

## **PLAN D'ACTION EN CAS D'EPISODE DE DEPRESSION**

Nom du médecin : \_\_\_\_\_ tél : \_\_\_\_\_

Nom du thérapeute : \_\_\_\_\_ tél : \_\_\_\_\_

Tél de l'urgence de l'hôpital :

1. Symptômes annonçant une rechute :
  2. Situations qui peuvent contribuer à une rechute :
  3. Que faire en cas de rechute (s'organiser, s'occuper, obtenir soutien social, rencontrer des gens, se distraire en faisant des choses, reconnaître pensées irréalistes et évaluer si ça vaut la peine de s'inquiéter, établir une routine, exercice, voir un médecin)?
  4. Que peuvent faire vos proches pour vous aider?
  5. Que voulez que votre médecin fasse?

Basé sur Miklowitz, D. The bipolar survival guide. 2002.

Traduit par Thanh-Lan Ngô, M.D., 2007

## **Suggestions en cas de dépression**

### **1. Biologique:**

- ◆ Prendre les médicaments prescrits
- ◆ Ne pas boire de l'alcool ou prendre des drogues
- ◆ Exercice 30-45 minutes, 3 fois par semaine
- ◆ Marches de 30 minutes le matin

### **2. Comportemental:**

- Ne pas rester au lit trop longtemps: se coucher et se lever à des heures régulières
- Établir une routine
- Faire des activités plaisantes et valorisantes
- Ne pas éviter: affronter les tâches en les divisant en plusieurs étapes

### **3. Cognitif:**

- Ne pas se critiquer de façon indue
- Ne pas passer son temps à ruminer
- Lire « Etre bien dans sa peau » de David Burns

### **4. Social:**

- Ne pas s'isoler, utiliser son réseau de soutien