de savoir ce dont vous avez besoin pour vous-mêmes, ici et maintenant. Comment puis-je au mieux prendre soin de moi maintenant ? Essayez une des actions suivantes :

1. Faites quelque chose d'agréable

Soyez bienveillant avec votre corps : prenez un bain chaud, faites une sieste, profitez de votre plat favori sans vous sentir coupable, faites-vous votre boisson chaude favorite, offrez-vous un soin du visage ou une manucure.

Entrenez des activités agréables : faites une promenade (peut être avec votre chien ou un ami), rendez visite à un ami, faites votre hobby favori, jardinez, faites du sport, téléphonez à un ami, passez du temps avec une personne que vous appréciez, cuisinez, allez faire les courses, regardez un programme distrayant à la TV, lisez quelque chose qui vous procure du plaisir, écoutez de la musique qui vous mette de bonne humeur.

2. Faites quelque chose qui vous donne un sentiment de satisfaction, de maîtrise, de contrôle.

Nettoyez la maison, faites le ménage dans une armoire ou un tiroir, mettez-vous à jour dans votre courrier, payez les factures, faites quelque chose que vous reportez depuis longtemps, faites certains exercices du cours (NB : il est particulièrement important que vous vous félicitez dès que vous avez terminé une tâche, ou une partie d'une tâche et que vous divisiez chaque tâche en plus petites étapes, tout en procédant une étape à la fois).

3. Agissez en pleine conscience (relisez la note 9.4. « rester présent »)

Centrez votre attention sur ce que vous êtes en train de faire à l'instant.

Maintenez-vous dans l'instant présent (par ex., maintenant, je descends les escaliers ; maintenant, je peux sentir la rampe sous ma main ; maintenant, j'entre dans la cuisine ; maintenant, j'allume la lumière...). Soyez conscient de votre respiration alors que vous faites d'autres choses, soyez conscient du contact de vos pieds avec le sol alors que vous marchez.

Souvenez-vous

Essayez d'exécuter votre action comme une expérience. Essayez de ne pas avoir d'a priori sur la manière dont vous allez vous sentir après. Gardez l'esprit ouvert à la possibilité que faire ce que vous avez décidé puisse être utile.

Prenez en compte un large éventail d'activités et ne vous limitez pas à votre activité favorite. Parfois, essayez de nouveaux comportements peut être utile en soi.

« Explorer » et « enquêter » agissent souvent contre « se refermer » et « battre en retraite ».

N'espérez pas des miracles. Essayez de mener à bien ce que vous avez entrepris du mieux que vous pouvez. Vous ajoutez de la pression avec des attentes de changements spectaculaires est vraisemblablement irréaliste. Au contraire, accomplir les activités que vous avez décidées est utile car elles participent à la construction d'un sens global de contrôle face aux changements de vos humeurs.

Note 12.2.

Quand la dépression est écrasante

Parfois, vous pouvez avoir l'impression que la dépression surgit de nulle part. Par exemple, vous pouvez vous réveiller épuisé et sans but, avec des pensées de désespoir.

Quand cela arrive, il peut être utile de vous dire « *ce n'est pas parce que je suis déprimé que je dois le rester* ».

Quand des états d'humeur surgissent ainsi de nulle part, ils déclenchent des modes de pensées négatifs chez tout le monde.

Si vous avez déjà été déprimé dans le passé, cet état de fait peut déclencher de vieilles manières de penser qui sont particulièrement nocives : des sur-généralisations, la conviction que cet état va se maintenir indéfiniment, des modes de penser en rond, etc. Toutes ces manières d'interpréter ce qui vous arrive ont tendance à saper votre volonté de faire quelque chose.

Le fait d'avoir ces symptômes ne signifie pas qu'ils vont perdurer longtemps ou que vous êtes déjà dans un épisode dépressif.

Posez-vous la question : « que puis-je faire pour prendre soin de moi-même, pour passer au mieux à travers cette période difficile ? ».

Accordez-vous un espace de respiration, pour vous aider à vous recentrer. Ceci peut vous aider à considérer votre situation à partir d'une perspective plus large. Cette perspective globale vous rend conscient à la fois du déclenchement de vos vieilles habitudes de pensées nocives et de quelle action appropriée vous pouvez mettre en oeuvre.

NOTE 12.3.

Travail à domicile pour la semaine suivant la séance 7

Parmi tous les exercices de pleine conscience et de méditation appris durant ce cours (body scan, méditation assise, méditation centrée sur la respiration, etc...), choisissez-en un que vous allez pratiquer quotidiennement pendant les cinq semaines à venir. Pratiquez cet exercice quotidiennement cette semaine, et enregistrez vos réactions et commentaires sur la fiche d'auto-observations.

Pratiquez les "3 minutes d'espace de respiration", trois fois par jour, aux moments que vous avez décidés à l'avance. A chaque fois, entourez un R sur la fiche. Notez vos commentaires et les difficultés éventuels.

Pratiquez les "3 minutes d'espace de respiration" quand vous remarquez des sentiments désagréables. Si des pensées négatives sont encore présentes après l'exercice, écrivez-les. Vous pouvez mettre en pratique les suggestions des notes 11.2 et 11.5 pour les considérer différemment. A chaque fois, entourez un X sur le formulaire d'enregistrement du travail à domicile. Notez vos commentaires et les difficultés éventuels.

Prévention de la rechute

Quels sont vos signes avant-coureurs personnels qu'une dépression puisse vous menacer (par ex., devenir irritable, diminuer les contacts sociaux—« ne vouloir voir personne », changement de votre manière de dormir ou de manger, fatigue, arrêt de la pratique sportive, ne plus vouloir avoir à s'occuper du courrier, des factures, des échéances) ?

Mettez en place un système de première alerte. Ecrivez maintenant au verso de cette page, les changements que vous devez repérer (si cela est possible pour vous, intégrez les personnes avec qui vous partagez votre vie dans cet effort collaboratif de détection et de réponse aux signes avant-coureurs de dépression, plutôt que de simplement réagir à ces signes).

Ecrivez également au verso des suggestions pour un plan d'action que vous pourriez mettre en œuvre dès que vous ou vos proches aurez remarqué des signes précurseurs de dépression (prenez soin de prendre en compte l'état d'esprit qui sera le vôtre à ce moment-là : « je ne serai vraisemblablement pas très enthousiaste à cette idée, mais je sais néanmoins qu'il est important pour moi... »). Par exemple, vous pouvez indiquer les mouvements en pleine conscience, le body scan, un exercice de méditation. Faites fréquemment des espaces de respiration pour examiner les pensées qui vous habitent et les actions les plus appropriées à prendre. Lisez quelque chose qui vous reconnecte avec votre sagesse profonde, etc...

Il peut être utile de vous rappeler que ce dont vous avez besoin pendant les moments difficiles, n'est pas différent de tout ce que vous avez déjà pratiqué maintes fois pendant ce cours.

Note 12.4

Fiche d'auto-observations – séance 7

Chaque fois que vous pratiquez un exercice, notez-le dans ces colonnes. Prenez note de tout ce qui survient durant la pratique pour pouvoir en parler lors de la prochaine séance .

JOUR/DATE	PRATIQUE (Oui/Non)	COMMENTAIRES
Mercredi: Date:	R R R X X X X X X X X X X X X	
Jeudi: Date:	R R R X X X X X X X X X X X X	
Vendredi: Date:	R R R X X X X X X X X X X X X	
Samedi: Date:	R R R X X X X X X X X X X X X	
Dimanche: Date:	R R R X X X X X X X X X X X X	
Lundi: Date:	R R R X X X X X X X X X X X X	
Mardi: Date:	R R R X X X X X X X X X X X X	
Mercredi: Date:	R R R X X X X X X X X X X X X	