

Fiche exercice

LE PLAN D'ATTAQUE ANTI-DÉPRIME

Comme tout plan d'attaque, il se déroule en plusieurs phases.

Phase 1

Prenez un moment pour dresser la liste de vos symptômes alarmes. Ce sont des symptômes physiques, émotionnels ou comportementaux qui témoignent du fait que vous êtes sur la pente glissante...

Exemple :



Phase 2

Prenez maintenant une autre feuille et faite la liste de toutes les activités qui vous font plaisir. Cela peut être des activités que vous partagez avec d'autres gens ou des choses que vous aimez faire seul. Essayez de mettre le plus de « petites activités » possible.

Exemple :



Phase 3

Dressez maintenant la liste des activités qui vous donnent un sentiment de maîtrise et d'accomplissement. Il s'agit d'activités que vous pouvez avoir envie de faire ou d'activités que vous repoussez tout le temps ; l'essentiel étant de ressentir un certain bien être du type « ouf, une bonne chose de faite ! ».

Exemple :



Phase 4

À chaque fois que vous identifiez l'un des signaux d'alarme de votre liste vous mettez en place le plan d'attaque :

Pendant 1 semaine (ou deux si vous avez le courage) vous allez chaque jour commencer par un exercice de méditation/relaxation/respiration de votre choix. Puis, vous choisirez une activité dans votre liste plaisir et une activité dans votre liste accomplissement.

Il est donc important d'avoir au moins 10 activités dans chaque liste si possible.