

SURMONTEZ LA DÉPRESSION

Techniques antidépressives
à l'intention des adolescents

CARMHA
Faculté des sciences de la santé
Simon Fraser University

**Ministère des Enfants et du
Développement de la famille
Colombie-Britannique**

Dan Bilsker, Ph.D.

(auteur principal)

Dan est psychologue clinicien. Il travaille à l'hôpital général de Vancouver et est consultant pour un groupe de recherche en santé mentale à l'Université de la Colombie-Britannique.

Merv Gilbert, Ph.D.

Merv est psychologue clinicien. Il travaille à l'hôpital pour enfants de la Colombie-Britannique et en pratique privée à Vancouver.

David Worling, Ph.D.

David est psychologue clinicien. Il est en pratique privée à Vancouver.

E. Jane Garland, M.D. F.R.C.P. (C)

Jane est psychiatre et elle travaille dans une clinique de troubles de l'humeur et de l'anxiété. Elle fait de la recherche à l'Université de la Colombie-Britannique sur le traitement des troubles de l'humeur.

Surmontez la dépression s'inspire de l'expérience des auteurs et d'une recherche scientifique sur les stratégies les plus efficaces pour surmonter la dépression. De plus, parce que des stratégies qui sont utiles pour les adultes ne le sont pas nécessairement pour les adolescents, des adolescents déprimés et non déprimés ont participé à l'élaboration de ce guide.

Surmontez la dépression est destiné aux :

- ❖ adolescents déprimés
- ❖ adultes inquiets qui désirent venir en aide à un adolescent déprimé
- ❖ autres adolescents qui veulent venir en aide à un ami ou un membre de la famille.

Ce livre a été conçu pour fournir aux adolescents des renseignements précis sur la dépression. Il ne s'agit pas d'un traitement psychologique ou médical et il ne remplace pas le traitement là où il est nécessaire. Si de l'aide ou un traitement spécialisé est nécessaire, il est recommandé de faire appel aux services d'un professionnel.

Le financement nécessaire à la réalisation de ce guide a été fourni par la Mental Health Evaluation & Community Consultation Unit (MHECCU) de l'Université de la Colombie-Britannique, par l'entremise d'une subvention du ministère du Développement de l'enfant et de la famille, dans le cadre du programme provincial, Child and Youth Mental Health Plan.

Dans ce guide

Au sujet de Surmontez la dépression	3
Qu'est-ce que la dépression? <i>Comment savoir si tu es déprimé... ou tout simplement triste</i>	5
Qu'est-ce qui cause la dépression? <i>La vérité sur le stress, les idées noires et la dépression</i>	7
Quoi faire quand on est déprimé? <i>Demander de l'aide, parler à des amis, apprendre des techniques, prendre des pilules...</i>	13
Techniques antidepressives <i>Pour aider à prévenir la dépression et à en guérir</i>	17
La pensée réaliste <i>Comment penser honnêtement de toi-même</i>	18
La résolution de problèmes <i>Comment faire face aux situations difficiles</i>	30
L'établissement d'objectifs <i>Comment établir des objectifs que tu vas atteindre</i>	41
Des trucs pratiques	49
Les raisons pour changer	49
Les drogues, l'alcool et la dépression	52
Le régime alimentaire, l'exercice et la dépression	54
Faire face à la rechute	56
Fiches de travail	58

Remarque : Le genre masculin inclut le féminin; il est utilisé dans le seul but d'alléger le texte.

Au sujet de **Surmontez la dépression**

La dépression est une baisse extrême du moral qui dure longtemps. La personne qui en souffre se sent triste, irritable ou vide. Beaucoup de gens, dont bien des adolescents, ont souffert de ces symptômes. Une personne déprimée :

- ❖ a beaucoup moins d'énergie pour pratiquer ses activités
- ❖ a l'impression que rien ne vaut la peine
- ❖ voit la vie d'une manière négative
- ❖ a l'impression que ça ne s'améliorera jamais.

Mais les personnes déprimées guérissent et il y a une fin à la dépression. Il existe des traitements efficaces et des techniques d'autothérapie pour faire face à la dépression. Les professionnels de soins de santé procurent des traitements pour combattre la dépression, mais tu peux apprendre des techniques pour t'aider toi-même et les appliquer aux situations que tu vis. Ce guide t'enseigne des techniques que tu peux utiliser pour surmonter la dépression. Quand la dépression n'est pas trop grave, on peut parfois utiliser ces techniques seules. Cependant, on doit parfois les utiliser avec des traitements donnés par des professionnels.

Surmontez la dépression est destiné aux adolescents qui sont dans un état dépressif. Certaines choses dans ce guide auront plus de sens pour les adolescents plus jeunes; par contre d'autres idées seront plus logiques pour les plus âgés. Tu n'as qu'à lire le guide et tu verras bien. Tu pourras décider toi-même quelles parties de ce guide répondent le plus à la situation que tu vis présentement. Tu pourras commencer par le feuilleter et lire ce qui t'intéresse le plus. Examine la table des matières pour te donner une idée du contenu. Quand tu auras terminé de le feuilleter, tu pourras revenir au début du guide et lire chaque section à ton rythme. Il n'y a pas de bonnes ni de mauvaises réponses, et pas d'examen à passer!

Donne-toi le temps nécessaire et sois patient. Tu peux revenir n'importe quand sur les sections ou les idées qui t'intéressent. Si tu lis ce document à l'écran de l'ordinateur, tu peux le sauvegarder et y revenir plus tard. Tu peux imprimer les sections que tu aimerais apporter avec toi. Si tu en as imprimé une copie, garde-la dans un endroit à l'abri des regards, pour que tu puisses la lire à ta guise quand tu voudras.

Nous avons suggéré des choses à faire, des idées que tu pourrais écrire ou auxquelles tu pourrais réfléchir. Essaie de penser à des situations ou

des exemples qui sont plus logiques pour toi. S'il y a des idées qui n'ont pas de sens ou dont tu n'es pas certain, parles-en avec quelqu'un en qui tu as confiance. C'est plus facile d'apprendre des techniques si tu fais les exercices qui se trouvent à chaque section. Pour répondre aux questions, tu peux utiliser les cases prévues dans ce guide, te servir de ton propre cahier de notes ou taper tes réponses à l'ordinateur. Si tu t'inquiètes que d'autres personnes pourraient lire ce que tu as écrit, garde-le pour toi... mais n'oublie pas :

Si jamais tu songes à poser un geste qui pourrait te faire du mal, parles-en à quelqu'un qui peut t'aider!

Qu'est-ce que la dépression?

La dépression, ce n'est pas ...

La plupart des fois où tu as une baisse du moral, tu n'es pas déprimé. Se sentir triste ou avoir le moral bas, ça fait beaucoup partie de la vie et on ne peut pas l'éviter. Quand quelque chose va mal, que ce soit une dispute avec un ami, une mauvaise note à un examen ou une querelle avec tes parents, tu peux avoir le moral bas.

Si tu te sens particulièrement triste ou irritable à cause de cette situation, si tu dors mal, si tu ne veux pas voir tes amis, si tu n'as pas beaucoup d'appétit ou que tu manges trop, tu as probablement une baisse du moral. Cet état d'esprit disparaît habituellement en une semaine ou deux, particulièrement si la situation qui l'a provoquée s'améliore.

La dépression, c'est...

Mais, supposons qu'elle persiste et continue de s'aggraver. Tu es peut-être déprimé...

- ❖ si, à tous les jours, tu as le moral bas ou que tu n'as presque pas d'intérêt dans ta vie et que ce sentiment persiste pendant au moins deux semaines; ET
- ❖ si tu as d'autres problèmes comme :
 - des changements importants au niveau de ton poids et de ton appétit
 - être incapable de dormir suffisamment ou dormir trop
 - te sentir agité ou au ralenti
 - penser que tu es inutile ou te sentir coupable
 - te sentir réellement fatigué la plupart du temps
 - te sentir engourdi ou vide
 - avoir beaucoup de difficulté à te concentrer ou à prendre des décisions
 - penser à la mort ou au suicide.

MYTHE : C'est normal pour un adolescent d'être de mauvaise humeur : les adolescents ne souffrent pas de dépression «réelle».

FAIT : La dépression, c'est encore plus qu'être de mauvaise humeur. Elle peut toucher des personnes de tout âge, y compris les adolescents.

<http://www.psychologyinfo.com/depression/teens.htm>

Qu'est-ce que la dépression?

Les deux genres de dépression les plus courants sont

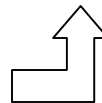
la **dépression légère** et la **dépression majeure**

Chaque genre de dépression comporte les mêmes problèmes (ceux qu'on a mentionnés ci-dessus), mais la dépression majeure est plus grave. Quand un adolescent est déprimé, il s'agit habituellement d'une dépression légère. Pour savoir si tu fais une dépression, tu peux parler avec un professionnel de la santé (médecin de famille, psychiatre, psychologue, travailleur social clinicien, conseiller en santé mentale ou infirmière en santé mentale), ou tu peux consulter ton centre de santé mentale local.

Se sentir bien

Moral bas

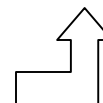
Se sentir triste parce qu'il est arrivé quelque chose.



Dépression légère

La tristesse dure trop longtemps.

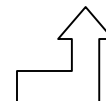
Très difficile de se sortir de sa mélancolie.



Dépression majeure

Souffrance, désespoir, ça n'en finit plus.

Se sentir engourdi ou vide.



Qu'est-ce que la dépression?

Si tu penses que tu fais une dépression...

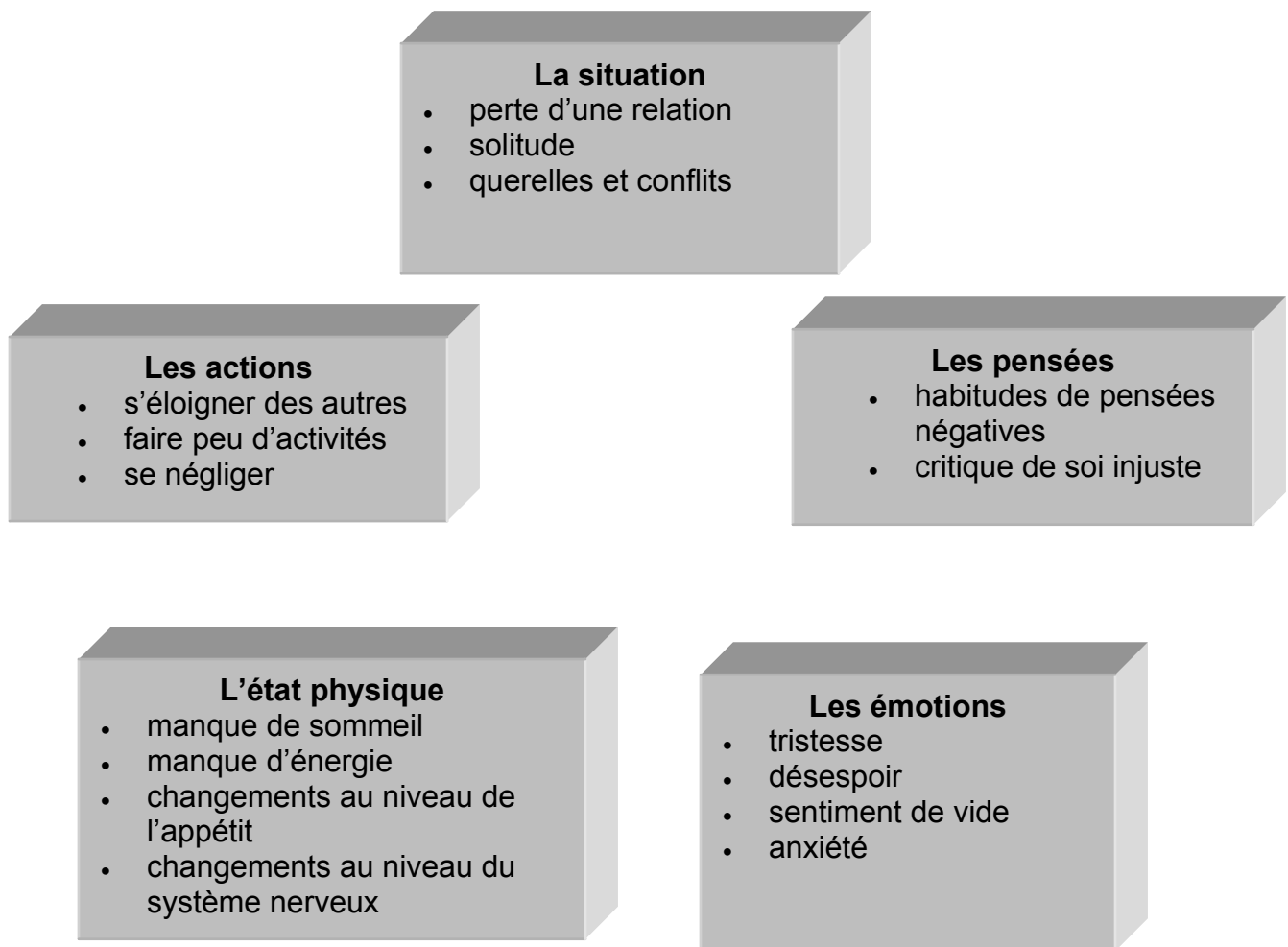
Si tu penses que tu fais une dépression, c'est important de trouver de l'aide. Les techniques contenues dans ce guide ont été élaborées pour t'aider à surmonter ta dépression, mais tu ne devrais pas le faire tout seul. Parles-en à une personne en qui tu as confiance; ça t'aidera à comprendre tes problèmes ou à les replacer dans leur contexte. Si tu continues à te sentir déprimé, demande l'aide d'un professionnel de la santé, soit un médecin de famille, psychiatre, psychologue, travailleur social clinicien, conseiller en santé mentale ou une infirmière en santé mentale. Ces personnes sont là pour t'aider et peuvent te suggérer plusieurs traitements différents pour combattre la dépression. Ce qui est encourageant, c'est que la plupart de ces traitements sont bien efficaces avec ceux que tu apprendras dans ce guide.

Si tu as envie de te faire du mal...

Beaucoup de personnes déprimées ont le sentiment que la vie est sans espoir et impossible à gérer. La plupart des personnes déprimées ont cette impression de temps à autre. Par contre, chez certaines personnes, ce sentiment de désespoir devient si fort qu'elles commencent à penser que la vie elle-même ne vaut pas la peine d'être vécue. Si cela t'arrive ou arrive à quelqu'un que tu connais, c'est le temps de demander de l'aide. Parle à un adulte de confiance et demande-lui de t'aider à trouver un professionnel de la santé, pour t'aider à surmonter ces sentiments. Si tu ne peux pas attendre d'avoir un rendez-vous, il existe plusieurs lignes d'écoute téléphonique que tu peux appeler. Elles sont dotées de personnel disponible 24 heures par jour, 7 jours par semaine. Tu n'as qu'à consulter les pages jaunes et regarder sous *Crisis Centres* pour trouver les numéros dans ta région. Et n'oublie pas, les choses peuvent s'améliorer.

Qu'est-ce qui cause la dépression?

Ce n'est pas simple, la dépression. Des chercheurs ont identifié cinq différentes parties de la vie qui peuvent causer la dépression ou la maintenir. Ces parties sont les suivantes : ta situation, tes pensées, tes émotions, ton état physique et tes actions. Ces cinq parties s'influencent toutes les unes les autres. Ta manière d'agir change ta situation, la manière dont tu penses de toi-même change tes sentiments, ce que tu ressens change ton état physique, et ainsi de suite. On peut donc penser que ces cinq parties forment un cercle de dépression.



Examinons ces 5 parties de plus près.

La situation

La dépression commence souvent par une situation difficile et stressante, comme la perte d'une amitié ou un mauvais rendement scolaire. Si des tentatives pour t'adapter à la situation ne réussissent pas, il est possible que tu commences à te sentir dépassé et désespéré. Ensuite, tu peux devenir déprimé. Voici certaines situations qui peuvent augmenter le risque de faire une dépression :

- **perte d'une relation**

Cela peut être :

la mort d'une personne que tu aimes; perdre un bon ami; rompre avec quelqu'un.

- **conflit avec une autre personne**

Cela peut être :

des querelles constantes avec tes parents; avoir un différend avec un ami que tu ne peux pas régler; être intimidé par quelqu'un; avoir souvent des ennuis avec un professeur en particulier.

- **solitude**

Cela peut arriver parce que :

tu es très timide; ta famille a déménagé; tu n'as pas encore trouvé d'autres personnes qui ont les mêmes intérêts que toi.

- **mauvais rendement scolaire**

Cela peut arriver parce que :

ton moral est bas et tu as de la difficulté à te concentrer; tu as des troubles d'apprentissage; tu trouves que le travail est très difficile pour toi. La consommation d'alcool ou de drogues est parfois la cause de difficultés scolaires chez les adolescents.

Cela ne veut pas dire que les gens sont déprimés seulement quand les choses vont mal. Certaines personnes sont déprimées même quand tout va bien : c'est comme si la dépression survenait tout à coup de nulle part! Les techniques pour surmonter la dépression peuvent aussi être utiles pour ces personnes et elles les aident à guérir.

Les pensées

Chacun de nous a sa propre façon de réfléchir à des situations, et notre manière de penser a un effet considérable sur ce que nous ressentons. L'adolescent déprimé a souvent des pensées concernant les situations et lui-même qui sont *négativement déformées*. Cela veut dire que sa manière de penser ou de voir les choses est plutôt négative. Cette façon de penser exagère les mauvais côtés de la situation et ignore les événements positifs.

- pensées négatives irréalistes concernant ta situation
Voir seulement les problèmes et ne pas tenir compte des bonnes choses. Si tu rencontres un ami dans le couloir et qu'il te salue rapidement en passant, tu t'imagines que c'est la preuve que personne ne t'aime vraiment, tout en ignorant le fait qu'un autre étudiant t'a salué et t'a souri.
- pensées négatives et injustes à ton sujet
Se juger sévèrement, se fixer des normes très élevées, se déprécier. Tous les échecs que tu as subis ou toutes les erreurs que tu as commises te reviennent clairement à l'esprit – mais tu exagères ces échecs et ces erreurs. Tu oublies tes réalisations ou les bonnes choses que tu as accomplies. C'est comme si pour toi ce qui est positif ne compte pas vraiment.
- pensées irréalistes au sujet de ton avenir
Exagérer la possibilité qu'il va arriver quelque chose de terrible, imaginer le pire, voir l'avenir d'une manière lugubre, qui n'est pas vraiment logique. Par exemple, quelqu'un qui a des pensées dépressives et qui n'a pas réussi à se qualifier pour l'équipe de hockey, pourrait s'imaginer qu'il ne sera pas choisi à l'avenir et qu'il ne pourra plus jamais jouer au hockey.

Une personne qui a des pensées négatives peut devenir découragée ou désespérée, même quand ça va bien

Les émotions

La dépression commence habituellement avec un sentiment de découragement ou de tristesse. Si tout va vraiment mal, la personne déprimée peut se sentir engloutie par le désespoir. Beaucoup de personnes déprimées ont l'impression qu'elles n'ont plus de plaisir à faire

des choses qu'elles avaient l'habitude d'aimer faire auparavant. Si la dépression devient extrême, il peut y avoir une sorte de sentiment d'engourdissement ou de vide, comme si on ne ressentait plus rien. C'est comme si la douleur devient si intense, que ton esprit éteint tout simplement tes émotions.

N'oublie pas qu'une personne déprimée a des pensées concernant sa situation et elle-même qui sont exagérément négatives; il en est ainsi pour ce qu'elle pense d'elle-même. Comme ses émotions sont fondées sur cette manière de penser déformée, celles-ci peuvent aussi être exagérément négatives. C'est difficile de penser que des émotions sont irréalistes. Mais imagine un homme qui pense que c'est très dangereux de prendre l'avion, qui croit que les avions tombent constamment du ciel. Il aura très peur en avion, mais sa peur vient d'une pensée irréaliste et donc, ce n'est pas réaliste.

L'état physique

La dépression comprend souvent différentes sortes de problèmes physiques, notamment les troubles du sommeil – une personne déprimée n'arrive pas à dormir ou elle dort trop. À part les troubles du sommeil, un adolescent déprimé a souvent l'impression qu'il n'a pas d'énergie, qu'il manque d'appétit ou qu'il a toujours faim. Il peut avoir de la difficulté à se concentrer sur son travail scolaire. Enfin, certains adolescents déprimés peuvent souffrir d'une sorte de «déséquilibre» au niveau du fonctionnement du système nerveux.

Avec les changements physiques qui accompagnent la dépression, il est plus difficile de faire face à des problèmes ou même d'apprendre les techniques contenues dans ce guide. Pour certains adolescents déprimés, la médication pourra aider à rétablir le sommeil, la concentration et l'énergie physique, ce qui leur permettra d'apprendre et de pratiquer les techniques pour surmonter la dépression.

Avant d'atteindre l'âge de 18 ans, environ un jeune Canadien sur cinq aura eu une crise de trouble dépressif majeur.

http://www.imshealthcanada.com/htmfr/1_0_14.htm

Les actions

Les personnes qui sont déprimées ont souvent des comportements qui font empirer la dépression.

Voici certains de ces comportements :

- **s'éloigner de la famille et de ses amis**
Les gens déprimés ont l'impression que les autres ne veulent pas être avec eux ou ils n'ont pas envie d'être avec d'autres personnes. Ils s'éloignent des amis et de la famille, refusent des invitations et cessent de faire des efforts pour communiquer avec les autres. Ils se retrouvent isolés des autres.
- **négliger sa personne**
Quand une personne est déprimée, elle ne s'intéresse plus à la nourriture qu'elle mange ou à ses soins personnels. Souvent, elle cesse de bien manger et de faire de l'exercice. Elle peut même se mettre à boire de l'alcool ou à consommer des drogues, ce qui lui donne l'impression de se sentir faible physiquement et peut-être d'avoir honte de son manque de volonté.
- **refuser de participer à des activités agréables**
L'adolescent déprimé peut se sentir trop fatigué ou démotivé pour participer à des activités qu'il avait l'habitude de trouver agréables. Il ne fait plus d'activités amusantes comme pratiquer des sports, écouter de la musique, lire ou s'adonner à ses passe-temps préférés. Moins tu participes à des activités amusantes, moins tu as l'impression d'être capable de les trouver agréables et moins tu en fais. Le manque d'activité alimente la dépression.

Quoi faire quand on est déprimé?

La dépression LÉGÈRE

- ❖ C'est une bonne chose que de parler de ce que tu ressens à ta famille ou à des amis de confiance. Ils peuvent t'aider à trouver des solutions à certains de tes problèmes, et le seul fait de savoir que des personnes se soucient de toi, peut t'aider.
- ❖ Voici quelque chose qui pourrait t'aider à comprendre ce que tu vis et les choix qui s'offrent à toi : mets sur papier les problèmes que tu vis, tes sentiments, tes pensées et même des solutions possibles.
- ❖ Si tu penses que tu peux être déprimé, parle à un professionnel de la santé (médecin de famille, psychiatre, psychologue, travailleur social clinicien, conseiller en santé mentale ou infirmière en santé mentale). Un professionnel peut t'aider à comprendre ce qui se passe et te faire des suggestions.
- ❖ Dans certains cas, les médicaments antidépresseurs peuvent t'aider à surmonter une dépression légère. Toutefois, pour la plupart des adolescents qui souffrent de dépression légère, la réponse ne se trouve pas dans les médicaments.

L'apprentissage et la pratique des techniques contenues dans ce guide, le perfectionnement des techniques pour combattre la dépression, voilà des moyens qui te seront probablement très utiles pour surmonter la dépression légère.

La dépression MAJEURE

- ❖ Un moyen qui peut toujours t'aider, c'est de parler avec un membre de la famille et avec des amis de confiance.
- ❖ Écrire, mettre sur papier les problèmes que tu vis, tes sentiments, tes pensées et des solutions possibles, voilà un autre moyen qui peut encore t'aider.
- ❖ Il faut que tu consultes ton médecin de famille si tu penses que tu es déprimé. La dépression majeure est un problème grave et elle doit être diagnostiquée par un médecin de famille, psychiatre ou psychologue. Tu peux te présenter au centre de santé mentale local où des professionnels de la santé sont habituellement disponibles.
- ❖ La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) est un traitement efficace pour la dépression majeure chez les adolescents. La TCC est une thérapie par la parole qui enseigne de nouvelles techniques pour te permettre de penser et d'agir plus efficacement. Ce guide est fondé sur les méthodes de la TCC.
- ❖ La thérapie interpersonnelle (TI) est un autre traitement efficace. Il s'agit d'une thérapie par la parole qui enseigne de nouvelles techniques pour mieux communiquer avec les amis, les professeurs et la famille.
- ❖ Les médicaments antidépresseurs sont souvent utiles pour surmonter la dépression majeure chez les adolescents. Cependant, ils semblent être moins efficaces pour les adolescents qu'ils ne le sont pour les adultes. Parles-en à ton médecin.

L'apprentissage et la pratique des techniques contenues dans le présent guide, le perfectionnement des techniques pour surmonter la dépression, voilà des moyens qui t'aideront probablement à surmonter la dépression majeure. MAIS n'oublie pas que les techniques contenues dans ce guide ne seront pas suffisantes pour régler quelque chose de si grave. Si tu souffres d'une dépression majeure, tu devrais demander l'aide d'un professionnel.

Plus de détails au sujet de la MÉDICATION

Alors que les antidépresseurs sont utiles chez les adultes dépressifs, des études ont démontré qu'ils ne sont pas aussi efficaces pour les jeunes. En fait, ils ne sont souvent pas plus efficaces qu'une pilule de sucre ou un placebo. On doit utiliser ces médicaments avec d'autres traitements et stratégies d'adaptation.

Presque la moitié des adolescents à qui on a diagnostiqué une dépression, se verront prescrire un médicament par leur médecin, surtout si la dépression est plus grave et dure longtemps, ou quand ils souffrent aussi d'autres problèmes comme l'anxiété, qui peut être traitée avec un médicament. Selon une nouvelle étude, la médication accompagnée de techniques d'autothérapie s'avère un moyen encore plus efficace que la médication seule. Si on t'a prescrit un médicament, demande à ton médecin à quoi t'attendre en ce qui concerne les améliorations et les effets secondaires possibles. La médication devrait être accompagnée de stratégies d'adaptation telles que décrites dans ce guide d'autothérapie ou d'autres traitements psychologiques.

L'ordonnance

1. *Médicament antidépresseur*
10 mg, deux fois par jour
2. *Surmontez la dépression -*
Techniques antidepressives
Au besoin

Lors d'une récente étude scientifique, on a comparé la thérapie cognitivo-comportementale, l'usage de médicaments antidépresseurs et ces deux thérapies combinées avec une condition de contrôle. L'étude a permis de conclure que l'effet combiné des deux s'est avéré le plus avantageux pour des adolescents souffrant de dépression modérée à majeure.

Journal of the American Medical Association, 2004, 292 n° 7

L'autosurveillance

Savoir ce que tu ressens, c'est une chose, mais comment décrire ce que tu ressens? Des mots comme triste ou déprimé peuvent décrire un état d'esprit, mais ils n'expliquent pas vraiment à quel point tu peux être bouleversé. On utilise souvent le mot dépression ces temps-ci pour dire n'importe quoi, comme «je suis vraiment déprimé à cause du divorce de mes parents» ou «je suis tellement déprimé, tous les billets pour le concert ont été vendus!»

Si tu veux être attentif aux changements, c'est important d'être capable de décrire précisément ton état d'esprit. La plupart des gens réussissent bien avec une échelle de l'humeur comme celle-ci :

1	5	10
(la plus grande tristesse que tu as jamais ressentie)		(le plus grand bonheur que tu as jamais ressenti)

Essaie d'évaluer où se situe ton état d'esprit en ce moment, en choisissant un chiffre de 1 à 10 sur cette échelle.

Au fur et à mesure que tu lis et utilises ce guide, reviens sur certains passages et évalue ton état d'esprit, en lui donnant un chiffre et suis ton cheminement.

Techniques antidepressives

Tu apprendras trois techniques qui pourront t'aider à empêcher ton état d'esprit de déraiper, à te sentir moins déprimé et à prévenir la rechute de dépression.

Ces techniques sont :

la pensée réaliste la résolution de problèmes l'établissement d'objectifs

Nous allons t'expliquer comment chacune de ces techniques va t'aider à combattre la dépression et nous allons te montrer, étape par étape, la manière d'utiliser chaque technique. Il est préférable de considérer ces techniques comme si tu apprenais un nouveau sport : l'important, c'est la *pratique*. Beaucoup de personnes trouvent que c'est utile de partager ce livre avec un ami de confiance, un conseiller ou un membre de la famille – cette personne peut t'aider à continuer à pratiquer, même quand tu as moins d'énergie ou que tu manques de motivation. Cette personne pourrait être comme un accompagnateur qui t'aiderait à rester sur la bonne voie. S'il n'y a personne dans ton entourage pour t'aider, tu peux toujours être ton propre accompagnateur et continuer à pratiquer tes techniques pour combattre la dépression. Au fur et à mesure que tu apprendras et pratiqueras ces techniques, elles deviendront de plus en plus faciles et le résultat en vaudra vraiment la peine.

Voici quelque chose à ne pas oublier. Tout comme les 5 parties de ta vie (situation, pensées, sentiments, état physique et actions) peuvent s'influencer négativement les unes les autres, elles peuvent aussi s'influencer positivement :

- ❖ pense de manière plus réaliste et tes émotions deviendront moins négatives;
- ❖ règle tes problèmes plus efficacement et ta situation s'améliorera graduellement, et cela aidera ton moral;
- ❖ sois plus actif, ton moral s'améliorera et il te sera plus facile d'avoir des pensées justes et honnêtes envers toi-même.

En utilisant plus d'une technique à la fois, tu peux apporter des changements dans plusieurs domaines de ta vie, chaque domaine ayant des répercussions positives sur les autres.

La pensée réaliste

Dans cette section tu apprendras à :

- ❖ reconnaître les pensées dépressives qui mènent à un état dépressif
- ❖ questionner ces pensées dépressives
- ❖ trouver des pensées réalistes
- ❖ pratiquer la pensée réaliste

Nous avons déjà parlé du genre de pensées négativement déformées qui alimentent la dépression. La pensée dépressive est *irréaliste* et *injuste* :

- ❖ des pensées négatives irréalistes au sujet de ta situation
- ❖ des pensées négatives injustes à ton sujet
- ❖ des pensées négatives irréalistes au sujet de ton avenir

Ton plan vise à remplacer la pensée dépressive par la pensée réaliste.

La pensée réaliste est :

- ❖ exacte au sujet de ta situation, elle voit les choses clairement, comme elles le sont
- ❖ juste à ton égard, elle voit de manière équilibrée les côtés positifs et négatifs de ta vie
- ❖ exacte au sujet de ton avenir, elle n'exagère pas les mauvais scénarios.

**Alors, comment changer la pensée dépressive?
Tu trouveras les étapes à faire à la page suivante...**

1 Reconnaître les pensées dépressives

Voici les genres de pensée dépressive les plus courants:

tout ou rien

Tu vois la situation complètement d'une manière ou d'une autre. Si tu n'as pas un A à l'examen, ça veut dire que tu as tout simplement un échec. Si tu as de la difficulté en mathématiques, ça veut dire que tu n'arriveras jamais à comprendre. Si ton amie te salue rapidement en passant, ça veut dire qu'elle ne veut plus jamais te voir. Le perfectionnisme est l'une des versions d'une telle manière de penser. Tu penses que tu dois être le meilleur, sinon ça veut dire que tu as échoué. En fait, il y a très peu de situations qui sont complètement bonnes ou mauvaises. La plupart des situations se trouvent entre les deux. C'est plus réaliste de voir une situation en plusieurs nuances de gris, pas en noir et blanc. Quand on a de la difficulté en mathématiques, on a un problème et on demande de l'aide; ce n'est pas un désastre total. Ton amie est peut-être mécontente de toi à propos de quelque chose; il faudra alors lui en parler, mais ça ne veut pas dire qu'elle ne veuille plus jamais te voir. Quant au perfectionnisme, comme personne ne peut atteindre la meilleure performance en tout temps (et être l'étudiant le plus brillant en sciences, l'étudiant le plus créateur en arts, la personne la plus populaire de l'école), il s'agit de te fixer des attentes qui sont d'un niveau stimulant mais pas surhumain. N'oublie pas que si tu te fixes des normes de haut niveau, tu peux tomber dans un piège qui mène à la dépression.

la surgénéralisation

Après un seul événement négatif, tu t'attends à ce que les choses continuent à mal aller; ou d'après un seul fait négatif, tu présumes que toute la situation est négative. Tu as décroché une mauvaise note à un examen, tu t'attends donc à n'avoir que de mauvaises notes à tous les examens à l'avenir. Tu entends parler qu'un étudiant est fâché contre toi, alors tu présumes que tous les étudiants de ta classe sont fâchés contre toi. Mais il est plus réaliste de chercher d'autres informations pour décider comment vont les choses, plutôt que de se fier à un seul fait. Si tu as une mauvaise note à un examen, ça ne veut pas dire que tu ne réussiras pas à l'avenir aux examens dans cette matière si tu étudies plus, ou aux examens dans d'autres matières. Plutôt que de présumer que tous les étudiants sont fâchés contre toi, va voir ce qui se passe et vérifie.

l'étiquetage

Tu te parles sévèrement, tu te lances des injures, tu t'appelles «nul» ou d'autres noms semblables, et les pires insultes sont pour toi. Tu te parles d'une manière que tu ne parlerais jamais à un ami ou à n'importe quelle autre personne. Cette façon de s'étiqueter soi-même est injuste. En fait, tout ce que tu réussis à accomplir, c'est de te sentir découragé et dépassé. Arrête de te donner de mauvaises étiquettes et encourage-toi plutôt à essayer des choses et à te féliciter pour ce que tu as réalisé. Tu te sentiras beaucoup mieux et tu accompliras davantage.

l'exagération

Tu exagères le risque et tu t'attends toujours au pire. Si tu vas à une fête, tu t'attends à ce que tout le monde t'ignore et tu ne t'amuses pas du tout. Un examen s'en vient et tu es convaincu que tu vas échouer, peu importe le temps que tu as passé à étudier ou les bonnes notes que tu as déjà eues. Tu refuses de t'inscrire à des activités comme la musique ou les sports, parce que tu es convaincu que tu seras minable et tu te sentiras humilié. Cette façon de penser exagère la probabilité que quelque chose d'horrible va se produire, tu te sens encore plus découragé que nécessaire et cela t'empêche d'essayer de nouvelles choses que tu pourrais trouver agréables.

la lecture de pensées

Tu t'imagines que d'autres personnes te critiquent ou te rejettent, même quand tu n'as pas de véritables raisons de penser comme ça. Quand tu t'imagines de telles choses, tu agis comme si tu pouvais lire dans les pensées d'une autre personne. Si on te présente une nouvelle fille qui ne parle pas beaucoup, tu supposes tout de suite qu'elle ne t'aime pas ou qu'elle ne veuille pas te parler. C'est plus réaliste de vérifier, de prendre le temps de voir ce que l'autre personne pense vraiment. Les sentiments qu'elle a à ton égard ne sont probablement pas aussi négatifs que tu ne l'imagines, peut-être même que les sentiments qu'elle a pour toi sont plutôt positifs. Tu ne le sais pas vraiment tant que tu ne l'as pas vérifié, et ce que tu t'imagines est habituellement pire que la réalité.

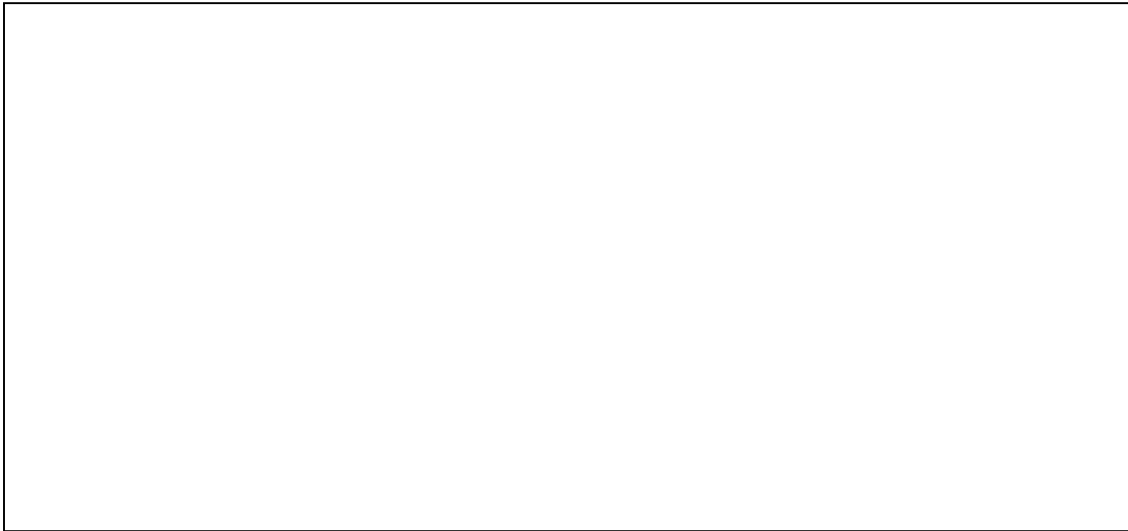
le filtrage

Tu prêtes attention surtout aux événements qui sont décevants ou aux critiques des autres. Tu donnes beaucoup d'importance aux événements négatifs. Quand quelque chose de positif se produit, tu n'en tiens pas compte. Quand on te félicite, ça te rend mal à l'aise et tu considères ça comme sans importance [«il ne faisait qu'essayer de me faire sentir mieux»]. Mais c'est plus réaliste de prêter attention aux deux genres d'événements. En fait, les événements ou les commentaires positifs sont

souvent plus importants, parce qu'ils te disent ce que tu fais de bien. Si tu veux une stratégie extraordinaire pour améliorer ta vie, appuie-toi sur les choses que tu fais bien.

Remarque ce que tu penses, ce que tu te dis à toi-même. As-tu ce genre de pensées dépressives? **Si oui, écris une pensée négative.**

D'après la liste précitée, de quel genre de pensées dépressives s'agit-il?

A large empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their response to the question above.

2 Remarque comment les pensées dépressives changent ton humeur

La plupart du temps, tu ne t'aperçois pas que tu te racontes des choses négatives. Comme les pensées changent rapidement, tu dois être très attentif à repérer les pensées dépressives. Pense à la dernière fois où tu t'es senti vraiment morose, irritable ou que tu as remarqué que ton moral avait baissé – à quoi pensais-tu à ce moment-là? Peut-être que tu venais de rentrer de l'école, que tu es allé dans ta chambre pour écouter un CD et puis, tout à coup, tu t'es senti désespéré – à quoi pensais-tu?

Écris les pensées dépressives qui accompagnent tes états d'esprit négatifs :

Le fait d'écrire tes pensées peut vraiment t'aider à essayer de comprendre comment tu es arrivé à te sentir déprimé. En voyant tes pensées sur papier, c'est plus facile de les regarder clairement. Une pensée dépressive qui semble logique dans ta tête [«mon amie n'est pas venue au repas du midi, elle doit me détester maintenant»] est beaucoup moins certaine quand tu la vois sur papier.

Continue d'écrire tes pensées dépressives et de remarquer comment elles changent ton humeur. Peut-être trouveras-tu plusieurs fois les mêmes pensées dépressives. La plupart des gens déprimés ont certaines pensées dépressives qui reviennent d'une situation à l'autre. Après quelque temps, tu pourras reconnaître les mêmes caractéristiques et tu commenceras à déceler les pensées dépressives pendant que tu es encore dans la situation. Répète-toi que ce n'est qu'une pensée dépressive, pas la réalité!

Aussi – ne te critique pas quand tu as des pensées dépressives. Soit que ton expérience t’a enseigné à penser comme ça ou que le fait de te sentir déprimé t’a amené à penser comme ça – d’une manière ou d’une autre, ce n’est pas ta faute. On parle de changements, pas de blâme

3 Questionne ces pensées dépressives et remplace-les par des pensées réalistes

Quand on questionne ses pensées dépressives, on *pense de nouveau* à la situation où on se sentait si moche. Utilise une fiche de travail spéciale à trois colonnes : la première colonne s’intitule «Situation», la deuxième, «Pensées dépressives» et la troisième, «Pensées réalistes». Voici un exemple d’une fiche de travail pour la pensée réaliste.

Situation: Hier, en parlant à des amies à la cafétéria, j’ai appris qu’elles étaient allées prendre un café la veille, sans m’inviter	
Pensées dépressives	Pensées réalistes
J’ai supposé qu’elles me laissaient savoir qu’elles ne voulaient plus sortir avec moi	je suis amie avec ces deux personnes depuis quelques années, elles agissent encore comme des amies
[surgénéralisation]	nous prévoyons sortir ensemble durant la fin de semaine
	peut-être qu’elles étaient sorties et qu’elles parlaient du travail scolaire qu’elles font ensemble
	on dirait qu’elles sont toujours mes amies

Pour remplir cette fiche de travail, tu commences par décrire brièvement une situation où tu as senti ton moral baisser (pendant la situation ou après). Écris ensuite les pensées qui accompagnaient ta baisse de moral. En utilisant la liste des genres de pensées dépressives qui se trouve à l’étape 1, décide quel genre de pensées dépressives tu avais en tête et écris-les dans la colonne «Pensées dépressives». (Par exemple «surgénéralisation»). Pour terminer, essaie de trouver des moyens plus réalistes de penser à la situation et écris-les dans la dernière colonne.

Quand ton moral est bas ou que tu es déprimé, c'est difficile de trouver des pensées réalistes. Choisis une pensée dépressive que tu as eue et essaie de trouver des pensées réalistes pour la remplacer. Voici quelques questions qui vont t'aider.

Pensées dépressives :
Quelle preuve ai-je? Est-ce que la plupart des personnes seraient d'accord avec cette pensée? Si non, quelle serait une pensée plus réaliste?
Est-ce que je pourrais avoir plus de preuves, comme questionner quelqu'un au sujet de la situation?
Qu'est-ce que je dirais à un ami qui se trouvait dans une situation semblable?
Quel serait un moyen moins extrême d'examiner la situation?
Qu'est-ce qui va arriver si je pense comme ça? Y a-t-il un autre moyen de penser qui est plus encourageant et plus utile?

Essaie maintenant d'utiliser ces questions pour trouver des moyens plus réalistes de penser à une situation qui te bouleverse. Tu remarqueras qu'on se sent habituellement mieux quand on a des pensées réalistes plutôt que des pensées dépressives.

Situation:	
Pensées dépressives	Pensées réalistes

Ce n'est pas suffisant de trouver une seule fois des pensées réalistes. Il y a différentes sortes de situations où les pensées dépressives contribuent à te faire sentir malheureux. Essaie d'utiliser la fiche de travail pour d'autres situations. Tu trouveras une copie vierge de cette fiche de travail à la fin du guide.

Chaque fois que tu essaies de trouver des pensées réalistes, ça devient plus facile.

4 Pratique la pensée réaliste

Certaines situations peuvent vraiment entraîner (déclencher) la pensée dépressive. Voici des situations de déclenchement que vivent souvent les adolescents : aller à une fête, l'annonce d'un examen, des querelles de famille. *Écris quelques-unes des situations qui déclenchent chez toi la pensée dépressive.*

Si tu te trouves dans une situation de déclenchement, pratique la pensée réaliste. Parle et réponds à tes pensées dépressives! Ne permets pas à ces pensées dépressives de se produire sans les combattre : à chaque fois que tu réponds, tu affaiblis ta pensée dépressive et tu renforces ta pensée réaliste. Mais il faut du temps avant que la pensée réaliste soit plus forte que la pensée dépressive.

Au début, la pensée réaliste peut sembler plutôt fausse, artificielle. C'est comme si tu essaies de t'imaginer des choses. Mais c'est parce que tu as eu beaucoup de pratique avec la pensée dépressive. Tu te souviens la première fois que tu as essayé de pratiquer un nouveau sport, d'apprendre une nouvelle matière à l'école ou de jouer à un jeu vidéo? Tu te sentais un peu gauche au début, mais c'est devenu plus facile avec la pratique.

En continuant à pratiquer les techniques de la pensée réaliste, tu vas t'apercevoir que c'est bon pour toi . Tu finiras par pouvoir accepter des pensées réalistes.

*Voici une histoire pour te montrer comment on peut utiliser
la pensée réaliste pour aider à combattre la dépression*

La fille parfaite

Sophie avait 16 ans. Elle était déterminée à bien réussir en classe, car son rêve était de devenir une scientifique, et elle savait à quel point la compétition était grande au programme de sciences à l'université. Ses notes étaient excellentes. Sophie avait une approche perfectionniste et exigeait toujours le meilleur d'elle-même. Mais la note qu'elle a obtenue à son examen de maths de mi-semestre l'a beaucoup déçue – elle n'a eu que 78.

L'examen était difficile et une seule personne a eu une note plus élevée. Mais elle se disait qu'elle avait *complètement échoué l'examen*. Elle était fâchée contre elle-même; elle se disait «*stupide*» et «*nulle*».

Elle s'imaginait que l'université la refuserait avec mépris [«78 en maths? Et tu veux t'inscrire en sciences?»], ce qui la rendait bien triste.

Parce qu'elle était tellement inquiète, elle avait beaucoup de mal à dormir. À l'examen d'anglais du mi-semestre suivant, elle a eu de la difficulté à se concentrer et là encore, sa note a été plus basse que d'habitude, ce qui lui a fait *très* peur. Elle a commencé à penser qu'elle avait trompé son entourage et qu'elle n'était vraiment pas très brillante. Elle est devenue de plus en plus triste et s'est mise à craindre pour son avenir. Après quelques semaines dans un tel état d'esprit, elle ne pouvait rien faire d'autre que de rester dans sa chambre et pleurer. Elle avait beaucoup de difficulté à dormir.

Ses amis l'appelaient, mais elle donnait toujours des excuses. Elle n'avait pas envie d'aller au cinéma ni même de parler à ses amis. Elle avait l'impression qu'elle n'avait rien à dire, qu'elle était ennuyante et qu'elle n'aurait pas de plaisir à faire quoi que ce soit. Elle s'en fichait tout simplement. Elle était déprimée.

Sophie a mis sur papier ce qu'elle pensait quand son moral a baissé. Voici sa liste.

J'ai complètement échoué mon examen.
 Je suis stupide et paresseuse.
 Je vais probablement gâcher tous mes autres examens.

Elle a décidé que ses pensées étaient tout ou rien, très noir et blanc. Elle s'est mise à questionner ces pensées dépressives. Voici ce qu'elle a écrit:

Situation J'ai eu 78 à mon gros examen, alors que je m'attendais à faire beaucoup mieux.	
Pensées dépressives	Pensées réalistes
J'ai complètement échoué l'examen [tout ou rien, perfectionnisme]	Même si la note est moins élevée que je m'y attendais, c'est quand même pas si mal par rapport à la moyenne; c'est loin d'être un échec.
Je suis stupide, je suis paresseuse [étiquetage]	Ces étiquettes sont injustes. J'ai beaucoup étudié pour me préparer à cet examen. Ma note n'était pas parfaite, mais ça ne veut pas dire que je suis nulle. Ce ne sont que des insultes et elles ne veulent rien dire; elles sont inutiles.
Je vais gâcher tous mes autres examens [exagération]	Ça ne veut pas dire que je vais échouer tous mes examens – pourquoi aurais-je des échecs? En fait, j'ai plutôt bien réussi dans presque toutes mes autres matières, et ce n'était pas si mal pour celles-ci. Mes notes sont assez bonnes pour faire ma demande au programme de sciences, pourvu que je garde ma moyenne, et j'ai bien l'intention de la garder.

À chaque fois qu'elle remarquait qu'elle avait des pensées moroses et dépressives, Sophie pratiquait la technique de la pensée positive. Quand elle a commencé à avoir des pensées dépressives et qu'elle a remarqué que son moral avait baissé, elle s'est mise à pratiquer la pensée positive et son moral a un peu remonté. Elle a continué à pratiquer la pensée réaliste, ce qui l'a aidée à se sentir moins déprimée et moins découragée. Au départ, elle avait l'impression que c'était plutôt artificiel de pratiquer délibérément la pensée réaliste. Mais au fur et à mesure qu'elle la pratiquait, elle avait l'impression que c'était de plus en plus normal d'avoir des pensées positives à son égard.

Même avant de se sentir beaucoup mieux, elle a décidé de téléphoner à ses amis pour faire des activités et des sorties. C'est en s'entourant de ses amis et en devenant plus active, qu'elle a réussi à sortir de son état dépressif. Son moral s'est amélioré de plus en plus, de même que sa concentration et son sommeil. Elle est devenue graduellement moins déprimée.

La résolution de problèmes

Dans cette section

tu apprendras à :

- ❖ mieux comprendre les problèmes que tu vis
- ❖ découvrir plusieurs solutions différentes
- ❖ trouver la meilleure solution et commencer à résoudre tes problèmes.

Quand tu as de gros problèmes que tu trouves difficiles à résoudre, ce n'est pas étonnant que ton moral baisse. Si ces problèmes semblent accablants et qu'ils te causent beaucoup de stress et de souffrances, tu pourrais passer d'un état de dépression légère à un état de dépression majeure. Des recherches ont montré que certaines personnes qui font une dépression ont vécu un stress inhabituel, un conflit ou une perte, avant de faire une dépression. C'est donc en aidant la personne à faire face plus efficacement aux problèmes de la vie, qu'on peut aider à prévenir la dépression.

De plus, une personne qui se sent déjà déprimée aura plus de difficulté à résoudre les problèmes de la vie. Elle peut :

- ❖ voir le problème comme étant plus difficile qu'il ne l'est en réalité
- ❖ avoir de la difficulté à trouver différentes sortes de solutions, toujours utiliser la même manière de réagir même si ce n'est pas efficace
- ❖ trouver difficile de mettre un plan en action.

Cependant, si la personne déprimée se sent accablée au point où elle cesse d'essayer de résoudre ses problèmes, ceux-ci vont empirer et, par conséquent, la dépression aussi va empirer. C'est en apprenant à mieux résoudre ses problèmes, qu'on peut s'aider à surmonter la dépression.

La résolution de problèmes

Nous allons utiliser les fiches de travail conçues spécialement pour la résolution de problèmes. En voici un exemple :

Le problème :	Je suis toujours la cible de mon professeur, je trouve que c'est injuste.
Les personnes qui peuvent m'aider :	Mes parents, le conseiller scolaire, ma bonne amie et les élèves de cette classe.
Ce que je veux qui se passe :	Tout ce que je veux, c'est qu'on me traite comme tous les autres élèves dans la classe.
3 choses que je pourrais faire :	<ol style="list-style-type: none">1. La prochaine fois qu'elle s'en prend à moi, je pourrais lui donner une réponse sarcastique.2. Je pourrais tout simplement rester bien tranquille en classe, tout en espérant qu'elle m'oublie.3. Je pourrais parler de la situation à mon conseiller.

Voici les étapes à suivre pour la résolution efficace de problèmes.

1 Choisir un problème

La première étape pour la résolution de problèmes, consiste à choisir un problème. Après tout, si tu ne peux pas identifier clairement le problème, c'est difficile de trouver une solution.

L'une des façons d'identifier tes problèmes, c'est d'être attentif à la manière dont ton état d'esprit change durant la semaine. Remarque ce qui arrive quand ton moral baisse : à quoi pensais-tu, où étais-tu, qu'est-ce qui est arrivé juste avant que ton humeur ne change? La baisse de moral que tu as ressentie peut être un bon guide pour te montrer où sont les problèmes.

Examine les problèmes qui te dérangent le plus. Certains problèmes peuvent être importants (la séparation des parents) et d'autres un peu moins (tu dois remettre bientôt un travail scolaire). Certains peuvent te concerner directement (une querelle avec une amie), alors que d'autres sont des choses qui t'arrivent (devoir fréquenter une nouvelle école).

Trouve un problème pour commencer. Choisis un problème moins important, qui te concerne directement et que tu vis présentement. Plus tard, tu pourras passer à des problèmes plus importants. Essaie de donner beaucoup de précisions et de détails.

Par exemple, si tu écris «ça va mal», ce n'est pas très précis ou détaillé. Le problème n'est pas clair. Par contre, «je ne veux pas me disputer autant avec mon père au sujet de mes devoirs», c'est plus détaillé. Le problème est précis, on sait ce qui se passe et ce qui doit être changé.

Le problème que tu choisis est :

2 Comprendre le problème

- ❖ As-tu de l'aide (amis, frères ou sœurs, parents, autres adultes qui se font du souci pour toi)?
- ❖ As-tu déjà eu ce problème auparavant? Si oui, comment as-tu fait face à ce problème?
- ❖ As-tu besoin de trouver plus d'information?
- ❖ Qu'est-ce qui serait différent si le problème était réglé? Comment te sentirais-tu? Comment les autres personnes se sentiraient-elles?

Les personnes qui peuvent m'aider :

D'autres idées concernant ce problème :

3 Pense à des choses que tu pourrais faire pour résoudre le problème

Écris 3 actions que tu pourrais faire pour t'aider à résoudre le problème. Examine des choses que tu peux faire, sans avoir besoin de compter sur quelqu'un d'autre. N'essaie pas de décider laquelle est la meilleure; tu n'as qu'à trouver des actions que tu pourrais réaliser. Ne t'inquiète pas si tu as déjà essayé quelque chose et que ça n'a pas réussi – les situations changent.

1.
2.
3.

4 Compare ces différentes solutions

Considère laquelle pourrait t'aider le plus à régler le problème. Réfléchis aux bons et aux mauvais points que comporte chaque action. L'adolescent qui se sentait ciblé par un enseignant a rempli sa fiche de travail comme suit :

Action	Bons côtés	Mauvais côtés
1. La prochaine fois qu'elle s'en prend à moi, je pourrais donner une réponse plutôt sarcastique	Elle saurait alors ce que j'ai ressenti.	Je m'attirerais d'autres ennuis. Le cours serait encore plus stressant pour moi.
2. Je pourrais tout simplement rester tranquille en classe et espérer qu'elle m'oublie.	Je pourrais peut-être «disparaître» dans la classe, elle ne m'embêterait plus.	C'est pas mal ennuyeux de ne pas dire ce qu'on pense. Elle pourrait me cibler encore davantage.
3. Je pourrais parler de la situation à mon conseiller.	Le conseiller peut parler au professeur, en privé. Le conseiller pourrait suggérer d'autres solutions.	Je n'en trouve pas.

À ton tour d'essayer. Pour chacune de tes 3 actions, écris les bons et les mauvais côtés.

Action	Bons côtés	Mauvais côtés
1.		
2.		
3.		

Voici un truc pour t'aider à comparer des actions différentes. Il y a trois sortes d'actions : les actions passives, agressives et assertives.

Les actions passives :

Tu ne mentionnes pas ton propre point de vue, car tu ne penses pas que ça vaut la peine de le dire ou tu ne fais pas ce que tu veux, parce que tu penses que ce que les autres désirent, c'est plus important.

Les actions agressives :

Tu n'écoutes pas le point de vue des autres personnes, et tu ne fais que ce que tu désires, peu importe comment cela touche les personnes autour de toi.

Les actions visant l'affirmation de soi :

Tu trouves un équilibre entre ce que tu désires et ce que désirent les autres, en mentionnant ton propre point de vue et en écoutant le point de vue des autres.

Comme tu l'as déjà deviné, les actions passives et les actions agressives ne sont pas habituellement les meilleures. Quand tu considères une action possible, remarque s'il s'agit d'une action qui semble passive ou agressive.

5 Choisir la meilleure

Pour chaque action, examine les bons et les mauvais côtés et décide laquelle est la meilleure.

Ensuite, tu pourras élaborer un plan pour réaliser cette action. Dans la prochaine section sur les techniques pour surmonter la dépression, «l'établissement d'objectifs», nous allons t'expliquer comment élaborer des plans qui sont vraiment efficaces et comment les réaliser.

Voici une histoire pour te montrer comment tu peux utiliser la résolution de problèmes pour t'aider à surmonter la dépression

La fille avec des parents fâchés

Les parents de Caroline étaient toujours fâchés l'un contre l'autre (au moins, ça semblait être le cas). Ils se disputaient, se dénigraient l'un l'autre, se lançaient des injures. Cette situation la rendait très malheureuse, la mettait en colère et lui faisait peur.

Même quand ils cessaient de se chicaner, ils continuaient à se lancer des regards furieux et à claquer les portes. Caroline allait se cacher dans sa chambre. Elle pleurait et elle était très malheureuse. Elle n'avait que 14 ans et elle ne savait pas quoi faire.

Elle se sentait toute seule et prise au piège – à qui pourrait-elle en parler? Elle avait l'impression qu'elle ne pourrait pas supporter l'idée que ses amis apprennent un jour que sa famille était dans un état si lamentable. Elle ne pouvait pas s'imaginer parler de ces choses-là à un médecin ou à un conseiller. En fait, elle ne pensait pas pouvoir en parler à personne... elle devrait donc vivre avec cette situation.

Mais, elle ne pouvait pas vivre avec cette situation. Elle est devenue de plus en plus triste et elle avait de la difficulté à se concentrer sur ses études, car elle s'imaginait constamment que ses parents se chicanaient et allaient peut-être même divorcer, ce qui la rendait encore plus triste. Elle avait de la difficulté à dormir et par le fait même, elle se sentait fatiguée à l'école. Elle ne pouvait plus se concentrer sur ses études et elle avait une mauvaise impression d'elle-même.

Un professeur a remarqué que Caroline semblait presque toujours fatiguée et triste, et lui suggéré de rencontrer la conseillère de l'école. Elle a accepté. Avec l'aide de la conseillère, elle s'est mise à parler des difficultés qu'elle vivait à la maison et elle s'est arrangée pour la rencontrer de temps à autre. De plus, la conseillère lui a donné une copie de ce guide. Caroline a décidé que la technique de résolution de problèmes était la plus importante pour elle.

Naturellement, elle a choisi comme problème ses parents qui se chicanaient. Elle l'a écrit comme ça :

Le problème :	Mes parents se chicanent beaucoup, 2 ou 3 fois par semaine, et ça me rend très triste, en colère et j'ai peur qu'ils divorcent.
Les personnes qui peuvent m'aider :	La conseillère de l'école, mon médecin de famille, ma tante préférée, mes 2 meilleures amies.
Ce que je veux qui se passe :	Je veux qu'ils arrêtent de se chicaner ou au moins pas aussi souvent; aussi ils devraient penser plus à mes sentiments.
3 choses que je pourrais faire :	1. apprendre à vivre avec la situation, garder le secret 2. m'enfuir de la maison 3. dire à mes parents ce que je ressens quand ils se chicanent, leur demander de changer.

Ensuite, elle a évalué chacune de ces 3 actions possibles :

Action	Bons côtés	Mauvais côtés
1. apprendre à vivre avec la situation, garder le secret	❖ mes amies ne le sauront pas	❖ ça ne changera pas et je vais continuer à être malheureuse
2. m'enfuir de la maison	❖ je n'entendrai plus mes parents se chicaner ❖ ça pourrait être une aventure	❖ ils me manqueraient ❖ je pourrais me retrouver dans la rue, ce qui serait terrible ❖ ça ferait vraiment peur à mes parents et ils m'aiment
3. dire à mes parents ce que je ressens quand ils se chicanent, leur demander de changer	❖ au moins, j'essaie d'améliorer la situation ❖ peut-être qu'ils se chicaneront moins, s'ils savent à quel point ça me bouleverse	❖ j'ai peur de leur en parler, ils seront peut-être fâchés contre moi

Caroline a décidé que l'action numéro 1 était trop passive car elle se retrouverait dans une même situation moche, et que l'action numéro 2 était trop agressive car cela ferait vraiment de la peine à ses parents, et puis ce serait trop dangereux pour elle. Elle a donc décidé d'essayer l'action numéro 3 : parler à ses parents et leur raconter à quel point elle était bouleversée. Pendant une fin de semaine, elle a demandé à parler à ses parents. Elle leur a parlé de ses sentiments et leur a dit qu'elle voulait qu'ils se disputent moins. Ses parents ne se sont pas fâchés contre elle et

ils ont avoué qu'ils se chicanaient beaucoup dernièrement. Ils ont répondu qu'ils allaient vraiment essayer de se calmer et de moins se disputer.

Son intervention a aidé, ils se chicanaient effectivement moins souvent. Mais, ils se disputaient encore trop et Caroline était toujours malheureuse. Elle a donc décidé de faire autre chose de plus : elle a commencé à passer plus de temps chez sa tante préférée – c'était plus calme là-bas. Comme ses parents se chicanaient un peu moins et qu'elle passait une soirée par semaine avec sa tante, les choses allaient beaucoup mieux pour Caroline. Son moral s'est amélioré, son sommeil aussi, et elle a commencé à se sentir beaucoup mieux.

L'établissement d'objectifs

Dans cette section tu apprendras à :

- ❖ fixer des objectifs qui sont importants pour toi
- ❖ établir des objectifs qui sont susceptibles de réussir
- ❖ passer à de nouveaux objectifs.

L'établissement d'objectifs, c'est quand tu passes de l'étape où tu sais ce que tu dois faire, à l'étape où tu planifies comment y arriver. Tu peux avoir des idées extraordinaires sur la manière de résoudre un problème, mais tu n'arrives jamais à le faire. La meilleure manière de réussir, c'est de se fixer des objectifs précis et réalistes.

Quand une personne est déprimée, c'est difficile d'établir des objectifs ou de les réaliser. Elle :

- ❖ ressent un manque de motivation
- ❖ a l'impression de ne pas avoir l'énergie nécessaire pour réaliser ses objectifs
- ❖ se fixe souvent des objectifs trop élevés.

De plus, ceux qui ont de la difficulté à se fixer des objectifs, sont moins susceptibles de résoudre leurs problèmes ou de pratiquer des activités agréables. Par conséquent, ils sont plus susceptibles de devenir déprimés.

Examine les pages suivantes pour voir comment tu peux te fixer des objectifs pour résoudre tes problèmes et rendre ta vie plus intéressante

1 Choisir un objectif pour la semaine prochaine

Quelle serait une action utile à essayer la semaine prochaine? Supposons que tu as un problème avec une note plutôt basse en anglais et que tu décides que la meilleure solution serait de passer plus de temps à étudier. L'objectif que tu pourrais te fixer serait de décider du nombre d'heures que tu voudrais passer à étudier et le moment où tu étudierais.

Ou bien, supposons que tu te sentes seul et que tu t'ennuies. Ton objectif serait de passer plus de temps avec d'autres personnes à faire quelque chose d'agréable. Un bon objectif pour commencer serait d'obtenir de l'information sur les activités de groupe qui sont disponibles à ton école ou dans ta communauté. Pour les personnes qui se sentent déprimées, il est important de se fixer des objectifs concernant des activités. Les personnes déprimées évitent souvent les activités sociales, cessent de pratiquer des sports ou d'aller au cinéma ou au concert. Leur univers devient de plus en plus étroit et vide, ce qui fait empirer la dépression. Quand tu te fixes des objectifs concernant des activités, tu participes davantage à des activités sociales ou à d'autres activités intéressantes. Ton univers s'agrandit et est encore plus enrichissant.

Voici un exemple d'objectif :

Faire davantage de l'exercice – commencer à faire de la natation au centre communautaire.

Choisis maintenant un objectif sur lequel tu peux commencer à travailler :

2 Fixe-toi un objectif spécifique, réaliste et bien planifié

Des chercheurs ont examiné quels objectifs sont les plus susceptibles de se réaliser.

Ils ont constaté qu'un objectif efficace est :

spécifique

Tu dois être très spécifique en ce qui concerne ce que tu veux faire. Si ton objectif n'est pas précis, il est beaucoup moins susceptible de se réaliser. Un objectif comme «étudier davantage mon manuel de mathématiques», ne changera probablement pas ta façon d'étudier. Si tu ne fixes pas une heure bien précise pour étudier cette matière, tu ne sauras pas quand tu vas atteindre ton objectif. Les personnes qui se fixent des objectifs qui ne sont pas clairs ont souvent l'impression qu'elles échouent, même quand elles vont bien. Après tout, peu importe le temps que tu passes à étudier, tu pourrais toujours étudier «encore plus». Un meilleur objectif serait, par exemple, «étudier les mathématiques les lundi et mercredi soirs, pendant 1 heure.»

réaliste

Les adolescents se fixent souvent des objectifs très ambitieux. Par exemple, une personne qui ne fait aucun exercice physique et qui se fixe comme objectif de « faire de l'exercice à tous les jours pendant une heure », à partir de la semaine prochaine. Cet objectif n'est pas réaliste et presque personne ne peut faire ce genre de changement si rapidement. Même si elle fait de l'exercice pendant une ou deux semaines, elle cessera vite d'en faire à tous les jours. Elle sera en colère contre elle-même parce qu'elle a «échoué» et puis elle cessera de faire de l'exercice. Si tu te fixes des objectifs qui sont trop gros, tu cours le risque de te décourager. Il ne faut pas oublier aussi qu'il est plus difficile pour une personne déprimée de réaliser ses objectifs et qu'elle devrait, pour commencer, se fixer des objectifs plus modestes. L'objectif que tu t'es fixé doit être suffisamment facile à réaliser, même si tu te sens déprimé durant la semaine suivante. Au départ, tes objectifs devraient être plus modestes et devenir, graduellement, plus ambitieux au fur et à mesure que tu les réalises.

bien planifié

Tu dois savoir exactement ce que tu vas faire, l'endroit où tu vas le faire, pendant combien de temps et le moment où tu as l'intention de le réaliser. Plus tu es précis dans l'énoncé de ton objectif, plus la probabilité de le réaliser est grande. Par exemple, un objectif plutôt faible serait «faire de la

natation». Par contre, un meilleur objectif serait «faire de la natation au centre communautaire, le jeudi vers 17 heures, pendant 20 minutes». La meilleure façon de planifier tes objectifs, c'est de les écrire dans ton agenda. Quand tu réalises ton objectif, coche-le. Ainsi, tu sais exactement ce que tu as fait et ce que tu as l'intention de faire.

Voici un exemple sur la manière d'écrire un objectif :

Mon objectif	À quelle fréquence?	Quand exactement?
Faire de la natation au centre communautaire, 20 minutes	Une fois par semaine pour commencer	Jeudi après l'école

Maintenant, écris ton objectif :

Mon objectif	À quelle fréquence?	Quand exactement?

Imagine-toi que ton objectif est un rendez-vous avec toi-même. Tu dois respecter ce rendez-vous de la même manière que si tu avais un rendez-vous avec ton médecin. Si tu dois annuler ce rendez-vous avec toi-même, fixe immédiatement une nouvelle date et ne le rate pas.

3 Réalise ton objectif

Après avoir réalisé ton objectif, n'oublie pas de le cocher dans ton agenda ou ton carnet de notes. N'oublie pas aussi de te féliciter d'avoir mené à bien l'objectif – c'est important de reconnaître ce que tu as accompli. Quand les gens sont déprimés, ils ont de la difficulté à reconnaître leurs propres réalisations. Ils considèrent que ce qu'ils ont réalisé, c'est plutôt facile et sans importance. Il faut reconnaître que *c'est très difficile de mener à bien un objectif quand tu es déprimé* et ça prend beaucoup de détermination. Évite d'ignorer les petites victoires ou de penser qu'elles ne comptent pas. Elles *comptent*, tout particulièrement durant la dépression.

Une autre chose aussi qui peut t'aider, c'est de faire part de ton objectif à un ami ou un adulte de confiance. Quand tu as réalisé ton objectif, parles-en à cette personne.

Et si tu ne réalises pas ton objectif? Donne-toi au moins le mérite d'avoir essayé et d'avoir appris quelque chose. Qu'est-ce qui t'a empêché de réaliser ton objectif? Qu'est-ce que tu peux faire pour le rendre plus facile? Tu pourrais vite te retrouver dans une situation où tu commencerais à te blâmer, ce qui n'est pas très utile, et ce n'est pas juste – il y a différentes raisons pour lesquelles tu ne peux pas réaliser un objectif. Parfois, c'est que l'objectif est trop élevé. Parfois, c'est que tu as besoin encore plus d'aide pour mener à bien ton objectif : par exemple, tu pourrais demander à un ami de faire de la natation avec toi. Parfois, c'est à cause d'un imprévu : peut-être y a-t-il eu une crise familiale le soir où tu avais projeté d'étudier. Peu importe la raison pour laquelle tu n'as pas réalisé un objectif, planifie cet objectif pour la semaine prochaine ou modifie-le pour augmenter les chances qu'il se réalise. Pense plutôt à diminuer l'objectif (p. ex. commencer par une demi-heure d'étude) ou demande à quelqu'un de t'aider (p. ex. demander à un ami de venir étudier avec toi ou joindre un groupe d'étude).

4 Révise ton objectif

Certains objectifs sont uniques et ne sont pas répétitifs. Tu as pris connaissance de l'horaire du programme de conditionnement physique au centre communautaire; cet objectif est donc terminé. Mais la plupart des objectifs comportent des activités courantes, comme changer des habitudes d'étude, rencontrer de nouvelles personnes ou commencer un programme de conditionnement physique. Quand tu as réalisé un objectif, continue de la même manière pendant quelques semaines. Et puis, décide

si tu veux augmenter un peu l'objectif ou continuer à le réaliser de la même manière, jusqu'à ce qu'il te semble facile. C'est ton choix. Mais une fois que l'objectif te semble facile et que tu le réalises depuis quelques semaines, augmente-le ou ajoutes-en un nouveau.

Si tu ajoutes un nouvel objectif, écris-le dans ton horaire avec l'objectif continu. N'oublie pas de cocher l'objectif au fur et à mesure que tu le réalises et de te féliciter à chaque fois. Ce n'est pas une très bonne idée de travailler sur plus de trois objectifs à la fois : ça peut devenir déroutant et c'est plus difficile de concentrer tes efforts.

Après quelque temps, tu t'habitueras à réaliser ces objectifs et, à la longue, ils feront partie de tes habitudes. À ce moment-là, ils ne seront plus du tout des objectifs, seulement des choses que tu as l'habitude de faire.

Voici une histoire pour te montrer comment on peut utiliser l'établissement d'objectifs pour aider à combattre la dépression

Le gars timide

C'est en troisième année que Simon a commencé à avoir des problèmes avec d'autres enfants. Jusqu'à ce moment-là, il n'avait jamais réellement pensé à ses relations avec les autres ou ce que les autres pensaient de lui. Mais cette année-là, sa famille a déménagé dans un autre quartier et il a été obligé de fréquenter une autre école. Durant la première semaine, quelques enfants se sont moqués de lui et l'ont taquiné. C'était horrible et c'est à ce moment-là qu'il a commencé à se sentir nerveux et à s'éloigner des autres.

Quand une fille de sa classe l'a accosté et lui a dit «bonjour», il s'est senti tellement tendu qu'il a baissé les yeux et a marmonné quelque chose. Elle s'est éloignée. Il est devenu de plus en plus timide et se tenait loin des autres.

Les autres élèves ont finalement commencé à penser qu'il n'était pas très amical. C'était donc plus difficile pour lui de leur parler. En 7^e année, il n'avait pas d'ami et après l'école, il était toujours seul. Il réussissait bien à l'école et aimait lire des livres de science-fiction, mais il se sentait seul et triste. Quand une autre élève lui parlait, il se disait «elle essaie d'être polie», «elle va vite s'apercevoir que je suis ennuyeux et bizarre». Il se sentait tendu, son estomac se nouait et son visage était sans expression. Il fixait le plancher et marmonnait quelque chose jusqu'à ce qu'elle parte; ensuite, il était furieux envers lui-même pour avoir manqué l'occasion de se faire une amie.

Il se sentait triste et découragé. Il a commencé à se sentir déprimé. Ses notes ont commencé à baisser parce qu'il ne pouvait pas se motiver à étudier. Il se disait qu'il était faible et bizarre car il n'avait pas d'ami, et quand il se lançait des injures, il se sentait encore plus découragé et désespéré.

En 10^e année, Simon a commencé à échouer ses cours et c'était clair que les choses allaient mal pour lui. Ses parents ont alors insisté qu'il consulte le médecin de famille. Ce dernier s'est rendu compte que Simon était légèrement déprimé et il l'a recommandé à un psychologue pour recevoir un traitement appelé la TCC (thérapie cognitivo-comportementale). Son médecin s'est rendu compte que Simon n'avait pas besoin de médicaments pour traiter ce genre de dépression, mais qu'il avait plutôt

besoin d'aide pour établir des liens avec les autres. Son médecin lui a alors donné une copie de ce guide et comme il devait attendre un peu avant de rencontrer le psychologue, Simon s'est mis à travailler seul et il a commencé à faire des changements dans sa vie. Il a utilisé la section «l'établissement d'objectifs» pour réaliser quelques objectifs d'activités, dans le but de passer plus de temps avec d'autres personnes.

L'objectif de Simon était de s'inscrire à un bavardoir de personnes intéressées à la science-fiction.

Mon objectif	À quelle fréquence?	Quand exactement?
Joindre un bavardoir de science-fiction et lire certains messages	Une fois par semaine, pendant une demi-heure	Le lundi ou le mercredi soir

Le résultat du premier objectif de Simon a été très bon : au début, il ne lisait que les messages des autres et puis il a essayé d'en transmettre à son tour. Il était très content quand d'autres personnes lui ont répondu gentiment.

Comme deuxième objectif, Simon a décidé de *parler davantage à d'autres personnes dans ma classe*. Il s'est donc fixé un objectif spécifique : poser une question concernant la leçon, une fois à tous les 2 jours, et remercier cette personne du renseignement.

Mon objectif	À quelle fréquence?	Quand exactement?
Poser à un étudiant de ma classe une question concernant la leçon	Deux fois par semaine	Au cours d'anglais

Le résultat du deuxième objectif a été très bon également. C'était plus facile pour lui de demander de l'information concernant un travail scolaire que de parler d'autre chose. Ses compagnons de classe étaient étonnés d'entendre Simon poser des questions et les remercier – leur réaction a été plutôt positive. Ces petites victoires l'ont encouragé et il s'est senti moins déprimé.

Quand il a commencé son traitement chez le psychologue, il a appris à surmonter son anxiété, à changer sa façon de penser pour se soutenir davantage et comment augmenter progressivement ses contacts avec les autres. Il a appris à être plus à l'aise en groupe. Il a continué à faire des petits changements, s'est senti plus en contact avec les autres et est graduellement sorti de sa dépression.

Des trucs utiles

La section suivante comprend des renseignements pour aider l'adolescent qui fait face à la dépression.

Tu y trouveras de l'information sur :

- ❖ Des raisons pour changer
- ❖ Faire face à une rechute
- ❖ Les drogues, l'alcool et la dépression
- ❖ Le régime alimentaire, l'exercice et la dépression.

Des raisons pour changer

C'est difficile de changer, même quand il s'agit de changer pour le mieux, comme une nouvelle maison par exemple, un nouveau sport ou une nouvelle relation. Pourquoi? Parce que ça veut dire qu'on fait des choses qui nous sont moins familières, on doit obtenir de nouveaux renseignements, de nouvelles habiletés et on vit des expériences qu'on n'a jamais eues auparavant. Quand tu te sens stressé ou déprimé, c'est particulièrement difficile de changer, parce que tu ne penses pas avoir l'énergie ou la capacité d'essayer quelque chose de nouveau.

C'est pourquoi il est important que tu te dises des paroles d'encouragement et que tu te rappelles pourquoi les changements méritent l'effort que tu fais.

• **Les changements t'apportent de nouvelles expériences**

Si tu ne fais rien ou si tu continues à faire ce que tu as toujours fait, tu ne verras pas de changement et tu vas te sentir toujours pareil, ce qui est plutôt ennuyant à la longue. Au début, les nouvelles expériences sont un peu bizarres, mais elles sont aussi très passionnantes, intéressantes et amusantes. Tu mérites tout ça.

• **Les changements t'aident à apprendre de nouvelles habiletés**

Quand on fait les choses toujours de la même manière et surtout si ça ne réussit pas, c'est difficile d'apprendre quelque chose de nouveau. Tu as alors l'impression que tu n'as pas le choix et que ce sera toujours pareil. Quand on essaie quelque chose de nouveau, on a des choix. Tu te souviens quand tu as appris un nouveau jeu vidéo, un nouveau sport ou

une nouvelle matière à l'école? C'était peut-être difficile à apprendre, mais avec la pratique, c'est devenu plus facile.

- **Le changement t'apporte de la force**

On a souvent l'impression que la situation ou le problème est la responsabilité ou la faute d'une autre personne, et c'est pour cela qu'on ne veut rien faire. Mais ne rien faire te rend impuissant et désespéré. Par contre, tu peux choisir tes pensées et tes actions. Quand tu fais des efforts pour changer, tu reprends le contrôle et tu deviens plus fort.

Bon, tu es d'accord que ça vaut la peine de changer, mais c'est encore difficile. Voici quelques conseils pour t'aider à commencer.

Va chercher l'information dont tu as besoin

Tu as lu ce guide jusqu'ici; alors, tu as déjà commencé. Continue et essaie de trouver ce qu'il faut que tu saches pour apporter des changements dans ta vie. Tu pourras trouver l'information nécessaire dans des guides comme celui-ci, sur Internet, dans les livres ou les magazines ou auprès d'autres personnes. N'oublie pas d'aller chercher la bonne information – si tu n'es pas sûr de certains renseignements que tu as trouvés, demande à un professeur, un parent ou une autre personne en qui tu as confiance. N'aie pas peur de poser des questions.

Va chercher le soutien nécessaire

Parle à des amis, ton frère, ta sœur, tes parents ou d'autres adultes de confiance. N'oublie pas que tu es à la recherche de personnes en qui tu as confiance et qui t'aideront à apporter des changements dans ta vie. Ils peuvent t'aider à réfléchir à de nouvelles stratégies, te donner des commentaires utiles et te féliciter de tes efforts. Les personnes qui n'écoutent pas, celles qui disent simplement qu'elles sont d'accord avec toi que la situation est moche ou qui te disent «reviens-en», ne t'aideront probablement pas et pourraient même te faire sentir pire.

Sois patient avec toi-même

Ne t'attends pas à ce que les choses changent du jour au lendemain. Fixe-toi des objectifs réalistes et le temps nécessaire pour les réaliser. Donne-

toi du mérite pour avoir essayé quelque chose de nouveau. N'oublie pas que les choses ne réussissent pas toujours la première fois et qu'il faut mettre à profit les fautes commises.

Si tu veux que les choses changent, fais quelque chose

La différence entre décider de faire quelque chose et la réaliser, eh bien c'est de la réaliser. Quand tu franchis une petite étape, tu passes de l'inaction à l'action – et il y a déjà un petit changement. Tu as franchi une étape en lisant ce guide jusqu'ici; essaie maintenant de voir si tu peux accomplir de plus gros changements.

Parfois, on ne peut pas faire grand-chose pour changer un problème, mais on peut changer comment on y réfléchit et on peut ainsi changer ce qu'on ressent...

Le dalaï-lama

Les drogues, l'alcool et la dépression

La plupart des adolescents se retrouvent dans des situations où on utilise de l'alcool ou des drogues. Toutefois, les adolescents qui font face à la dépression doivent être encore plus prudents dans leurs décisions concernant la consommation d'alcool et de drogues.

Il est possible que les gens déprimés disent qu'ils se sentent mieux (état d'esprit plus détendu ou amélioré) sous l'influence de l'alcool ou des drogues. Par contre, il y a certains problèmes liés à cette façon de penser :

- ❖ ils pourraient commencer à avoir l'impression que la détente ne vient qu'avec la consommation des drogues ou de l'alcool (*pensée irréaliste*)
- ❖ quand on est «drogué» ou en état d'ivresse, il est plus difficile d'apprendre et d'utiliser de nouvelles techniques pour faire face à des situations (*mauvaise résolution de problèmes*).

Ce guide porte entièrement sur le développement de la pensée réaliste et sur la capacité de réussir à résoudre des problèmes.

L'alcool et les drogues influencent le comportement de la personne, sa manière de penser et ce qu'elle ressent. La dépression influence aussi le comportement de la personne, sa manière de penser et ce qu'elle ressent, mais pour le pire. La consommation de drogues quand on fait une dépression, c'est doublement dangereux. On peut prendre des décisions impulsives et irréfléchies ou se retrouver dans des situations délicates ou gênantes, auxquelles il faudra faire face plus tard, créant ainsi des problèmes plutôt d'en résoudre. Cela pourrait même amener de graves conséquences, comme lorsqu'un adolescent déprimé va jusqu'à poser des gestes pour se blesser ou blesser ceux qu'il aime.

L'alcool et les drogues peuvent causer ou faire empirer la dépression. De plus, si une personne prend des médicaments pour combattre la dépression, les drogues et l'alcool peuvent rendre la médication inefficace ou causer de graves effets secondaires.

Selon la quantité utilisée et l'effet de l'alcool et des drogues sur ta vie, la consommation peut devenir une accoutumance. C'est à ce moment-là que l'accoutumance est le problème le plus important et qu'il est de plus en plus difficile de surmonter la dépression.

Si tu es déprimé et que tu consommes de l'alcool ou des drogues, il faut que tu y penses bien. Si tu vois un conseiller, un médecin ou un professionnel de la santé mentale, sois honnête et parle-lui en. Si tu ne consultes pas un professionnel, songe à en parler à tes parents ou à un adulte de confiance. Si la consommation d'alcool ou de drogues perturbe ta vie, fais-y face au même titre que ta dépression.

Le régime alimentaire, l'exercice et la dépression

Nous savons tous que l'exercice et une bonne alimentation sont bons pour toi. Un bon régime alimentaire te procure beaucoup d'énergie et les ingrédients nécessaires à un corps en santé. De plus, l'exercice physique pratiqué régulièrement t'aide à garder la forme et à mieux dormir. Celui qui s'alimente bien et qui fait régulièrement de l'exercice, a plus confiance en lui, a plus d'énergie et affronte mieux le stress.

Quand on souffre de dépression, il est particulièrement important de s'alimenter sainement et de faire régulièrement de l'exercice. C'est en prenant soin de ton corps que tu peux t'aider à te remonter le moral. Une étude de recherche a révélé que, pour certaines personnes, faire de l'exercice régulièrement est aussi efficace pour réduire la dépression que de prendre des médicaments antidépresseurs.

Si tu es déprimé actuellement, il est peut être difficile pour toi d'être attentif à ton corps et de commencer à faire de l'exercice. En fait, le problème c'est d'essayer de rester fidèle à ton programme d'exercice physique et à ton régime alimentaire, alors que tu arrives à peine à respecter ton horaire journalier! La dépression t'enlève ta motivation à faire quoi que ce soit : moins tu en fais, moins tu as envie d'en faire... et ainsi de suite.

Comme tu l'as appris à la section de l'élaboration d'objectifs, il est important de se fixer de petits objectifs et de les augmenter graduellement pour atteindre une meilleure forme physique et une meilleure santé. Si tu passes la plupart de tes temps libres à dormir ou à végéter devant la télévision, il faut que tu changes lentement.

Une étude a révélé que les étudiants universitaires qui montraient des signes de dépression et qui ont reçu un traitement cognitivo-comportementale, étaient en meilleure santé, consultaient moins souvent le médecin, avaient de meilleures habitudes alimentaires et faisaient plus d'exercice physique, que les étudiants qui n'avaient pas eu la formation.

Buchanan, Rubenstein-Gardenswartz et Seligman. Prevention and Treatment, volume 2, 1999

Des choses à ne pas oublier :

sois précis

«Je vais manger mieux» sonne bien, mais c'est trop vague pour pouvoir t'aider.

sois constant

Essaie de bien suivre tes plans et ne laisse pas les excuses prendre le dessus.

les petites choses comptent

Essaie de prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur ou descends de l'autobus un arrêt avant le tien et fais le reste du trajet à pied.

trouve un compagnon d'exercices

C'est parfois difficile de faire de l'exercice seul. Essaie de convaincre un ami ou un membre de la famille de t'accompagner, et encouragez-vous l'un l'autre à continuer votre programme d'exercices.

Profites-en! Faire 15 minutes de course, de bicyclette ou de natation, ça aussi c'est faire de l'exercice.

Faire face à la rechute

Bien des personnes ont réussi à surmonter la dépression en utilisant de bonnes habiletés d'adaptation, comme celles contenues dans ce guide, ou en faisant appel à de l'aide extérieure et à des traitements professionnels. Cependant, il arrive parfois que la dépression revienne. C'est la *rechute*.

Voici trois façons pour t'aider à faire face à la possibilité d'une rechute

- 1 Essaie de prévenir une *rechute de la dépression* en utilisant les techniques pour surmonter la dépression qui sont décrites dans ce guide. Nous ne disons pas que ces techniques préviendront toujours la dépression, mais elles t'aideront probablement. Si tu sais qu'une situation va se présenter, comme un examen par exemple, un déménagement ou un changement dans tes relations avec une autre personne, élabore un plan. Prends les choses une à la fois et continue de prendre bien soin de toi. Si un événement stressant survient à l'improviste, utilise les techniques de la pensée réaliste, de la résolution de problèmes et de l'élaboration d'objectifs, pour t'aider à bien gérer la situation. De plus, dresse une liste des stratégies utiles qu'on retrouve dans ce guide. Quelles sont les sortes de choses réalistes que tu t'es dites à toi-même et qui ont été efficaces? Quelles sortes de choix de résolution de problèmes ont été plus efficaces? Quels sont les objectifs qui t'ont fait te sentir mieux et qui t'ont aidé à rester actif? Écris-les. Tu auras peut-être besoin de nouvelles stratégies pour faire face à de nouvelles situations, mais c'est une bonne idée de commencer avec des choses qui ont déjà réussi.
- 2 *Remarque les premiers signes de danger de rechute.* Sois à l'écoute de ton corps et de ta situation. Remarque les changements qui ne te plaisent pas, que ce soit dans ton état d'esprit, ta pensée ou ton comportement. Si tu décèles ces signes de danger, agis tout de suite : parle à des personnes de confiance, utilise les techniques pour surmonter la dépression qui ont été efficaces la dernière fois, et n'hésite pas à consulter un professionnel au besoin. Ce qui est important, c'est d'élaborer un plan d'action pour faire face à ces signes d'avertissement : c'est ce qu'on appelle un *plan de moral d'urgence*. C'est une sorte de trousse de premiers soins pour ton moral. Le seul fait d'avoir un tel plan peut diminuer la possibilité que tu auras à l'utiliser. Si ton horaire est trop chargé, donne-toi un répit

et «déstresse» un peu. Surtout, n'oublie pas que c'est bon pour toi de rester actif et de pratiquer des activités intéressantes. Continue tout particulièrement à voir des gens et à participer à des activités qui t'aident à te sentir bien.

- 3 Une fois la dépression commencée, *pense aux moyens qui ont été efficaces pour toi la dernière fois*. Avais-tu consulté un certain professionnel qui t'a particulièrement aidé? Est-ce qu'une certaine technique pour combattre la dépression avait été tout particulièrement efficace? Comme par exemple, si de «faire de l'exercice 2 fois par semaine» t'a déjà aidé, examine bien si tu as continué à réaliser cet objectif, sinon, il faudrait peut-être commencer par ça. Si tu as déjà fait face à la dépression, tu peux le faire encore une fois. En fait, tu as probablement des connaissances, des techniques et du soutien que tu n'avais pas la première fois. Si tu consultes régulièrement un conseiller, un médecin ou un professionnel de la santé mentale, appelle-le, surtout si tu songes à faire des choses qui pourraient te blesser.

Félicitations!

Tu as lu toute l'information et les sections sur les techniques. Tu as peut-être déjà commencé à prendre des notes, à remplir les fiches de travail ou à appliquer ces techniques à des situations dans ta vie. Peu importe le stade déjà atteint, tu comprends mieux ce qu'est la dépression. Si tu continues à apprendre les techniques pour surmonter la dépression (en relisant les sections sur les techniques, en remplissant les fiches de travail et en appliquant ces techniques dans ta vie), tu continueras à combattre de mieux en mieux la dépression.

**Ce guide est plus facile à utiliser si tu mets tes pensées sur papier.
Les fiches de travail suivantes ont été conçues pour t'aider à les écrire.**

Fiche de travail
Questionner les pensées dépressives

Situation :	
Pensées dépressives	Pensées réalistes

Fiche de travail
Résolution de problèmes 1

Le problème	
Les personnes qui peuvent m'aider	
Qu'est-ce que je veux qu'il arrive	
3 choses que je pourrais faire	

Fiche de travail
Résolution de problèmes 2

Action	Bons côtés	Mauvais côtés
1.		
2.		
3.		

Fiche de travail
Établissement d'objectifs

Mes objectifs	À quelle fréquence?	Quand exactement?

Illustrations

Christy Hill (CHILL)

Illustratrice

Chill Factor Communications

Vancouver, C.-B.

Conception et production

Karen Cowl

Conceptrice

Stripe Graphics Ltd.

Vancouver, C.-B.

Ce livre a été conçu pour offrir aux adolescents des renseignements précis sur la dépression. Il ne s'agit pas d'un traitement psychologique ou médical et il ne remplace pas le traitement là où il est nécessaire. Si une aide ou un traitement spécialisé est nécessaire, il est recommandé de consulter un professionnel compétent.

Pour télécharger gratuitement une copie, consulter
http://www.mcf.gov.bc.ca/mental_health/current_initiatives.htm

Pour obtenir des copies imprimées de cette publication, communiquer avec :
Child and Youth Mental Health Branch, Ministry of Children and Family
Development
Téléphone : (250) 387-9749 – Courriel :
MCF.ChildYouthMentalHealth@gov.bc.ca