

Notes à lire après la séance 7

« Comment prendre soin de moi au mieux ? »

Ce que nous faisons de notre temps, de moment en moment, d'une heure à l'autre, peut avoir une forte influence sur notre bien-être général et sur notre capacité de faire face avec compétence aux états d'humeur négative.

Vous pouvez vous poser les questions suivantes :

1. De toutes mes activités, *quelles sont celles qui me nourrissent*, qui accroissent mon sentiment d'être vraiment vivant(e) et présent(e), plutôt que simplement être en train d'exister ? (activités « plus »)
2. De toutes mes activités, *quelles sont celles qui me tirent vers le bas*, qui diminuent mon sentiment d'être vraiment vivant(e) et présent(e), qui me donnent l'impression d'à peine exister ou pire encore ? (activités « moins »)
3. Tout en acceptant qu'il y ait certains aspects de ma vie que je ne puisse simplement pas changer, suis-je consciemment en train de choisir d'augmenter le temps et l'énergie que j'accorde à mes activités « plus » et de diminuer le temps et l'énergie que j'accorde à mes activités « moins » ?

En étant vraiment présents à de plus en plus de moments de notre vie et en décidant consciemment ce dont nous avons réellement besoin à chacun de ces moments, nous pouvons utiliser nos activités quotidiennes pour devenir plus alertes et conscients et pour réguler nos humeurs.

Ceci s'applique tout autant à la régulation de notre vie quotidienne qu'aux périodes d'humeur négative qui peuvent mener à la dépression ; nous pouvons utiliser notre expérience quotidienne pour découvrir et cultiver des activités qui nous serviront d'outils pour faire face aux périodes difficiles.

Avoir de tels outils à disposition augmente les chances que nous continuions à les utiliser en période difficile, face à des pensées telles que « à quoi bon de toute façon... », qui appartiennent au territoire de la dépression.

Par exemple, une des manières les plus simples de prendre soin de votre bien-être physique et mental est de faire du stretching, du yoga, de la marche. Une fois que l'activité physique fait partie de votre routine quotidienne, vous disposez déjà d'une réponse appropriée aux périodes de déprime ou de stress.

Les 3 min de respiration nous rappellent la possibilité d'utiliser nos activités pour faire face aux humeurs négatives quand elles apparaissent.

Utiliser l'espace de respiration : le passage à l'action

Après s'être reconnecté avec une conscience plus globale dans les 3 min d'espace de respiration, il peut sembler approprié de passer à une action bien réfléchie. Quand on est confronté avec des sentiments de déprime, les types d'activités suivantes peuvent être particulièrement utiles :

1. Faire quelque chose d'agréable.
2. Faire quelque chose qui vous donne un sentiment de satisfaction ou de maîtrise.
3. Agir en pleine conscience.

Posez-vous la question de savoir ce dont vous avez besoin pour vous-même, ici et maintenant. Comment puis-je au mieux prendre soin de moi maintenant ? Essayez une des actions suivantes :

1. Faites quelque chose d'agréable.

Soyez bienveillant avec votre corps : prenez un bain chaud, faites une sieste, profitez de votre plat favori sans vous sentir coupable, faites-vous votre boisson chaude favorite, offrez-vous un soin du visage ou une manucure.

Entrenez des activités agréables : faites une promenade (peut être avec votre chien ou un ami), rendez visite à un ami, faites votre hobby favori, jardinez, faites du sport, téléphonez à un ami, passez du temps avec une personne que vous appréciez, cuisinez, allez faire des courses, regardez un programme distrayant à la télé, lisez quelque chose qui vous procure du plaisir, écoutez de la musique qui vous mette de bonne humeur.

2. Faites quelque chose qui vous donne un sentiment de satisfaction, de maîtrise, de contrôle.

Nettoyez la maison, mettez de l'ordre dans une armoire ou un tiroir, mettez-vous à jour dans votre courrier, payez les factures, faites quelque chose que vous reportez depuis longtemps, faites certains exercices du cours (NB : il est particulièrement important que vous vous félicitez dès que vous avez terminé une tâche, ou une partie d'une tâche et que vous divisiez chaque tâche en plus petites étapes, tout en abordant une étape à la fois.)

3. Agissez en pleine conscience

Centrez votre attention sur ce que vous êtes en train de faire à l'instant. Maintenez-vous dans l'instant présent (par ex, maintenant je descends les escaliers ; maintenant, je peux sentir la rampe sous ma main ; maintenant j'entre dans la cuisine ; maintenant j'allume la lumière...)

Soyez conscient de votre respiration alors que vous faites d'autres choses, soyez conscient du contact de vos pieds avec le sol alors que vous marchez.

Souvenez-vous

1. Essayez d'exécuter votre action comme une expérience. Essayez de ne pas avoir d'à priori sur la manière dont vous allez vous sentir après. Gardez l'esprit ouvert à la possibilité que faire ceci puisse être utile d'une manière ou d'une autre.
2. Prenez en compte un large éventail d'activités et ne vous limitez pas à votre activité favorite. Parfois, essayer de nouveaux comportements peut être utile en soi. « Explorer » et « enquêter » agissent souvent contre « se refermer » et « battre en retraite ».
3. N'espérez pas des miracles. Essayez de mener à bien ce que vous avez entrepris du mieux que vous pouvez. Vous ajouter de la pression avec des attentes de changements spectaculaires est vraisemblablement irréaliste. Au contraire, accomplir les activités que vous avez décidées est utile car elles participent à la construction d'un sens global de contrôle face à vos changements d'humeur.

« Quand la dépression est écrasante »

Parfois, vous pouvez avoir l'impression que la dépression vous tombe dessus. Par exemple, vous pouvez vous éveiller épuisé et sans but, avec des pensées de désespoir.

Quand cela arrive, il peut être utile de vous dire « ce n'est pas parce que je suis déprimé que je dois le rester ».

Quand des états d'humeur surgissent ainsi de nulle part, ils déclenchent des modes de pensée négatifs chez tout le monde.

Si vous avez déjà été déprimé dans le passé, cet état de fait peut déclencher de vieilles manières de penser qui sont particulièrement nocives : des

généralisations excessives, la conviction que cet état va se maintenir indéfiniment, des modes de penser en rond, etc. Toutes ces manières d'interpréter ce qui vous arrive ont tendance à saper votre volonté de faire quelque chose.

Le fait d'avoir ces symptômes ne signifie pas qu'ils vont perdurer longtemps ou que vous êtes déjà dans un épisode dépressif.

Posez-vous la question : « que puis-je faire pour prendre soin de moi-même, pour passer au mieux à travers cette période difficile ? ».

Accordez-vous un espace de respiration pour vous aider à vous recentrer. Ceci peut vous aider à considérer votre situation à partir d'une perspective plus large. Cette perspective globale vous rend conscient à la fois du déclenchement de vos vieilles habitudes de pensées nocives, et du choix à faire d'une action appropriée.