

Sortir de la dépression

Les outils pour stabiliser l'humeur

Sous la supervision de :
Bastien Noisette ¹

Réalisé en collaboration avec :

Alix Besnard ²

Inès Jouini ²

Emma Guerrero²

Cindy Dettwiller ³

Albane Aumaitre ³

Laura Garcia ²

Margaux Talet ²

¹Psychologue – neuropsychologue (département urgences et post urgences psychiatriques) :

Mail : b-noisette@chu-montpellier.fr

²Etudiante en master de neuropsychologie clinique et psychopathologie cognitive : adultes et personnes âgées (UPV)

³Etudiante en master de l'UFR STAPS (UM)



INTRODUCTION

Sortir de la dépression et prévenir la rechute



Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, près d'une personne sur cinq a souffert ou souffrira de dépression au cours de sa vie. Cette maladie invalidante peut être causée par divers et multiples facteurs : séparation, deuil, problèmes personnels ou professionnels, douleurs chroniques, dérèglements biologiques, choc émotionnel, etc...

Bien qu'un événement marquant puisse être à l'origine de la dépression, la pathologie peut très vite s'auto-alimenter.

En effet, les symptômes tels que : modification de l'appétit, réduction des activités agréables et qui ont du sens, perturbations du sommeil, pensées négatives, repli sur soi, manque d'envie et d'énergie vont tous participer au maintien de l'humeur triste, qui elle-même va alimenter ces symptômes.

Il est donc nécessaire de modifier ces comportements à la fois facteurs et produits de la dépression, qui ne font qu'entretenir ce cercle vicieux, et favoriser le risque de rechute. Comme pour une blessure physique, le temps sera nécessaire mais il est utile d'avoir une bonne hygiène de vie afin d'aider l'organisme à « cicatriser » plus rapidement du contexte compliqué et éviter que cela se détériore.

A privilégier:

- Activités agréables
- Activités physiques
- Support social
- Alimentation
- Sommeil

Pour ce faire, voici quelques recommandations validées scientifiquement, présentant quels moyens à mettre en œuvre au jour le jour pour améliorer l'humeur et lutter au mieux contre le phénomène de dépression.

Attention, du fait de la dépression, il peut être difficile d'adopter de nouveaux comportements. Le manque d'envie et d'énergie étant un frein à l'action, il est nécessaire de composer avec cela et d'avancer progressivement sur l'intégration d'activité nouvelle. Nous vous proposerons ainsi des astuces pour contourner ces difficultés. Même si vous n'adoptez pas toutes ces recommandations, chaque petit changement vous rapprochera un peu plus rapidement d'une humeur stable.



L'ACTIVITE PHYSIQUE

RETROUVER LA FORME EN BOUGEANT

TIME TO SPORT
VECTOR ILLUSTRATION

L'activité physique est une recommandation classique en santé (**augmentation de l'espérance de vie, protectrice des maladies cardiovasculaires** etc.) mais elle a également tout son sens dans les troubles anxieux et la dépression ainsi que dans la **prévention des rechutes**. L'activité physique peut être ainsi un outil très puissant dans votre situation.

Qu'est-ce qu'elle favorise ?

Pratiquer une activité physique de type cardio (vélo, course à pied, natation, aérobic à un rythme modéré...) à un rythme modéré engendre un :

- **Effet anxiolytique** au bout de **20 minutes**.
- **Effet antidépresseur** au bout de **40 minutes** (1).

De plus, au bout de 30 minutes d'effort, elle améliorerait également les capacités cognitives (capacité à se concentrer, à être attentif, à mémoriser...)(2).



<i>Type d'Activité physique</i>	<i>Course à pied</i>
	<i>Natation</i>
	<i>Aérobic</i>
	<i>Cyclisme</i>
<i>Signes de rythme modéré</i>	1 – léger essoufflement
	2 – transpiration légère
	3 – Sensation de chaleur

Astuces et conseils :

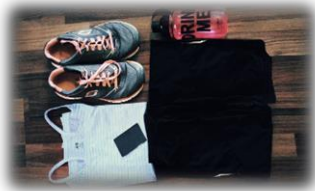


- Participer à une activité physique **avec un proche** ou au sein d'un groupe.
- Se fixer comme objectif d'initier l'activité **mais permettez-vous d'arrêter lorsque vous le souhaitez**. Le premier pas est toujours le plus dur. Il est utile de se rappeler que le plus important est de commencer.



1. Morres et. al (2019). In *Depress Anxiety*

2. Hanson et al (2018). In *Experimental Brain Research*



- **Préparer ses affaires la veille** afin de se conditionner à y aller. Se lancer étant le plus difficile, il est nécessaire de réduire les démarches pour le moment venu.

- **Installer une application podomètre** (compteur de pas) pour suivre sa pratique et constater les efforts fournis.



- **Ne pas juger négativement sa performance.** Le simple fait de l'avoir fait est déjà un succès étant donné les symptômes de la dépression.

- **Tenir un carnet** où vous noter vos ressentis, humeurs, sensations physiques une fois l'activité terminée (afin d'observer votre évolution et vous remémorer les bienfaits de l'effort physique).



- **Vous récompenser** lorsque vous terminez quelque chose.

N'oubliez pas ! Le plus dur est de commencer.

Le dynamisme que vous gagnerez au fur et à mesure vous aidera à rester motivé !



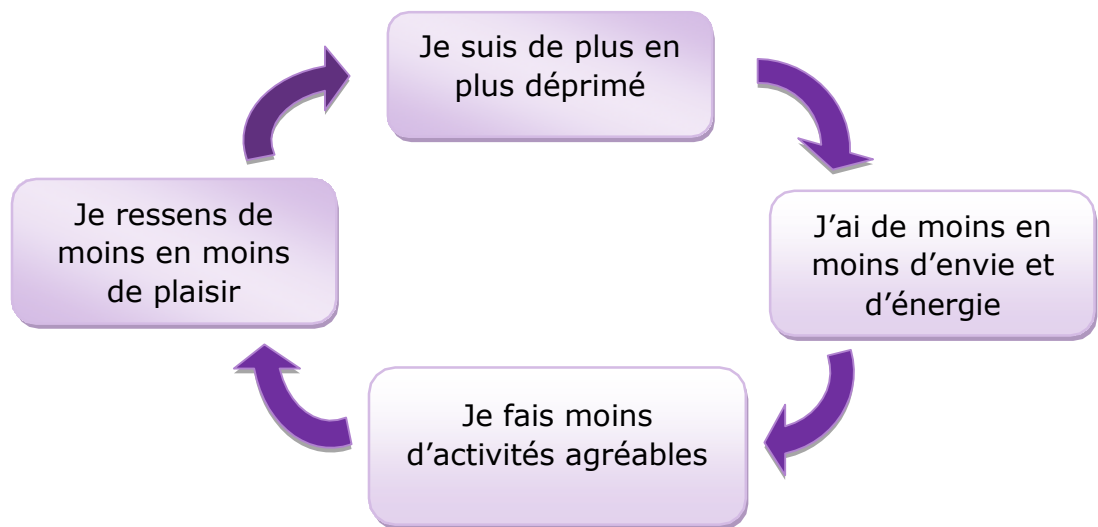


LES ACTIVITES AGREABLES

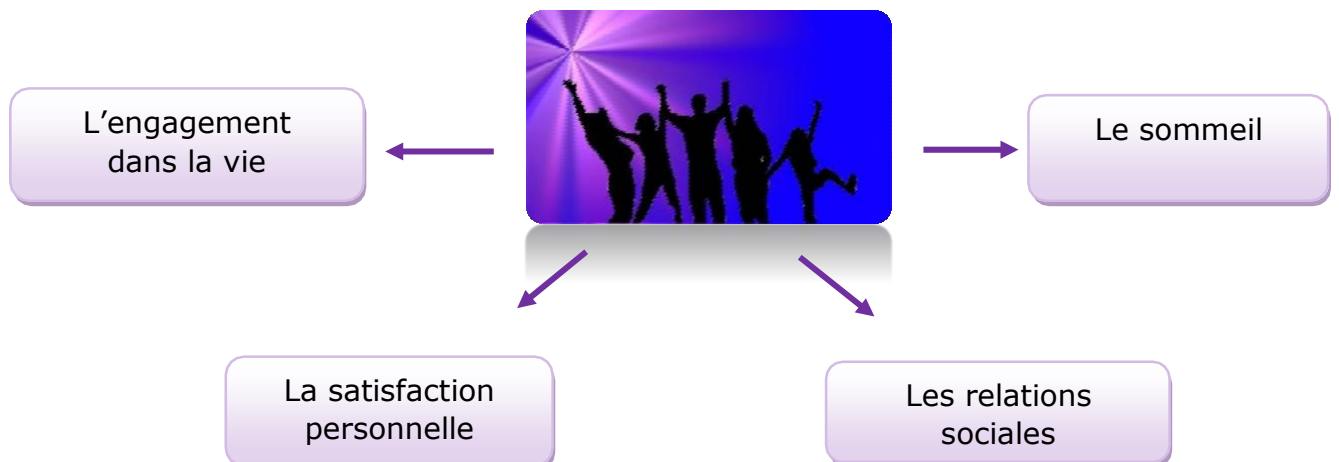
DES MOMENTS A NE PAS NEGLIGER

Prendre soin de soi commence généralement par prendre du temps pour pratiquer des activités de loisir. Souvent considéré comme des activités superflues face aux tâches obligatoires ou celles tournées vers l'avenir, **les activités agréables sont toutefois essentielles à une bonne hygiène de vie**. Ne plus en avoir assez risque de donner la sensation de journées fades et épuisantes. De plus, le manque d'activité peut provoquer un repli social, qui est un facteur de risque au développement et au maintien d'une dépression (1).

Comment se maintient la dépression ?



Qu'est-ce que les activités agréables favorisent concrètement ? (2)



1. Pulkki-Raback et al (2000). In *BioMed Central, Public Health*

2. Matthews et al (2009). In *Psychosomatic Medicine: Journal of Biobehavioral Medicine*

Quelques idées et conseils:



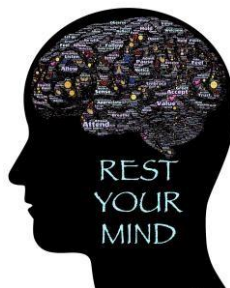
- ✓ Trouver une **activité porteuse** de sens qui vous rapproche de la personne que vous aimeriez être.



- ✓ Se fixer des **objectifs sociaux** (rendre visite à ses proches, les appeler, accepter les invitations...etc).

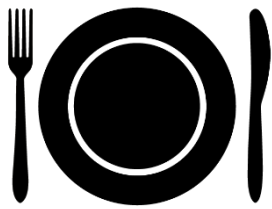


- ✓ Reprendre **les activités plaisantes que vous avez abandonnées** avec la dépression ou pratiquer des activités selon le type de plaisir le plus efficace actuellement (Acquérir une compétence, faire plaisir aux autres, etc).



- ✓ **Pratiquer des activités relaxantes** pour vous aider à vous détendre. Il existe de multiples techniques comme le Yoga, la Cohérence Cardiaque, faire une promenade, prendre un bon bain chaud avec de la musique calme.





L'ALIMENTATION

LE BIEN ETRE EST AUSSI DANS L'ASSIETTE

Une mauvaise alimentation est un facteur à risque de développer différents types de maladies. Outre les recommandations générales de santé publique, comme la consommation de cinq fruits et légumes par jour selon l'Organisation Mondiale de la Santé, **adopter une alimentation saine et variée joue un rôle non négligeable dans le maintien d'une bonne santé mentale** : réduction de l'anxiété, diminution des symptômes dépressifs et bipolaires ou encore atténuation des troubles de l'attention avec ou sans hyperactivité (1).

Qu'est-ce qu'elle favorise concrètement ?

➤ **En optant pour une alimentation composée de :**



Poissons



Légumes



Fruits secs

Vous réduisez le risque de 30% de développer une dépression ! (2)

➤ **L'adoption d'un programme alimentaire sur 12 semaines, constitue un outil efficace à la prise en charge de la dépression** (3)

Exemple d'aliments à réduire	Alternatives plus saines
Sodas ...	Jus de fruit, thé, eau citronnée ...
Sucreries, chips ...	Oléagineux (noix, amandes etc.), fruits ...
Frites, pain, pâtes ...	Pommes de terre, haricots rouges, pâtes complètes,
Charcuterie, Nuggets, Viande hachée ...	Colin, merlu, saumon, crevettes ...

1. Marx et al (2017). In *Proc Nutr Soc*

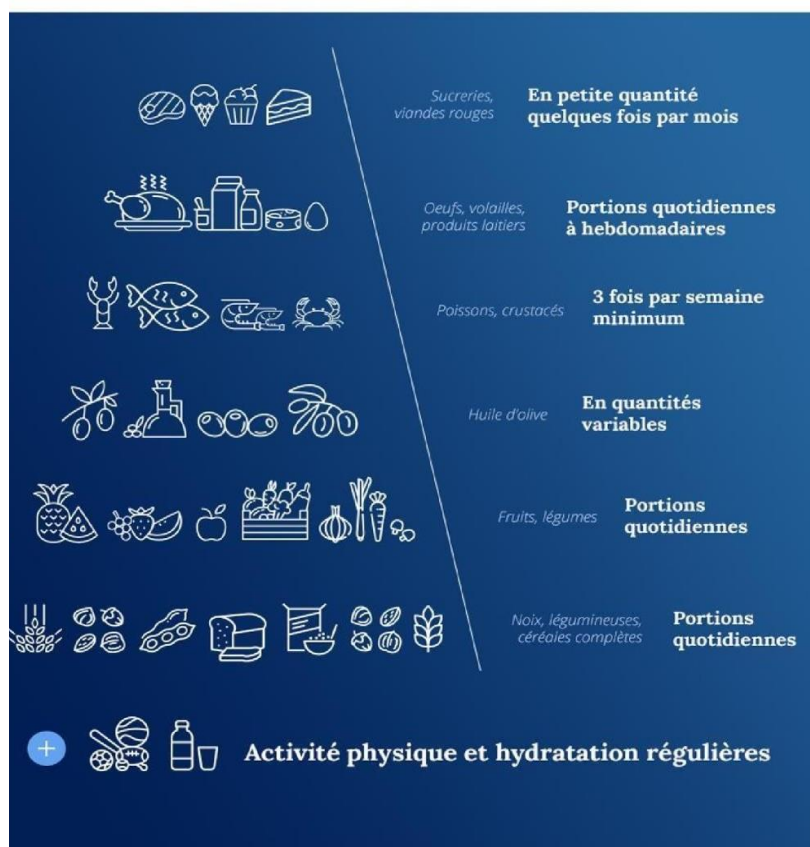
2. Sanchez-Villegas et al (2016). In *Clinical Psychological Science*

En bref, que faudrait-il faire ?

- ✓ **Intégrez de nouvelles habitudes alimentaires.** Si cela vous paraît compliqué, n'hésitez pas à envisager des changements progressivement et surtout à votre rythme : ne bannissez pas brutalement les produits dits « nocifs » pour notre santé. Vous pourriez continuer à les consommer, en diminuant les quantités par exemple. Un peu de changement vaut mieux que pas du tout.
- ✓ **Prenez le temps** de savourer vos aliments en allongeant votre temps de repas. Pour rappel, il est conseillé de manger minimum durant 20 minutes afin d'activer la satiété et donc de diminuer les quantités superflues.
- ✓ **Concentrez-vous** sur l'instant présent et évitez tout autre élément perturbateur comme la TV ou le téléphone qui vous empêcherait de profiter pleinement de votre repas.
- ✓ **Ne vous culpabilisez pas** lorsque vous consommez des aliments trop gras/ trop sucrés/ trop salés.

Qu'est-ce que le régime méditerranéen ? (4)

La pyramide alimentaire



3. Jacka et al. (2017). In *BMC Medecine*

4. <https://www.pileje.fr/revue-sante/regime-mediterraneen>



LE SOMMEIL

AU CŒUR DU MANQUE D'ÉNERGIE

Le sommeil est un élément essentiel à notre équilibre. Des perturbations du sommeil sont souvent observées dans les troubles anxieux et dépressifs. Une altération de celui-ci peut rendre plus sensible, plus irritable et bien évidemment plus fatigué. Réussir à **bien dormir, c'est contribuer ensuite à bien être éveillé pour vivre sa journée.**

Qu'est-ce qu'il favorise concrètement ?

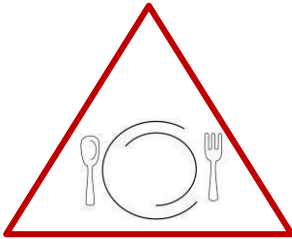
- Le sommeil participe à la **régulation de nos fonctions biologiques** (1).
- Un sommeil réparateur **réduit les symptômes dépressifs** et améliore la qualité de vie (2).
- Une perturbation du sommeil **peut précipiter une rechute dépressive** (3).



1. Mullens et al (2007). In *La santé de l'Homme*. INPES Santé
2. Carney et al (2013). In *Sleep and Depression Laboratory* : Canada
3. American Academy of Sleep Medicine. (2011). In *ScienceDaily*

En bref, quelles habitudes adopter ?

Avant de dormir éviter ...



... Les repas trop consistants



... Les excitants



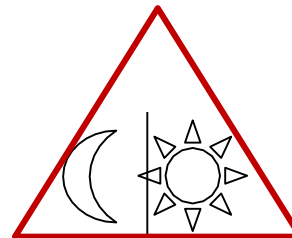
... Les activités physiques dans les deux heures précédant le coucher



... Les siestes de plus de 20 minutes



... Les écrans



... Privilégier des horaires de lever et coucher réguliers, en accord avec les cycles jour/nuit

Quelques conseils pour acquérir un sommeil régulier :

- ✓ La chambre est un **espace qui doit être propice à l'apaisement**, c'est-à-dire exclusivement réservée au sommeil et aux activités intimes.
- ✓ Dans l'idéal régler la température de la chambre entre **18 et 20 degrés**.
- ✓ **Être attentif aux signes que vous envoie votre corps** et aller se coucher lorsque vous en ressentez le besoin (bâillement, yeux qui piquent, paupières lourdes ...).
- ✓ Si vous n'arrivez pas à vous endormir environ au bout de 30 minutes, **sortez de votre lit, faites une activité peu stimulante**, ne pas s'exposer à la lumière et réessayez plus tard.
- ✓ Les rituels peuvent aider à l'endormissement : tisane, lecture, relaxation, baisser les lumières... **Attention d'éviter les sujets fâcheux avec les proches ou les activités intellectuelles trop intenses** avant de se coucher.
- ✓ **Ne pas regarder l'heure en pleine nuit et retourner son réveil**. Il ne vous saura d'aucune utilité de savoir l'heure et cela risque d'entraîner d'avantage d'émotion négative de le savoir.



LE SUPPORT SOCIAL

ETRE ENTOURE, POUR ETRE PLUS RESISTANT

Quelle que soit notre personnalité (introvertie / extravertie), nous avons tous un minimum besoin des autres. En effet, l'être humain faisant parti de la famille des mammifères, **nous sommes programmés génétiquement pour avoir besoin d'interagir avec autrui.**

Lors d'un épisode dépressif, le soutien social peut permettre de limiter le temps de rumination, ainsi qu'être une source de motivation au changement.

Il est ainsi essentiel de demander et d'accepter l'aide d'autrui dans une période compliquée.

Qu'est-ce qu'il favorise concrètement ?

- Le support social est un **protecteur** contre le **maintien** ou l'**apparition** de symptômes dépressifs (1,3,4).
- Se fixer des **objectifs sociaux** (par ex. rendre visite à leurs proches, faire une surprise) **augmente le sentiment de satisfaction** quant à la vie personnelle (2).
- Le support social **réduit le niveau de stress** (5).



1. Rohrer et al (2018). In *Psychological Science*

2. Wade et al (2000), In *Journal of Nervous and Mental Disease*.

Quelques idées/conseils pour faire cela:



Décrocher le téléphone
lorsqu'il sonne



Se faire un planning



Prendre/Donner des
nouvelles à ses amis



Identifier des
personnes avec qui
réaliser des activités



Accepter l'invitation
d'un(e) ami(e)



Rendre service
aux autres

3. Nasser et al (2005), In, *Acta psychiatrica Scandinavia*.

4. Keitner et al (1992), In *American Journal of Psychiatry*.

5. Association canadienne pour la santé mentale, Ontario. (2012). *La santé mentale au travail*.



LA NATURE

UN TEMPS POUR SE RESSOURCER

La nature a un impact si important et pourtant si peu connu sur notre santé mentale. De plus en plus d'études montrent que se connecter aux espaces verts engendrent de **nombreux bénéfices pour le bien être**. Tout type de lieu peut être efficace pour cela (la forêt, la montagne, la plage ou même les squares) à partir du moment où vous y consacrez quelques minutes.

Qu'est-ce qu'elle favorise concrètement ?

- La marche dans un milieu naturel **diminue les ruminations** (1).
- Elle permet une **amélioration la mémoire et de l'attention** (1).
- La marche est également un levier puissant pour **restaurer l'humeur** (2).
- L'exposition à un environnement naturel permet de **diminuer le stress et les émotions négatives** consécutives à un évènement stressant (3,4).



1. Berman et al (2012), In, *Journal of Affective Disorders*.
2. Hartig T et al (2014), In *Annu Rev Public Health*.
3. Ulrich R, et al. (1991), In *J Environ Psychol*.
4. Brown DK, et al. (2013), In *Environ Sci Technol*.

Quelques idées et conseils :



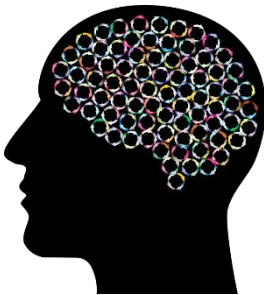
- ✓ Il peut être intéressant de **participer à une randonnée**. De nombreuses associations organisent ce genre d'évènements mais vous pouvez aussi le faire avec vos amis.



- ✓ Au vu des effets de la nature sur la récupération suite à un stress, il est judicieux de **planifier des sorties à des moments clés de la journée** (après un évènement stressant du type examen, disputes, etc.).



- ✓ Un moyen intéressant pour se motiver à sortir est de se rappeler une sortie dans la nature similaire à celle que l'on souhaite faire mais de se la remémorer en commençant par se souvenir de la fin. Se connecter aux sensations éprouvées comme la fierté, le bien être, l'apaisement. Puis ensuite, **remonter progressivement dans le souvenir jusqu'au moment de partir**. Vous voilà maintenant prêt à ressentir de nouveau ces sensations !



- ✓ Etant donné qu'il est difficile de sortir lorsque l'énergie est manquante, observez les moments de votre journée où vous en avez davantage pour sortir dans la nature. Il peut également être profitable de le **mettre en pratique lors de ruminations afin de les atténuer**, et de ne pas les entretenir en restant focalisé dessus.

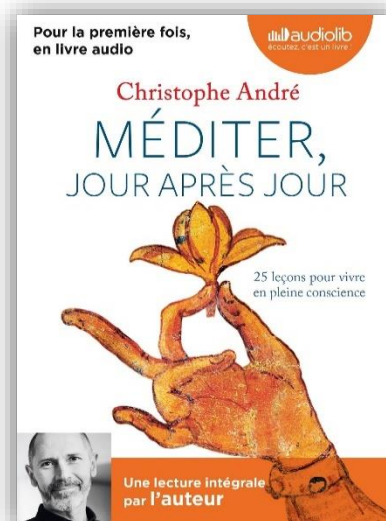
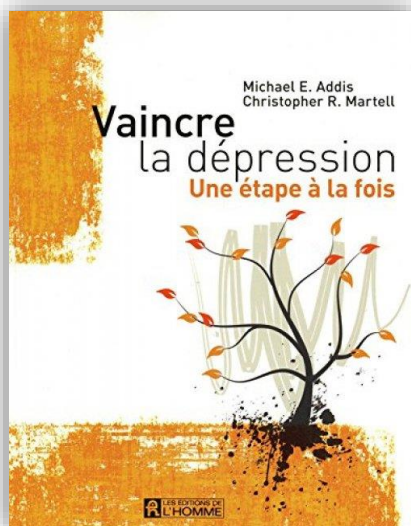


- ✓ Pratiquer une activité physique dans la nature, permet d'avoir les bénéfices de l'activité physique, **anxiolytique et antidépresseur**, tout en ajoutant ceux de la nature (5).

Pour aller plus loin...



Lectures



Applications mobiles gratuites



KARDIA : pour profiter des bienfaits de la cohérence cardiaque (stress, anxiété, concentration, sommeil).



PETIT BAMBOU : comprendre et pratiquer les principes clés de la méditation de pleine conscience.



DAYLIO : agenda de suivi quotidien des activités et humeurs, vous aidera à mieux comprendre vos habitudes.