

JOURNAL

PAS-À-PAS

AUTOMNE 2020



MOT DE LA PRÉSIDENTE 1 3-4 COHÉRENCE CARDIAQUE

INFORMATIONS DIVERSES 2 9-11 DÉPRESSION

PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS: PAGES 5 À 8

COORDONNÉES

Adresse

59 rue Monfette, local 110
Victoriaville, G6P 1J8

Téléphone

819.751.2842

Courriel

Nathalie: lepas@cdcbsf.qc.ca
Catherine: asso.lepas@gmail.com
Hélène: lepasvicto@gmail.com

Site web

www.lepas.ca

HEURES

D'OUVERTURE

Lundi

8h à 12h et 12h30 à 16h30

Mardi

8h à 12h et 12h30 à 17h30

Mercredi

8h à 12h et 12h30 à 17h30

Judi

8h à 12h et 12h30 à 17h30

Vendredi

8h à 12h et 12h30 à 17h30

*Nous sommes disponibles
le soir sur demande.*



Bonjour à tous,

C'est dans un état d'esprit bien particulier que je m'adresse à vous. Au cours du confinement, j'ai eu une drôle d'impression de temps suspendu, comme si quelqu'un avait appuyé sur un bouton PAUSE.

Ces semaines d'arrêt à s'isoler de tout me font vraiment apprécier chaque liberté perdue que l'on retrouve graduellement. On prend souvent pour acquis ce que l'on a, les gens qui nous entourent, mais lorsqu'on en est privé, c'est là qu'on peut en évaluer la juste valeur. Je me réjouis maintenant de chaque étape qui nous entraîne lentement et prudemment vers une certaine normalité... Le retour à nos vies avant pandémie n'est pas pour demain, on ne doit pas demeurer dans la nostalgie, il faut aller de l'avant, trouver des solutions, s'ajuster à notre nouvelle réalité.

Vous en avez un bel exemple à l'Association Le PAS, car Nathalie, Hélène et Catherine ont redoublé d'ardeur, se sont creusées les méninges, ont fait appel à leur créativité pour vous proposer une variété de services et d'activités qui répond à notre Mission tout en respectant les directives de la santé publique. Pour chaque service et activité, elles ont élaboré divers scénarios qui pourront s'adapter à l'évolution de la situation. S'assurer ainsi de l'accessibilité à chacun d'entre vous en toute sécurité.

Du côté du CA, puisque l'AGA n'a pu avoir lieu en mai dernier tel que prévu, les membres de l'Association Le PAS n'ont pu exercer leur droit de vote visant à élire les administrateurs dont le mandat se terminait cette année. Après consultation, tous les membres actuels du CA ont accepté de continuer à siéger jusqu'à la prochaine AGA dont la date demeure indéterminée pour l'instant.

Je vous rappelle que la réalisation de notre mission est l'œuvre de plusieurs personnes. J'aimerais donc remercier, ces gens de cœur: les membres du conseil d'administration, les bénévoles et les employés pour leur travail remarquable.

Avec toutes ces belles énergies, cela me permet de croire que nous pouvons surmonter les défis qui nous attendent et trouver les moyens de nous adapter et d'évoluer afin que notre association puisse croître et s'épanouir.

mot de la présidente
SOLANGE LABRIE

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE (AGA)



Comme vous le savez, l'assemblée générale annuelle, habituellement en mai, a dû être reportée en raison de la Covid-19. Nous sommes toujours à l'affût des recommandations gouvernementales quant à la tenue de notre AGA. Nous vous ferons parvenir un avis de convocation à y participer dès que nous pourrons!

Il est important de savoir que vous devez avoir renouvelé votre carte de membre 10 jours avant la date de l'assemblée afin de pouvoir vous prévaloir de votre droit de parole et de vote. Pour pouvoir poser votre candidature afin de devenir membre du conseil d'administration, vous devez être membre depuis 3 mois.

Renouvellement de la carte de membre

Si vous avez déjà procédé au renouvellement, ne pas tenir compte de ce message! La carte de membre est habituellement **valide jusqu'au 31 mars**. Avec le confinement, l'accès au bureau était limité et plusieurs membres n'ont pas renouvelé leur membership. Nous vous rappelons qu'être membre de l'Association vous permet de vous prévaloir de votre droit de parole et de votre droit de vote lors de l'assemblée générale annuelle, de recevoir la programmation et le Journal Pas-à-Pas, d'avoir accès à notre centre de documentation et de participer à nos activités à moindre coût.

Vous pouvez renouveler votre carte de membre en remplissant le formulaire et en payant votre contribution de 7 \$ par la poste, au bureau sur rendez-vous ou par virement *Interac* (à l'adresse courriel lepas@cdcbf.qc.ca et la réponse à la question doit être : *soleil*).

VOTRE NOM :

DATE DE NAISSANCE :

ADRESSE COMPLÈTE :

TÉLÉPHONE :

COURRIEL :

► CONGÉS

Les bureaux de l'Association
Le PAS seront fermés :

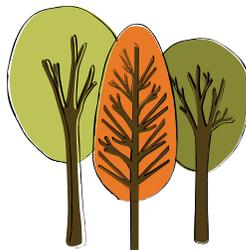
Action de grâces: lundi 12 octobre

Période des fêtes:

24 décembre 2020 au 6 janvier 2021



MERCI À NOTRE
COMMANDITAIRE



LA COHÉRENCE CARDIAQUE

Vous arrive-t-il d'être stressé ou de vivre de l'anxiété et de ne plus savoir quoi faire pour retrouver un certain équilibre ? La cohérence cardiaque est peut-être une technique qui pourrait vous aider.

La cohérence cardiaque, qu'est-ce que c'est ?

La cohérence cardiaque est une technique simple, accessible à tous, qui permet d'apprendre à contrôler sa respiration afin de réguler son stress et son anxiété. Cette technique simple entraîne de nombreux bienfaits sur la santé physique, mentale et émotionnelle. Elle aurait aussi des effets bénéfiques sur la dépression.

Le cœur communique directement avec le cerveau. En agissant sur notre rythme cardiaque via des exercices de respiration, nous avons la possibilité d'envoyer des messages positifs au cerveau.

En quoi les battements de notre cœur peuvent-ils nous renseigner sur notre état de stress ?

En fait, le corps est régi par deux grands systèmes nerveux, le système somatique (actes volontaires) et le système autonome (régulation automatique). C'est notre système nerveux autonome qui gère notre fonctionnement cardiaque. Lorsque nous subissons un stress extérieur, cela vient perturber la marche normale du système nerveux autonome. Son dérèglement induit alors la non-cohérence cardiaque. La non-cohérence cardiaque fait état en général d'un stress important avec tous les effets néfastes sur l'organisme que cela suppose : augmentation des risques cardiovasculaires, troubles digestifs, maux de tête...

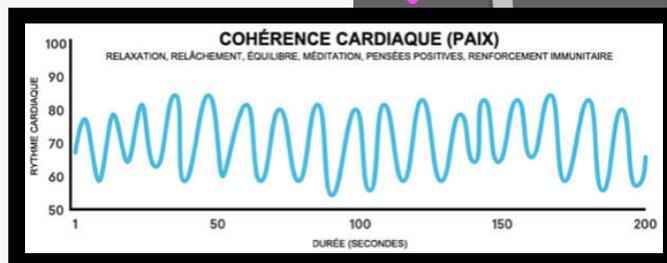
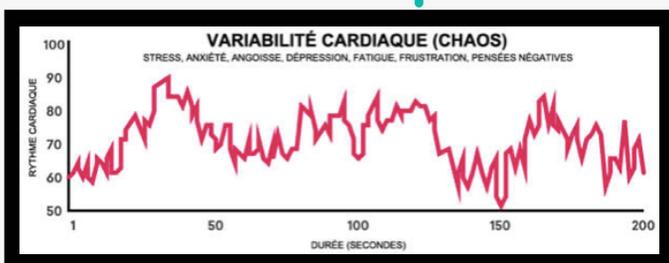
En quoi la respiration vient-elle jouer sur notre rythme cardiaque ?

La respiration est contrôlée par le système nerveux autonome et par le système nerveux somatique, ce qui veut donc dire qu'il est possible de contrôler le système nerveux autonome par cette voie. La respiration est une alliée essentielle pour qui souhaite retrouver sa sérénité. Elle est un des rares leviers pour influencer notre système nerveux autonome puisque la respiration lie contrôle volontaire – je peux modifier la façon dont je respire – et contrôle involontaire – sans y penser mon cerveau me fait respirer en permanence. Ainsi en cas de stress installé sur une longue durée ou lors d'une pointe d'anxiété, modifier sa respiration permet de retrouver de la cohérence et ainsi de s'apaiser.

Le système nerveux autonome est partagé en deux sous-systèmes : le sympathique et le parasympathique. Le sympathique déclenche, entre autres, toutes les actions nécessaires à la fuite ou au combat mais aussi l'accélération de la fréquence cardiaque et respiratoire. Quant à lui, le parasympathique favorise la récupération, la relaxation, le repos, la réparation. Alors lorsqu'il est question de respiration, il faut savoir que l'inspiration stimule le sympathique alors que l'expiration stimule le parasympathique.

Variation cardiaque
lors de stress,
anxiété, angoisse,
fatigue, pensées
négatives, etc.

Cohérence cardiaque
relaxation, équilibre,
méditation, pensées
positives,
relâchement.



LA COHÉRENCE CARDIAQUE

Les bienfaits de la cohérence cardiaque

Pratiquer la cohérence cardiaque présente de nombreux bénéfices, à court terme comme à long terme.

Effets sur une durée d'environ quatre heures :

- Baisse du cortisol, la principale hormone de défense secrétée pendant un stress;
- Augmentation de l'ocytocine, neurotransmetteur qui favorise l'attachement, aussi appelé «hormone de l'amour»;
- Augmentation du facteur natriurétique auriculaire, l'hormone secrétée par le cœur et qui agit sur l'hypertension artérielle;
- Augmentation des ondes alpha qui favorisent la mémoire, l'apprentissage mais aussi la communication et la coordination;
- Action favorable sur de nombreux neurotransmetteurs (hormones qui véhiculent les émotions) dont la dopamine (plaisir) et la sérotonine (prévention de la dépression et des angoisses).

Effets à long terme (au bout d'une dizaine de jours) :

- Diminution de l'hypertension artérielle;
- Diminution du risque cardiovasculaire;
- Régulation du taux de sucre;
- Réduction du périmètre abdominal;
- Meilleure récupération;
- Amélioration de la concentration et de la mémorisation;
- Diminution des troubles de l'attention et de l'hyperactivité;
- Meilleure tolérance à la douleur;
- Amélioration de la maladie asthmatique;
- Amélioration des maladies inflammatoires.

Bien respirer pour se relaxer : la technique

Concrètement, la technique de cohérence cardiaque consiste à faire :

- **6 respirations** par minute;
- **Pendant 5** minutes;
- **3 fois** par jour (les effets bénéfiques ne persistent que quelques heures).

C'est donc 5 secondes à l'inspiration, 5 secondes à l'expiration, soit six respirations par minute.

Ces trois chiffres ont une raison physiologique et sont basés sur de nombreuses études. L'effet principal de la cohérence cardiaque est l'équilibrage et la modulation du cortisol, l'hormone du stress. La séance la plus importante étant celle du lever au moment où la sécrétion de cortisol est la plus importante.

La posture idéale : la position assise et le dos droit sont recommandés, car la cohérence cardiaque ne fonctionne pas bien en position couchée.

Quelques outils pour aider sa pratique de la cohérence cardiaque

Pour **s'aider à garder le rythme** et surtout à trouver le bon rythme, il est possible de s'aider avec un outil pour compter les secondes (ex: **une montre ou une minuterie**) ou encore avec **un logiciel** qui nous fait suivre le rythme.

Il est possible d'utiliser des applications sur son **cellulaire** ou sur l'**ordinateur**. Elles permettent de suivre des yeux un objet qui se déplace et de simplement synchroniser sa respiration avec le mouvement de l'objet. Il est possible de simplement aller sur **Youtube** ou encore de télécharger **Petit Bambou** qui offre un exercice de cohérence cardiaque.

Si vous souhaitez en apprendre davantage sur le cohérence cardiaque et sur notre fonctionnement interne, le **livre de David Servan-Schreiber** qui s'intitule **Guérir : le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse** est disponible dans la bibliothèque du PAS.

PROGRAMMATION AUTOMNE

CONSIGNES À RESPECTER LORS DES ACTIVITÉS

Vous devez porter un couvre visage pour entrer et circuler dans l'édifice ou la salle (si vous n'en avez pas, l'Association peut vous fournir un masque jetable). Les portes de l'entrée de l'édifice sont barrées, nous serons à la porte 5 minutes avant l'heure de la rencontre pour vous ouvrir.

Vous devrez utiliser le matériel pour le nettoyage des mains à l'arrivée et au départ. Il n'y aura pas de collation offerte afin de réduire au maximum les risques de contamination. Alors, apportez vos propres breuvages et collations si désirés. Les salles permettent le respect de distanciation de 2 mètres entre les participants.

Si vous présentez des symptômes grippaux (fièvre, toux, mal de gorge, fatigue intense, courbatures, perte de l'odorat, ...), si vous avez été en contact avec une personne atteinte de la Covid-19 dans les 14 derniers jours ou qui est en attente de résultat suite à un test, vous ne pourrez assister à l'activité en présentiel.

EN PERSONNE**



****Les rencontres en personnes se dérouleront conformément aux directives de la santé publique. Au moment de l'inscription, les participants seront informés du lieu de la rencontre ainsi que du fonctionnement et des mesures applicables.**

GROUPE D'ENTRAIDE

Les rencontres des groupes d'entraide sont offertes une fois aux trois semaines et seront animées par Jhoanne Villeneuve, une bénévole formée, ou par une intervenante du PAS.

2 groupes de jour :

- Mardi à 9h00
- Mardi à 13h00
- Débutent le 29 septembre

GROUPE DE SOUTIEN

Hélène et Catherine, intervenantes de l'Association, animeront les rencontres des groupes de soutien qui auront lieu une fois à toutes les trois semaines.

Groupe de jour :

- Mardi à 13h00
- Débutent le 13 octobre

Groupe de soir :

- Mardi à 18h30
- Débutent le 6 octobre

GROUPES VIRTUELS



Hélène et Catherine, intervenantes de l'Association, animeront les rencontres virtuelles qui auront lieu une fois aux trois semaines.

Groupe de soir :

- mardi, à 18h30

Groupe pour les conjointes :

- vendredi, à 9h30

Pour assister aux rencontres de façon virtuelle, vous devez :

- avoir accès à internet via un ordinateur, tablette ou cellulaire
- installer la plateforme Zoom pour assister à la réunion
- avoir accès à un lieu isolé et des écouteurs

**Date limite d'inscription pour les groupes en personne et en virtuel :
25 septembre 2020**

Ateliers thématiques - virtuels

Mettre des limites et respecter ses besoins

Respectez-vous vos besoins à travers l'accompagnement de votre proche vivant avec une maladie mentale ? Vous arrive-t-il d'avoir de la difficulté à mettre des limites à votre proche ?

Cette série d'ateliers aura pour objectif d'explorer ce qui facilite la mise en place de limites et le respect de nos besoins. C'est une occasion de poser un regard sur vos forces et vos défis, tout en trouvant des pistes d'actions pour vous respecter davantage.

Les ateliers auront lieu en ligne via la plateforme Zoom, très facile d'utilisation. Communiquez avec nous et nous vous aiderons à utiliser Zoom.

SÉRIE DE TROIS ATELIERS
29 octobre, 5 et 12 novembre
de 18h30 à 20h

MATÉRIELS REQUIS

- ordinateur, tablette, cellulaire
- caméra intégrée
- écouteur
- lieu isolé (sans présence d'autrui)

**INSCRIPTION AVANT
16 OCTOBRE 2020**

Lors de l'inscription, nous vous expliquerons toutes les procédures.

CAFÉS-RENCONTRES AUTOMNE

INSCRIPTION OBLIGATOIRE - EXCEPTIONNELLEMENT

Les cafés-rencontres auront lieu en présence comme à l'habitude. Par contre, en raison de la COVID-19, il n'est pas impossible que nous devions tenir les cafés-rencontres dans une autre salle ou de façon virtuelle. Il est impossible de prévoir comment la situation évoluera des mois à l'avance.

L'inscription pour les cafés-rencontres sera donc obligatoire.

Les inscriptions nous permettront :

- 1- de connaître le nombre de participants pour louer une salle qui permet la distanciation sociale;
- 2- de confirmer aux participants le lieu des cafés-rencontres ou encore de les informer si jamais ils devaient avoir lieu de façon virtuelle;
- 3- dans l'éventualité où les cafés-rencontres se tiendraient en virtuel, nous pourrions transmettre de la documentation, en lien avec le thème abordé, aux personnes qui n'auraient pas pu assister au café-rencontre faute d'avoir la technologie nécessaire.

Pour assister à un café-rencontre de façon virtuelle, il vous faudra:

- avoir accès à internet via un ordinateur, tablette ou cellulaire;
- installer la plateforme Zoom pour assister à la rencontre;
- un lien pour assister à la rencontre vous sera envoyé par courriel.

Si un café-rencontre devait se tenir en virtuel, nous serons disponibles pour vous aider à utiliser la plateforme Zoom.

Nous vous remercions pour votre ouverture et votre collaboration.

CAFÉS-RENCONTRES AUTOMNE

5 À 7

24 SEPTEMBRE 2020

17h, lieu à confirmer



Lancement de la programmation d'automne

Voici l'occasion d'avoir les dernières nouvelles de l'Association Le PAS, de connaître les activités de l'automne, mais surtout de connaître et comprendre les nouvelles façons de procéder à l'Association en lien avec la Covid-19. Nous pourrions répondre à toutes vos questions et prendre le temps d'échanger avec vous.

Date limite d'inscription : 18 septembre

Personne ressource : L'équipe complète de l'Association Le PAS

CAFÉ-RENCONTRE

18 OCTOBRE 2020

9h30, lieu à confirmer



Le deuil blanc

Le deuil blanc est associé à la perte d'un proche, alors qu'il est en vie. Prenant différentes teintes, tel que le deuil de ce qu'il a été ou même de ce que la vie aurait pu être si... Le deuil blanc devient un voile blanc qui, de façon subtile devient de plus en plus opaque et nous empêche de reconnaître ce qui a été! Osons aborder ce tabou.

Date limite d'inscription : 5 octobre

Personne ressource: Karine Leclerc, Alliée du deuil

CAFÉ-RENCONTRE

15 NOVEMBRE 2020

9h30, lieu à confirmer



L'acceptation

Comme membre de l'entourage, l'acceptation est un état parfois difficile à intégrer. Cette rencontre vous aidera à vous accueillir dans tout ce que vous êtes et dans tout ce que vous vivez. Un moment pour démystifier ce qu'est l'acceptation et saisir tout l'impact qu'elle peut avoir sur votre vie. Annie vous accompagnera à travers cette matinée dans une atmosphère d'accueil, de bienveillance et de non-jugement.

Date limite d'inscription : 2 novembre

Personne ressource : Annie Désilets, Coach en Neuro-Activ coaching

RAPPEL - INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Pour connaître la façon dont les cafés-rencontres se tiendront, n'oubliez pas de vous inscrire par téléphone ou par courriel avant les dates limites mentionnées dans les encadrés ci-dessus.

SEMAINE DE SENSIBILISATION AUX MALADIES MENTALES (SSMM)

Conférence de Francine Ruel

Dans le cadre de la SSMM, l'Association Le PAS vous offre d'assister, à moindre coût, à la conférence de Francine Ruel "Parcours d'autrice", organisée par l'APPAMM-Drummond. La conférence portera sur son cheminement de vie professionnelle et personnel.

Quand : le mardi 6 octobre à 19h

Lieu: Centrexpo Cogeco* (555 rue St-Amant, Drummondville)

Contribution pour les membres : 10\$

*Le transport de façon autonome est à privilégier afin de respecter les mesures sanitaires recommandées par l'Institut national de santé publique du Québec.

Réservez votre billet auprès de l'Association Le PAS pour bénéficier du tarif réduit.

Date limite pour réserver les billets auprès de l'Association Le PAS : 25 septembre.



Journée de ressourcement Le St-Hélène spa

L'Association Le PAS vous invite au spa!
En raison de la pandémie, plusieurs activités ont dû être annulées, bien que le contexte méritait que vous preniez encore plus soin de vous!
Nous vous offrons donc la chance de venir vous reposer entre adultes !

Judi, 22 octobre 2020

La journée au spa inclus:

L'entrée au spa nordique

Un massage de 60 minutes

Le dîner table d'hôte au Bistro

Place limitées! Contribution : 25\$

Date limite d'inscription : 8 octobre 16h



LE SAINTE-HÉLÈNE
AUBERGE & SPA NORDIQUE

Séjour familial ressourcement en chalet

L'Association Le PAS offre à quatre familles (adulte et son ou ses enfants mineurs*) la location d'un chalet pour une fin de semaine!

Une belle occasion de se retrouver en famille et profiter du calme d'un hébergement en nature à seulement 30 minutes de Victoriaville!

Places limitées! Les dates de réservation du chalet seront choisies avec la personne membre afin de tenter de respecter les disponibilités du chalet et de la famille.



Contribution :
35\$/adulte et 10\$/enfant

**Date limite d'inscription :
8 octobre**

*La personne atteinte ne pourra pas être présente à ce moment de ressourcement.

MIEUX COMPRENDRE : LA DÉPRESSION

La dépression est une maladie qui s'installe sans prévenir. Elle peut toucher n'importe qui et n'importe quand. Les personnes vivant avec une dépression deviennent méconnaissables. Leur joie, leur dynamisme, leur créativité, leur capacité relationnelle disparaissent. L'entourage de la personne est tout autant affecté et rarement préparé à y faire face.

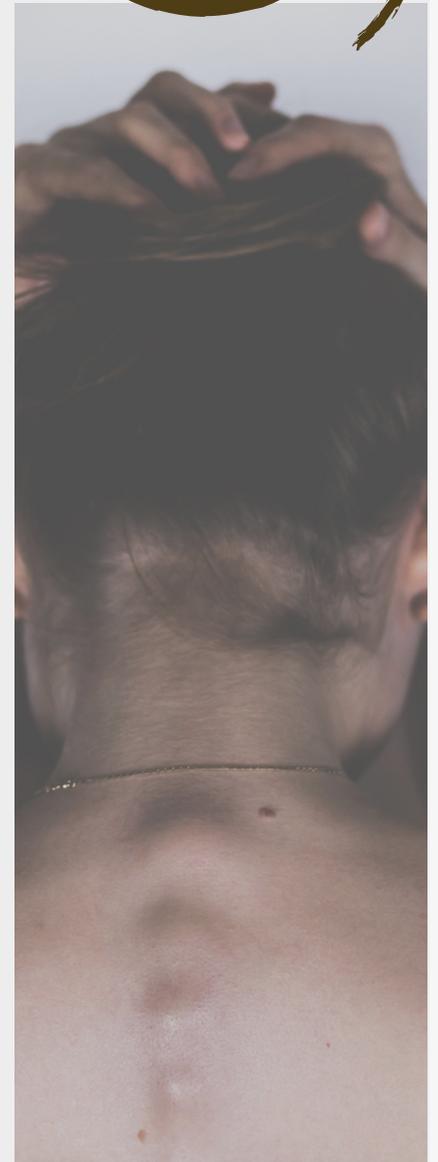
Certains vont d'abord nier l'évidence et penser que c'est une mauvaise passe et qu'avec le temps, tout va s'arranger. Ce n'est malheureusement pas juste une mauvaise passe. Il est essentiel de bien comprendre cette maladie pour pouvoir mieux accompagner son proche sans se faire soi-même emporter dans ce tourbillon.

PRINCIPAUX SYMPTÔMES DE LA DÉPRESSION

La dépression peut s'installer relativement rapidement. C'est parfois l'affaire de quelques semaines.

- **Trouble du niveau du sommeil** : difficulté à s'endormir, à dormir longtemps ou encore trop de sommeil. Même si la personne a dormi 12 heures, elle se réveille fatiguée.
- **Perte d'appétit** : La personne n'a plus envie de manger. Il n'est pas rare que la personne perde jusqu'à 10% de sa masse corporelle en un mois.
- **Perte d'intérêt et baisse d'énergie** : les choses n'ont plus de saveur. La personne n'a plus envie de rien faire. Si au fond d'elle, elle aurait envie de le faire, elle ne trouve pas l'énergie pour le faire. *Ce n'est pas une question de volonté, mais bien une question de capacité.*
- **Perte de libido** : Comme la personne perd l'intérêt pour tout, l'intérêt pour l'activité sexuelle n'est pas épargnée. Qui dit sexualité, dit relation avec autrui, mais la personne n'a plus envie de rien.
- **Repli sur soi** : Comme la personne n'a plus d'énergie, il lui arrive de se replier sur elle-même et de diminuer ses interactions avec son entourage.
- **Difficulté à se concentrer** : c'est comme si les fonctions cognitives étaient affectées. Ça donne parfois l'impression que la personne ne sait plus rien. Elle a tendance à amplifier son incapacité à donner la réponse à une question.
- **Avoir des idées noires** : une personne en dépression est vite découragée. Elle ne voit plus toujours la possibilité de s'en sortir, peut perdre espoir ou confiance en la vie.
- **Avoir des pensées suicidaires** : lorsque les idées noires persistent et s'intensifient, la personne peut finir par penser à s'enlever la vie. Il arrive que le suicide restera à l'idée de projet ou que la personne passe à l'acte (suicide complété ou non).

Une personne en dépression n'entrevoit rien de positif quand elle regarde l'avenir. Elle a facilement l'impression qu'elle ne s'en sortira jamais et comme la dépression peut durer plusieurs mois, plus le temps passe, plus elle se décourage.



**Au Canada, environ 11 % des hommes et 16 % des femmes
feront une dépression majeure au cours de leur vie.**

Gouvernement du Canada

MÉCANISMES BIOLOGIQUES À L'OEUVRE DANS LA DÉPRESSION

Plusieurs phénomènes biologiques peuvent expliquer l'apparition de la dépression. En voici quelques-uns.

Haute présence de cortisol

Le cortisol est une hormone sécrétée en situation de stress. Elle permet de continuer à fonctionner normalement face à un stress. À trop grande dose, le cortisol devient néfaste et peut mener à interpréter tous les événements comme une menace. Dans certaines dépressions, l'équilibre intérieur est compromis par la présence constante du cortisol en raison d'un stress élevé et continu.

Neurotransmetteurs parfois défaillants

Les neurotransmetteurs ont pour rôle dans le système nerveux de faciliter la communication de l'information. La perte d'efficacité des neurotransmetteurs peuvent expliquer la dépression.

La **sérotonine** continue à régulariser l'humeur et les pensées, ce qui a fait en sorte qu'en cas de baisse, l'humeur devient plus sombre ou que la personne aura plus d'obsessions et de pensées qu'elle est incapable de chasser. La sérotonine est aussi responsable de l'accalmie, ce qui fait que lorsqu'elle baisse, la personne éprouve plus d'anxiété.

La **noradrénaline** agit sur le niveau d'énergie. Elle augmente le niveau de vigilance et prépare à affronter le monde. En cas de baisse, la personne se sent amorphe. Le " bon vieux coup de pied au derrière" n'est donc pas une stratégie efficace et cela ne réglera rien pour la personne.

La **dopamine** est quant à elle responsable de la concentration, du plaisir et de l'intérêt. Donc, quand on a une baisse de dopamine, on peut comprendre que rien ne nous procure du plaisir et qu'il est difficile d'éprouver de l'intérêt pour quoi que ce soit. De par leur caractère agréable, certaines activités favorisent l'émission de dopamine. L'exercice physique est une activité qui augmente la libération de dopamine.

LES TRAITEMENTS

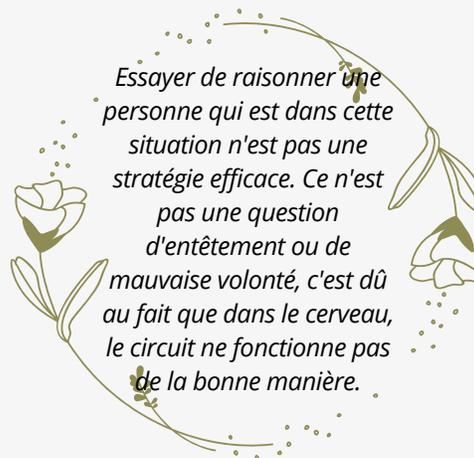
En dépression, les messages du cerveau ne passent pas bien et dans certains cas, ils ne passent pas du tout. Le traitement de la dépression passe donc par l'action sur les neurotransmetteurs dans le but d'accroître leur efficacité.

La **médication** (antidépresseur), à elle seule, n'est pas une solution miracle. Elle va favoriser la transmission des messages qui ne transigeaient plus, mais il faut la combiner avec d'autres éléments pour assurer un rétablissement plus durable. Il est possible de **combiner** la médication à l'**activité physique** ainsi qu'à un **suivi psychologique** quelconque.

Sortir de la dépression, c'est à la fois **recharger la pile et reprogrammer** l'ordinateur. La médication sert à recharger la pile et la psychothérapie aide à reprogrammer. C'est pour cette raison qu'il est préférable de faire une combinaison des moyens. N'utiliser que la médication, c'est un peu l'équivalent de mettre un petit bandage sur une fracture ouverte : ça va soutenir un peu, mais au moindre choc, la blessure va réapparaître.

Il faut ultimement faire aussi des changements dans sa vie et agir sur les stressés qui ont pu nous précipiter vers une dépression.

Avoir un proche vivant avec une dépression n'est pas une situation évidente pour l'entourage. Il faut renoncer momentanément à une relation légère et joyeuse avec son proche. L'entourage veut faire du bien à son proche, mais ce désir peut apporter son lot de déception et de frustration. L'entourage ne peut pas guérir son proche, mais il est possible d'adopter certaines attitudes qui seront autant bénéfiques pour soi que pour son proche.



Quelques pistes...

Certains événements peuvent précipiter quelqu'un vers une dépression. Plus souvent qu'autrement, il est difficile de remonter à l'origine de la dépression à un choc clairement identifiable. À cause de ça, l'état de la personne peut amener agacement, incompréhension et perplexité chez l'entourage. À ce moment, il faut prendre conscience de ce qui se passe et **se rappeler que la dépression est une maladie** et qu'elle a une composante biologique. Ceci permet d'éviter certains pièges et d'adopter une attitude pour aidante.

Parfois, on a beau essayé de faire quelque chose pour aider, ça ne fonctionne pas. L'autre fuit, nous échappe, résiste en niant qu'il y ait un problème, affirme que tout va bien ou qu'il ne veut pas en parler. **Le mécanisme qui fait que la personne malade ne se laisse pas aider est complexe.** La personne est ambivalente, entre recevoir de l'aide ou se débrouiller seule, tout en jonglant avec un désintéressement momentané des relations. La complexité de la situation peut amener un mélange de sympathie, de frustration, de colère, de culpabilité et de honte. Ces émotions sont alors partagées entre le proche et l'entourage.

Si on n'y prend pas garde, on entre dans le cycle sans fin de ces émotions. Par exemple, si on se sent coupable face à son proche, on peut vouloir compenser en redoublant son désir d'être présent, mais si la personne continue à résister à l'aide, la frustration peut prendre de l'ampleur ainsi que la colère, ce qui engendrera encore plus de culpabilité. Le cycle est ainsi interminable si on ne change pas de façon de faire. Il faut **arriver à prendre une distance de la situation** et départager ce qui nous appartient et ce qui appartient à son proche. D'ailleurs, il n'est pas efficace de proposer toutes sortes de solutions à son proche sans qu'il en ait envie, car s'il n'est pas en mesure de les appliquer, ceci pourrait renforcer le sentiment d'incompétence ou de honte.

Une fois qu'on a commencé à prendre cette distance et qu'on n'est plus absorbé par la souffrance de l'autre, **on peut réussir à mieux l'accueillir.** On peut alors recevoir ce qu'il éprouve, ce qu'il dit. On en vient donc à valider ce que l'autre vit. **Valider, c'est reconnaître ce que l'autre vit,** ressent. Au lieu de dire à la personne qu'elle s'en fait pour rien, on pourra lui dire qu'elle se sent abattue et découragée et qu'on comprend qu'elle se sente de cette façon. **Accueillir et valider,** c'est très important pour ne pas disqualifier son proche et ses perceptions. Tant qu'une perception n'est pas acceptée et validée, il est impossible de travailler sur l'interprétation de la situation. L'interprétation n'est pas toujours bonne, mais le sentiment qui est ressenti, lui, est toujours bon.

Ensuite, on peut tenter d'**amener son proche à consulter.** Lorsqu'on détecte qu'il ne va pas bien, on peut commencer de manière indirecte en lui disant qu'on a vu quelque chose qui nous a fait pensé à lui. Si ça ne fonctionne pas, on peut y aller plus directement et nommer les observations qu'on a fait et nos inquiétudes et lui proposer d'aller consulter avec lui. Il n'y a qu'en cas de danger réel pour la vie de la personne qu'il faudra la forcer à aller consulter contre son gré.

Ultimement, comme entourage, on peut **soutenir** son proche dans son **traitement,** veiller à maintenir la **communication** même si ce n'est pas toujours simple et surtout, **éviter les confrontations inutiles.**