

Faire face à la dépression

Programmation d'activités

Fiche Patient



Si vous traversez une dépression, peut-être préféreriez-vous rester dans votre fauteuil ou dans votre lit. Pour votre rétablissement, cependant, il est indispensable de renouer avec l'activité. Il s'agit d'une pièce majeure du traitement, cela a été bien démontré. Au départ, il est normal que ces activités ne procurent pas immédiatement de l'énergie positive ou un mieux-être. Il est même fort probable que cela vous coûte en énergie de vous y mettre, mais assez rapidement, les premiers résultats seront au rendez-vous et vous vous sentirez « remonter la pente ».

Commencez donc par envisager des activités qui pourraient être bénéfiques ou agréables pour vous.

Quelles activités aviez-vous l'habitude de faire ?

Quelles activités vous procuraient de l'énergie auparavant ?

Quelles activités pourraient être plaisantes pour vous ?

Faire face à la dépression

Programmation d'activités

Fiche Patient

Avec votre médecin, vous pouvez utilement discuter de ces activités qui seraient réalisables pour le moment. Veillez à les insérer dans un horaire hebdomadaire faisable. Cette fiche peut vous y aider.

Heure	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Au lever							
Petit-déjeuner							
Activité :							
Repas de midi							
Activité :							
Goûter							
Activité :							
Repas du soir							
Activité :							
Au coucher							

Pour votre rétablissement, il est important d'être actif. Lors de la planification d'activités, donnez une place et notez :

- Des moments de plaisir
- Des activités physiques : marche, vélo....
- Des contacts sociaux

Préparez-vous également des repas équilibrés et intégrez les comme une activité à part entière.

Groupe de projet Psychotropes - UZGent Prof. T. Christiaens,
dr. J. Pauwelyn, H Creupelandt, J. Callens, J. Callens
E-learning Dépression
Traduction : Projet Dépression - DMG-ULB
Prof N. Kacenenbogen, Dr. P. Thomas, Dr. D. Piquard,
L. Schreiden, A.-M. Offermans

