



LA DÉPRESSION

Un guide rapide

Pensées

- Vision négative de soi, du monde, de l'avenir
- Je suis inutile, je ne vauds rien
- Tout est vain, sans espoir



Réponses du corps

- Fatigue
- Ralentissement du rythme
- Diminution de l'activité
- On reste au lit ou chez soi
- Désintérêt
- On est incapable de se concentrer
- Changements de façons de se nourrir
- Perturbations du sommeil



Penser différemment

- Est-ce un fait ou une opinion ?
- Est-ce que je regarde le monde à travers des lunettes sombres ?
- Y a-t-il une autre façon de regarder ?
- Que dirait quelqu'un d'autre à propos de cette situation ?
- Puis-je adopter un point de vue plus global et plus équilibré ?
- Quels conseils donnerais-je à quelqu'un d'autre ?
- Il est normal de se sentir triste à propos de cette situation, mais je peux passer à travers.
- Même si je me sens mal, si je fais quelque chose, de toute façon, je me sentirai mieux.

Agir différemment

- Agissez, de toute façon, en dépit de ce que vous ressentez.
- Levez-vous. Sortez.
- Faites quelque chose d'agréable ou d'utile.
- Soyez avec d'autres, ou contactez des gens.
- Focalisez votre attention en dehors de vous et de votre situation.



Imaginer...

Imaginez-vous faisant des choses que vous aviez l'habitude d'apprécier ou que vous aimeriez faire, et réussissant ce que vous avez besoin de faire.

Visualisez l'orange pour l'énergie positive.

Respirez en orange, et expirez en noir ou en bleu foncé.

