

SORTIR DE SA DÉPRESSION

7 PAS POUR DÉMARRER
LE VOYAGE



JE SUIS HEUREUSE DE VOUS OFFRIR CET EBOOK
"ANTI DÉPRESSEUR"!

VOUS VOULEZ VOUS SORTIR DE LA DÉPRESSION ?
VOUS ÊTES SUR LA BONNE VOIE !

C'EST UN PREMIER PAS QUE VOUS AVEZ FAIT LÀ !

“

*IL N'EST PAS NÉCESSAIRE
D'ALLER VITE,
LE TOUT EST DE NE PAS S'ARRÊTER.*



CONFUCIUS

”

**MON INTENTION EST D'AIDER TOUTE
PERSONNE SOUFFRANT DE DÉPRESSION
À RETROUVER SON ELAN VITAL.**

JE VOUS PARTAGE SUR MON BLOG DES
OUTILS, CONSEILS ET DÉCOUVERTES
QUI VONT VOUS AIDER À RETROUVER ESPOIR,
ET À VOUS EN SORTIR PAS À PAS !

AVERTISSEMENTS

LES CONSEILS ÉCRITS DANS CE GUIDE SONT DES CONSEILS
BASÉS SUR MA PROPRE EXPÉRIENCE PROFESSIONNELLE ET
PERSONNELLE, AINSI QUE SUR MES NOMBREUSES RECHERCHES.

JE NE SUIS NI MÉDECIN, NI PSYCHIATRE : EN CAS DE DOUTE,
PARLEZ-EN TOUJOURS À VOTRE MÉDECIN.



CE DOCUMENT EST MIS À DISPOSITION SELON LES TERMES DE LA LICENCE
CREATIVE COMMONS ATTRIBUTION-PAS D'UTILISATION COMMERCIALE
NI MODIFICATION-3.0 FRANCE.

SOMMAIRE

01

EXPLOREZ
VOS VALISES
DE RESSOURCES

02

PÉRIPLE EN TERRE
D'AUTO-BIENVEILLANCE

03

“RETROUVEZ-VOUS”...
EN PLEINE NATURE

04

TROUVEZ VOS
COMPAGNONS DE ROUTE !

05

RDV EN TERRES DE
"GRATITUDE"

06

OFFREZ-VOUS DE
NOUVEAUX HORIZONS
AVEC L'ART-THÉRAPIE

07

OSEZ L'AVENTURE:
LE RIRE COMME MÉDECINE

INTRO

La dépression est un **parcours individuel**.
Chaque personne doit **trouver**
sa propre voie vers le mieux-être.

S'en sortir demande de la **patience**
et de la **persévérance**.

Cet **ebook interactif** vous propose d'initier
un **cheminement** vers la guérison: *le votre* !
:)

Les **ressources et exercices** de cet ebook
sont conçus pour vous offrir un **soutien**
complémentaire dans votre démarche.

Ils ne doivent **en aucun cas remplacer**
un suivi thérapeutique et médical.

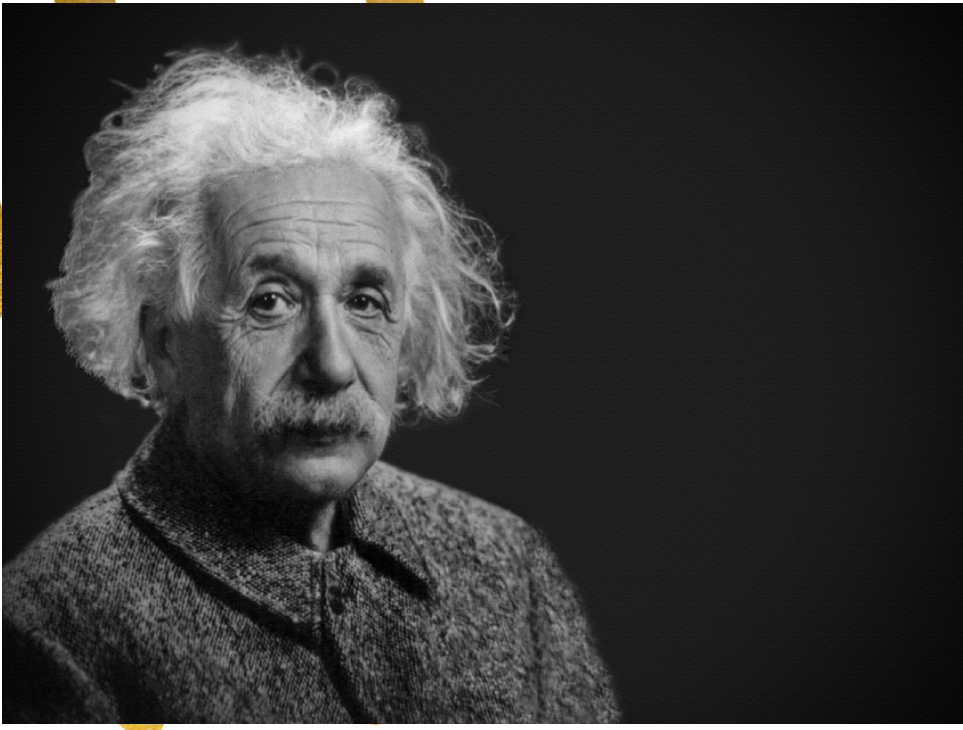
Et sont sans garantie de
résultats « miracles » instantanés...
je ne vends pas ici de fausses promesses !

Je comprends que **tout peut vous sembler**
impossible, sans issue, lorsque vous êtes plongé-e
dans les ténèbres de la dépression.

Et peut-être que certaines de ces **propositions**
thérapeutiques vous **surprendront**
ou vous paraîtront simplistes...

Je vous invite simplement à **garder l'esprit ouvert** !
A faire preuve de **curiosité**,
et à y (entre)voir une **possibilité de changement**.

Chaque pas que vous faites compte,
même s'il vous semble ridicule.



COMME DISAIT **EINSTEIN** :

« *LA FOLIE,
C'EST DE FAIRE TOUJOURS
LA MÊME CHOSE
ET DE S'ATTENDRE
À UN RÉSULTAT DIFFÉRENT.* »

Le simple fait de vous engager dans cette démarche
et d'explorer de nouvelles approches,
est un signe de force et de résilience !

Soyez patient-e avec vous-même.

Ayez confiance en votre capacité à
surmonter petit à petit les difficultés.

L'essentiel est d'initier ce voyage vers votre
rétablissement, et de faire le premier pas.

Peu importe par lequel
vous décidez de commencer.

Vous n'êtes pas obligé-e de parcourir
les 7 exercices les uns après les autres,
ni en une seule fois.

Sentez-vous libre, écoutez-vous :
chacun-e a son propre rythme.

Je vous encourage à exercer votre pouvoir
de choisir votre propre voie de guérison.

Votre système nerveux a besoin d'avoir du choix :
d'où les 7 pas proposés.

Ensemble, nous avancerons jour après jour.
Vous n'êtes pas seul-e, et il y a de l'espoir.

Allez!

Partons à la découverte de 7 ressources originales
qui pourront vous aider
à retrouver un nouvel équilibre dans votre vie.



AVANT TOUTE CHOSE !

*Je vous recommande fortement
de cliquer sur ce lien pour voir :
[une très courte vidéo introductive](#)*

de

***CHRISTOPHE ANDRÉ**
(psychiatre et auteur français).*

*Elle sera un excellent rappel pour chaque fois
où vous vous sentirez découragé-e et abattu-e.*

*A chaque fois que vous ne verrez
aucun intérêt à effectuer un de ces pas,
ni aucune raison d'essayer encore,
ni aucune envie d'avancer ...*

*Regardez-la à nouveau et
laissez-vous inspirer par ses sages conseils...*

P R E M I E R
P A S

01

EXPLOREZ
VOS VALISES
DE RESSOURCES



OUVREZ VOS VALISES !

Trouvez la force de continuer...

La dépression peut vous faire douter de vous-même et de vos capacités.

Je sais que reconnaître vos forces peut vous sembler difficile, voire impossible quand vous êtes submergé-e par la dépression.

Pourtant, c'est important que vous **reconnaissez et reconnectiez à vos compétences et talents**.

Je vous invite donc à **explorer et lister vos différentes ressources** : elles peuvent être **matérielles, relationnelles...** Comme par exemple un entourage soutenant, un suivi médical adapté etc.

Avec ***l'exercice de l'Arbre aux Ressources***, je vous invite à **reconnaître vos ressources disponibles** : en vous et autour de vous.

Vous vous sentirez **mieux équipé-e**.
Et cela **nourrira votre confiance en vos capacités de changement, et en l'avenir**.



Je vous demande simplement d'essayer l'exercice suivant :

"L'ARBRE AUX RESSOURCES"

DESSINEZ UN ARBRE SIMPLE, SUR UNE FEUILLE DE PAPIER.

PUIS, AJOUTEZ DES FEUILLES POUR REPRÉSENTER :

- **VOS QUALITÉS,**
- **VOS RÉALISATIONS**
- **VOS RESSOURCES (MATÉRIELLES, SOCIALES, PHYSIQUES...)**

ENFIN, CONTEMPLEZ VOTRE ARBRE : VOUS POUVEZ ÊTRE FIER-RE !

AFFICHEZ-LE DANS UN ENDROIT OÙ VOUS POURREZ LE VOIR RÉGULIÈREMENT...

CE SERA UN BON RAPPEL DE VOS RESSOURCES :)

EN CHERCHANT BIEN, VOUS TROUVEREZ DES FEUILLES À RAJOUTER AU FIL DU TEMPS !

CLIQUEZ ICI POUR ACCÉDER À L'EXERCICE EN LIGNE, DÉCRIT ÉTAPE PAR ÉTAPE
:)

Retrouvez du soutien toujours à portée de main...

Lorsque vous déprimez, vous avez tendance :

- à vous concentrer sur les aspects négatifs de la vie,
- à oublier les moments heureux.

Pourtant, **se rappeler des souvenirs positifs est précieux !**

Des recherches montrent que cela permet à notre cerveau de produire des **substances chimiques liées au bien-être !**

Je vous invite donc à un **second exercice**, tout aussi simple : celui de **La Boîte Feelgood**.

L'idée est de vous **créer votre propre coffre au trésor rempli de souvenirs réconfortants**.

Vous vous demandez peut-être si rassembler vos meilleurs souvenirs est vraiment une bonne idée... ?!

Cela pourrait vous rappeler une joie que vous ne vivez plus, des relations qui ne sont plus les mêmes etc., à cause de la dépression...

Au contraire, **votre boîte 'Feelgood' sera une preuve tangible : Vous avez déjà créé et connu le bonheur !**

Cette boîte nourrira **l'espoir d'une amélioration possible...**

Et elle pourrait même vous aider à **retrouver la motivation de vous en sortir** pour revivre ces jours heureux !



“LA BOITE FEELGOOD”

**CRÉEZ UNE BOÎTE SPÉCIALE
AVEC DES SOUVENIRS HEUREUX,
ET DES MOTS DOUX...**

**DÉCOREZ-LA À VOTRE GOÛT
POUR LA PERSONNALISER;**

AUTORISEZ-VOUS À ÊTRE CRÉATIF-IVE !

**REMP LISSEZ-LA
DE “TRÉSORS” QUI ONT UNE
SIGNIFICATION SPÉCIALE POUR VOUS :**

**DES PHOTOS,
DES CITATIONS INSPIRANTES,
DES LETTRES ENCOURAGEANTES
OU DES “OBJETS SOUVENIRS”...**

**SURTOUT, CONSERVEZ PRÉCIEUSEMENT
À PORTÉE DE MAINS CE COFFRET
DE DOUX MOMENTS !**

**RÉOUVREZ LE
À CHAQUE FOIS QUE
VOUS VOUS SENTEZ DÉSESPÉRÉ-E :
AUTORISEZ-VOUS
À ÊTRE RÉCONFORTÉ-E.**

**CLIQUEZ ICI POUR ACCÉDER À
L’EXERCICE EN LIGNE,
DÉCRIT ÉTAPE PAR ÉTAPE**
:-)

**CLIQUEZ ICI POUR DÉCOUVRIR
UN PETIT TRÉSOR DE
CITATIONS “ANTI-DÉPRESSION”**

A vous de le déterrer !



D E U X I E M E
P A S

02

P É R I P L É
E N T E R R E
D ' A U T O -
B I E N V E I L L A N C E

OSEZ PRENDRE SOIN DE VOUS...

Découvrez comment être votre propre Soutien Intérieur...

Pour soutenir votre processus de guérison et prévenir les rechutes éventuelles : concentrez-vous sur la **satisfaction de vos besoins** !

Bien que cela puisse sembler difficile, je vous propose comme **exercice de lister des “petits plaisirs”** : prenez le temps de vous écouter.

Accordez-vous ce dont vous avez besoin pour vous sentir, ne serait-ce qu'un tout petit peu mieux !

Cette liste vous rappelle qu'il existe des sources de **réconfort possible**; même au coeur de la dépression...

Ne vous attendez pas à ressentir immédiatement plaisir et satisfaction : **votre cerveau est enclin à vous pousser à l'inactivité...**

Faites-les simplement parce qu'elles sont **bonnes pour vous** !

Même si vous ne ressentez pas encore les effets positifs.



“LA LISTE DES PETITS PLAISIRS”

ACCORDEZ-VOUS DE L'IMPORTANCE :

**PRENEZ SOIN DE VOTRE CORPS
EN MANGEANT, BOUGEANT
ET DORMANT SUFFISAMMENT !**

**EXPLOREZ DIFFÉRENTES
FAÇONS DE VOUS RÉCONFORTER...**

**IL PEUT S'AGIR DE
CHOSES TRÈS SIMPLES !**

- 1. PRENDRE UN BAIN CHAUD**
- 2. REGARDER VOTRE SÉRIE PRÉFÉRÉE**
- 3. BOIRE UNE TASSE DE THÉ,**
- 4. VOUS OFFRIR UN MASSAGE...**

**IDENTIFIEZ CELLES QUI
VOUS APPORTENT DU RÉCONFORT
ET DE LA TRANQUILLITÉ D'ESPRIT.**

**CHAQUE JOUR,
PLANIFIEZ UN TEMPS PERSONNEL.**

**FAITES QUELQUE CHOSE
QUI VOUS APPORTE DE LA JOIE,
ET/OU VOUS PERMET DE VOUS
CONNECTER À VOUS-MÊME.**

**LISEZ, BALLADEZ-VOUS,
APPELER UN PROCHE,
DESSINEZ...**

**CLIQUEZ ICI POUR ACCÉDER À
L'EXERCICE EN LIGNE,
DÉCRIT ÉTAPE PAR ÉTAPE**

:-).



Vous vous sentez souvent **coupable ou honteux-se sans raison apparente** ? C'est normal !

La dépression nous fait souvent penser que :

- tout est de notre faute...
- on ne sera jamais assez bien,
- personne ne peut nous comprendre...

Mais, vous pouvez **contrer cette petite voix intérieure** !

Pratiquer l'**auto-compassion** et l'**auto-acceptation** va **contrebalancer** cette tendance à l'**auto-sabotage**.

Cela va nourrir votre **estime et confiance en vous**, mises à mal par la dépression.

Imaginez-vous **parler à vous-même** comme à quelqu'un que vous aimez et qui souffre...

Cela peut paraître étrange, mais vous pouvez **devenir votre propre meilleur-e ami-e** !

Même si c'est difficile, répété, ce petit **exercice quotidien** vous permettra d'être un peu **plus en paix** avec vous-même et donc **plus « résilient-e »**.

Pas de techniques extravagantes, juste un petit pas vers un peu plus de **douceur envers vous-même**...

Vous méritez de prendre soin de vous. Vous avez le **droit et la ressource** de reprendre le **contrôle** de votre vie, et de **retrouver la paix intérieure**.

Vous voulez bien essayer ***l'exercice de vous écrire une lettre d'amour*** ?

“LETTRE D'AMOUR À SOI-MÊME”

TROUVEZ UN ENDROIT CALME POUR VOUS POSER.

VISUALISEZ-VOUS VOUS DONNANT UN CÂLIN CHALEUREUX...

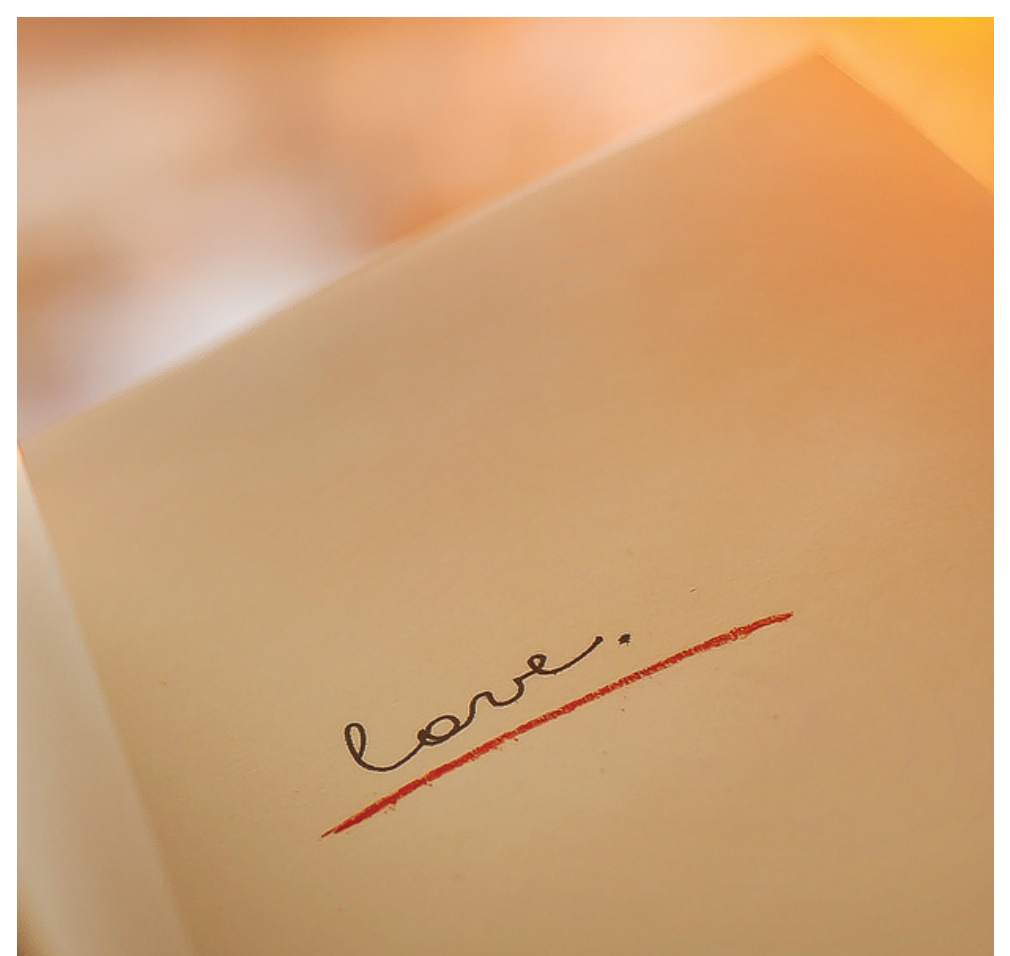
PUIS, ÉCRIVEZ-VOUS UNE LETTRE RÉCONFORTANTE.

COMME SI VOUS ÉCRIVIEZ À VOTRE MEILLEUR-E AMI-E, OU À VOTRE “ENFANT INTÉRIEUR”...

CHOISISSEZ DES MOTS DOUX, RASSURANTS, ENCOURAGEANTS...

RELISEZ LA LETTRE POUR VOUS IMPRÉGNER DE LA COMPASSION QU'ELLE CONTIENT.

GARDEZ-LA À PORTÉE DE MAINS : REPLONGEZ-VOUS DANS CETTE LETTRE D'AUTO-BIENVEILLANCE DÈS QUE VOUS EN AVEZ BESOIN.



CLIQUEZ ICI POUR ACCÉDER À L'EXERCICE EN LIGNE, DÉCRIT ÉTAPE PAR ÉTAPE
:-).



T R O I S I E M E
P A S

03

“RETROUVEZ-VOUS”...
EN PLEINE NATURE

CONNECTEZ-VOUS À LA NATURE

Retrouvez votre vraie nature...

Peut-être que sortir vous semble une montagne insurmontable en ce moment ?

L'idée de passer du temps à vous connecter à la nature peut vous sembler vaine, bizarre ou absurde.

Pourtant, une simple ballade en plein air aide à réduire le stress, améliorer votre humeur, et renforcer votre lien avec le vivant.

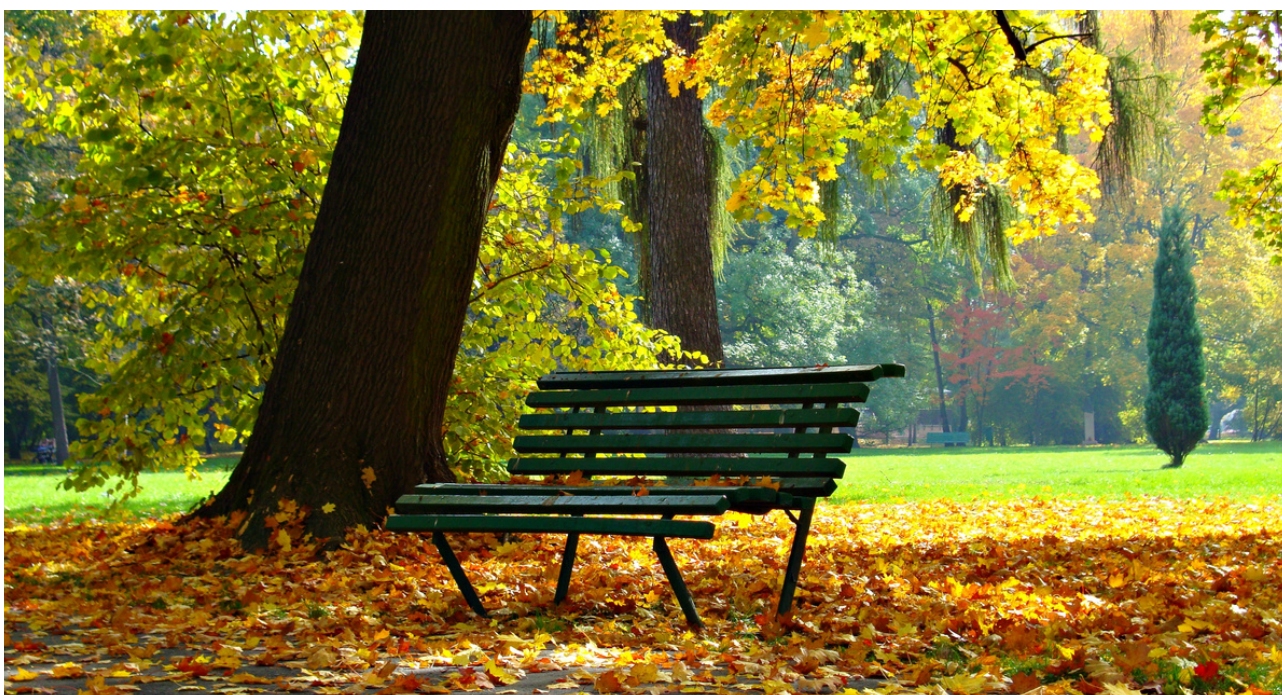
Vous allez pouvoir retrouver une connexion avec vos sensations, *en vous baladant en forêt (même sous la pluie !)*...

Autant de petites actions apaisantes pour votre bien-être émotionnel !

Vous pensez qu'il vous est impossible de vous émerveiller à nouveau ?

En vous entourant de la beauté majestueuse de Dame nature, vous pourriez retrouver ne serait-ce que pour une seconde, vos yeux d'enfant...

Vous plonger dans la sérénité de la nature pourra aussi calmer votre système nerveux à long terme.



"SHINRIN-YOKU" OU BAIN DE NATURE

**ESSAYEZ LE "SHINRIN-YOKU" JAPONAIS
! UNE MÉTHODE APAISANTE
EN PLEINE NATURE :)**

**TROUVEZ UN LIEU CALME EN
EXTÉRIEUR.**

**ASSEYEZ-VOUS CONFORTABLEMENT ET
RESPIREZ PROFONDÉMENT...**

**OBSERVEZ LES FORMES ET COULEURS,
ÉCOUTEZ LES SONS ENVIRONNANTS,
CONTEMPLER LE CIEL, LES ARBRES...**

**CONNECTEZ-VOUS À VOS SENS.
SAVOUREZ L'INSTANT PRÉSENT,
SANS ATTENTE NI JUGEMENT**

**FAITES DE CETTE "THÉRAPIE
NATURELLE" UNE SECONDE NATURE !**

**CLIQUEZ ICI POUR ACCÉDER À
L'EXERCICE EN LIGNE,
DÉCRIT ÉTAPE PAR ÉTAPE
:-).**



**Rappelez-vous que cette expérience est, avant tout, un moment de réconfort
et de connexion avec vous-même.**



Oui mais.. Et s'il pleut ?!

Rappelez-vous quand vous étiez enfant...

Rien de mieux que de courir et crier sous la pluie !

Aujourd'hui vous vous sentez complètement déprimé-e.

Alors cet *exercice de "Danse sous la pluie"* peut sembler inhabituel ou saugrenu...

Pourtant, cela pourrait bien être une **expérience libératrice et rafraîchissante** !

Certaines études font d'ailleurs l'hypothèse de l'**impact positif** des ions négatifs contenus dans la pluie, sur le système nerveux...

"SINGING IN THE RAIN !"

**SORTEZ SOUS LA PLUIE,
AVEC OU SANS PARAPLUIE !**

**(VEILLEZ BIEN SÛR À VOTRE SÉCURITÉ : NE
SORTEZ PAS EN CAS D'ORAGE !)**

**RESSENTEZ CHAQUE GOUTTE
SUR VOTRE PEAU...**

**CONNECTEZ-VOUS À VOS SENSATIONS :
ÉCOUTEZ, HUMEZ...**

**PUIS, DANSEZ LIBREMENT,
À L'ABRI DES REGARDS !**

**LIBÉREZ-VOUS DE
VOTRE FARDEAU ÉMOTIONNEL !**

LAISSEZ LE CIEL LAVER VOS PEINES !

RECONNECTEZ-VOUS À VOUS-MÊME...

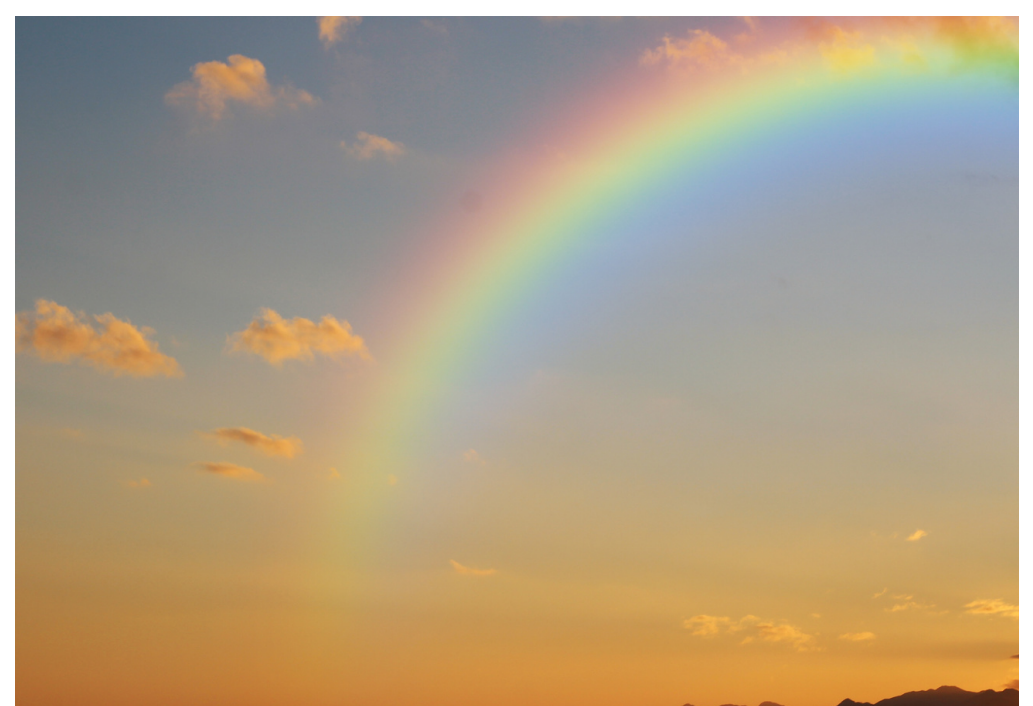
**EXPRIMEZ VOS ÉMOTIONS SI NÉCESSAIRE
(CRIEZ MÊME AU BESOIN !)**

**ET SI JAMAIS,
VOUS VOUS SENTEZ TROP MAL À L'AISE,
VOUS POUVEZ BIEN SÛR
ARRÊTER L'EXERCICE À TOUT MOMENT .**

**VOUS ÊTES LE MAÎTRE DE VOTRE EXPÉRIENCE
ET VOTRE BIEN-ÊTRE EST LA PRIORITÉ !**

**CLIQUEZ ICI POUR ACCÉDER À
L'EXERCICE EN LIGNE, _
DÉCRIT ÉTAPE PAR ÉTAPE
:-).**

**Et qui sait si le ciel ne vous
réserve pas un arc en ciel ?!**



Une main verte contre les idées noires ...



Si vous le pouvez : **cultivez un petit jardin en extérieur !**

Mais, le **simple fait d'avoir des plantes vertes** dans votre intérieur peut vous être **bénéfique**.

Prendre soin des plantes peut être thérapeutique et gratifiant.

Cela permet de **se connecter davantage avec la nature...**

Et d'être **encouragé-e** par le fait qu'une **plante** peut être très **résiliente !**

Pour vous motiver :
rappelez-vous que ce simple **exercice du Jardin intérieur** peut être bénéfique pour votre santé psychique !

“CULTIVEZ SON JARDIN INTÉRIEUR”

**IL SUFFIT DE CHOISIR UN PETIT ESPACE DISPONIBLE :
UN COIN DE FENÊTRE OU UN BALCON FERA L'AFFAIRE...**

PUIS, SÉLECTIONNEZ UNE PLANTE GRASSE OU DES HERBES AROMATIQUES.

L'IDÉE C'EST QUE CELA VOUS DEMANDE PEU D'ENTRETIEN.

**PRÉPAREZ UN POT AVEC DE LA TERRE, (DEMANDEZ DE L'AIDE SI NÉCESSAIRE)
PUIS PLANTEZ VOTRE PETITE MERVEILLE !**

ÉTABLISSEZ UN CALENDRIER D'ARROSAGE SIMPLE.

ET SOYEZ BIENVEILLANT-E, EN CAS D'OUBLI OU SI VOTRE PLANTE SE FANE...

OBSERVEZ LA CROISSANCE AVEC CURIOSITÉ ET PATIENCE.

UTILISEZ CE TEMPS POUR MÉDITER, VOUS DÉTENDRE.

MÊME QUELQUES MINUTES PAR JOUR SUFFISENT.

**D'APRÈS LES RECHERCHES, LA SIMPLE PRÉSENCE DE PLANTES
PEUT CONTRIBUER À RÉDUIRE LE STRESS, L'ANXIÉTÉ ET LA DÉPRESSION !**

**CLIQUEZ ICI POUR ACCÉDER À
L'EXERCICE EN LIGNE,
DÉCRIT ÉTAPE PAR ÉTAPE
:-).**

Q U A T R I E M E
P A S

04

TROUVEZ VOS COMPAGNONS
DE ROUTE !

TROUVEZ DU SOUTIEN

Ensemble face à la dépression

Je comprends à quel point la dépression peut vous faire sentir seul-e.

Vous pensez probablement que personne ne vous comprend...

Pourtant, il existe des endroits où vous pouvez vous sentir écouté-e et accueilli-e.

Les groupes thérapeutiques peuvent devenir pour vous des havres de soutien :

- Vous n'êtes pas seul-e :

Dans un groupe thérapeutique, vous rencontrerez des personnes qui vivent des luttes similaires. Vous n'avez pas à porter le poids de la dépression tout-e seul-e.

- Écoute bienveillante :

Imaginez un endroit où vous pouvez parler de vos sentiments sans peur de jugement.

- Outils pour la vie :

Vous pouvez apprendre de nouvelles stratégies pour faire face à la dépression. Des témoignages des autres participant-e-s pourraient bien vous être utiles pour découvrir un nouveau type de thérapie, un livre inspirant, etc.

N'ayez pas peur de chercher ce soutien et cette inspiration. Vous le méritez !

Je vous invite donc à *l'exercice suivant de rejoindre un groupe thérapeutique*, notamment : [l'association "Les Dépressifs Anonymes"](#) (créée en 2008).



C'est quoi les Dépressifs Anonymes?!

"Dépressifs Anonymes, abrégé sous le sigle DA, est une organisation d'entraide de personnes dépressives qui partagent ensemble leur expérience, leur force et leur espoir dans le but de sortir de la dépression et d'en aider d'autres à se rétablir.

Les Dépressifs Anonymes utilisent la méthode des Alcooliques Anonymes." [cf leur site](#)

"L'UNION FAIT LA FORCE"

COMMENCEZ PAR RECHERCHER UN GROUPE LOCAL EN LIGNE, OU EN CONSULTANT UN PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ.

CONTACTEZ-LES POUR OBTENIR DES INFORMATIONS SUR LES RÉUNIONS.

LORS DE VOTRE PREMIÈRE RÉUNION, VOUS POUVEZ SIMPLEMENT ÉCOUTER.

PRENEZ LE TEMPS D'APPRENDRE DES AUTRES MEMBRES...

PARTAGEZ QUAND ET SI VOUS VOUS SENTIREZ À L'AISE.

SACHEZ QU'ASSISTER RÉGULIÈREMENT AUX RÉUNIONS FAVORISE LA CONFIANCE ET L'ESTIME DE SOI, AINSI QUE LE SOUTIEN MUTUEL.

CLIQUEZ ICI POUR ACCÉDER À L'EXERCICE EN LIGNE, DÉCRIT ÉTAPE PAR ÉTAPE
:-).

Trouver des Témoignages Inspirants

Je sais que rejoindre un groupe peut sembler intimidant ...

Si c'est trop pour vous pour l'instant, **vous pouvez rejoindre une “communauté silencieuse”** de personnes qui se battent comme vous.

Vous n'avez pas besoin de vous sentir isolé-e.

L'exercice de lire des témoignages inspirants peut être précieux :

- Retrouver un sens :
Les témoignages de personnes qui ont surmonté la dépression peuvent vous aider à retrouver/redonner un sens à votre propre expérience. Vous verrez que vous n'êtes pas seul-e dans cette quête.
- S'ouvrir à de nouvelles perspectives :
En découvrant les histoires et enseignements d'autres personnes dépressives, vous pouvez être encouragé-e par leur vécus.
Vous verrez aussi que la guérison a été possible pour d'autres. Cela peut raviver l'espoir en vous.



CLIQUEZ ICI
POUR DÉCOUVRIR
DES RESSOURCES
“ANTI-DÉPRESSION”



“DES MOTS SUR DES MAUX”

EXPLOREZ DES BIOGRAPHIES INSPIRANTES, OU DES TÉMOIGNAGES, DE PERSONNES QUI ONT SURMONTÉ LA DÉPRESSION.

OPTEZ POUR DES FORMATS COURTS ET FACILES À ASSIMILER, COMME DES ARTICLES, DES VIDÉOS OU DES PODCASTS.

- **DÉCOUVREZ L'INTERVIEW DE LA CHAMPIONNE LAURE MANAUDOU SUR SA DÉPRESSION POST PARTUM**
- **ÉCOUTEZ LE TÉMOIGNAGE DE MARINA KAYE AVEC SA CHANSON "ON MY OWN."**
- **REGARDEZ LA VIDÉO YOUTUBE SUR JIM CARREY**

LISEZ OU ÉCOUTEZ À VOTRE RYTHME, SANS PRESSION.

CES RÉCITS PEUVENT VOUS OFFRIR DU RÉCONFORT. ILS VOUS RAPPELLENT QUE VOUS N'ÊTES PAS SEUL-E DANS VOTRE COMBAT CONTRE LA DÉPRESSION

CLIQUEZ ICI POUR ACCÉDER À L'EXERCICE EN LIGNE, DÉCRIT ÉTAPE PAR ÉTAPE
:).





C I N Q U I E M E
P A S

05

RDV EN TERRES DE
"GRATITUDE"

WISEZ LA GRATITUDE...

Etre reconnaissant-e : c'est bon pour la santé !

Je sais que quand on se sent vraiment mal et triste, c'est difficile d'imaginer de voir les choses "positives"...
Alors que le **négatif** semble nous "sauter au visage"!

On a l'impression que les moments heureux sont si loin..

Mais j'aimerais vous partager une petite astuce,
plébiscitée par **Florence Servan-Schreiber**...

L'exercice des 3 kiffs par jour :)

L'idée est que cette **petite habitude** quotidienne vous aide à trouver un peu de positivité, d'**entraîner** votre cerveau à reprendre du plaisir.



"JOURNAL DES 3 KIFFS PAR JOUR"

**LISEZ LE RÉSUMÉ DU LIVRE "3 KIFFS PAR JOUR"
SUR LE SITE D'OLIVIER ROLAND :
"DES LIVRES POUR CHANGER DE VIE"**

**CHAQUE JOUR, PRENEZ UN MOMENT,
(AU RÉVEIL OU AU COUCHER) POUR
VOUS REPASSER VOTRE JOURNÉE.**

**IDENTIFIEZ 3 CHOSES OU MOMENTS VÉCUS
POUR LESQUELS VOUS ÊTES RECONNAISSANT-E.**

**NOTEZ-LES DANS UN "JOURNAL DE
GRATITUDE" ET EXPLOREZ LES ÉMOTIONS
ASSOCIÉES.**

**RELISEZ CE JOURNAL RÉGULIÈREMENT :
RAPPELEZ-VOUS CES PLAISIRS SIMPLES...**

**CLIQUEZ ICI POUR ACCÉDER À
L'EXERCICE EN LIGNE,
DÉCRIT ÉTAPE PAR ÉTAPE**
:)



Pratiquez cela régulièrement pour **renforcer**
votre capacité à remarquer les moments positifs,
et améliorer votre **bien-être émotionnel**.

Soyez patient-e avec vous-même...

Cela peut prendre **un peu de temps pour voir les**
changements positifs qui s'opérereont en vous.

**VOUS DOUTEZ DE L'INTÉRÊT
DE TENIR UN JOURNAL :
CLIQUEZ SUR CETTE VIDÉO
DU PSYCHIATRE
CHRISTOPHE ANDRÉ !**



Des études scientifiques ont démontré que l'expression de la gratitude peut améliorer votre humeur, augmenter votre satisfaction dans la vie et réduire les symptômes de la dépression.

L'exercice suivant de "La lettre de gratitude" peut donc renforcer votre bien-être psychologique.

En exprimant votre gratitude à un proche ou un mentor, vous pouvez non seulement renforcer vos relations, mais aussi votre estime de vous.

Cet exercice offre une opportunité précieuse de vous connecter avec vos émotions et de célébrer les aspects positifs de votre vie.

Alors, laissez-moi vous guider à travers les étapes de cette expérience enrichissante...

A vos stylos !



“LETTRE DE GRATITUDE”

PRENEZ LE TEMPS DE RÉFLÉCHIR À UNE PERSONNE QUI A EU UN IMPACT POSITIF DANS VOTRE VIE..

UNE PERSONNE QUE VOUS ÊTES HEUREUX-SE D’AVOIR DANS VOTRE VIE

TROUVEZ UN ENDROIT CONFORTABLE POUR ÉCRIRE, SANS ÊTRE DÉTRANGÉ-E

PRENEZ DU PAPIER ET UN STYLO ET COMMENCEZ VOTRE LETTRE EN EXPRIMANT VOTRE GRATITUDE.

SOYEZ AUTHENTIQUE DANS VOS MOTS, PARTAGEZ VOS ÉMOTIONS, ET TERMINEZ AVEC UNE NOTE POSITIVE.

RELISEZ VOTRE LETTRE, PUIS DÉCIDEZ SI VOUS SOUHAITEZ L'ENVOYER OU LA CONSERVER.

CET ACTE DE GRATITUDE PEUT RENFORCER VOS RELATIONS ET AMÉLIORER VOTRE BIEN-ÊTRE MENTAL.

ALORS PRENEZ UN MOMENT POUR CÉLÉBRER CETTE DÉMARCHE SIGNIFICATIVE..

CLIQUEZ ICI POUR ACCÉDER À L'EXERCICE EN LIGNE, DÉCRIT ÉTAPE PAR ÉTAPE

:-)

S I X I E M E
P A S

06

OFFREZ-VOUS DE
NOUVEAUX HORIZONS
AVEC L'ART-THÉRAPIE



REDEVENEZ CRÉATEUR-RICE

Testez l'art thérapie : Mettez la main à la pâte !

Si on vous propose d'exprimer vos émotions, vous pouvez craindre que ça soit... déprimant... ?!

Vous pourriez avoir peur de pas être compris-e, de ne pas trouver les mots, d'être débordé-e par vos émotions...

Mais l'art-thérapie offre un espace sûr et ouvert pour découvrir de nouvelles facettes de soi, et se reconnecter à ses émotions.

Ce, d'une manière constructive et bienveillante afin de les apprivoiser.

Chanter, écrire ou sculpter sont autant de moyens d'extérioriser votre souffrance et de façonner aussi vos espoirs.

C'est un moyen de vous réapproprier votre histoire.

N'hésitez pas à expérimenter différentes formes d'art et trouvez celle-s qui résonne-nt le plus pour vous.

Nul besoin d'être artiste pour s'essayer à l'exercice : retrouvez votre âme d'enfant et soyez authentique !

L'art-thérapie est avant tout une démarche libératrice personnelle.

Je vous invite ici à vous laisser guider par votre seule créativité non jugeante !

Aucune pression de performance ni d'esthétisme, faites-vous confiance !



Cet *exercice de sculpture émotionnelle d'argile* vous invite à exprimer visuellement vos émotions et à symboliser votre parcours de guérison.

“SCULPTEZ VOS ÉMOTIONS”

**MODELEZ DE L'ARGILE POUR
REPRÉSENTER VOTRE ÉTAT
ÉMOTIONNEL ACTUEL.**

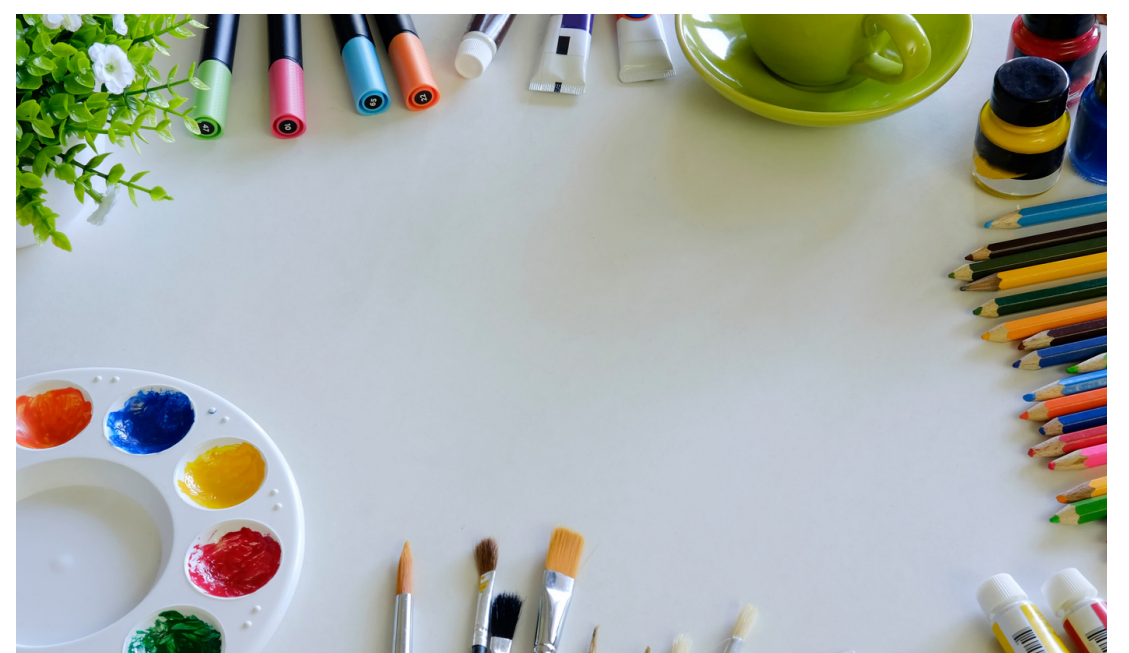
**VOUS POUVEZ CRÉER UNE FIGURE QUI
SYMBOLISE VOTRE DÉPRESSION...**

**ENSUITE, TRANSFORMEZ-LA
PROGRESSIVEMENT EN UNE FIGURE
QUI EXPRIME LA GUÉRISON ET LA
TRANSFORMATION.**

**ADMIREZ VOTRE OEUVRE ET CROYEZ
EN VOTRE PROPRE “PLASTICITÉ” :
VOUS ÊTES EN CHEMIN VERS LA
GUÉRISON !**

**CLIQUEZ ICI POUR ACCÉDER À
L'EXERCICE EN LIGNE,
DÉCRIT ÉTAPE PAR ÉTAPE**

—:)



Changez la BO de votre vie !

Je vous invite désormais à vous laisser transporter par votre musique joyeuse préférée !

L'exercice suivant de "Danse de la Joie" est simple et fun!

Il associe la puissance de la musique et du mouvement pour aider à réduire le stress et à retrouver la joie.

Pourquoi vous n'enlèveriez pas vos chaussures ?!

Laissez la musique vous guider vers plus de légèreté !



“LA DANSE DE LA JOIE”

**CRÉEZ VOTRE PROPRE PLAYLIST SPÉCIALE “FUN”
AVEC DES CHANSONS ENTRAINANTES,
ASSOCIÉES À DE BONNSOUVENIRS...**

TROUVEZ UN ESPACE CONFORTABLE POUR DANSER LIBREMENT.

LANCEZ VOTRE “PLAYLIST FUN” :

- **DANSEZ ET LÂCHEZ-VOUS ! SAUTEZ SUR PLACE, SOURIEZ !**
- **LAISSEZ VOS ÉMOTIONS S'EXPRIMER
À TRAVERS LE MOUVEMENT DE VOTRE CORPS.**
- **CONNECTEZ-VOUS À VOS SENSATIONS...**

**PROFITEZ SIMPLEMENT DE VOUS SENTIR VIVANT-E,
ICI ET MAINTENANT,
AU SON DE LA MUSIQUE !**

SI POSSIBLE, RÉPÉTEZ CET EXERCICE CHAQUE JOUR 5MN :)

**GARDEZ CETTE PLAYLIST TOUJOURS À PORTÉE DE MAIN
(PAR EXEMPLE SUR VOTRE SMARTPHONE)**

**CLIQUEZ ICI POUR ACCÉDER À
L'EXERCICE EN LIGNE,
DÉCRIT ÉTAPE PAR ÉTAPE
:-).**



**CLIQUEZ ICI POUR DÉCOUVRIR DES
RESSOURCES MUSICALES
“ANTI-DÉPRESSION”**

S E P T I E M E
P A S

07

O S E Z
L ' A V E N T U R E :
L E R I R E C O M M E
M É D E C I N E

RIEZ SANS MODÉRATION !

Soignez-vous par le rire :)

Quand on est touché-e par la dépression, le rire peut sembler un lointain souvenir. **Peu de choses nous paraissent drôles...**

Pourtant, l'humour a un pouvoir thérapeutique réel !

Je vous invite pour ce dernier pas à **vous laisser surprendre par la “rigolothérapie” :**)

Rire libère des endorphines - hormones du bonheur - qui vous aident à vous sentir plus insouciant-e et plus joyeux-se.

Riez de tout et de rien !

Au quotidien, l'humour (même noir) peut briser le cercle vicieux des ruminations oppressantes.

Il peut vous permettre de prendre du recul face aux difficultés et de trouver un peu de gaité...

Je vous convie à **chercher diverses sources de divertissement**, que ce soit :

- le jeu télé “[LOL, qui rit, sort](#)”,
- la radio “[Rire et chansons](#)”,
- un journal satyrique ...

Partagez si possible ces moments avec des proches : car le rire est communicatif !

Osez même l'auto-dérision : inspirez-vous des nombreux humoristes mettant en scène leurs propres luttes et névroses.



Explorez différentes formes d'humour pour trouver ce qui vous convient le mieux.

Surtout, n'hésitez pas à cultiver le rire dans votre quotidien et à rire même sans raison !

L'exercice suivant de "Yoga du rire" peut être un jeu d'enfant !

L'idée est de vous libérer du stress et de l'abattement en riant intentionnellement.

“YOGA DU RIRE”

DÉPASSEZ VOS CRAINTES ET OSEZ TENTER L'EXERCICE...

ASSEYEZ-VOUS CONFORTABLEMENT.

(SI VOUS AVEZ PEUR DU RIDICULE, DANS UN ENDROIT OÙ VOUS POURREZ RIRE EN TOUTE DISCRÉTION...)

RESPIREZ PROFONDÉMENT ET COMMENCEZ À RIRE SANS RAISON !

FORCEZ-VOUS, MÊME SI CELA NE VOUS SEMBLE PAS NATUREL !

PUIS, LAISSEZ-VOUS EMPORTER PAR LE RIRE.

RIEZ, RIEZ DE PLUS EN PLUS FORT, SANS VOUS JUGER...

RENOUVELLER DÈS QUE POSSIBLE !

VOUS EN RESSENTIREZ PEU À PEU LES BIENFAITS : CE “RIRE FORCÉ” EST UN PAS VERS UNE HUMEUR PLUS LÉGÈRE.

[CLIQUEZ ICI POUR ACCÉDER À L'EXERCICE EN LIGNE, DÉCRIT ÉTAPE PAR ÉTAPE](#)

-.).

Télécommandez votre rire !

Si vous n'êtes pas à l'aise avec le fait de rire "sans raison" et de façon "artificielle" : vous n'aurez pas d'excuse pour *l'exercice de "Cinémathérapie"* suivant ;)

La [cinémathérapie](#) peut être une expérience apaisante et stimulante pour les personnes dépressives.

Elle offre un moyen de se détendre, de se divertir et de se connecter aux émotions d'une manière contrôlée et confortable.

Profitez de cette pratique pour prendre soin de votre bien-être mental en toute simplicité.

Et rentabilisez au passage tout votre temps passé devant les écrans ;) Faîtes de Netflix votre meilleur allié !



"COMEDY CLUB-THÉRAPIE"

**CHOISISSEZ UN MOMENT CONFORTABLE,
PRÉPAREZ UN ESPACE DÉTENTE.**

SÉLECTIONNEZ DU CONTENU COMIQUE QUI VOUS ATTIRE :

- [COMÉDIES, SÉRIES COMIQUES](#)
- [SPECTACLES D'HUMORISTES, "SOIXANTE"](#)
- [BÊTISIER ANIMALIERS, L'ÉMISSION "VIDÉO GAG"](#)
- [EMISSIONS DE CAMÉRA CACHÉE ...](#)

**ÉVITEZ LES DISTRACTIONS, AYEZ DES COLLATIONS LÉGÈRES
À PORTÉE DE MAIN POUR VOUS FAIRE PLAISIR !**

**ET... LAISSEZ-VOUS EMPORTER PAR LE DIVERTISSEMENT,
EN EXPRIMANT VOS ÉMOTIONS NATURELLES.**

**APRÈS LA SÉANCE, RÉFLÉCHISSEZ AUX ÉMOTIONS POSITIVES RESSENTIES,
AUX PERSONNAGES ET THÈMES
QUI ONT MARQUÉ VOTRE EXPÉRIENCE.**

**MÉDITEZ SUR COMMENT UTILISER CES DÉCOUVERTES POUR SOUTENIR
VOTRE BIEN-ÊTRE MENTAL À L'AVENIR.**

**PLANIFIEZ UNE PROCHAINE SÉANCE DE CINÉMATHÉRAPIE
ET CONSOMMEZ DU CONTENU COMIQUE SANS MODÉRATION !**



**CLIQUEZ ICI POUR ACCÉDER À
L'EXERCICE EN LIGNE,
DÉCRIT ÉTAPE PAR ÉTAPE
:-)**

Votre chemin de guérison, en résumé :



PAS 1 :

EXPLOREZ VOS RESSOURCES

- Exercice de "l'Arbre des Ressources"
- Exercice de la "Boîte Feelgood"



PAS 2:

PRATIQUEZ L'AUTO- BIENVEILLANCE

- Exercice de "La liste des Petits plaisirs"
- Exercice de la "Lettre d'Amour à soi-même"



PAS 3:

RECONNECTEZ-VOUS A LA NATURE

- Exercice du "Bain de Nature" (ou Shinrin-Yoku)
- Exercice du "Jardin Intérieur"



PAS 4:

ENTOUREZ-VOUS

- Exercice "Groupe Dépressifs Anonymes"
- Exercice "Lecture de témoignages inspirants"



PAS 5:

CULTIVEZ LA GRATITUDE

- Exercice de la "Lettre de gratitude"
- Exercice des "3 kiffs par jour"



PAS 6:

TESTEZ L'ART-THERAPIE

- Exercice "Sculptez vos émotions"
- Exercice de "La Danse de la Joie"



PAS 7:

RIEZ SANS MODERATION !

- Exercice "Yoga du Rire"
- Exercice "Comedy Club Thérapie"

***J'espère que cet ebook gratuit vous
aura permis d'avancer plus sereinement
sur votre chemin de guérison,
pas à pas ...***

***Pour toute remarques,
questions ou témoignages,
n'hésitez pas à me contacter :
contact@sortir-de-sa-depression.com***



A BIENTÔT SUR LE SITE !

WWW.SORTIR-DE-SA-DÉPRESSION.COM

PROPRIÉTÉ INTELLECTUELLE et LOI HADOPI

Les livres numériques sont protégés par le Code de la Propriété Intellectuelle. Leur reproduction et leur diffusion non autorisées sont interdites.

Copier ces ouvrages pour les communiquer à d'autres personnes ou tenter de détourner les mesures techniques de protection qui sont utilisées constitue un acte de contrefaçon aux termes des articles L 335-2 et L 335-3-1 du Code de la Propriété Intellectuelle français.

Cependant, pour ce ebook gratuit du blog Sortir de Sa Dépression, le simple fait de lire ce présent livre, vous donne le droit de *l'offrir en cadeau* à qui vous le souhaitez.

Vous êtes autorisé-e à l'utiliser selon les mêmes conditions commercialement. C'est-à-dire à l'offrir sur votre blog, sur votre site web, à l'intégrer dans des packages et à l'offrir en bonus avec des produits, mais PAS à le vendre directement, ni à l'intégrer à des offres punies par la loi dans votre pays.

Vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez, à condition de ne pas le modifier, et de toujours citer l'auteure Julie Gilabert du blog « Sortir de Sa Dépression » comme l'auteure de ce livre, et d'inclure un lien vers <https://sortir-de-sa-depression.com/>

AVERTISSEMENTS

Par une décision du 20 mai 2020 , le Conseil constitutionnel a abrogé certaines dispositions qui permettent à la Hadopi de sanctionner les auteurs de téléchargement illégal d'œuvres artistiques.

Il est interdit de télécharger sans autorisation et sans payer des œuvres artistiques couvertes par le droit d'auteur.

Si vous téléchargez illégalement (piratez) des films ou de la musique, vous recevrez un 1er avertissement de la Hadopi par mail, puis un 2ème par courrier. Si vous continuez après 2 avertissements, vous risquez d'être poursuivi en justice et d'être condamné.

Cf : <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F32108>

Il est possible de vérifier la légalité de tel ou tel service grâce à ce site de la Hadopi. Certains sites légaux possèdent les labels officiels "PUR" ou "Offre légale Hadopi".

Toutefois, un site peut être légal sans avoir ces labels. De même, un site gratuit n'est pas forcément illégal.

Il existe de nombreux sites légaux diffusant gratuitement des œuvres protégées. La rémunération des artistes et producteurs y est assurée par d'autres moyens, par la publicité notamment.

À l'inverse, certains sites de téléchargement proposent de payer un abonnement mais qui n'est pas reversé aux ayants droit.

La diffusion d'œuvres protégées y est donc interdite.

Cf : <https://www.hadopi.fr/outils-usages/rechercher-un-site-ou-un-service>