

PRENEZ SOIN DE VOUS





RÉFLEXIONS DE PERSONNES VIVANT AVEC UNE DÉPRESSION

Cette brochure s'adresse aux personnes souffrant de dépression. Elle a été co-créée par des personnes atteintes de dépression ou qui en ont souffert, membres de GAMIAN-Europe (groupe réunissant des associations de patients de différents pays européens), et par Servier.

Les citations des patients reflètent leurs expériences personnelles ; elles ne sont pas nécessairement représentatives des preuves ou pratiques médicales et scientifiques. Tous les prénoms correspondant aux citations ont été changés afin de préserver l'anonymat de leurs auteurs.

Aucun traitement cliniquement recommandé n'est abordé dans ce document. Pour de plus amples informations concernant les traitements de la dépression, veuillez consulter la brochure complémentaire **La dépression et son traitement**.

Cette brochure a été créée grâce à :

Hilkka Karkkainen – *Finlande*
Inês Barbosa – *Portugal*
Jacinta Hastings – *Irlande*
Stephen Lewis – *Royaume-Uni*
Fanni-Laura Mäntylä – *Finlande*
Jyrki Nieminen – *Finlande*
Erik Van der Eycken – *Belgique*
Willy Wullaert – *Belgique*
et d'autres patients et représentants
de patients.

**Nous remercions chaleureusement
chacun d'entre eux.**

PRENEZ SOIN DE VOUS :

CRÉER UNE ROUTINE



Même si c'était parfois compliqué d'avoir de l'énergie ou de me motiver, le fait d'avoir une routine et un planning m'a aidée dans les bons jours."

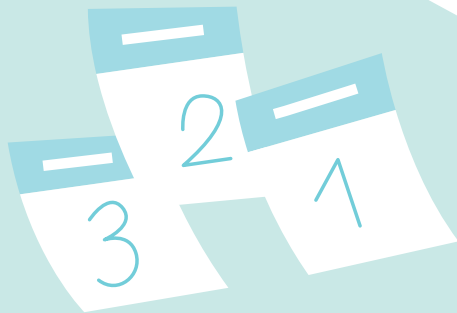
Helen*

"Je me suis toujours sentie frustrée en pensant à ma maison mal rangée. Mais j'ai commencé à me dire : *"Je peux sûrement faire le ménage pendant 5 minutes par jour et y passer un peu plus de temps au fur et à mesure."* J'ai rapidement été très enthousiaste à l'idée d'améliorer mon espace de vie !"

Maria*

"Quand j'étais au plus bas, plus rien ne me faisait plaisir, pas même les choses qui comptaient pour moi avant. J'ai donc dû me forcer à manger, à faire de l'exercice, à dormir, etc. Ensuite, j'ai fait un planning des activités qui me faisaient du bien et, en les transformant en routine, ç'a été un peu plus facile. Au bout d'un moment, j'ai recommencé à apprécier les choses.

Lauri*



Cette rubrique évoque les bienfaits de la mise en place d'une routine et leur impact potentiel chez les personnes atteintes de dépression.

POINTS CLÉS

Avoir une routine peut être rassurant, parce que vous savez à quoi vous attendre¹

Avoir une routine peut réduire votre stress et avoir un impact positif sur votre humeur²

Créer une routine peut améliorer votre santé et votre bien-être²

Comme la dépression peut vous donner l'impression de ne plus contrôler votre vie, la mise en place d'une routine peut vous aider. En effet, lorsqu'on s'organise et qu'on sait à quoi s'attendre, il nous reste plus de ressources à consacrer à notre santé psychique et émotionnelle. Cela n'a rien de

surprenant : les habitudes protègent et rassurent, car on sait à quoi s'attendre.¹

L'absence de routine peut augmenter votre stress et perturber votre sommeil et votre alimentation.²

Les scientifiques pensent qu'avoir une routine améliore la santé et le bien-être.² Avoir une routine peut réduire le stress et améliorer l'humeur.^{1,2} Cela peut être bénéfique non seulement pour votre santé mentale, mais également pour votre santé en général et votre état de bien-être.²



* Les citations des patients reflètent leurs expériences personnelles ; elles ne sont pas nécessairement représentatives des preuves ou pratiques médicales et scientifiques.

1. Heintzelman SJ, King LA. Routines and meaning in life. *Pers Soc Psychol Bull.* 2019;45(5):688-699.
2. Northwestern Medicine. Health benefits of having a routine. Available from: <https://www.nm.org/healthbeat/healthy-tips/health-benefits-of-having-a-routine>. Dernier accès le : 9 décembre 2019.

PRENEZ SOIN DE VOUS :

GÉRER LE STRESS

Quand le stress me submerge, je prends un bain chaud tout en écoutant une musique relaxante.”

Paul*

“Quand j’étais déprimé, j’étais aussi tout le temps fatigué. Même de minuscules contrariétés étaient stressantes et émotionnellement difficiles. J’ai dû réapprendre à gérer le stress et me répéter que ce n’était pas si grave.”

Lauri*

“Je prends aussi du temps pour moi et pour me détendre comme je veux.

C’est tout aussi important que d’accomplir les tâches à effectuer.

Alma*

Cette rubrique évoque les bienfaits de la gestion du stress et leur impact potentiel chez les personnes atteintes de **dépression**.

POINTS CLÉS

Le stress est une réaction normale¹

Le stress peut avoir un impact sur votre santé psychique et émotionnelle¹

Vous relaxer de la manière qui vous convient le mieux peut vous aider à gérer votre stress

Selon les scientifiques, le stress est une réaction normale en réponse à des menaces ou à des difficultés. C'est ce que l'on appelle parfois la "réponse combat-fuite" ; il s'agit d'une réaction naturelle face au danger.¹

Les scientifiques et les médecins expliquent que le stress entraîne des modifications physiques qui ont pour but de vous aider à faire face aux menaces ou aux difficultés.

Vous pouvez remarquer que votre cœur bat fort, que votre respiration s'accélère, que vos muscles se contractent et que vous commencez à transpirer.¹ D'ordinaire, une fois la menace ou la difficulté passée, ces effets physiques s'estompent. Toutefois, le stress peut provoquer une réaction excessive des mécanismes de réponse du corps face au stress et avoir un impact sur votre santé émotionnelle, psychique et même physique.¹

Vous relaxer de la manière qui vous convient le mieux peut vous aider à gérer votre stress.

* Les citations des patients reflètent leurs expériences personnelles ; elles ne sont pas nécessairement représentatives des preuves ou pratiques médicales et scientifiques.

1. NHS. Stress. Available from: <https://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/understanding-stress/>. Dernier accès le : 9 décembre 2019.

PRENEZ SOIN DE VOUS :

DORMIR



Quand mon sommeil était perturbé, je me forçais à boire une tisane pour me préparer à l'endormissement."

Paul*

"Je me suis rendu compte que le fait d'être dans un endroit chaud et confortable et d'avoir une routine régulière a été utile lorsque j'avais des problèmes de sommeil."

Helen*

"Lorsque mes pensées m'empêchent de dormir la nuit, je sais que je suis trop stressée. Ça veut dire qu'il y a quelque chose que je dois chasser de mon esprit."

Alma*



Cette rubrique évoque les bienfaits du sommeil et leur impact potentiel chez les personnes atteintes de dépression.

Les troubles du sommeil sont courants dans la dépression^{1,2}

Les troubles du sommeil sont à la fois un symptôme et un facteur de risque de la dépression^{1,3}

La plupart des gens ont besoin de 7 à 9 heures de sommeil par nuit⁴

L'insomnie et les troubles du sommeil sont des symptômes fréquents de la dépression : environ 90 % des personnes atteintes de dépression éprouvent des difficultés à dormir.^{1,2}

Les scientifiques et les médecins savent que les troubles du sommeil et l'insomnie sont des facteurs de risque de dépression.³ Par ailleurs, quand on est dépressif, on peut voir ses cycles du sommeil perturbés : difficultés à s'endormir, réveils en pleine nuit avec impossibilité de se rendormir ou,

à l'inverse, de longues phases de sommeil nocturne ou une augmentation du sommeil en journée.¹

Réfléchissez au nombre d'heures de sommeil dont vous avez besoin au quotidien. La plupart des gens ont besoin de 7 à 9 heures de sommeil par nuit.⁴ Si vous rencontrez des problèmes de sommeil, il est important que vous en parliez à votre médecin pour qu'il vous conseille et qu'il vous aide à les surmonter.

* Les citations des patients reflètent leurs expériences personnelles ; elles ne sont pas nécessairement représentatives des preuves ou pratiques médicales et scientifiques.

1. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-5. 5 ed. Washington, DC: American Psychiatric Press 2013.

2. Tsuno N, Besset A, Ritchie K. Sleep and depression. *J Clin Psychiatry*. 2005;66(10):1254-1269.

3. Franzen PL, Buysse DJ. Sleep disturbances and depression: Risk relationships for subsequent depression and therapeutic implications. *Dialogues Clin Neurosci*. 2008;10(4):473-481.

4. Hirshkowitz M, Whitton K, Albert SM, et al. National Sleep Foundation's updated sleep duration recommendations: Final report. *Sleep Health*. 2015;1(4):233-243.

PRENEZ SOIN DE VOUS :

MANGER SAINEMENT



Le plus difficile pour moi, c'est de bien manger ; quand je suis déprimé, je me rue sur le sucre. Alors, quand je vais bien, je supprime les aliments sucrés qui me réconfortent temporairement, comme les barres chocolatées, en revanche, je prends du thé accompagné de biscuits, parce que le fait de me préparer une tasse de thé veut dire que je suis sorti du lit et que je fais quelque chose. J'essaie de boire autant d'eau que possible et je garde au congélateur des plats plutôt sains qui se réchauffent au micro-ondes."

Thomas*

"Quand on est en dépression, c'est tellement facile et tentant de manger du chocolat et des bonbons ; mais je me suis tourné vers des aliments plus sains et "faciles à manger" : je trouve que les bananes et le yaourt, par exemple, sont doux et onctueux."

Paul*



Cette rubrique évoque les bienfaits d'une alimentation saine et leur impact potentiel chez les personnes atteintes de dépression.

Les personnes souffrant de dépression sont susceptibles de développer un surpoids ou une maigreur excessive¹

Vos symptômes dépressifs pourraient s'améliorer grâce à une alimentation plus équilibrée²

Les experts recommandent de manger régulièrement des aliments d'origine végétale (ex : légumes, fruits, céréales complètes) et des protéines maigres, notamment des poissons gras^{2,3}

Une alimentation saine est importante pour votre santé physique et psychique. Cependant, certaines personnes n'ont pas envie de manger quand elles souffrent de dépression et risquent de devenir trop maigres, tandis que d'autres se réconfortent avec la nourriture et peuvent finir par développer un surpoids.¹

Des études ont montré que les symptômes de la dépression peuvent s'améliorer chez les personnes qui commencent à manger plus sainement qu'à leur habitude. Il n'existe pas de régime alimentaire spécifique pour soigner la dépression, mais les experts suggèrent que le fait d'avoir une alimentation équilibrée et régulière pourrait aider les personnes souffrant de dépression.³

- Mangez des légumes, des fruits et des céréales complètes (ex : pain/pâtes au blé complet et riz brun)³
- Réduisez votre consommation d'aliments transformés/préparés³
- Mangez des aliments riches en protéines maigres et en "bonnes graisses", comme les poissons gras³
- Buvez beaucoup de boissons non alcoolisées et sans caféine, comme de l'eau³



* Les citations des patients reflètent leurs expériences personnelles ; elles ne sont pas nécessairement représentatives des preuves ou pratiques médicales et scientifiques.

1. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-5. 5 ed. Washington, DC: American Psychiatric Press 2013.
2. Jacka FN, O'Neil A, Opie R, et al. A randomised controlled trial of dietary improvement for adults with major depression (the 'SMILES' trial). *BMC Med.* 2017;15(1):23.
3. British Dietetic Association. Food Fact Sheet: Depression and diet. Available from: https://www.bda.uk.com/foodfacts/Diet_Depression.pdf.
Dernier accès le : 9 décembre 2019.

SE CONNECTER À LA NATURE



Je m'imprègne de tous les paysages, tous les sons et toutes les odeurs qui me parviennent sur la plage quand je surfe. Je respire et je me concentre sur ma respiration et, bien que ce ne soit pas toujours facile, ça vaut toujours le coup."

Thomas*

"Même en pleine ville, on peut trouver des endroits qui permettent de se reconnecter à la nature, comme les jardins et les parcs en centre-ville ou alentours."

Maria*

"Même quand je n'ai pas d'énergie et que rien ne m'intéresse autour de moi, je me suis rendu compte qu'une simple promenade dans un parc m'aidait."

Helen*

"La beauté de la nature m'a aidé à penser à autre chose qu'à ma situation : ça m'a libéré de mes pensées liées à la dépression."

Lauri*



Il existerait une corrélation positive entre le temps passé au contact de la nature et une diminution du risque de dépression^{1,2}

Les espaces verts et la nature peuvent induire un sentiment de bonheur et de plaisir²

Chacun voit la nature où il veut ; les lieux synonymes de nature ne sont pas forcément les mêmes pour tout le monde⁴

Ces dernières années, nous passons de moins en moins de temps au contact de la nature. Pourtant, selon les chercheurs, les espaces verts et la nature peuvent améliorer les symptômes de la dépression.^{1,2}

Les scientifiques estiment que les espaces verts peuvent induire un sentiment de bonheur et de plaisir.² Par ailleurs, il pourrait y avoir une corrélation positive entre le temps passé au contact de la nature et une diminution du risque de dépression.^{1,2}

Chacun peut voir la nature où il veut : les endroits synonymes de nature peuvent être différents d'une personne à l'autre. La nature est souvent décrite comme un espace loin des villes ; mais en réalité, elle est tout autour de nous, et les fleurs et les plantes peuvent apporter un coin de nature dans votre intérieur.

Il est important de prendre le temps de prendre conscience de la nature, de l'apprécier et d'en profiter pleinement.^{1,2}

* Les citations des patients reflètent leurs expériences personnelles ; elles ne sont pas nécessairement représentatives des preuves ou pratiques médicales et scientifiques.

1. van den Bosch M, Meyer-Lindenberg A. Environmental exposures and depression: Biological mechanisms and epidemiological evidence. *Annu Rev Public Health*. 2019;40:239-259.
2. Pearson DG, Craig T. The great outdoors? Exploring the mental health benefits of natural environments. *Front Psychol*. 2014;5:1178.



RECHERCHER LES CONTACTS HUMAINS ET LES INTERACTIONS

“Au début, j’avais beaucoup de mal à voir du monde après ma dépression. Mais ensuite, je me suis rendu compte que je n’avais pas besoin d’être tout le temps drôle, heureux ou positif pour être avec les autres. J’ai rencontré de nouvelles personnes qui ont compris ce que je traversais à ce moment-là et j’ai aussi commencé à apprécier le temps que je passais seul.”
Lauri*

“Même si on n’a pas envie de parler, le fait d’être avec d’autres personnes, sa famille ou ses amis, c’est garder un lien avec le monde extérieur.”
Helen*



Les personnes atteintes de dépression se coupent fréquemment des contacts humains et des interactions sociales¹⁻³

L'isolement peut accentuer la dépression^{2,3}

Les interactions sociales peuvent avoir un effet bénéfique sur vos symptômes^{2,3}

Les personnes atteintes de dépression se coupent fréquemment des interactions sociales, mais des études suggèrent que le risque de dépression pourrait être doublé chez les personnes ayant peu de contacts humains.^{1,2} La probabilité d'avoir une dépression et la sévérité des symptômes peuvent augmenter avec la diminution de la fréquence des contacts humains et interactions sociales.²

Lorsqu'on est déprimé, on peut avoir envie d'être seul.^{1,3} Si cela a du bon d'avoir son espace personnel et de rester seul quelquefois, les experts indiquent que l'isolement peut accentuer la dépression, alors que les interactions sociales peuvent avoir un effet bénéfique sur les symptômes.^{2,3}

Même si c'est parfois difficile, le fait de maintenir des interactions sociales est un moyen efficace de lutter contre la dépression. Les bienfaits d'une vie sociale active et des relations avec des amis et de la famille qui vous connaissent et vous comprennent peuvent être significatifs.³ Néanmoins, assurez-vous de vous sentir à l'aise avec la fréquence d'interactions sociales que vous instaurez.



* Les citations des patients reflètent leurs expériences personnelles ; elles ne sont pas nécessairement représentatives des preuves ou pratiques médicales et scientifiques.

1. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-5. 5 ed. Washington, DC: American Psychiatric Press 2013.
2. Teo AR, Choi H, Valenstein M. Social relationships and depression: ten-year follow-up from a nationally representative study. *PLoS One*. 2013;8(4):e62396.
3. Steger MF, Kashdan TB. Depression and everyday social activity, belonging, and well-being. *J Couns Psychol*. 2009; 56(2):289-300.

PRATIQUER UNE ACTIVITE PHYSIQUE

J'ai commencé à faire de l'escalade même si je n'apprécie pas être en hauteur, parce que j'aime me dépasser. Aujourd'hui, je peux pratiquer cette activité dans un environnement sécurisé avec des amis. Je fais partie d'un club où je rencontre de nouvelles personnes, mais je peux aussi escalader seul si j'en ressens le besoin. J'essaie de ne pas être dur avec moi-même en cas d'échec et je n'oublie pas de fêter chaque victoire."

Thomas*

"Certains jours, ça me suffit de marcher jusqu'à l'arrêt de bus. D'autres fois, je marche jusqu'à l'arrêt suivant. C'est suffisant, et j'ai fait de mon mieux."

Alma*



POINTS CLÉS

La dépression peut vous faire perdre votre énergie et vous décourager de faire une activité physique^{1,2}

Pratiquer une activité physique peut améliorer la santé et le bien-être psychique³

L'activité physique peut diminuer les symptômes dépressifs³

La dépression peut vous faire perdre votre énergie, et ainsi vous décourager de faire de l'exercice physique.^{1,2} Pourtant, il est essentiel de continuer à pratiquer une activité physique quand on souffre de dépression. De très nombreuses études scientifiques ont démontré que l'activité physique est bénéfique pour l'humeur.^{3,4}

Pratiquer une activité physique améliore la santé, le niveau de satisfaction, le fonctionnement du cerveau et le bien-être psychique. L'activité physique peut également diminuer les symptômes dépressifs.³



* Les citations des patients reflètent leurs expériences personnelles ; elles ne sont pas nécessairement représentatives des preuves ou pratiques médicales et scientifiques.

1. NHS. Clinical depression. Available from: <https://www.nhs.uk/conditions/clinical-depression/>. Dernier accès le : 9 décembre 2019.

2. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-5. 5 ed. Washington, DC: American Psychiatric Press 2013.

3. Mikkelsen K et al. Exercise and mental health. *Maturitas*. 2017;106:48-56.

4. Carek PJ, Laibstain SE, Carek SM. Exercise for the treatment of depression and anxiety. *Int J Psychiatry Med*. 2011;41(1):15-28.

4

6

8

10

12

14

16

18

PRENEZ SOIN DE VOUS :

GÉRER LES EXTRÊMES ET LES COMPORTEMENTS EXTRÊMES

Quand je ne vais pas bien, je n'ai pas besoin de me faire encore plus de mal, parce que je souffre déjà. Je mérite de me sentir aussi bien que possible ; je mérite d'être bienveillante avec moi-même.

Alma*

Cette rubrique évoque la gestion des extrêmes et des comportements extrêmes et son impact potentiel chez les personnes atteintes de dépression.

Certaines personnes peuvent vivre une spirale destructrice liée à la dépression¹

Les personnes atteintes de dépression peuvent adopter des comportements sociaux et des changements d'humeur extrêmes²

Il peut être utile de reconnaître et de rechercher les signes avant-coureurs des comportements extrêmes et de demander l'aide et le soutien nécessaire

On entend parfois parler d'une spirale infernale d'événements qui mène à la dépression. Lorsqu'on est dépressif, on peut arrêter de dormir, de manger et se couper du monde. Certaines personnes essaient de gérer la situation en prenant des drogues ou en buvant trop d'alcool. Tout cela peut empirer leur état et les entraîner dans une spirale destructrice.¹

Même si certains déclencheurs sont indépendants de votre volonté, il est possible d'éviter de tomber dans les extrêmes. Il est

essentiel de demander de l'aide et du soutien lorsque vous en avez besoin.

Il peut être utile de reconnaître et de rechercher les signes avant-coureurs des comportements extrêmes, ainsi que d'avoir un plan d'action prêt au cas où vous seriez dans une situation extrême, en prévoyant notamment de demander une aide extérieure.

* Les citations des patients reflètent leurs expériences personnelles ; elles ne sont pas nécessairement représentatives des preuves ou pratiques médicales et scientifiques.

1. NHS. Causes. Clinical depression. Disponible sur : <https://www.nhs.uk/conditions/clinical-depression/causes/>. Dernier accès le : 9 décembre 2019.
2. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-5. 5 ed. Washington, DC: American Psychiatric Press 2013.



POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS ET DE SOUTIEN

Les informations et les connaissances peuvent vous aider à gérer votre quotidien au cours d'une dépression. Suivez ces liens de sites Internet et de ressources utiles pour obtenir plus de renseignements et de soutien.

GAMIAN-EUROPE

- www.gamian.eu

OMS

- https://www.who.int/mental_health/management/depression/fr/

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

PRENEZ SOIN DE VOUS

Soyez indulgent(e) avec vous-même et laissez-vous porter : ne vous blâmez pas si les choses ne se déroulent pas comme prévu ou si vous n'atteignez pas vos objectifs. Si cela se produit, revoyez vos objectifs à la baisse et donnez-vous une seconde chance.

Faites un premier pas dès aujourd'hui et n'oubliez pas que chacun est différent : tout ne fonctionne pas de la même manière pour tout le monde.



Prendre soin de moi et me prendre en main a été crucial.”
Helen*

“À un moment donné, je me suis rendu compte que la dépression n'était qu'une situation passagère. Le simple fait de l'accepter et de me dire : "C'est comme ça, c'est seulement temporaire, ne t'en fais pas" m'a aidé à survivre.

Paul*



Ne changez pas votre traitement et ne l'arrêtez pas sans l'avis d'un professionnel de santé, par exemple votre médecin traitant.
Si vos symptômes s'aggravent, consultez un professionnel de santé, par exemple votre médecin traitant.



Ce document a été co-créé par GAMIAN-Europe et Servier.

* Les citations des patients reflètent leurs expériences personnelles ; elles ne sont pas nécessairement représentatives des preuves ou pratiques médicales et scientifiques.