

Prévention et gestion de l'humeur dépressive

Comment éviter la déprime ?

En cette période de second confinement, les premiers retours des psychologues indiquent que les demandes de patients dépressifs augmentent à vue d'œil. Alors que le premier confinement aurait principalement augmenté l'anxiété de par son caractère incertain et nouveau, le second confinement augmenterait surtout l'humeur dépressive des personnes. Bien que des études sont en cours pour élucider les raisons de ce constat, nous pouvons déjà avancer quelques hypothèses explicatives de manière non-exhaustive.¹

1

LIEN SOCIAL

Le manque de lien social prolongé.

2

ACTIVITÉS

La diminution des activités de plaisir ou de valorisation.

3

SAISON

La saison automnale et puis hivernale.

1 - Le manque de lien social

L'être humain est grégaire ...

Premièrement, le manque de lien social prolongé semble être l'élément principal expliquant l'augmentation de l'humeur dépressive. L'être humain est grégaire et l'un de ses besoins fondamentaux est le lien social. Pour notre survie, nous avons besoin d'être intégré à un groupe. D'ailleurs, un des pires châtiments infligés à l'Homme, et appliqué au moins depuis la Grèce Antique, était l'ostracisme. Ainsi, les mesures de restrictions

des contacts sociaux sont difficiles à supporter pour la majorité des personnes.

2 - Le manque d'activités de plaisir

Le plaisir et la valorisation personnelle sont des facteurs essentiels dans le bien-être psychologique

Deuxièmement, ces restrictions empêchent la réalisation d'une multitude d'activités impliquant des contacts plus ou moins rapprochés.

¹ Nous nous référons ici aux facteurs qui s'appliquent à la collectivité et non aux cas individuels qui sont multiples et très variables.

Ces activités, telles que le sport collectif et les métiers à contacts rapprochés, représentent une source de plaisir et/ou de valorisation pour des millions de personnes.

Nous verrons que le plaisir et la valorisation personnelle sont deux facteurs essentiels dans le bien-être psychologique (Blairy et al., 2020).

3 - La saison

Les saisons ont un impact sur notre humeur

Troisièmement, la saison automnale et puis hivernale n'arrange pas nos affaires. Alors que durant le premier confinement nous pouvions nous consoler avec des ballades à l'extérieur lors des journées chaudes et ensoleillées, ce deuxième confinement tombe à une période moins propice.

Les saisons ont effectivement un impact sur notre humeur (Yang et al., 2010). Déjà à l'époque de la Grèce antique, Hippocrate avait observé que les variations saisonnières influençaient l'incidence de la mélancolie et la manie. Depuis, de nombreuses études ont démontré l'impact des rythmes saisonniers sur notre humeur (mais également sur le poids, l'appétit et le sommeil).

De manière intéressante, une étude de Yang et al. (2010) a montré que les recherches sur internet liées à la dépression étaient fortement associées à la température extérieure. Plus la température est élevée, moins les personnes ont tendance à faire des requêtes internet liées à la dépression.

"Déjà à l'époque de la Grèce antique, Hippocrate avait observé que les variations saisonnières influençaient l'incidence de la mélancolie et la manie"

LES STRATÉGIES DE PRÉVENTION ET DE GESTION DE L'HUMEUR DÉPRESSIVE

Pour prévenir ou gérer la dégradation de l'humeur, de nombreuses stratégies existent. L'une des plus efficaces est appelée *activation comportementale* (Blairy et al., 2020).

L'objectif de cette intervention est double :

- ▶ augmenter l'engagement dans des activités associées à un sentiment de plaisir et/ou de maîtrise, et
- ▶ diminuer l'engagement dans des activités qui maintiennent les affects négatifs.

Elle part du principe que la dépression s'installe suite à (1) la diminution des renforcements et l'augmentation des punitions pour les comportements de plaisir/maîtrise, et (2) l'augmentation des renforcements pour les comportements dépressogènes.

En pratique ...

Comment éviter la déprime pendant le confinement ?

Tout d'abord, nous vous invitons à tester votre niveau d'activation comportementale en remplissant un petit questionnaire (Wagener et al., 2015). Pour remplir ce questionnaire et obtenir une interprétation de votre score total, veuillez cliquer sur le lien suivant :

https://uclpsychology.co1.qualtrics.com/jfe/form/SV_3jz7BPBk1x38nvo

Ensuite, l'objectif est de choisir et de s'investir dans plusieurs activités qui vous permettront de prévenir ou contrer l'humeur dépressive. En période de restriction des contacts sociaux, il convient de choisir des activités adaptées. Pour vous aider dans cette tâche, vous trouverez une liste de suggestions d'activités à faire en cette période. Le mieux est de choisir les activités en lien avec vos valeurs ou vos objectifs de vie.

PRENDRE SOIN DE SOI

- ★ Acheter quelque chose pour soi
- ★ Organiser sa journée, planifier ses tâches et ses moments de loisirs
- ★ Prendre une soirée juste pour soi (pour se détendre, se reposer, faire ses loisirs,...)
- ★ Se laver les cheveux, se brosser les dents, se raser,...
- ★ Prendre une douche ou un bain
- ★ Mettre du parfum
- ★ Appliquer de la crème hydratante, faire un masque, se coiffer,...
- ★ Porter des vêtements confortables
- ★ Se reposer, faire une sieste
- ★ Porter des vêtements qui vous plaisent ou des nouveaux vêtements
- ★ Être attentif à manger de manière équilibrée et variée
- ★ Pratiquer ou apprendre la méditation ou le yoga
- ★ Faire une grasse matinée
- ★ Faire le ménage, la lessive, nettoyer,...
- ★ Sortir les poubelles, ranger,...
- ★ Pratiquer une activité sexuelle (avec soi ou quelqu'un d'autre)

DES ACTIVITÉS PHYSIQUES

- ❖ Aller courir, faire du jogging
- ❖ Faire des assouplissements
- ❖ Faire du yoga
- ❖ Faire de la musculation, de la gym à la maison
- ❖ Danser chez soi
- ❖ Faire de la corde à sauter

DES ACTIVITÉS ORIGINALES

- ♦ Se mettre en tenue de soirée ou porter des vêtements chics (pour soi, pour prendre des photos, pour faire une vidéo conférence avec des amis,...)
- ♦ Organiser une sortie hors de chez soi (une balade avec une ou deux autres personnes, visiter des bâtiments historiques,...)
- ♦ Re-décorer ou réarranger sa chambre ou sa maison
- ♦ Profiter d'être chez soi pour rester nu quelques temps
- ♦ Apprendre de nouvelles compétences (bricolage, réparation, jardinage,...)
- ♦ Ecouter une conférence en ligne
- ♦ Restaurer ou réparer un objet, un meuble, une machine, une pièce de la maison,...
- ♦ Lire à voix haute (pour vous-même ou pour quelqu'un d'autre)
- ♦ Travailler le bois, faire de la poterie,...
- ♦ Faire de la pâtisserie
- ♦ Passer du temps avec ou observer des animaux
- ♦ Parler de ses émotions à une personne de confiance (parler de manière franche et ouverte)
- ♦ Chanter, faire de la musique
- ♦ Danser (dans le salon, devant son miroir, avec des membres du kot/colocation,...)
- ♦ Apprendre un instrument de musique
- ♦ Apprendre ou pratiquer une langue étrangère
- ♦ Appeler ses amis pour dire bonjour, demander des nouvelles
- ♦ Jardiner, s'occuper de plantes (dans le jardin, sur le balcon, ou même en pot à l'intérieur)
- ♦ S'asseoir au soleil et profiter du moment
- ♦ Regarder le ciel, les nuages, la pluie qui tombe, et profiter du moment
- ♦ Donner ou recevoir un massage (il est aussi possible d'apprendre à se masser soi-même)
- ♦ Ecrire et envoyer une lettre ou une carte
- ♦ Prendre des photos
- ♦ Ecouter un concert en ligne
- ♦ Lire ou raconter des blagues, rire
- ♦ Aller dans un musée ou regarder une exposition en ligne
- ♦ Organiser une réunion en vidéo conférence avec des amis (soirée jeux, apéro, repas à distance,...)
- ♦ Ecrire dans un journal intime
- ♦ Broder, tricoter, crocheter, coudre (pratiquer ou apprendre)

DES LOISIRS MALGRÉ LE CONFINEMENT

- Passer du temps dans la nature (dans le jardin, une balade dans la forêt ou dans un parc,...)
- Parler de sport (en ligne avec des amis, au téléphone, sur un forum,...)
- Ecouter de la musique
- Rencontrer de nouvelles personnes (via les réseaux sociaux, les forums en lignes, les applications de rencontres,...)
- Pratiquer ou débiter des activités artistiques (peindre, sculpter, dessiner, filmer,...)
- Lire des choses qui vous intéressent (romans, poèmes, nouvelles, BD, articles scientifiques, journal,...)
- Boire une boisson agréable avec son foyer ou une personne proche (un thé, un café, un verre d'alcool,...)
- Rouler en voiture ou à vélo
- Aller se promener, sortir de chez soi pour respirer un peu d'air frais
- Appeler ses proches (téléphone, vidéo,...)
- Regarder la télévision, un film, une série
- Ecouter la radio
- Regarder un documentaire sur un sujet qui vous intéresse
- Discuter de politique, de religion, de philosophie (avec une personne de votre entourage, en ligne, au téléphone,...)
- Jouer aux cartes, aux échecs, aux jeux de société,...
- Résoudre un problème, faire un puzzle, des mots croisés,...
- Préparer un repas original pour manger avec son foyer ou une personne proche
- Ecrire une nouvelle un chapitre de roman, un poème,...
- Prendre du temps pour cuisiner, chercher des nouvelles recettes

DES ACTIVITÉS EN ACCORD AVEC NOS VALEURS

- ✓ Donner une contribution à une cause qui vous tient à cœur (écologie, droits de l'homme, handicap, cause animale...)
- ✓ Passer des examens pour lesquels vous vous êtes bien préparés
- ✓ Achever une tâche difficile
- ✓ Effectuer son travail ou ses tâches quotidiennes
- ✓ Demander de l'aide pour résoudre un problème.
- ✓ Faire un cadeau, offrir quelque chose
- ✓ Investir dans quelque chose qui vous tient à cœur
- ✓ Aider quelqu'un
- ✓ Rendre visite à une personne isolée
- ✓ Faire un compliment, montrer de la gratitude (à quelqu'un d'autre ou à soi-même)
- ✓ Penser à des personnes que l'on aime, dire que je t'aime à quelqu'un
- ✓ Participer à des manifestations, des actions collectives en ligne
- ✓ Réaliser, organiser, planifier un projet important pour soi
- ✓ Faire consciencieusement un travail
- ✓ Rendre un service
- ✓ Sourire (à quelqu'un d'autre, ou à soi-même dans le miroir)
- ✓ Se souvenir d'un être cher disparu
- ✓ Effectuer un travail bénévole

Et pour terminer ...

Il est important de pouvoir maximiser les activités de **plaisir** (qui vous apportent des sensations agréables), de **maîtrise** (dans lesquelles vous vous sentez compétent.e), et **valorisantes** (ou, autrement dit, dont la réalisation augmente votre estime de vous).

Pour ce faire, vous pouvez remplir le tableau à 3 colonnes ci-dessous en notant les différentes activités que vous avez réalisées au cours de la semaine écoulée. L'objectif est de remplir chaque colonne avec au moins une activité.

ACTIVITÉS DE PLAISIR	ACTIVITÉS DE MAÎTRISE	ACTIVITÉS VALORISANTES

Références :

Blairy, S., Baeyens, C., & Wagener, A. (2020). *L'activation comportementale: Traitement des évitements comportementaux et de la rumination mentale*. Mardaga.

Wagener, A., Van der Linden, M., & Blairy, S. (2015). Psychometric properties of the French translation of the Behavioral Activation for Depression Scale-Short Form (BADs-SF) in non-clinical adults. *Comprehensive Psychiatry*, 56, 252-257.

Yang, A. C., Huang, N. E., Peng, C.-K., & Tsai, S.-J. (2010). Do Seasons Have an Influence on the Incidence of Depression? The Use of an Internet Search Engine Query Data as a Proxy of Human Affect. *PLOS ONE*, 5(10), e13728. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0013728>