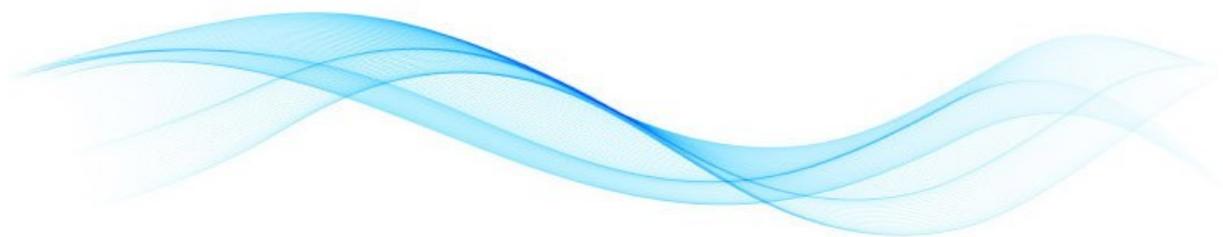


# DEPRESSION



**3 leviers  
pour s'en  
LIBERER**



## Table des matières

|  |    |
|--|----|
| 1- Qui suis-je ?.....                                      | 3  |
| 2- Qu'est ce que la dépression ?.....                      | 4  |
| 3- 6 éléments déclencheurs de la dépression.....           | 4  |
| 4- Quels sont les signes précurseurs de la dépression..... | 5  |
| 5- Quelques questions :.....                               | 7  |
| 6- 3 leviers pour se libérer de la dépression .....        | 7  |
| 6.1-L'état physique.....                                   | 8  |
| 6.2-L'état émotionnel.....                                 | 10 |
| 6.3-L'état d'esprit.....                                   | 13 |
| 7- Comment réagir face à la dépression d'un proche.....    | 15 |
| 8- Conclusion.....   | 17 |



## 1- Qui suis-je ?



ailleurs.

Bonjour,

Je m'appelle Céline Positivé, j'ai commencé en tant qu'éducatrice sportive ensuite j'ai eu mes enfants et j'ai voulu changer de public. alors, je me suis orientée vers la personne âgée en institution. Vous connaissez une maison de retraite? C'est un lieu très particulier où la plupart des gens préfèrerait être

Mon travail n'était pas reconnu et je devais faire toujours plus avec moins de moyen. Je faisais de mon mieux mais je n'avais pas le temps! Même pour une personne qui n'est pas de nature dépressive, ce n'était pas facile de garder le sourire!

J'ai réussi à me sortir de cette situation lorsque j'ai changé ma façon de voir les choses. Grâce à cette solution j'ai réussi à me libérer du manque de reconnaissance, de temps et de la dépression.

C'est impressionnant la souffrance que l'on peut vivre face à la dépression. On se sent désemparé, triste et parfois même inutile. On n'arrive plus à dormir, on n'a pas faim, on a mal à la tête, on est fatigué,épuisé, on a envie de rien.

Au fur et à mesure de mes expériences et de mes rencontres j'ai commencé à m'intéresser au bien être et au développement personnel.

J'aimerais partager avec vous mes secrets pour vous ouvrir sur un monde des possibles, un peu comme une initiation au bonheur!



## 2- Qu'est ce que la dépression ?

Il existe une maladie qui touche plusieurs **millions de personnes** en France, une maladie qui peut vous empêcher de parler, de rire, de manger, de travailler, de dormir ou de vous lever le matin, une maladie qui peut vous empêcher de vivre, cette maladie, s'appelle la **dépression**.

La dépression est une maladie qui peut prendre plusieurs formes et toucher chacun d'entre nous.

Les conséquences sur le fonctionnement quotidien de la personne sont considérables. Toutes les relations sont affectées : au sein du couple et de la famille, avec les amis, dans le milieu professionnel.

La dépression correspond à un dérèglement ou à une saturation de 3 états liés entre eux qui sont : l'état d'esprit, l'état physique et l'état émotionnel.

Cette maladie est réversible d'où l'importance de prendre soins de son cerveau, de son corps et de ses émotions quotidiennement.



### 3- 6 éléments déclencheurs de la dépression

1-Le temps : Lorsque la personne n'arrive pas à concilier vie professionnelle et personnelle, elle se sent débordée.

2- Les émotions : Lorsque la personne est en contact avec un public en souffrance et qu'elle doit gérer ses émotions.

3- La routine fait partie des éléments déclencheur. La personne fait des actions répétitives qu'elle n'a pas choisit.

4- Le manque de soutien, de reconnaissance et la qualité des relations sont des éléments à prendre en compte.

5- Les valeurs : Lorsque la personne agit contre ses valeurs, qu'elle n'a pas l'impression de bien faire.

6- La sécurité :Lorsque la personne ne se sent pas en sécurité, qu'elle a peur. Peur de son avenir ou de son environnement par exemple.



## 4- Quels sont les signes précurseurs de la dépression

Apprendre à repérer les différents symptômes est un premier pas pour se libérer de la dépression.

La maladie provoque un dérèglement des émotions, des pensées et des actions.

La personne ressent en permanence un manque d'énergie, une fatigue. La dépression ralentit tous les mouvements, il faut donc plus de temps pour effectuer les gestes de la vie quotidienne. Le sommeil n'est pas réparateur.

Les émotions sont fortes et incontrôlables. La souffrance et la tristesse sont présentes et étouffantes, le cœur est comme saturé. A la moindre sollicitation émotionnelle supplémentaire une crise d'angoisse ou de colère peut se déclencher.

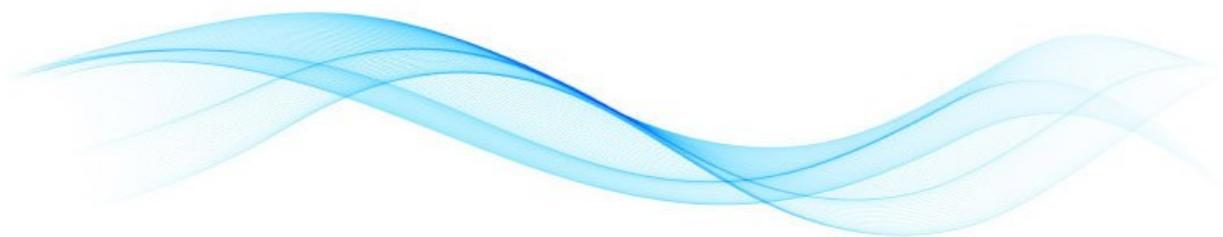
La vie n'a plus de sens : L'odorat, l'ouïe, la vue, le goût et le toucher sont déréglés , la personne ressent comme un vide à l'intérieur.

Les besoins fondamentaux (être aimé, être en sécurité et être utile) ne sont pas satisfaits .

En cas de dépression il devient difficile de penser objectivement, de se concentrer et de mémoriser. C'est comme-ci le cerveau était saturé.

La dépression peut avoir des répercussions au niveau corporel et inversement une souffrance physique peut avoir une répercussion sur la dépression. Tout est lié.

**Pour connaître votre degré de saturation : [lien du quiz](#)**



## 5- Quelques questions :

Se poser des questions, c'est déjà un premier pas vers la libération :

Comment gagner du temps ?

Comment se libérer de cette pression ?

Comment améliorer ses relations sociales personnelles et professionnelles ?

Comment gérer ses émotions ?

Comment ne pas subir les changements ?

Comment être libre de faire ses propres choix ?

Comment puis-je évoluer ?

Comment être respecté(e) et reconnu(e) ?

Suis-je utile ?



## **6- 3 leviers pour se libérer de la dépression**

- **L'état physique**
- **L'état émotionnel**
- **L'état d'esprit**

Ces 3 leviers ne sont pas indépendants les uns des autres : au contraire, ils interagissent entre eux. Contre la dépression, il est donc particulièrement efficace d'agir sur tous ces leviers en même temps, afin de générer une dynamique positive qui va vers l'amélioration de l'état dépressif.



## 6.1- L'état physique



**a- Pratiquer une activité sportive** régulièrement qui nous plaît contribue à réduire les symptômes des dépressions et à prévenir leur réapparition.

Le niveau d'activité physique préconisé est de 5 séances hebdomadaires de 30 à 40 minutes chacune (ou à défaut de 3 séances hebdomadaires de 50 à 70 minutes chacune) d'une activité

d'intensité modérée : marche à pied ou un footing léger, par exemple.

Cette intensité de pratique s'atteint progressivement, en respectant son propre rythme.

Une fois cette régularité mise en place, la réduction des symptômes peut être effective très rapidement.

pour maintenir l'intérêt et la motivation on alternera au besoin les types et les modalités de pratique.



**Exemples :**

footing ou vélo en extérieur, s'il fait beau ;

travail en salle sur rameur, stepper ou dans un cours d'aérobic ;

natation, balade rapide en forêt seul ou avec des amis, marche rapide pour se rendre au travail...

**Les possibilités sont nombreuses, seule la régularité compte.**

**b- L'alimentation**

Les carences peuvent jouer un rôle dans la dépression. Outre ces risques de carences, les

déséquilibres alimentaires peuvent avoir des effets négatifs sur l'organisme, que ce soit à court terme (perte ou prise de poids, troubles digestifs, douleurs musculaires, fatigue, troubles de la concentration...) ou à plus long terme (diabète, maladies cardiovasculaires...). Ces dommages physiques peuvent avoir à leur tour un impact négatif sur l'état dépressif.

Pour prévenir ces différents risques, le maintien d'une alimentation naturelle équilibrée est indispensable.



## 6.2- L'état émotionnel



### a- Les techniques de relaxation

Difficile aujourd'hui de trouver un peu de sérénité. Lorsque le stress envahit notre quotidien, il faut pourtant savoir faire des pauses. Il existe différentes méthodes comme la relaxation, la sophrologie, ou la musicothérapie.

La relaxation peut revêtir différentes formes, depuis la respiration profonde en passant par la sophrologie. Toutes ces techniques visent à réduire le stress, l'anxiété ou la douleur et à prévenir certains troubles. Une respiration ventrale permet en effet de réduire la pression artérielle, d'optimiser l'oxygénation du corps et de faire baisser le rythme cardiaque.

La médecine orientale a toujours reconnu la valeur des techniques de respiration profonde, associées à la relaxation et à la méditation. Leurs buts : libérer les tensions,



prendre conscience de son corps en contrôlant le rythme cardiaque.

Outre les gymnastiques douces d'inspiration asiatique telles que le yoga, le Tai Chi Chuan ou le Qi Gong qui associent gestuelle, concentration et contrôle de la respiration, il existe des techniques entièrement basées sur le souffle. On peut facilement les pratiquer chez soi après une initiation simple.

Les techniques de relaxation sont reconnues pour leurs effets sur la gestion de l'anxiété. Il peut être intéressant de les pratiquer pendant une dépression (et après, pour prévenir la réapparition des symptômes).

#### **b- Les relations sociales**

Le manque de soutien social (famille, amis, confidents, collègues...) a des effets négatifs sur la dépression.

Préserver son réseau relationnel est donc essentiel lorsqu'on souffre d'un état dépressif. Des relations sociales positives peuvent vraiment contribuer au soin et à la guérison.

Au-delà de ces relations importantes et stables, les « micro-échanges » (les quelques paroles et sourires quotidiens que l'on échange avec ses voisins, les commerçants de son quartier, le chauffeur de bus, le personnel d'entretien de l'immeuble ou de l'entreprise...) permettent également de se sentir mieux, plus à l'aise et moins isolé dans son environnement. Dans les moments difficiles, ces multiples petits soutiens sont d'une grande valeur.



### 6.3- L'état d'esprit



**Est-ce que les pensées ont un impact sur notre comportement ?**

Exercice pratique :

*1<sup>er</sup> extrait :*

Ma tristesse est telle, que mes larmes couvrent le sol.

Je ne peux plus faire face, je suis désespérée.

Malheureusement, il y a toujours quelque chose qui m'empêche d'avancer.

Je pleure sur ma solitude

J'encaisse mon deuil

Souffrance

Triste, je me plie à la mort de ma vie.



*2ème extrait :*

Le vent dans tes cheveux blonds  
Le soleil à l'horizon  
quelques mots d'une chanson  
que c'est beau, que c'est beau la vie  
J'irai au bout de mes rêves  
je crois en moi  
j'ai le droit d'être et de m'exprimer.  
Je souris à la vie

Qu'avez-vous ressenti ?

Oui, les pensées positives ont un impact. Fixer votre attention sur le meilleur, c'est vous entourer du meilleur et devenir meilleur. Ne perdez pas de temps à penser ou à parler des défauts et des mauvaises actions. Permettre à votre cerveau de ressasser le négatif, c'est devenir négatif et vous entourer des choses négatives.

Le fait de se nourrir de contenu positif et constructif contribue au mieux être.



## 7- Comment réagir face à la dépression d'un proche

Pour aider votre proche à se sentir mieux, il est préférable que vous gardiez une attitude « ouverte », et que vous l'écoutez avec attention, patience et bienveillance.

Quand les questions sont posées avec douceur et respect, la personne est soulagée que quelqu'un d'autre comprenne vraiment ce qu'elle endure et soit un témoin de sa souffrance. Parler avec elle est donc la première étape pour briser son isolement.

vous pouvez rassurer votre proche en lui disant que vous comprenez ses difficultés, que la dépression est une maladie qui touche beaucoup de monde et que l'on peut s'en sortir avec de l'aide et du temps.

Vous pouvez également l'aider en célébrant chaque efforts ou action faits en les soulignant (par la parole, un geste ou un sourire) afin de le valoriser et de stimuler la persévérance de votre proche dans sa reconquête de lui même.

Même si elle n'en donne pas l'impression, une personne qui souffre de dépression est très sensible aux offres d'aide (courses, ménage, cuisine, bricolage...) et aux « petites attentions ».

Vous pouvez aider et motiver votre proche en l'invitant à passer du temps avec vous (**le temps dédié à une personne remplit son vase d'amour**).

Vous pouvez poursuivre certaines activités qui lui procuraient du plaisir (promenade, sports ou activités culturelles).

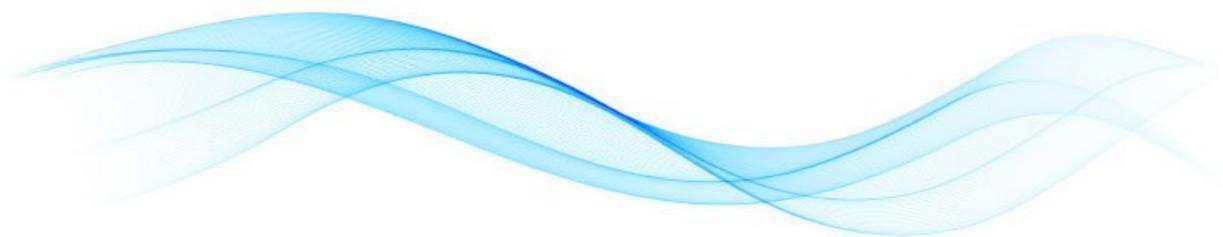


Rappelez-vous cependant qu'une personne dépressive se fatigue très vite, c'est comme-ci elle était dans une phase de récupération. **Il est important d'adapter la fréquence et la durée des activités et d'intercaler des phases de repos entre chaque phase d'activité.**

Pendant cette période, vous aurez à partager la souffrance de votre proche et à trouver la force de lui apporter tout votre soutien et votre amour. C'est pourquoi il est indispensable que vous vous préserviez de l'usure et du découragement.

On peut parfois se sentir coupable ou impuissant quand un proche souffre de dépression. C'est pourquoi il est important que vous preniez du temps pour vous : le temps de souffler, de continuer à vivre, à pratiquer des activités personnelles dans lesquelles vous trouvez du plaisir.

**Plus vous vous sentirez bien, plus vous vous protégerez de la dépression et vous serez une personne inspirante pour votre entourage.**



## 8- Conclusion

Les éléments contenus dans cet e-book permettent une bonne approche de différents paramètres à prendre en considération pour se libérer de la dépression.

3 aspects me semble déterminants et me tiennent à cœur :

- La prise de conscience de ce qu'est la dépression et des solutions qui s'offrent à vous.
- L'intention que vous mettez dans votre processus de libération. Avez-vous envie d'être libre ? Qu'est ce que je peux mettre en place pour être libre ?
- L'action : prendre soin de soi au quotidien permet de se libérer de la dépression

**MERCI** d'avoir consacré du temps pour lire cet E-book.(le temps est précieux)

J'espère qu'il vous aura aidé à comprendre le processus pour se libérer de la dépression.

Retrouvons-nous sur : [www.vaguepositive.com](http://www.vaguepositive.com)



**« Que personne ne vienne à vous  
sans repartir meilleur et plus joyeux »**

**Mère Teresa**

