Un pas à la fois

7 jours pour commencer à sortir la tête de l'eau et lutter contre la dépression

JOUR 1

Bon jour,

Ce guide est là pour vous aider à démêler puis à mettre des mots sur ce qu'il se passe en vous.

Vous y découvrirez des exercices pratiques et des ressources pour combattre la dépression et vous diriger vers le mieux-être.

Pendant une semaine, vous recevrez chaque jour un contenu actionnable pour vous aider à mieux gérer vos émotions et à retrouver confiance en vous.

Il est tout à fait normal de ne pas réussir à tout mettre en place immédiatement. Considérez cela comme une **introduction aux différents outils** qui vous permettront, peu à peu, de **sortir de la dépression**.

Qu'est-ce que la dépression ?

La dépression est une maladie psychique qui touche 1 personne sur 5 en France.

Les personnes souffrant de dépression peuvent avoir les symptômes suivants :

1. **Vous vous sentez triste, déprimé·e ou désespéré·e**.

2. **Vous êtes fatigué·e**, vous manquez d'énergie, même sans activité et sans que le repos n'arrange la situation.

3. **Vous avez du mal à dormir :** vos nuits sont agitées, vous vous réveillez souvent ou vous passez des heures à vous retourner dans votre lit. A l'inverse, vous pouvez dormir beaucoup, mais ce sommeil ne vous ressource pas vraiment.

4. **Vous n'éprouvez plus de plaisir, ou moins qu'avant,** même lorsque vous faites quelque chose que vous appréciiez avant. Vous pouvez souffrir d'une baisse de libido.

5. **Vous avez une mauvaise opinion de vous-même :** vous vous jugez sévèrement, vous vous sentez nul·le, vous culpabilisez.

6. Vous avez du mal à vous concentrer, que ce soit en cours, au travail, pour regarder une série ou juste suivre une conversation.

7. Vous avez remarqué des changements dans votre poids, sans vraiment comprendre pourquoi.

8. Vos habitudes ont changé : vous bougez moins, ou alors vous êtes hyperactif·ve, sans raison apparente.

9. Enfin, vous pouvez avoir envisagé de vous faire du mal, ou avoir eu des pensées en lien avec la mort.

Résultat :

la dépression peut sérieusement affecter votre vie quotidienne.

Vous vous **reconnaissez dans ces symptômes ?**

Répondez à un court questionnaire sur notre site pour savoir où vous en êtes.

Je passe mon test

Il y a de l'espoir.

Si vous vous sentez “comme ça” maintenant, ce n’est pas pour autant définitif.

La dépression n’est pas une fatalité.

Dans les jours à venir, vous allez voir qu’il existe de nombreux exercices efficaces pour vous aider à surmonter la dépression.

Beaucoup de personnes ont pratiqué ces exercices, et se sentent mieux grâce à cela.

Prochainement...

Dans les prochains jours, vous découvrirez :

- Les activités à privilégier
- Comment améliorer votre environnement
- Comment mieux dormir
- Un exercice de relaxation
- Comment mieux gérer vos émotions ;
- Et qui consulter pour vous aider.

En tout cas, gardez en tête une chose :

Suivre ce programme est déjà un très grand pas dont vous pouvez être fier·e.

À demain.

Et en attendant, continuer à prendre soin de vous.

LES SOURCES

Jour 1

Manuel Merck. Dépression. 2021. https://www.merckmanuals.com/fr-ca/accueil/les-faits-en-bref-troubles-mentaux/troubles-de-l-humeur/dépression

INSERM. Dépression. Mieux la comprendre pour la guérir durablement. 2019. https://www.inserm.fr/dossier/depression/

Organisation Mondiale de la Santé. "La dépression : parlons-en". https://www.who.int/fr/news/item/30-03-2017--depression-let-s-talk-says-who-as-depression-tops-list-of-causes-of-ill-health

INSERM. Dépression. Mieux la comprendre pour la guérir durablement. 2019. https://www.inserm.fr/dossier/depression/

Académie Nationale de Médecine. Les critères d'évaluation des thérapeutiques comportementales et cognitives dans la dépression. 2010. https://www.academie-medecine.fr/les-criteres-devaluation-des-therapeutiques-comportementales-et-cognitives-dans-la-depression/

Jour 2

Poinsot, Rollon. « 21. Activation comportementale », Thérapies comportementales et cognitives. En 37 notions, sous la direction de Chapelle Frédéric, et al. Dunod, 2018, pp. 191-201.

Cuijpers P, van Straten A, Warmerdam L. Behavioral activation treatments of depression: a meta-analysis. Clin Psychol Rev., 2007, pp. 318-326.

Clément, Céline. « Chapitre 3. Conditionnement opérant », Conditionnement, apprentissage et comportement humain. sous la direction de Clément Céline. Dunod, 2013, pp. 39-65.

Blairy, Sylvie, Céline Baeyens, et Aurélie Wagener. « Chapitre 7. La planification d'activités », L'activation comportementale. Traitement des évitements comportementaux et de la rumination mentale, sous la direction de Blairy Sylvie, Baeyens Céline, Wagener Aurélie. Mardaga, 2020, pp. 143-215.

Jour 3

Mental Health and Environmental Exposures : An Editorial. 2018. https://www.mdpi.com/1660-4601/15/10/2207

Jour 4

Poirot-Jarosiewicz, Isabelle. « 13. Dépression et sommeil », Michel Goudemand éd., Les états dépressifs. Lavoisier, 2010, pp. 106-110.

Sommeil et médecine générale. Dépression, prise en charge intégrée. 2007. http://sommeil-mg.net/spip/spip.php?article226)

Trémine, Thierry. « Dépression et rythmes circadiens. Symposium Euthérapie, XXVIes Journées de l'Information Psychiatrique Marseille, 13 octobre 2006 », L'information psychiatrique, vol. 83, no. 1, 2007, pp. 63-68.

Jour 5

Laurent Lagarde. "Outil 40. La cohérence cardiaque." La boîte à outils du développement personnel. p.106 à 07. 2019. https://www.cairn.info/la-boite-a-outils-du-developpement-personnel--9782100795772-page-106.htm

Jour 6

SANDER David, SCHERER Klaus R, Traité de psychologie des émotions. Dunod, « Univers Psy », 2019. https://www.cairn.info/traite-de-psychologie-des-emotions--9782100793273.htm

GREENBERG Leslie, La Thérapie Centrée sur les Émotions. Traduction de BILLON Christophe, Révision de SCHIFFMANN Denise. De Boeck Supérieur, « Carrefour des psychothérapies », 2020. https://www.cairn.info/la-therapie-centree-sur-les-emotions--9782807302587.htm

COTTRAUX Jean, « Jean Cottraux. "Halte aux émotions toxiques !" », Sciences Humaines, 2021/11 (N° 341), p. 10-10. https://www.cairn.info/magazine-sciences-humaines-2021-11-page-10.htm

Jour 7

Dr Nicolas Neveux. "Psychothérapie : connaître les différences pour bien choisir". https://e-psychiatrie.fr/sante-mentale-paris-psy-psychiatre/psychotherapie-psychanalyse-tcc-therapie-familiale-gestalt-paris/

feel

L'application pour sortir de la dépression

Apprenez-en plus sur le fonctionnement de la dépression

Commencez votre auto-thérapie avec Feel, et découvrez des séances vidéos, des podcasts et des articles pour comprendre ce que vous traversez.

Disponible sur App Store

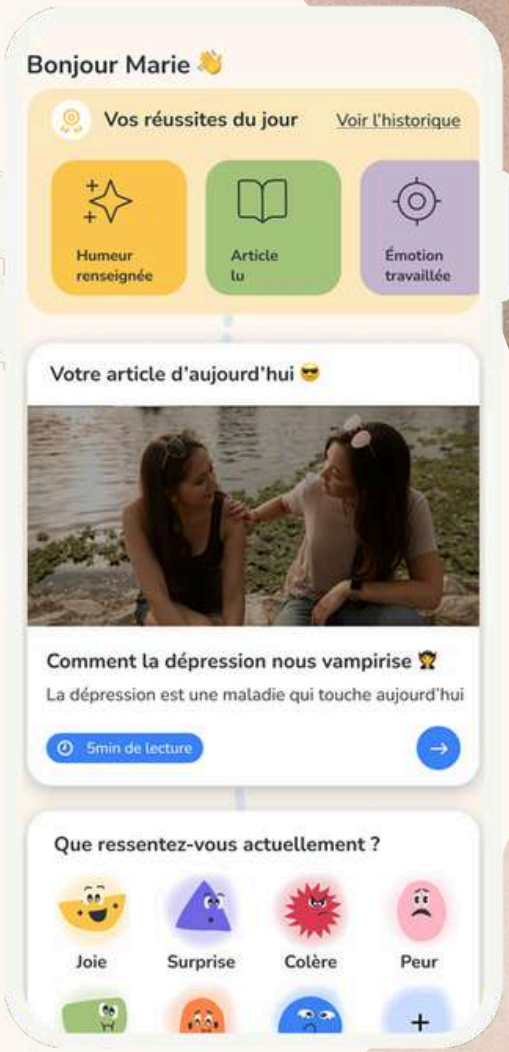
DISPONIBLE SUR Google Play

14 jours offerts.

J'espère que cette première démarche vous fait du bien.

Prenez soin de vous.

A demain !



L'application pour sortir
de la dépression

Vous faites plus de choses que vous ne le pensez !

JOUR 2

Au programme aujourd'hui

- Pourquoi la dépression a un impact sur votre énergie et votre motivation
- Quelles activités faire pour sortir de la dépression
- Et bien plus...

SE REMETTRE en mouvement

Pour commencer, on va se concentrer sur des actions concrètes que vous pouvez mettre en place facilement.

En faisant cela, vous pourrez ressentir une amélioration de votre bien-être émotionnel et de vos symptômes dépressifs d'ici 4 semaines.

Le cercle de la léthargie

Quand on traverse une dépression, on a souvent l'impression que les jours défilent sans qu'on ait réussi à faire quoi que ce soit.

C'est en fait un symptôme majeur de la dépression : le **cercle de la léthargie.**

Il se manifeste par une perte d'énergie et de motivation.

Résultat : même les tâches les plus simples deviennent **des montagnes à escalader.**

Imaginez : vous avez une pile de tâches à faire mais vous vous sentez tellement épuisé·e que même l'idée de vous lever demande un effort colossal.
Alors, vous remettez tout à plus tard et vous culpabilisez, ce qui dégrade votre estime de vous et entretient un cercle vicieux.

Mais il existe des moyens de briser ce cercle.

Pour vous aider dans votre guérison, nous vous recommandons d'utiliser un agenda d'activités.

Pourquoi ?

Cela vous aidera à **évaluer objectivement votre niveau d'activité** et à **changer votre perception de "ne rien faire".**

En inscrivant chaque tâche, même les "plus petites", vous verrez que vous accomplissez bien plus que vous ne le pensez, ce qui renforcera votre estime de vous.

Je télécharge mon modèle d'agenda d'activités

Comment utiliser votre agenda ?

Chaque jour, prenez quelques minutes pour remplir votre agenda. Pour chaque activité, répondez ensuite à ces deux questions :

- A combien évalueriez-vous la sensation de plaisir liée à cette activité sur 10 ?
- A quel point avez-vous réussi cette activité sur 10 ?

Ces questions vont vous aider à mieux identifier vos réussites, mais aussi à mettre en avant les activités qui vous font du bien.

C'est un moyen supplémentaire d'améliorer votre estime de vous-même.

En prenant conscience de ce que vous accomplissez et de ce qui vous procure du bien-être, vous renforcez votre confiance en vous et votre capacité à surmonter les obstacles.

Quelles activités faire pour sortir de la dépression ?

Chaque activité, même minime, est cruciale pour votre guérison.
Voici 5 critères pour vous aider à trouver des activités :

01.

Habituelles et simples

Évitez les activités inédites ou trop exigeantes. Par exemple, ce n'est peut-être pas le moment idéal pour commencer l'apprentissage du piano. Mais cela pourra le devenir dès que vous vous sentirez mieux.

Sans pression sociale ou autre source d'anxiété

En évitant les situations stressantes, vous pouvez vous concentrer entièrement sur votre bien-être personnel. Par exemple, si vous redoutez le regard des autres, quelques minutes d'étirements chez vous peuvent être bien plus bénéfiques qu'une séance à la salle de sport.

02.

03.

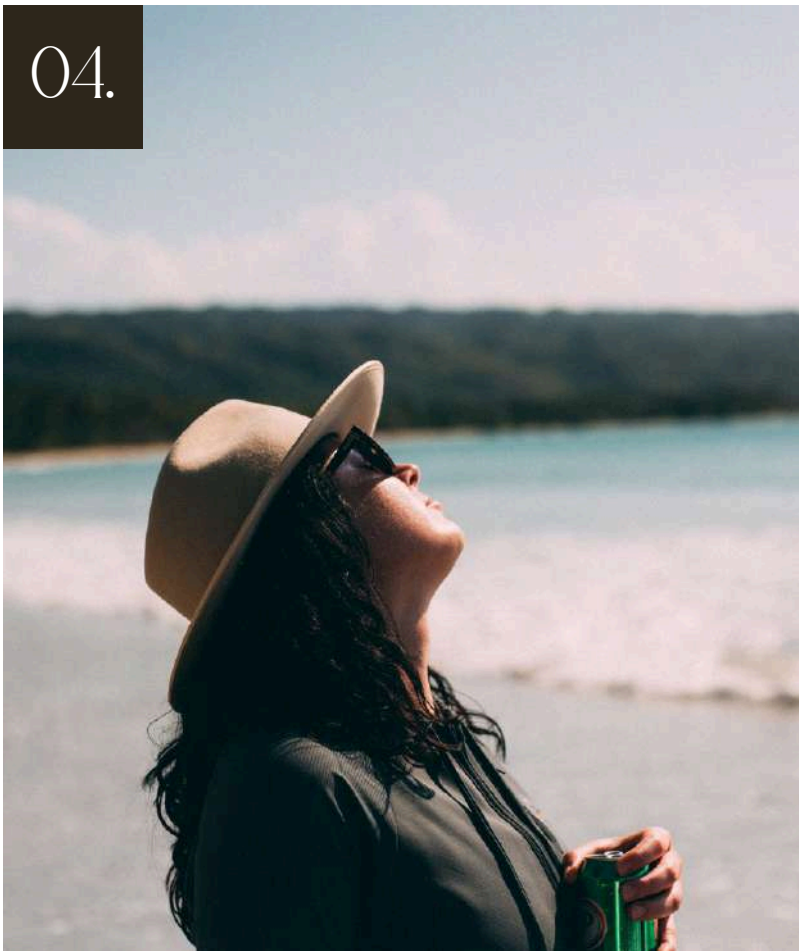
Répétables

En les pratiquant régulièrement, ces activités deviendront de plus en plus naturelles et agréables pour vous. Par exemple, lire quelques pages d'un livre chaque soir peut devenir une habitude apaisante.
Évitez les activités inédites ou trop exigeantes pour le moment, mais gardez-les en tête pour plus tard !

Courtes

Lorsque vous vous sentez déprimé·e, la motivation est souvent limitée. En choisissant des activités brèves, vous augmentez vos chances de réussite et gagnez en confiance. Par exemple, un bain relaxant, un jeu de société, ou juste quelques minutes au soleil.

04.



Satisfaction et gratification

Cette récompense joue un rôle crucial en vous motivant à poursuivre les actions positives. Imaginez-la comme le vent dans une voile, vous propulsant vers l'avant.

Enfin, découpez vos activités en petites étapes plus simples

Imaginez que vous vous remettez tout juste d'une entorse de la cheville : vous ne vous lanceriez pas dans un marathon tout de suite, n'est-ce pas ? Vous prendriez les choses petit à petit, en augmentant progressivement les distances chaque jour.

De la même manière, lorsque vous traversez une période difficile, prenez le temps de vous rétablir en faisant de petites actions chaque jour, sans vous précipiter.

Et surtout, n'oubliez pas de vous accorder des pauses entre vos activités. C'est comme faire une pause pour reposer votre cheville blessée. Cela vous permet de récupérer et de mieux gérer vos efforts.

Petit à petit, vous vous sentirez plus capable et vous avancerez vers la guérison.

Si vous manquez d'inspiration, nous vous proposons différentes activités ici :

Loisirs créatifs

- coloriage
- dessin
- collage
- peinture
- fabriquer des marque pages / des cartes
- écrire
- faire de la pâtisserie
- faire de la cuisine

Détente et bien-être

- yoga étirements doux
- lecture
- bain / douche relaxante
- marche en pleine nature / promenade courte
- écouter de musique relaxante
- exercice de respiration
- tisane

Autre

- préparer son repas
- arroser ses plantes d'intérieur
- faire son lit
- lire un article ou un court texte
- regarder un film / une série
- tâche ménagère rapide : passer un coup d'aspirateur, faire la vaisselle…

feel

L'application pour sortir
de la dépression

Découvrez et évaluez facilement vos activités

Commencez votre auto-thérapie aujourd'hui, et continuez d'avancer à votre rythme avec des activités adaptées à chaque étape de votre guérison.

Disponible sur App Store

DISPONIBLE SUR Google Play

14 jours offerts.

J'espère que cette première démarche vous fait du bien.

Prenez soin de vous.

A demain !

L'application pour sortir
de la dépression

Vous créer un environnement propice à la guérison

JOUR 3

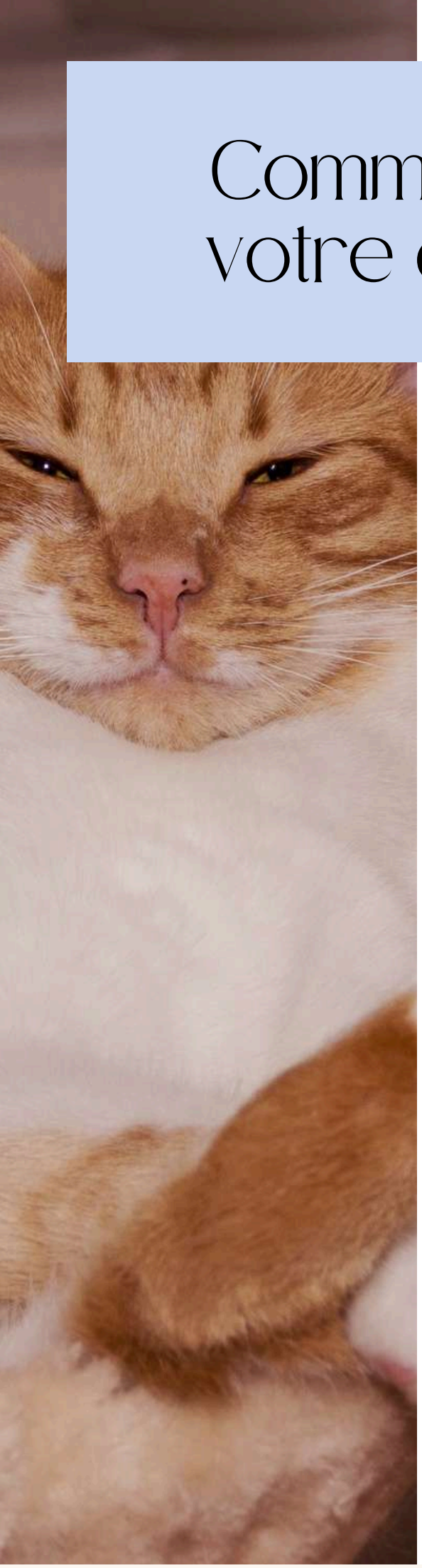
Au programme aujourd'hui

- Comment votre environnement de vie impacte votre santé mentale
- Des conseils pour améliorer les deux
- Et bien plus...

Saviez-vous que l’environnement où vous vivez peut avoir un gros impact sur votre bien-être mental ?

Cela peut vraiment influencer la manière dont vous vous sentez chaque jour.

Heureusement, il existe des moyens d’améliorer votre environnement de vie facilement.



Comment améliorer votre cadre de vie ?

Suite à votre lecture d'hier, voici les premières activités possibles, qui vont non seulement améliorer votre moral mais aussi votre intérieur :

Créez une zone de tranquillité

Aménagez un petit coin dans votre maison ou votre chambre où vous pourrez vous retirer pour vous détendre et vous ressourcer, que ce soit pour lire ou simplement vous reposer.

Aérez les pièces

Ouvrez les fenêtres régulièrement pour laisser entrer l'air frais chez vous, cela va améliorer la qualité de l'air intérieur.

Profitez de la lumière naturelle

Essayez d'ouvrir vos volets chaque jour pour bénéficier de la lumière naturelle du soleil, cela peut aider à réguler votre rythme circadien et à améliorer votre humeur.

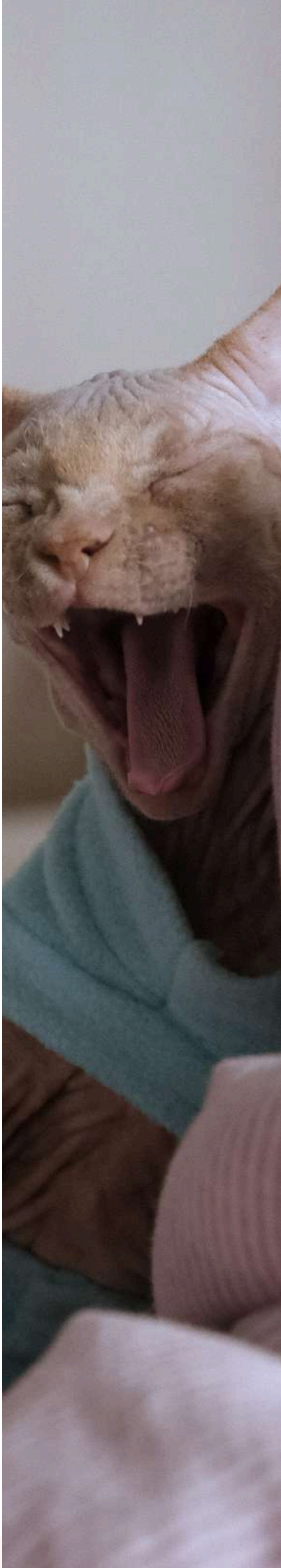
Adoptez une décoration apaisante

Si vous en avez les moyens, utilisez des couleurs douces et des éléments de décoration qui vous apportent du réconfort et de la joie, comme des plantes d'intérieur, des coussins moelleux ou des photos de moments heureux.

Organisez votre espace

Prenez le temps de ranger et d'organiser votre environnement petit à petit (pièce par pièce ou meuble par meuble). Cela peut aider à réduire le stress et l'anxiété.

- Tentez de réduire le superflu : Identifiez les objets inutiles et trouvez une place pour chaque objet essentiel.
- Rangez les objets qui ne vous font pas plaisir dans un contenant opaque : Vous pourrez vous en débarrasser plus tard.
- Remettez immédiatement à sa place tout objet utilisé : Cela évite l'accumulation de désordre.
- Planifiez des sessions de rangement régulières : Consacrez quelques minutes chaque jour au rangement. Vous pouvez ajouter ces sessions à vos activités.



feel

L'application pour sortir de la dépression

Découvrez d'autres conseils pour aller vers le mieux-être

Maintenant que vous avez quelques idées sur ce que vous pouvez faire pour améliorer votre environnement de vie, c'est le moment de passer à l'action !

Pour plus de conseils pratiques, téléchargez dès maintenant Feel :

Disponible sur App Store

DISPONIBLE SUR Google Play

14 jours offerts.

On se retrouve demain pour découvrir la prochaine étape vers un cadre de vie encore meilleur.

A demain !

L'application pour sortir
de la dépression

Dormez mieux dès ce soir !

JOUR 4

Au programme aujourd'hui

- Le lien entre la dépression et les troubles du sommeil
- Des conseils pour mieux dormir, arrêter les insomnies, et se réveiller en pleine forme
- Et bien plus...

La dépression et les troubles du sommeil vont souvent de pair.

Près de 80% des personnes atteintes de dépression déclarent souffrir d'insomnie, et ce, que la dépression soit légère ou sévère.

En effet, elle peut entraîner des difficultés à s'endormir, des réveils fréquents pendant la nuit et précoces le matin.

Il est également courant que les personnes dépressives souffrent d'une hypersomnie, c'est-à-dire d'un besoin excessif de sommeil.

Heureusement, vous pouvez commencer à vous sortir de ce cercle vicieux grâce à quelques règles simples.

1. **Réservez exclusivement votre lit au sommeil et aux moments d'intimité.**

Si vous luttez contre l'insomnie, vous ne voulez surtout pas que votre cerveau associe le lit à l'état de veille. À l'inverse, si vous avez tendance à dormir plus que nécessaire, il ne faut pas non plus que vous commenciez à lier votre lit à la léthargie.

Si votre logement est petit, n'hésitez pas à utiliser l'éclairage, des coussins ou autres pour modifier l'environnement et le passer en "mode nuit".

2. Essayez de vous lever à heure fixe.
Vous pouvez aller vous coucher lorsque vous avez sommeil, mais levez-vous surtout à la même heure chaque jour, même pendant les week-ends. Cela va habituer votre corps à activer son mode “sommeil” et “réveil” au bon moment dans la journée.

3. **Assurez-vous que votre chambre soit sombre, calme et à une température d’environ 18°** pour favoriser un sommeil réparateur.

S’il y a du bruit : vous pouvez utiliser des bouchons d’oreille.

S’il y a de la lumière, vous pouvez utiliser des rideaux occultants.

4. **Évitez les écrans avant de dormir.** Leur lumière va tromper votre cerveau et peut donc retarder l'endormissement.

5. **Donnez-vous un temps calme avant de vous coucher,** environ 30 minutes pour vous détendre et vous libérer des soucis. Vous pouvez vous lancer dans la lecture d’un livre ou l’écoute de musique douce. Évitez de regarder l’horloge.

6. Faites de l’activité physique régulièrement, cela va améliorer la qualité de votre sommeil. Mais évitez d’en faire dans les deux heures avant de vous coucher.

7. **Évitez de trop manger le soir** car la digestion va diminuer la qualité de votre sommeil.

8. **Évitez les excitants en fin de journée** (thé, vitamine C, boissons caféinées, cigarettes) ainsi que la consommation d'alcool et de cannabis.

9. Evitez de rester au lit pendant une longue période éveillé·e
Si vous ne parvenez pas à dormir après 20-30 minutes au lit, lèvez-vous et faites une activité calme et ennuyeuse jusqu'à ce que vous vous sentiez somnolent·e.

feel

L'application pour sortir
de la dépression

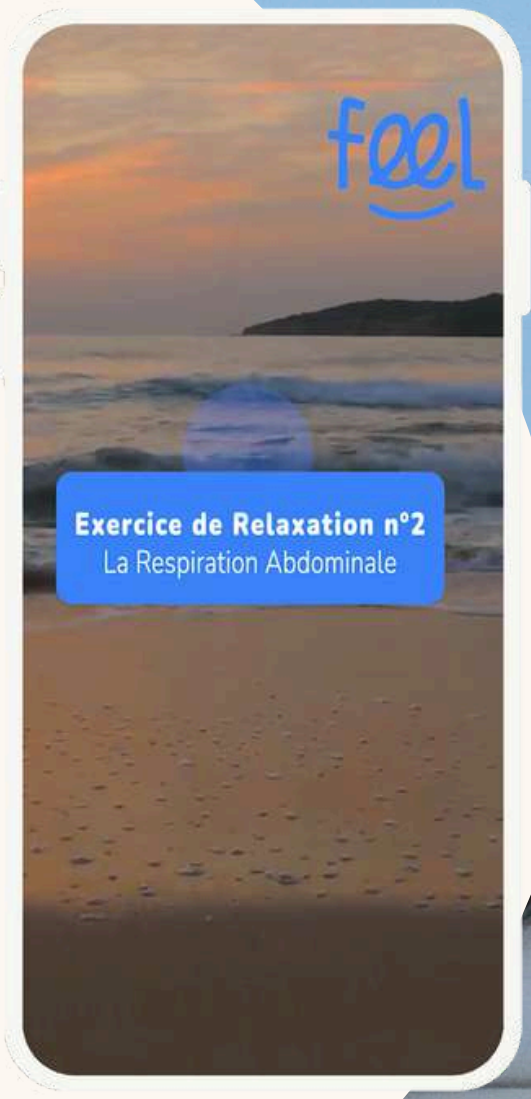
Retrouvez le sommeil avec plus d'exercices

Commencez votre auto-thérapie aujourd'hui, et découvrez d'autres exercices de relaxation respiratoires et musculaires.

Disponible sur App Store

DISPONIBLE SUR Google Play

14 jours offerts.



J'espère que cette première démarche vous fait du bien.

Prenez soin de vous.

A demain !

L'application pour sortir
de la dépression

5 minutes pour retrouver le calme intérieur

JOUR 5

Au programme aujourd'hui

- Introduction à un exercice de relaxation : la cohérence cardiaque
- Nos conseils pour gérer le stress
- Et bien plus...

Vous avez besoin de faire retomber la pression ?

Pour mieux dormir, ou alors faire face à une situation ?

Il existe une méthode très simple pour vous calmer et reprendre le contrôle : il s'agit de **la cohérence cardiaque.**

La cohérence cardiaque a de nombreux effets bénéfiques sur votre corps.

Elle va :

- **Diminuer votre niveau de cortisol et d'adrénaline** (les hormones du stress)
- **Libérer de l'ocytocine et des endorphines** (les hormones du bien-être)
- **Vous apporter une sensation de zénitude** une fois que vous maîtriserez parfaitement la technique

Quand pratiquer la cohérence cardiaque ?

Vous pouvez pratiquer la cohérence cardiaque à tout moment de la journée, selon vos **besoins et envies.**

Attention :
Si cet exercice, ou d'autres exercices de relaxation, augmentent vos ruminations et vos pensées négatives, il vaut mieux les laisser de côté pour le moment.

1.

Entraînez-vous lorsque vous avez un moment de calme chez vous, que ce soit le matin, après avoir mangé ou le soir avant de dormir. Commencez par une session par jour, puis augmentez progressivement jusqu'à trois fois par jour. Cela vous aidera à intégrer la pratique dans votre routine quotidienne et à en ressentir les bienfaits.

2.

Une fois que vous maîtrisez la technique, n'hésitez pas à la mettre en pratique en situation de stress, comme lors d'un examen ou d'une réunion importante. Utilisez-la comme un outil pour vous recentrer et vous calmer lorsque vous en avez le plus besoin.

En pratiquant régulièrement la cohérence cardiaque, vous développerez une meilleure gestion du stress et de vos émotions, ce qui vous aidera à aborder les défis du quotidien avec plus de sérénité.

Commencer mon exercice de cohérence cardiaque

feel

L'application pour sortir
de la dépression

Retrouvez le sommeil en quelques semaines

Commencez votre auto-thérapie aujourd'hui, et découvrez d'autres conseils de professionnel·les de santé pour mieux dormir.

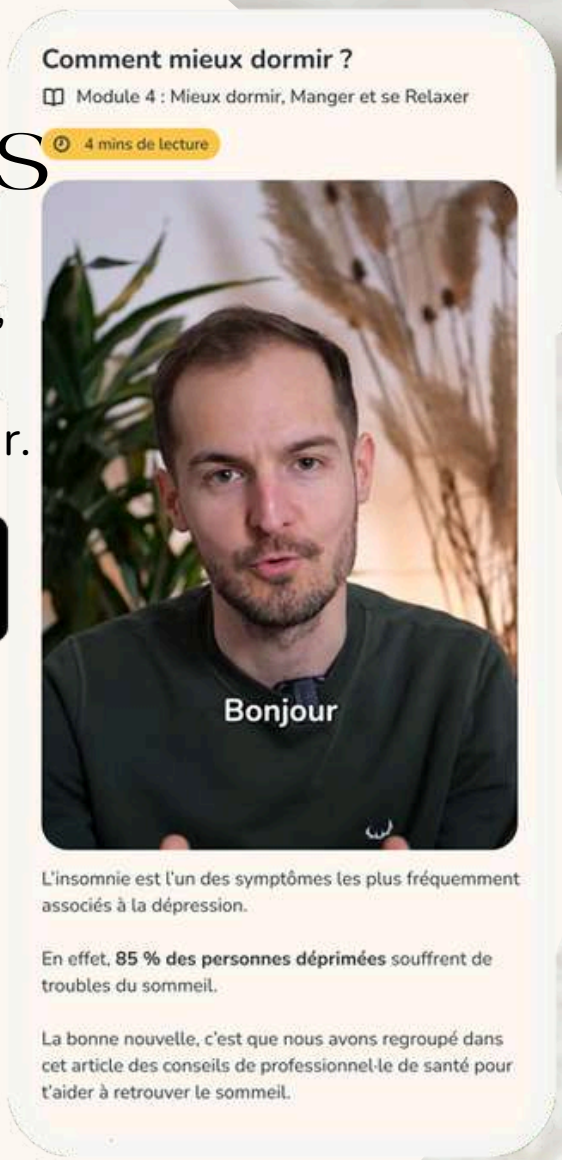
Disponible sur App Store

DISPONIBLE SUR Google Play

14 jours offerts.

J'espère que cette première démarche vous fait du bien.

Prenez soin de vous.



Et je vous retrouve demain pour le 6ème jour de votre programme.

L'application pour sortir
de la dépression

Comprendre et gérer vos émotions

JOUR 6

Au programme aujourd'hui

- L'importance de vos émotions et leur rôle
- Un exercice pratique pour apprendre à les identifier
- Et bien plus...

A quoi servent nos émotions ?

Les émotions sont très importantes :

- **E**lles témoignent de nos besoins, valeurs et motivations.
- Elles permettent de communiquer nos sentiments.
- De plus, elles stimulent, favorisent l'équilibre et aident à affronter les changements.
- Les accepter nous permet de travailler dessus.

Cependant, la dépression peut fortement **influencer vos émotions**.

Par exemple, vous pouvez avoir du mal à en ressentir certaines (comme la joie).

Ou à l'inverse, ressentir de façon **plus intense** et pendant plus longtemps **les émotions désagréables**, comme la colère ou la tristesse.

Comment la dépression peut influencer nos émotions ?

Dans notre vie quotidienne, **notre petite voix intérieure** peut nous souffler des pensées qui vont nous rendre triste, anxieux·euse ou même nous faire ressentir un sentiment de honte envers nous-même.

Ces pensées, très largement étudiées par les psychologues et psychiatres, s'appellent des **"pensées automatiques".**

Elles ont la possibilité de déclencher en nous **des émotions souvent désagréables** qui ont un **impact sur notre comportement,** ainsi que sur notre fonctionnement.

Cela signifie qu'**en changeant nos pensées automatiques**, on peut modifier nos émotions et donc nos comportements associés.

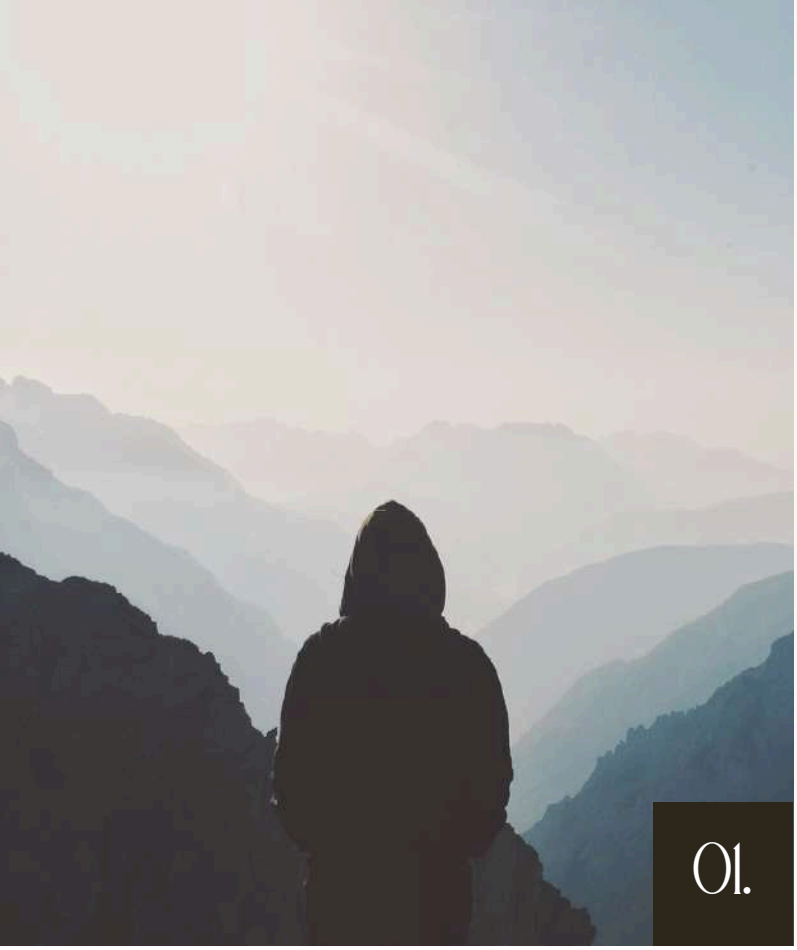
(Re)mettre des mots sur vos émotions est crucial pour **mieux les comprendre,** explorer les pensées négatives qui y sont associées, et travailler sur ces pensées pour les rendre **positives.**

Vous l'aurez compris, identifier ses émotions est un point de départ essentiel pour guérir de la dépression.

Vous pourrez peut-être trouver cela difficile au début. C'est tout à fait normal.

Avec un peu d'entraînement, vous serez bientôt un·e expert·e de vos émotions !

Pour vous aider, explorons ensemble les 7 émotions primaires, et les émotions secondaires qui leur sont rattachées :



La tristesse

La tristesse exprime une douleur émotionnelle liée au sentiment de perte (réelle ou symbolique). Elle se manifeste parfois par des **pleurs**, une **perte d'énergie** et un **sentiment d'isolement.**

Elle peut survenir en réaction à diverses situations, allant des événements graves jusqu'aux petites difficultés quotidiennes au travail, en couple, ou en famille.

Émotions secondaires : blessé·e, bouleversement, découragement, déprime, désespoir, malheureux·euse, vide, solitude, perdu·e, résignation, déception, mélancolie.

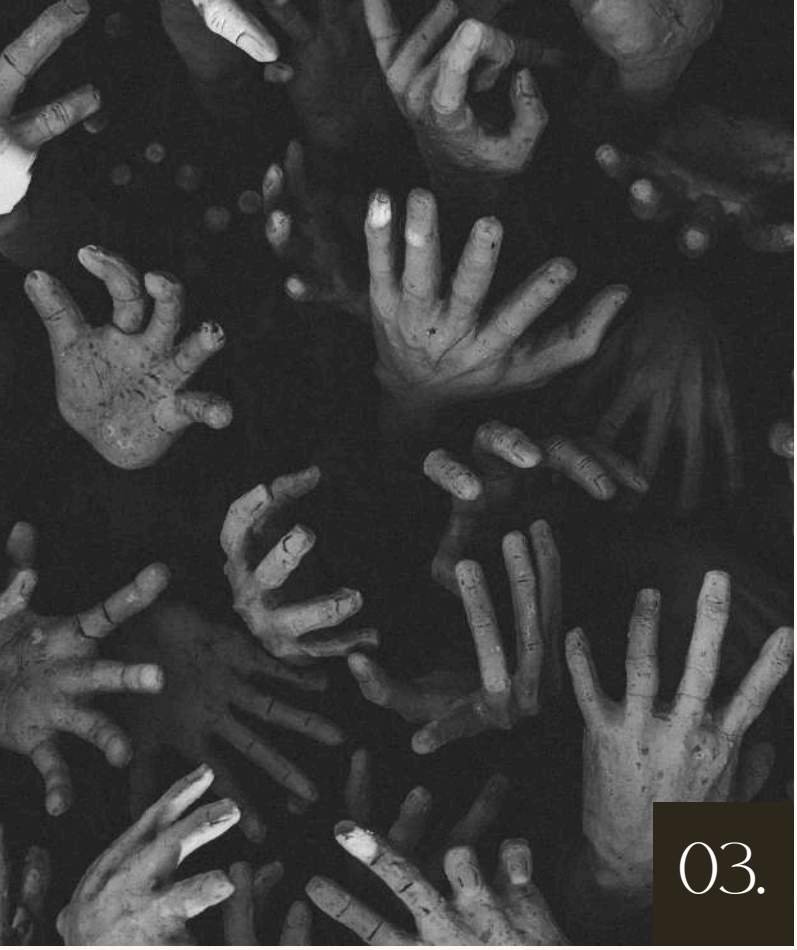
La colère

La colère est une émotion qui se manifeste par un **mécontentement, et est souvent vécue de manière très négative.** Cependant, elle peut être saine, et a une réelle fonction : défendre quelque chose qui est important pour vous (vous-même, vos valeurs ou vos proches).

Elle s'accompagne souvent d'une **accélération de la fréquence cardiaque, de la respiration, et de réactions physiques.**

Ignorer ou laisser exploser la colère peut être nuisible. Il est donc important de la reconnaître, d'y réfléchir et d'en parler pour **la gérer de manière saine** et retrouver le bien-être émotionnel.

Émotions secondaires : agacement, contrariété, énervement, fâché·e, haine, vexation, impuissance, révolte, susceptibilité, irritabilité, frustration, scandalisé·e.



La peur

La peur est une émotion intense liée à la **perception d'un danger. Elle permet de vous prémunir d'un danger et d'augmenter les chances de survie.**

Elle provoque des **réactions physiques** telles qu'une accélération du **rythme cardiaque, des difficultés respiratoires, des sensations de malaise**, de la **transpiration**, des **tremblements** ou des **nausées**.

Émotions secondaires : anxiété, angoisse, inquiétude, terreur, vulnérabilité

Le dégout

Le dégoût est une émotion qui survient lorsque vous percevez quelque chose comme **répugnant,** souvent pour **protéger votre santé ou vos valeurs.**

Cela peut entraîner un **ralentissement du rythme cardiaque** et des **réactions physiques** comme le **froncement de nez** ou le **besoin de tirer la langue.**

Le dégoût est influencé par des facteurs socioculturels et peut être compris et atténué par l'analyse de vos réactions.

Émotions secondaires : mal à l'aise, écœurement, répugnance, trahison.

03.

La honte

La honte est un sentiment envahissant **d'infériorité** qui surgit lorsque vous craignez le **jugement des autres,** entraînant une blessure à l'estime de soi et un repli sur soi.

Il s'agit d'une émotion qui vise à vous protéger lorsque vous vous sentez vulnérable. Vous avez honte car votre organisme repère une vulnérabilité dans un contexte d'interaction sociale.

Le sentiment de honte vient alors vous protéger en vous amenant à vous faire tout·e petit·e. Ainsi, vous visez à ne pas vous faire attaquer davantage. Ce n'est pas un problème, c'est une solution à un problème mais mal "utilisée" dans le cas de la dépression.

Elle peut se manifester lors de gaffes, de sentiments d'incompétence ou d'incapacité à répondre aux attentes des autres.

Émotions secondaires : découragement, humiliation, embarrassement, rabaissé·e, gêne

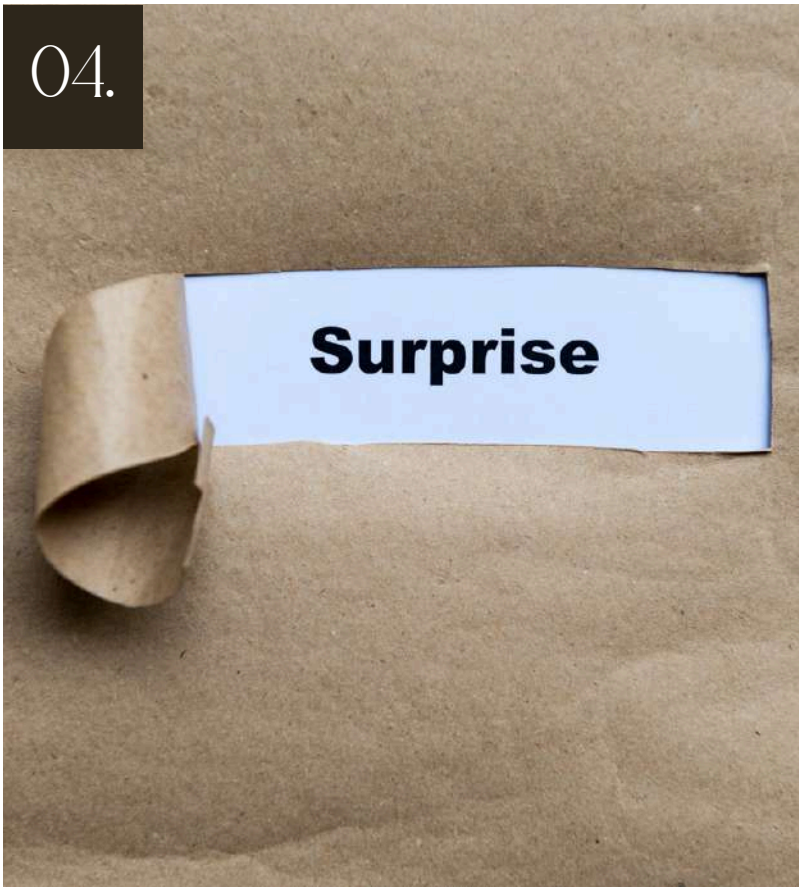
La suprise

La surprise est une émotion éphémère **déclenchée par l'inattendu**, suivie souvent de joie ou de tristesse, d'où les termes "bonne" ou "mauvaise" surprise.

Physiquement, elle se caractérise par **une bouche ouverte,** des **yeux écarquillés** pour percevoir davantage d'informations ou une accélération temporaire du rythme cardiaque .

Émotions secondaires : choqué·e, perplexité, indécisition, stupéfaction, étonnement.

04.



05.

La joie

La joie est une émotion ressentie lors de la **réussite d'objectifs** ou de la **satisfaction de besoins.**
Elle se caractérise par des **battements cardiaques plus forts,** une **respiration ample** et une **sensation de chaleur agréable** dans tout le corps.
Identifier ce qui vous procure de la joie est essentiel pour pouvoir multiplier les expériences positives.

Émotions secondaires : bonheur, liberté, motivation, amour, fierté, satisfaction.

Comment identifier vos émotions ?

La première étape est donc d'observer vos émotions, d'y prêter attention pour apprendre à les identifier.

Pour ce faire, vous pouvez utiliser le Schéma SORC. (Kanfer et Saslow, 1969).

Télécharger mon modèle d'analyse fonctionnelle SORC

feel

Avec l'application Feel, mettez le doigt sur vos émotions à tout moment, et accédez à des contenus accessibles ainsi que des exercices TCC simples pour sortir de la dépression.

Situation ou stimulus	Organisme	Réaction	Conséquences
C'est le contexte dans lequel vous vous trouvez (horaire, lieu, personnes autour de vous...). Il est constitué d'éléments factuels, les plus précis possibles. Pour décrire précisément ce premier élément, posez-vous les questions suivantes : « qui, quand, où et quoi ». **Ex :** J'ai un examen important demain.	L'organisme fait référence à « tout ce qui se passe en nous », c'est-à-dire les émotions, les sensations physiologiques et nos pensées. **Ex : Exemple : Je pense au fait que je suis nul·le. À quoi bon réviser ? De toute façon, je rate tout ce que je fais. J'éprouve de la peur. Je sens mon cœur battre vite et fort dans ma poitrine, mon corps est tendu et je sens une goutte de sueur couler dans mon dos.**	La réaction est le comportement que nous avons adopté pour faire face à cette situation initiale. Il est important de décrire précisément votre réaction, que cette dernière soit observable (physique) ou non (mentale). **Ex :** Je ne révise pas. Je m'allonge sur mon lit et essaie de regarder une série pour éviter de penser à mon examen.	Les conséquences sont tout ce qui fait suite à notre comportement. Ces dernières peuvent être : • Positives ou négatives ; • À court terme ou long terme ; • Me concerner ou concerner les autres. **Ex : Avoir regardé une série m'a permis de réduire mon sentiment de peur dans l'immédiat (positif). L'absence de révisions fait que je n'ai pas eu la moyenne à l'examen et que je risque de ne pas avoir mon année (négatif). Je me sens encore plus nul·le, et mes parents s'inquiètent (négatif).**

01

La situation (ou stimulu)

C’est le **contexte** dans lequel vous vous trouvez (horaire, lieu, personnes autour de vous...).

Il est constitué d’éléments **factuels,** les plus **précis** possible.

Exemple : J’ai un examen important demain.

02

L'organisme

L'organisme fait référence à « tout ce qui se passe en nous », c'est-à-dire **les émotions,** les sensations physiologiques et nos pensées.

Exemple :J'éprouve de la peur. Je sens mon cœur battre vite et fort dans ma poitrine, mon corps est tendu et je sens une goutte de sueur couler dans mon dos.

03

La réaction

La réaction est le comportement que nous avons adopté pour faire face à cette situation initiale.

Il est important de décrire précisément votre réaction, que cette dernière soit observable (physique) ou non (mentale).

Exemple : Je ne révise pas. Je m'allonge sur mon lit et essaye de regarder une série pour éviter de penser à mon examen.

04

Les conséquences

Les conséquences sont tout ce qui fait suite à notre comportement.

Ces dernières peuvent-être :

- Positives ou négatives ;
- À court terme ou long terme ;
- Me concerner ou concerner les autres.

Exemple : Avoir regardé une série m'a permis de réduire mon sentiment de peur dans l'immédiat (positif). L'absence de révisions fait que je n'ai pas eu la moyenne à l'examen et que je risque de ne pas avoir mon année (négatif). Je me sens encore plus nul·le, et mes parents s'inquiètent (négatif).

feel

L'application pour sortir
de la dépression

Cet exercice est un peu difficile ? Pas de panique !

L'essentiel est de commencer par noter les émotions que vous ressentez, même si cela semble un peu flou au départ.

Petit à petit, avec de la pratique, vous allez devenir de plus en plus à l'aise pour décrypter ce qui se passe dans votre tête et dans votre cœur.

Et si vous souhaitez réaliser cet exercice à n'importe quel moment depuis votre téléphone, téléchargez l'application Feel.

Disponible sur App Store

DISPONIBLE SUR Google Play

14 jours offerts.

A demain !

L'application pour sortir
de la dépression

Où et comment trouver de l'aide ?

JOUR 7

Nous voilà à la fin de ces 7 jours

pour commencer la guérison de la dépression.

J'espère sincèrement que ce programme vous a donné un bon plan d'action pour commencer à vous sentir mieux.

Mais je sais aussi que parfois, vous pouvez avoir besoin de parler à quelqu'un.

Au programme aujourd'hui

- Qui consulter ?
- Quel type de thérapie ?
- Continuez à guérir, maintenant

CONTINUEZ à guérir

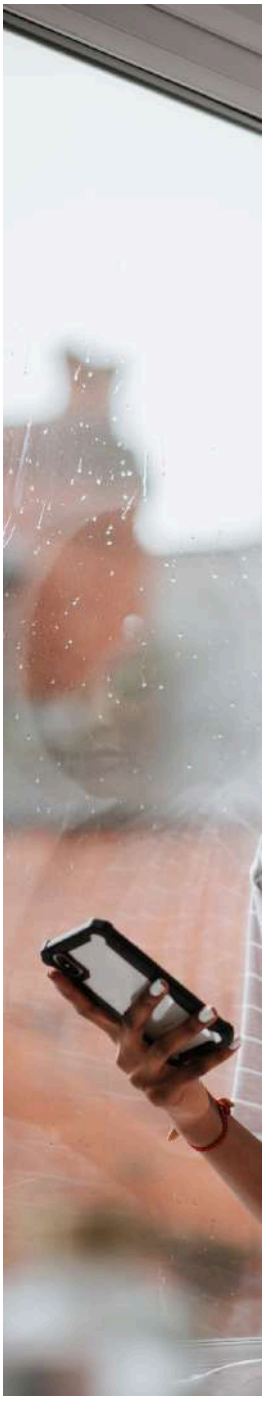
Si vous cherchez des outils pratiques pour compléter votre thérapie ou si vous préférez commencer par explorer des méthodes d'autothérapie, notre application Feel peut être une excellente option.

Avec ses exercices basés sur les Thérapies Cognitivo-Comportementales, Feel vous permet de travailler sur vous-même à votre rythme et dans le confort de chez vous.

Disponible sur App Store

DISPONIBLE SUR Google Play

CE QUE VOUS POURREZ FAIRE sur l'application



- Comprendre ce qu'il vous arrive et identifier les pensées qui vous font souffrir.
- Déconstruire vos pensées négatives et les désamorcer grâce à des exercices pratiques.
- Utiliser des outils pour gérer vos émotions.
- Planifier et réaliser des activités adaptées pour aller mieux.
- Gérer votre stress grâce à une bibliothèque d'exercices guidés de relaxation.

Quand utiliser Feel ?

- Si vous hésitez à consulter ou si vous avez des contraintes financières, l'application Feel peut être un bon moyen de commencer votre démarche de guérison.
- Si vous vous trouvez sur une liste d'attente pour une thérapie, vous pouvez utiliser Feel pour commencer votre parcours de soins.
- Vous pouvez également utiliser l'application en complément de vos séances de psychothérapie, comme un support quotidien.

Qui consulter ?

Si vous vous sentez perdu·e face à la dépression, sachez que **vous n'êtes pas seul·e.**
Voici quelques personnes vers qui vous pouvez vous tourner :

01.

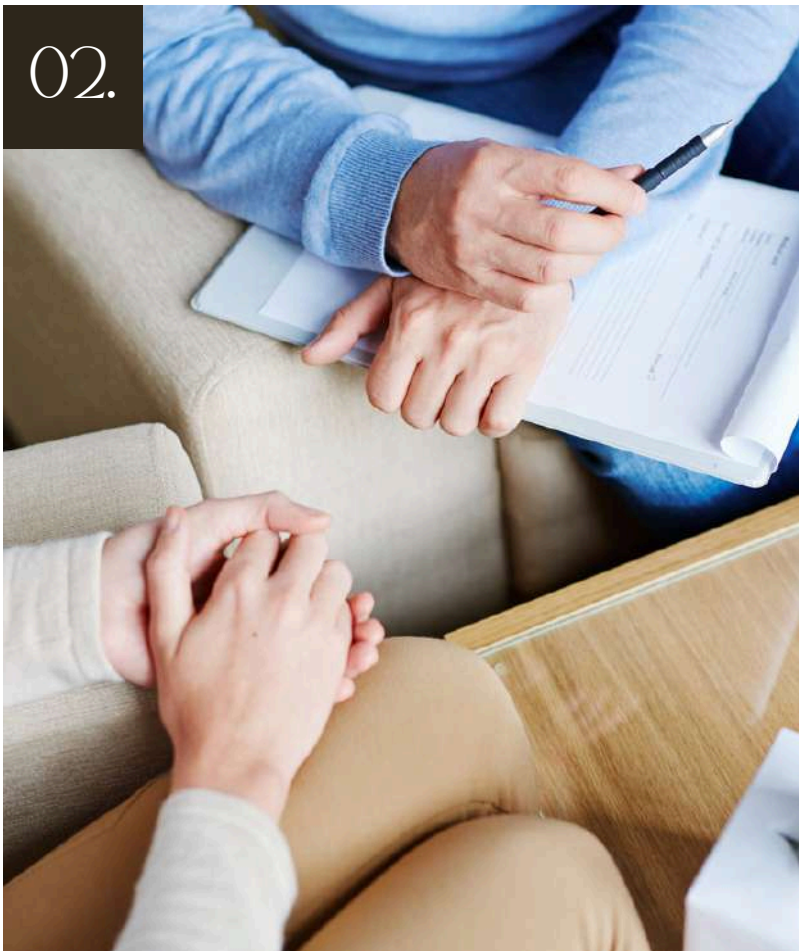
Votre médecin généraliste

- Votre premier interlocuteur lorsque vous avez des préoccupations de santé.
- Peut vous réorienter vers un spécialiste si nécessaire.
- Peut vous aider à comprendre les symptômes physiques et mentaux que vous rencontrez.
- Est habilité à prescrire une médication adaptée à votre situation.

Le psychologue : pour explorer vos émotions

- Expert de l'écoute et de la compréhension des émotions.
- Peut vous aider à explorer ce qui vous pèse et à trouver des moyens de surmonter ces émotions.
- Idéal si vous avez besoin de partager vos préoccupations ou si vous cherchez des solutions concrètes.
- Ne peut pas prescrire de médicaments.

02.



Le psychiatre

- Expert en santé mentale et traitement médical.
- Disponible pour vous apporter une aide médicale plus spécialisée.
- Indiqué en cas de détresse émotionnelle intense ou si vous envisagez un traitement médicamenteux.

Les centres médicaux-psychologiques

- Des structures de **soins psychiatriques publiques et accessibles à tous.te.s.**
- Proposent une **prise en charge globale,** incluant les consultations médicales, les entretiens psychologiques, les thérapies individuelles ou de groupe.
- Consultations prises en charge par la sécurité sociale.

Les Thérapies Cognitivo-Comportementales : vos alliées dans la guérison

Comme nous vous l'avons expliqué, cette semaine vous avez utilisé des **techniques propres aux TCC.**
En psychiatrie, l'approche de la TCC constitue une **référence solide,** validée par d'innombrables publications scientifiques reconnues.

Elle combine **3 moyens d'action** pour vous aider à aller mieux rapidement :

La psychoéducation

On vous donne petit à petit **les clés pour comprendre** ta dépression, afin que vous puissiez reprendre le contrôle sur ce qui vous arrive ;

L'apprentissage comportemental

On vous aide à **changer la façon dont vous agissez** chaque jour : par exemple, mettre en place un moment quotidien de relaxation ;

L'intervention cognitive

On vous aide à sortir des pensées négatives qui tournent en boucle dans votre esprit, et vous minent le moral.

Comme vous pouvez le voir, c'est une approche variée qui s'attaque à tous les aspects de votre dépression : ce que vous en savez, comment vous agissez, et comment vous pensez.

feel

L'application pour sortir de la dépression

Félicitations !
Vous avez terminé le programme de 7 jours

J'espère sincèrement que ces derniers jours vous ont apporté des outils et des perspectives pour aller mieux.

Gardez en tête qu'il
est tout à fait normal de ne pas réussir à tout mettre en place immédiatement.

Ce programme est une introduction aux différents outils qui vous permettront, peu à peu, de sortir de la dépression.

Si vous souhaitez poursuivre votre chemin vers le mieux-être, téléchargez gratuitement l'application Feel.

Disponible sur App Store

DISPONIBLE SUR Google Play

A bientot.