

Michael E. Addis
Christopher R. Martell

Vaincre la dépression

Une étape à la fois



Vaincre la dépression

Infographie : Chantal Landry
Révision : Karen Dorion-Coupal
Correction : Céline Sinclair

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives
nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Addis, Michael E.

Vaincre la dépression une étape à la fois
Traduction de: *Overcoming depression one step at a time.*
Comprend des réf. bibliogr.

ISBN 978-2-7619-2667-6

1. Dépression - Médecines parallèles. 2. Dépression - Traitement.
I. Martell, Christopher R. II. Titre.

RC537-A3214 2009 616.85'2706 C2009-941633-6

09-09

© 2004, Michael E. Addis et Christopher R. Martell

Traduction française :
© 2009, Les Éditions de l'Homme,
division du Groupe Sogides inc.,
filiale du Groupe Livre Quebecor Media inc.
(Montréal, Québec)

Tous droits réservés

L'ouvrage original a été publié
par New Harbinger Publications, Inc.
sous le titre *Overcoming Depression One Step at a Time*

Dépôt légal : 2009
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN 978-2-7619-2667-6

DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS :

- Pour le Canada et les États-Unis :
MESSAGERIES ADP*
2315, rue de la Province
Longueuil, Québec J4G 1G4
Tél. : 450 640-1237
Télécopieur : 450 674-6237
Internet : www.messageries-adp.com
* filiale du Groupe Sogides inc.,
filiale du Groupe Livre Quebecor Media inc.
- Pour la France et les autres pays :
INTERFORUM editis
Immeuble Paryseine, 3, Allée de la Seine
94854 Ivry CEDEX
Tél. : 33 (0) 1 49 59 11 56/91
Télécopieur : 33 (0) 1 49 59 11 33
Service commandes France Métropolitaine
Tél. : 33 (0) 2 38 32 71 00
Télécopieur : 33 (0) 2 38 32 71 28
Internet : www.interforum.fr
Service commandes Export – DOM-TOM
Télécopieur : 33 (0) 2 38 32 78 86
Internet : www.interforum.fr
Courriel : cdes-export@interforum.fr
- Pour la Suisse :
INTERFORUM editis SUISSE
Case postale 69 – CH 1701 Fribourg – Suisse
Tél. : 41 (0) 26 460 80 60
Télécopieur : 41 (0) 26 460 80 68
Internet : www.interforumsuisse.ch
Courriel : office@interforumsuisse.ch
Distributeur : OLF S.A.
Zl. 3, Corminboeuf
Case postale 1061 – CH 1701 Fribourg – Suisse
Commandes : Tél. : 41 (0) 26 467 53 33
Télécopieur : 41 (0) 26 467 54 66
Internet : www.olf.ch
Courriel : information@olf.ch
- Pour la Belgique et le Luxembourg :
INTERFORUM BENELUX S.A.
Fond Jean-Pâques, 6
B-1348 Louvain-La-Neuve
Tél. : 32 (0) 10 42 03 20
Télécopieur : 32 (0) 10 41 20 24
Internet : www.interforum.be
Courriel : info@interforum.be

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt pour
l'édition de livres – Gestion SODEC – www.sodec.gouv.qc.ca

L'Éditeur bénéficie du soutien de la Société de développement
des entreprises culturelles du Québec pour son programme
d'édition.



Le Conseil des Arts du Canada
The Canada Council for the Arts

Nous remercions le Conseil des Arts du Canada de l'aide accordée
à notre programme de publication.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du
Canada par l'entremise du Programme d'aide au développement
de l'industrie de l'édition (PADIÉ) pour nos activités d'édition.

Michael E. Addis
Christopher R. Martell

Vaincre la dépression Une étape à la fois

Traduction et adaptation :

Jean-Marie Boisvert et Marie-Claude Blais



Une compagnie de Quebecor Media



PRÉFACE DES TRADUCTEURS

Il y a quelques années, la thérapie cognitive était considérée comme la thérapie de choix dans le traitement de la dépression (Chambless et autres, 1998; Dobson, 1989; Kendall et Chambless, 1998; Ladouceur et autres, 2003; « Task Force on Promotion and Dissemination of Psychological Procedures », 1995). Parmi les composantes de cette thérapie, l'activation comportementale s'est révélée celle qui expliquait le mieux son efficacité. Jacobson et ses collaborateurs (1996) ont en effet démontré qu'elle était aussi efficace, seule, à traiter la dépression que l'ensemble des composantes de la thérapie. Il n'en fallut pas plus pour que l'équipe du célèbre psychologue américain décide de miser sur l'activation comportementale en en faisant une approche thérapeutique complète. Le présent manuel est l'œuvre de deux chercheurs de cette équipe, Michael E. Addis et Christopher R. Martell. Il a été publié en anglais en 2004 pour l'autotraitement de la dépression et s'appuie entièrement sur l'approche d'autoactivation.

Les découvertes de cette équipe nous ont beaucoup impressionnés, à tel point que nous avons décidé d'étudier à notre tour l'efficacité de cette nouvelle méthode de traitement de la dépression. Nous avons ainsi élaboré un programme d'activation comportementale destiné à des personnes venant de terminer une série de traitements contre le cancer. À cette étape de la maladie où les personnes reprennent le cours de leur vie, certaines d'entre elles vivent des sentiments dépressifs associés à la fatigue laissée par les traitements médicaux exigeants. Les résultats préliminaires de cette étude pilote confirment la pertinence d'un tel programme, qui semble aider les personnes à reprendre leur vie en main à la suite d'un cancer et à entreprendre diverses démarches pour atteindre leurs objectifs personnels. Dans le cadre de notre étude, nous avons jugé utile de traduire le manuel d'autotraitement d'Addis et Martell et d'en publier la version française pour en faire profiter le plus grand nombre de personnes possible.

Cette méthode d'autotraitement est relativement simple, mais demande tout de même des efforts et une grande motivation, ce qui ne va pas de soi lorsqu'on a des sentiments dépressifs. Qu'est-ce qui peut alors décider quelqu'un à s'efforcer de mettre en pratique les recommandations de ce manuel? Nous croyons que l'argument le plus motivant est que cette méthode a fait ses preuves; des recherches ont montré qu'elle permet en effet

de diminuer les sentiments dépressifs d'une façon significative (Dimidjian et autres, 2006 ; Martell, Addis et Jacobson, 2001). Cela ne veut pas dire qu'elle donnera de bons résultats chez toutes les personnes dépressives. Toutefois, l'intérêt de cette méthode d'autothérapie, qui devrait motiver quiconque à l'essayer, réside dans le fait qu'elle comprend un volet d'auto-évaluation qui permet à chacun de vérifier si elle est efficace pour soi. En remplissant la grille d'autoévaluation fournie dans le manuel, vous déterminerez assez rapidement si l'autoactivation vous réussit ou non.

On pourrait se demander si une méthode jugée efficace lorsqu'elle est appliquée sous la supervision de psychologues peut l'être tout autant sous forme d'autotraitement. Ce champ de recherche est encore inexploré. Toutefois, plusieurs études montrent que la « bibliothérapie » (c'est-à-dire l'autothérapie guidée par la lecture d'un manuel) permet de diminuer les sentiments dépressifs (Cuijpers, 1997 ; Gregory et autres, 2004 ; Stice et autres, 2007) dans la même mesure qu'une psychothérapie (Cuijpers, 1997). Sans chercher à comparer les deux approches, nous insistons sur l'utilité que présente la possibilité de vérifier si cette méthode particulière d'autotraitement améliore votre bien-être. La lecture du présent manuel et l'application de la méthode d'autoactivation qui y est décrite demeurent assurément un ajout intéressant à une psychothérapie et devraient permettre aux personnes qui vivent des moments difficiles de prévenir la dépression (Stice et autres, 2007). Comme tôt ou tard nous vivons tous des moments difficiles...

Nous tenons à remercier madame Madeleine Beaudry, professeur à l'École de service social de l'Université Laval, qui a lu la première mouture de la version française du manuel et nous a fait de précieux commentaires et suggestions. Merci également à madame Valérie Gentes, étudiante au doctorat en psychologie à l'Université du Québec à Trois-Rivières, et aux participants d'une étude pilote qui ont contribué à leur tour à la première version de la présente adaptation, grâce à leurs interventions judicieuses.

Enfin, nous désirons remercier Karen Dorion-Coupal et Céline Sinclair des Éditions de l'Homme pour leur excellent travail de révision linguistique et de correction d'épreuves.

Jean-Marie Boisvert, Ph. D., psychologue et professeur à la retraite,
École de psychologie, Université Laval

Marie-Claude Blais, Ph. D., psychologue et professeur,
Département de psychologie, Université du Québec à Trois-Rivières

INTRODUCTION

Si vous prévoyez lire ce manuel, c'est probablement parce que vous vivez des sentiments dépressifs ou que c'est le cas de l'un de vos proches. Vous y trouverez une méthode pour vaincre la dépression. Au cours des sept dernières années, les auteurs de cet ouvrage ont travaillé, à titre de superviseur clinique et de thérapeute, à un important projet de recherche subventionné par le National Institute of Mental Health, un organisme américain. Cette recherche a démontré qu'une forme de thérapie connue sous le nom d'activation comportementale, ou autoactivation, était efficace pour mettre fin à la dépression. Il s'agit d'une méthode conçue pour aider à établir un plan composé de petites étapes et ayant pour but de réengager pleinement la personne dans sa vie. Plusieurs personnes semblent « couper le contact » lorsqu'elles sont déprimées. L'autoactivation aide à mieux comprendre de quelle façon les actions quotidiennes, même de courte durée, ont un effet sur l'humeur. Une fois que vous comprendrez ce processus, vous pourrez entreprendre des changements stratégiques consistant à remplacer certains de vos comportements afin de mettre un terme à la dépression et d'améliorer votre qualité de vie.

L'objectif de ce manuel

Il existe plusieurs livres de croissance personnelle destinés aux personnes qui veulent venir à bout d'une dépression. Pourquoi en avoir écrit un autre ? Essentiellement, parce qu'il présente une nouvelle façon de faire. L'approche décrite dans ce manuel s'est révélée efficace pour vaincre la dépression, d'après les conclusions de deux importantes recherches scientifiques (Dimidjian et autres, 2003 ; Jacobson et autres, 1996). De plus, avant la

publication de la version anglaise du manuel en 2004, aucun ouvrage n'avait été proposé aux gens désireux d'utiliser cette méthode par eux-mêmes.

Pourtant, l'autoactivation est utilisée dans le traitement de la dépression depuis des décennies. Des thérapeutes de diverses écoles de pensée ont reconnu l'importance d'aider les gens déprimés à se réengager dans leur vie. Toutefois, contrairement à certaines thérapies qui recourent à la première étape du traitement, l'activation constitue ici la stratégie centrale du traitement. De même, contrairement à d'autres ouvrages de croissance personnelle qui expliquent brièvement l'activation, le présent manuel est exclusivement centré sur cette approche et l'explique de manière détaillée. Comme vous le verrez, l'autoactivation dépasse le simple fait de « s'activer ». Elle consiste à déterminer les sphères de votre vie où vous pouvez intervenir, de même que la façon d'y apporter des changements précis qui vous permettront de surmonter votre dépression.

Les psychothérapies traditionnelles et les manuels de croissance personnelle aident-ils vraiment ?

Les traitements de la dépression varient considérablement. La médication est de plus en plus utilisée, et différents types de psychothérapie ont démontré leur utilité pour aider les personnes à surmonter une dépression. Les découvertes scientifiques récentes sont claires : les thérapies verbales sans médication (psychothérapie, thérapie comportementale, counseling) peuvent être efficaces pour aider les gens à vaincre la dépression et à prévenir les rechutes (Seligman, 1995). Les psychothérapies traditionnelles peuvent également être efficaces lorsqu'elles sont combinées avec une médication (Elkin et autres, 1989). La médication employée seule permet la guérison, mais souvent, lorsqu'elle est interrompue, les personnes rechutent. Par ailleurs, des données indiquent que les psychothérapies traditionnelles sont plus efficaces que la médication pour prévenir une rechute (Hollon, Shelten et Loosen, 1991). Qui plus est, de nombreuses études ont démontré que la bibliothérapie employée seule peut constituer un traitement efficace de la dépression (Scogin et autres, 1990).

Il est important de bien comprendre la dépression, mais il est tout aussi important d'élaborer un plan d'action pour y faire face et limiter ses conséquences néfastes. Ce manuel vous aidera à y arriver. En suivant chaque étape du programme proposé ici, vous comprendrez mieux la nature de la dépression et, plus important encore, vous commencerez à agir pour vous sentir mieux et vous accomplir davantage. Vous pouvez faire les exercices proposés dans ce manuel au moment qui vous convient et à

vosre rythme. Nous savons qu'une personne dépressive a du mal à accomplir même les tâches les plus légères. Aussi serez-vous invité dans ce manuel à décomposer en tâches plus simples et plus légères la tâche globale qui consiste à vous réengager activement dans votre vie. En vous procurant ce manuel, vous avez franchi une première étape importante. Considérez maintenant tous les exercices que vous serez incité à faire comme autant de jalons vers votre objectif global : la reprise en main de votre vie.

Comment utiliser ce manuel

Vous commencez dès maintenant votre démarche et nous vous conseillons de prendre le temps nécessaire pour parcourir ce manuel. Consacrez au moins une semaine à chaque chapitre. Le manuel a pour but de vous fournir des outils à utiliser à plusieurs reprises pour vaincre la dépression. Respectez votre rythme. Si vous consacrez une semaine à la lecture et aux exercices de chaque chapitre, l'ensemble de la démarche devrait vous prendre au moins huit semaines. La plupart des exercices de ce manuel peuvent être répétés. Vous trouverez utile de photocopier certaines grilles à cette fin. Quelques exercices pourraient ne pas convenir directement à votre situation, mais nous vous conseillons tout de même de les faire à titre d'expérience. Le manuel a été conçu pour être utilisé dans l'ordre actuel et pour vous servir de référence par la suite. La première fois, lisez-le et faites les exercices dans l'ordre où ils sont présentés. Vous pourrez y revenir plus tard et relire les chapitres qui vous auront été les plus utiles.

La dépression et le monde d'aujourd'hui

Les gens deviennent déprimés pour diverses raisons. Environ une personne sur quatre (25 % de la population) traversera un épisode important de dépression au cours de sa vie. Cette personne risque davantage de vivre un autre épisode de dépression ou de devenir déprimée de façon chronique qu'une personne qui n'a jamais été déprimée. Les explications biologiques ne suffisent pas pour expliquer l'augmentation importante des cas de dépression au cours des 50 dernières années ; l'incidence a triplé depuis la Seconde Guerre mondiale. Une autre explication possible a trait à l'évolution des professions en santé mentale et à leur plus grande capacité à diagnostiquer la dépression. Auparavant, les gens tendaient à rester alités en raison d'une « dépression nerveuse », leur malaise étant aussi vague que difficile à traiter. Par contre, de nos jours, les psychologues,

psychiatres et autres spécialistes de la santé et du comportement sont en mesure de préciser les types de problèmes mentaux soumis à leur attention et de poser des diagnostics clairs qui aident à l'élaboration de plans de traitement.

Quand un trop grand nombre de changements mène à la dépression

D'après certains chercheurs, le nombre croissant de personnes déprimées est attribuable à une « société dépressogène », c'est-à-dire une société qui expose bon nombre de ses membres au risque de développer une dépression. Avec la mondialisation, l'essor des technologies et en particulier l'arrivée d'Internet, les gens ont accès au monde entier, mais se sentent de plus en plus isolés. La vie moderne fait en sorte que les gens dépendent moins les uns des autres qu'ils ne dépendent de la technologie. Dans les sociétés occidentales, la famille nucléaire (la mère, le père et les enfants) est chose courante, tandis que les familles élargies (oncles, tantes, grands-parents ou arrière-grands-parents) habitant la même maison ou le même quartier sont beaucoup plus rares. Les adultes vivent parfois à des milliers de kilomètres de leur lieu de naissance et de leur famille d'origine. S'ajoute à ces facteurs une culture d'entreprise productiviste qui transforme les individus en « ressources humaines » pouvant être déplacées ou éliminées, comme les pièces d'un jeu d'échecs, pour maintenir l'équilibre financier. Est-il vraiment surprenant que davantage de personnes se sentent léthargiques, pessimistes et sans espoir ?

Les psychologues utilisent l'expression « changement contextuel » pour désigner une accumulation de situations qui expose les individus au risque de développer une dépression. L'époque actuelle en est une de grands changements comparativement aux époques passées. Bien que l'être humain soit naturellement capable de s'adapter, les gens sont exposés aujourd'hui à progresser sur le plan technologique à un rythme qui dépasse parfois leurs capacités d'adaptation psychologique.

En plus des changements sociaux, devenus légion aujourd'hui, un grand nombre de personnes vivent des changements contextuels dans leur vie personnelle. Elles entreprennent une relation ou y mettent fin, changent d'emploi ou perdent leur emploi, perdent des êtres aimés, vivent des problèmes de santé, déménagent ou changent de philosophie de vie. Les recherches démontrent que ces changements peuvent aussi les rendre plus vulnérables à la dépression.

EXERCICE - REPÉREZ LES CHANGEMENTS CONTEXTUELS DANS VOTRE VIE

Dressez la liste des changements qui se sont produits dans votre vie au cours des six derniers mois. Ces changements peuvent être importants ou mineurs, positifs ou négatifs. Par exemple, vous avez accepté une promotion dans votre travail (changement positif majeur) ou vous avez perdu votre emploi (changement négatif majeur) ; vous avez réaménagé une pièce de votre maison (changement positif mineur) ou vous avez subi une réduction de salaire temporaire (changement négatif mineur).

Un manuel d'autoactivation

Aucun livre ne peut fournir l'entière solution à tous les changements sociaux et personnels qui peuvent mener à la dépression. En revanche, le présent manuel fournit des moyens efficaces pour mieux comprendre la façon dont la dépression fonctionne et affecte votre vie. De plus, il propose des stratégies qui vous permettront d'effectuer les changements nécessaires pour vaincre la dépression.

L'autoactivation est un processus de passage à l'action axé sur vos objectifs. Si vous utilisez ce manuel conjointement avec une psychothérapie, vous bénéficierez des conseils de votre thérapeute, qui vous accompagnera dans votre processus d'activation. Vous pouvez aussi utiliser ce manuel par vous-même. En faisant les exercices proposés, vous apprendrez à affronter les obstacles quotidiens de façon mieux adaptée à vos objectifs, que vous soyez déprimé ou non. Les recherches ont démontré que les techniques décrites dans ce manuel sont efficaces pour mettre un terme à la dépression et aider à prévenir sa réapparition. Alors n'attendez pas. Il n'y a pas de meilleur moment que maintenant pour commencer à reprendre votre vie en main.



PREMIÈRE PARTIE

Comprendre la dépression



CHAPITRE 1

Comment la dépression agit-elle ?

Il y a quelques années, Nicolas a terminé ses études, s'est marié et a déménagé à l'autre bout du pays pour occuper un nouvel emploi. Nicolas a travaillé très fort pour en arriver là. Il s'agit pour lui d'une période très excitante qui lui ouvre un tas de nouvelles perspectives. Or, quelques semaines après avoir emménagé dans son nouvel appartement, Nicolas commence à ressentir une certaine tristesse. Alors qu'il a toujours été un adepte de la randonnée pédestre, grand amateur de musique et de lecture, ces activités ne l'intéressent plus autant. Après quelque temps, il a de la difficulté à s'endormir et se met à se réveiller plusieurs fois la nuit. Il a bientôt de plus en plus de difficultés de concentration au travail et à la maison. Il commence à se sentir coupable de ne pas être plus productif à son nouveau poste et à perdre espoir de voir sa situation s'améliorer.

Que s'est-il produit pour qu'une période aussi heureuse de son existence se transforme en un tel désenchantement ? Vous avez probablement reconnu que Nicolas vivait une dépression. Toutefois, déceler un problème n'est que le début d'une solution. La vraie question est de savoir *comment* l'aider à surmonter sa dépression avec succès. C'est à cette question que le présent manuel tente de répondre.

Dix questions souvent posées au sujet de la dépression

Lorsque Nicolas a commencé à réaliser qu'il était déprimé, il s'est mis à se poser de nombreuses questions, dont les dix suivantes, celles que se posent le plus souvent les personnes souffrant de dépression.

1. « Qu'est-ce qui cloche chez moi ? »
2. « Pourquoi est-ce que je me sens comme ça ? »
3. « Est-ce que je suis un raté ? »
4. « Est-ce que je suis déprimé à cause d'une faiblesse personnelle ? »
5. « Est-ce que j'ai une sorte de déséquilibre neurochimique ? »
6. « Est-ce qu'il se serait produit quelque chose durant mon enfance ou mon passé pour que je me sente comme ça ? »
7. « Comment est-ce que je vais me sortir de ça ? »
8. « Est-ce que je devrais prendre des antidépresseurs ? »
9. « Est-ce que je suis le seul à être comme ça ? »
10. « Est-ce que je vais redevenir "normal" un jour ? »

EXERCICE – EXAMINEZ LES QUESTIONS QUE VOUS VOUS POSEZ SUR LA DÉPRESSION

Parmi la liste de questions formulées ci-dessus, repérez celles que vous vous posez et indiquez à quelle fréquence vous vous les posez. Encerclez ou marquez d'une étoile celles qui vous préoccupent tout particulièrement. Il vous sera utile de vous les rappeler tout au long de votre progression.

Les prochains chapitres aborderont certaines de ces questions. Pour l'instant, voici quelques brèves réponses.

1. **Qu'est-ce qui cloche chez moi ?**
Rien ne cloche chez vous. Votre dépression peut s'expliquer. Examinez votre contexte de vie. Nous y reviendrons.
2. **Pourquoi est-ce que je me sens comme ça ?**
Les expériences complexes comme la dépression ont rarement une seule cause. Quoi qu'il en soit, d'après les recherches, il n'est pas nécessaire de mettre le doigt sur la cause exacte d'une dépression pour y mettre fin.
3. **Est-ce que je suis un raté ?**
Absolument pas. On ne choisit pas de se sentir déprimé. Par contre, vous pouvez choisir d'agir de façon à aggraver votre dépression ou de façon à vous sentir mieux.

4. **Est-ce que je suis déprimé à cause d'une faiblesse personnelle ?**
Cette question est semblable à la question précédente et notre réponse est la même : non.
5. **Est-ce que j'ai une sorte de déséquilibre neurochimique ?**
Des recherches montrent un lien entre la présence de certaines substances chimiques dans le système nerveux et la probabilité d'être déprimé. Mais on ne sait pas vraiment si c'est ce processus biochimique qui cause la dépression ou bien si c'est la dépression qui cause un changement biochimique. La croyance populaire veut qu'un certain déséquilibre chimique vous fasse sentir ou agir de façon déprimée, mais il est aussi possible que le fait de se sentir déprimé ou d'agir en fonction de ce sentiment modifie l'équilibre chimique du cerveau.
6. **Est-ce qu'il se serait produit quelque chose durant mon enfance ou mon passé pour que je me sente comme ça ?**
Selon certains, les expériences de l'enfance peuvent accroître le risque de développer une dépression à l'âge adulte. Néanmoins, la façon la plus rapide de se débarrasser des effets du passé est d'envisager sa vie présente de façon différente.
7. **Comment est-ce que je vais me sortir de ça ?**
Il existe une variété de traitements efficaces qui ont fait l'objet d'études scientifiques. Ce manuel est basé sur le concept d'activation comportementale, une façon technique de dire « se réinvestir dans sa vie ».
8. **Est-ce que je devrais prendre des antidépresseurs ?**
Certains médicaments sont efficaces pour traiter la dépression. Toutefois, comme c'est le cas de tous les traitements, la prise d'une médication peut réussir à certaines personnes et demeurer inefficace pour d'autres. Même si vous pensez que la dépression est un problème strictement médical, il existe des façons efficaces de la guérir sans avoir recours aux médicaments. Si vous songez à essayer une médication, vous devriez d'abord consulter votre médecin de famille ou un psychiatre.
9. **Est-ce que je suis le seul à être comme ça ?**
Vous n'êtes pas seul. Chaque année, une personne sur dix vit un épisode de dépression majeure. Une personne sur quatre vivra un tel épisode à un moment ou l'autre de sa vie.
10. **Est-ce que je vais redevenir « normal » un jour ?**
Vous serez certainement capable d'en arriver à vous sentir moins déprimé, plus énergique, plus investi dans votre vie et moins abattu. Nous ne sommes pas certains de ce que signifie l'expression « être normal », car la vie est un cheminement personnel au cours duquel quantité d'événements surviennent. À bien des égards, vous êtes privilégié d'avoir la capacité d'éprouver des émotions intenses.

Table des matières

Préface des traducteurs	7
Introduction	9
Première partie: Comprendre la dépression	15
Chapitre 1: Comment la dépression agit-elle?	17
Chapitre 2: Reconnaître ses habitudes et faire place au changement.	39
Deuxième partie: Mettre fin à la dépression	67
Chapitre 3: Éviter les pièges et se remettre sur la bonne voie ..	69
Chapitre 4: Passer à l'ACTION: les premiers pas vers le changement	99
Chapitre 5: Cesser de s'inquiéter de son enfant intérieur et développer son adulte extérieur.	119
Troisième partie: L'activation: une nouvelle façon de vivre au quotidien	141
Chapitre 6: Apporter des changements une étape à la fois	143
Chapitre 7: Se libérer de sa dépendance à l'humeur	171
Chapitre 8: Mener la vie souhaitée	197
Chapitre 9: Faire le point	217
Annexe – Grilles de suivi	231
Bibliographie de la préface des traducteurs	235
Bibliographie générale	236

Michael E. Addis est professeur associé en psychologie à la Clark University, à Worcester (Massachusetts). Depuis plusieurs années, il est superviseur clinique de thérapeutes qui appliquent l'approche d'activation comportementale au traitement de la dépression.

Christopher R. Martell est professeur associé en psychologie clinique à la University of Washington, à Seattle (Washington), où il fait également de la pratique privée. Il est l'un des fondateurs de l'Academy of Cognitive Therapy.

Utilisée depuis de nombreuses années, l'activation est une stratégie efficace pour traiter la dépression. Des recherches scientifiques d'envergure ont montré qu'elle diminue les sentiments dépressifs de façon significative. À travers les exercices qui lui sont proposés ici, la personne dépressive est amenée à se réengager activement dans sa vie de façon progressive, tout en douceur, étape par étape. Au moment qui lui convient et à son propre rythme, elle détermine les sphères de sa vie où elle peut intervenir et trouve la façon d'apporter les changements précis qui l'aideront à surmonter son humeur dépressive. Comprenant plus clairement la nature de la maladie, elle agit concrètement pour se sentir mieux et s'accomplir davantage. La démarche que proposent les auteurs de ce manuel constitue certainement un ajout de valeur à la psychothérapie ainsi qu'un précieux outil de prévention.

Design couverture : Nicole Morin
ISBN 978-2-7619-2667-6

