

LES DIX COMMANDEMENTS D'ACTIVATION CONTRE LA DÉPRESSION

I. POUR CHANGER CE QUE TU RESSENS, DIFFÉREMMENT TU AGIRAS

Il peut sembler logique d'attendre l'envie, la motivation et l'optimisme pour agir. Hélas, cette stratégie ne fonctionne pas dans la dépression qui favorise les émotions négatives tout en endormant les sentiments positifs et stimulants. Ceux-ci peuvent cependant toujours se réveiller une fois lancé dans l'action.

II. LES ATTITUDES QUI TE MAINTIENNENT DANS LA DÉPRESSION, TU IDENTIFIERAS

Fuir ou éviter certaines situations protège d'éventuelles conséquences négatives, ce qui procure généralement un soulagement rapide. Hélas, d'une part, ce soulagement ne dure pas et d'autre part ce genre d'attitude prive de conséquences positives qui pourraient aider à sortir de la dépression.

III. CE QUI PRÉCÈDE ET SUIT CHAQUE COMPORTEMENT IMPORTANT, TU RELÈVERAS

Certains comportements peuvent avoir un effet antidépresseur. Il est donc essentiel de les identifier en évaluant les sentiments qui se manifestent avant et après chaque action. À ce titre, les nouvelles expériences sont à tester ainsi que celles qui se révélaient bénéfiques avant la dépression.

IV. SELON TES OBJECTIFS TU AGIRAS, ET NON SELON TON HUMEUR

La dépression incite à agir de moins en moins, ce qui conduit à en avoir de moins en moins envie. Il convient donc d'agir selon un programme défini à l'avance plutôt que de se laisser guider par les émotions et pensées négatives du moment. Ces objectifs doivent être planifiés le plus précisément possible.

V. PETIT TU COMMENCERAS, AINSI PLUS FACILES SERONT LES CHANGEMENTS

Initier un changement n'est déjà pas chose facile sans dépression. Le perfectionnisme et la pensée en « tout ou rien » incite souvent à s'imposer d'emblée des tâches difficiles et décourageantes. Il est donc conseillé de segmenter au maximum ses objectifs afin de les rendre plus accessibles.

VI. LES ACTIVITÉS GRATIFIANTES, TU PRÉFÉRERAS

Les comportements les plus « antidépresseurs » sont généralement ceux qui sont suivis de récompenses naturelles, notamment sociales (ex. sourires, compliments). Il est également conseillé de s'accorder des récompenses plus arbitraires (ex. soin, chocolat) lorsque les gratifications environnementales tardent à se manifester.

VII. LE SOUTIEN DE TON ENTOURAGE, SANS EXCÈS, TU RECHERCHERAS

Les membres de l'entourage peuvent se révéler d'une aide précieuse pour se mettre en action. Les conseils, l'aide à la résolution de problème, les encouragements et autres gratifications sont à rechercher activement. Il est en revanche essentiel de veiller à ne pas laisser quelqu'un d'autre agir à sa place.

VIII. L'UTILITÉ DE TOUS LES RÉSULTATS, TU RECONNAITRAS

S'engager dans une activité n'apporte pas toujours la satisfaction escomptée. Il est cependant possible d'apprendre de chaque expérience, même des plus négatives qui permettront au mieux des ajustements, sinon d'entamer une démarche de résolution de problème vers de nouvelles solutions à tester.

IX. À PARLER, TU NE TE LIMITERAS PAS

La parole est indispensable et peut parfois soulager quelques douleurs, mais elle ne permet pas de sortir de la dépression si elle n'est pas suivie des actes appropriés. Initier un comportement nécessite de créer les conditions propices à l'action, de la préparer au mieux et de s'engager auprès de quelqu'un(es) un(s).

X. LES OBSTACLES À L'ACTIVATION, TU CONTOURNERAS

Malgré les techniques de résolution de problème, certaines difficultés peuvent persister. S'y heurter à répétition peut devenir contre-productif voire désespérant. Plutôt que de gaspiller son énergie, mieux vaut la réorienter vers d'autres tâches qui procureront un meilleur sentiment d'accomplissement avant d'y revenir, plus fort.