

Faire face à la dépression

Structuration de la journée

Fiche Patient



Si vous souffrez d'une dépression, il est fort probable que faire quoique ce soit vous coûte beaucoup d'efforts. Peut-être, préféreriez-vous rester au lit toute la journée. Cependant, il est important pour votre guérison que votre journée soit structurée de manière adéquate, même si plus rien ne semble vous attirer ou vous amuser. Planifier le déroulement de votre journée selon un horaire régulier a un effet bénéfique sur la sortie de la dépression.

Veillez à vous fixer un emploi du temps dans le tableau ci-dessous. Vous pouvez le faire en concertation avec votre médecin ou votre entourage.

Heure	JOURNÉE-TYPE
Lever	
Petit déjeuner	
Activité :	
Repas de midi	
Activité :	
Goûter	
Activité :	
Repas du soir	
Activité :	
Au coucher	

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



service public fédéral
SANTÉ PUBLIQUE,
SECURITE DE LA CHAÎNE ALIMENTAIRE
ET ENVIRONNEMENT

.be