

LA DEPRESSION

La dépression est un problème commun. 20% des adultes deviennent sévèrement déprimés à un certain moment de leur vie. La dépression implique à la fois des changements biologiques dans la manière de fonctionner du cerveau et des changements psychologiques (la manière dont nous pensons et ressentons). Pour cette raison, il est souvent utile de proposer des approches combinées comportant des traitements médicaux (qui agissent sur le cerveau) et des approches psychologiques (qui apprennent de nouvelles manières de traiter les pensées et les émotions) pour traiter la dépression.

LE TRAITEMENT DE LA DEPRESSION

Quand vous avez été déprimé(e) dans le passé, votre médecin vous a peut-être prescrit des antidépresseurs. Ces derniers déploient leurs effets sur les messagers chimiques dans votre cerveau. Pendant un état dépressif, ces messagers chimiques sont souvent diminués, abaissant l'humeur et les niveaux énergétiques, dérangent le sommeil et l'appétit. Corriger ces équilibres chimiques peut prendre du temps, mais la plupart des gens ressentent des améliorations dans les 6 à 8 semaines.

Bien que les antidépresseurs sont généralement efficaces pour soigner la dépression, ils ne sont pas un remède permanent – leurs effets continuent uniquement tant que vous prenez les pilules. Votre médecin pourrait continuer à vous prescrire des antidépresseurs pendant des mois, ou même des années, ce qui est actuellement recommandé pour prévenir une nouvelle dépression. Toutefois, beaucoup de gens souhaitent utiliser aussi d'autres moyens pour prévenir la rechute dépressive. C'est l'objectif du programme que vous allez suivre.

LA PREVENTION DE LA RECHUTE

Quelle que soit la raison qui a provoqué votre dépression, l'expérience de cette maladie comporte un certain nombre d'effets secondaires. Un de ces derniers est la probabilité assez élevée que vous soyez de nouveau déprimé(e). Comme beaucoup de gens qui ont déjà souffert d'une dépression, vous avez un risque plus élevé d'avoir une autre dépression. **L'objectif de ce programme est d'augmenter votre chance de prévenir une future dépression à travers l'acquisition de techniques qui vous aident à manier différemment vos pensées et vos émotions.**

Nous vous proposons d'acquérir ce savoir-faire dans un cours regroupant une dizaine de personnes ayant également souffert de dépression et ayant été traitées à l'aide d'antidépresseurs.

A raison de **huit séances de deux heures ainsi qu'une séance de quatre heures**, le groupe se rencontrera afin d'apprendre de nouveaux moyens pour faire face à ce qui se passe dans nos esprits et pour partager, et réviser certaines expériences.

TACHE A DOMICILE : L'IMPORTANCE DE LA PRATIQUE

Ensemble, nous travaillerons pour changer des modes de pensées qui ont souvent été présents pendant longtemps. Ces modes ont pu devenir des habitudes. Des changements sont possibles seulement si nous prenons le temps et faisons des efforts pour apprendre de nouveaux savoir-faire.

Cette approche dépend en grande partie de votre motivation à faire les exercices à domicile entre les séances de groupe. Ce travail chez vous prendra environ une heure par jour, six jours par semaine, pendant huit semaines, et implique des tâches telles qu'écouter des CDs, exécuter des exercices brefs, et ainsi de suite. Nous sommes conscients qu'il est souvent très difficile de prendre une telle quantité de temps pour quelque chose de nouveau dans nos vies déjà tellement occupées et remplies. Néanmoins, l'engagement à passer du temps sur les tâches à domicile est une part essentielle du programme.

FAIRE FACE AUX DIFFICULTES

Les séances et l'assignation des tâches à domicile vous aideront à apprendre à être pleinement conscient et présent à chaque moment de votre vie. La bonne nouvelle est que cela rend la vie plus intéressante, vive et satisfaisante. D'un autre côté, cela signifie qu'il faut faire face à ce qui est présent, même lorsque cela est désagréable et difficile. Dans la pratique, vous vous rendrez compte que faire face et reconnaître les difficultés est le moyen le plus efficace, à long terme, pour réduire la tristesse. C'est également central pour prévenir la rechute dépressive ; voir les sentiments, pensées ou expériences déplaisants de manière claire, lorsqu'ils surviennent, signifie que vous serez en de bien meilleures conditions pour les faire avorter avant qu'ils ne progressent vers des dépressions plus intenses ou persistantes.

Dans les cours, vous apprendrez des méthodes douces pour faire face aux difficultés et serez soutenus par l'instructeur et les autres membres du groupe.

PATIENCE ET PERSISTANCE

Parce que nous travaillerons à changer des habitudes de l'esprit bien établies, vous allez fournir beaucoup de temps et d'efforts. Il se peut que les effets de ces efforts ne soient apparents que plus tard. Nous pouvons rapprocher ce programme du jardinage - nous devons préparer le sol, planter les graines, s'assurer qu'elles sont arrosées de manière adéquate, nourries et, ensuite, attendre patiemment les résultats.

Il se peut que vous soyez familier(ère) de ce fait, en raison de la prise d'antidépresseurs. En effet, il n'y a souvent qu'un léger effet bénéfique jusqu'à ce que vous ayez pris la médication pendant un certain temps. Pourtant, l'amélioration de votre dépression dépendait du fait de continuer les antidépresseurs même lorsque vous ne sentiez aucun bénéfice immédiat.

De la même manière, nous vous demandons d'approcher le programme et le travail à domicile avec un état d'esprit de patience et de persistance, vous engageant vous-même à fournir du temps et des efforts dans ce qui vous sera demandé, en acceptant, avec patience, que les fruits de vos efforts ne se montrent peut-être pas tout de suite.

PRÉ-INSCRIPTION

<https://www.hug.ch/psychiatrie-liaison-intervention-crise/approches-basees-sur-pleine-conscience>

INSTRUCTRICE

Françoise Jermann, Dr en psychologie,
spécialiste en psychothérapie FSP
022 305 45 83
francoise.jermann@hcuge.ch

LIEU DES GROUPES

Service des spécialités psychiatriques
Rue de Lausanne 20bis (4^{ème} étage)

Prévenir les rechutes dépressives

MBCT

**Thérapie cognitive basée sur la
pleine conscience**

(Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT)