

La dépression

Recueil de témoignages,
d'informations et de
conseils sur le thème
de la dépression.

Une création de Dominique Chayer

www.choisirlebonheur.com

Ce livre est un recueil créé à partir de 15 articles, sur le thème de la dépression, écrits par différents blogueurs et blogueuses du domaine du développement personnel.

J'ai soigneusement choisi ces articles et j'en ai extrait les idées et les phrases clés afin de résumer chacun de ces derniers.

Cela vous permet donc de parcourir les articles plus facilement et vous en facilite la lecture.

Lorsqu'un article vous intéresse plus particulièrement, je vous invite à cliquer sur le lien « [Lire l'article](#) » afin d'accéder à celui-ci en entier, directement sur le site de l'auteur.

Je vous souhaite une excellente lecture.

Dominique Chayer
[Choisir le Bonheur.com](http://ChoisirleBonheur.com)

Cet ouvrage est rendu possible grâce à la collaboration de plusieurs blogueurs de la toile et je les remercie chaleureusement pour leur contribution à ce livre.

Table des matières

Renaître par Zenie, les phrases de Zenie	p. 4
Le schéma de la dépression par Aurore, Comment méditer	p. 5
La dépression : mon plus beau cadeau par Cédric, Apprendre à se connaître	p. 6
La pleine conscience pour sortir de la dépression par Jonathan Rigottier, Méditer pour être heureux	p. 7
Combattre la dépression grâce à la PNL et l'hypnose par Michel, Changer Gagner	p. 8
La dépression, la crise d'angoisse, le burn-out... une même cause : l'épuisement! par Sébastien, Vers une vie sereine	p. 9
La dépression, c'est quoi? Comment s'en sortir? par Pierre Cochetoux, Vaincre les risques psychosociaux	p. 10
Comprendre la dépression pour mieux la combattre par Jean-Pascal Guillon, Les livres du bien-être	p. 11
Le premier pas pour sortir d'un état dépressif par Nadia, La boîte à santé	p. 12
Comment la méditation peut soigner la dépression par Cédric Villa, Techniques de méditation	p. 13
Dépression : les questions toxiques, comment les éviter? par Luc Geiger, Mister No Stress	p. 14
Woody Allen, la dépression et moi par Alexandra, Sphère Humaine	p. 15
La dépression et la sophrologie par Emmanuelle Pineau, Oser son bonheur	p. 16
La dépression vue autrement par Élise, Voyage au cœur de l'humain	p. 17
La dépression : une maladie par Dominique Chayer, Choisir le Bonheur	p. 18

Renaître

Zenie, Les phrases de Zenie

Vous n'avez plus aucune force, aucun repère, vos rêves viennent de se briser alors que rien ne laissait supposer une issue aussi brutale qu'inattendue. Vous êtes au fond d'un puits, vous n'avez même pas la force de crier, vous préféreriez évidemment être mort, comme ça, ça aurait mis un terme à ce grand n'importe quoi, à ce géant qui vient de vous écraser comme un vulgaire moustique mais qui, manque de bol, ne vous a pas achevé...

Au cas où ça ne serait pas assez dur à vivre, vous devenez prisonnier de toute une tribu de voix négatives qui vous enfoncent encore toujours plus dans une souffrance psychique où vous ne contrôlez plus rien et qui viennent régulièrement vous torturer par plaisir.

Je n'ai jamais fait de dépression avec traitement médical mais j'étais de nature dépressive. Le moindre soucis prenait une ampleur démesurée générant des voix négatives qui m'enfonçaient toujours plus dans la culpabilité, la honte d'être aussi faible que ça et réduisaient ma tête à un champ de bataille permanent où j'essayais défaite sur défaite.

Je marchais en permanence sur un fil car je ne voulais rien montrer de cet état de faiblesse gigantesque aux autres mais je savais qu'au moindre faux pas je tomberais définitivement dans une situation inextricable où la seule solution serait de m'enfermer dans un asile me privant à jamais de ma chère liberté.

[Lire l'article](#)

La dépression, c'est quand la vie vous fait sauter d'une seconde à l'autre du haut d'un building de 50 étages et que malgré la chute vertigineuse, tout en vous est cassé mais que vous êtes encore en vie...

Au fond de moi, il y avait une petite voix qui me disait «courage» mais elle était si fragile que ça ne m'aidait pas beaucoup mais au moins je n'étais pas seule.

Cette petite voix était la plus belle partie de moi qui luttait comme elle pouvait pour sortir et voir le jour. Mais avant cette naissance, il a fallu s'occuper de chacun de mes soucis un par un.

Je me cherchais des phrases à répéter qui me faisaient du bien. Elles devenaient pour moi un allié et ensemble, nous étions plus fortes dans la bataille que je livrais avec la Vie chaque jour.

Tout est parfaitement à sa place et vous aussi, vous êtes parfait là où vous êtes.

Nous avons besoin d'un bon nettoyage de nos pensées pour que la lumière éclaire notre chemin.

Le schéma de la dépression

(Aurore,
Comment méditer)

La **méditation** est une aide pour affronter la douleur.

La pleine conscience, en particulier, aide à apaiser cette souffrance.

Découvrez les **6 grands principes** de la pleine conscience, appliqués à la dépression.

- 1- L' Acceptation
- 2- L' Élargissement de son Espace Mental
- 3- L' Impermanence de toute Chose
- 4- Le Lâcher-Prise
- 5- La Connexion au Monde
- 6- L' Action

[Lire l'article](#)

À l'origine de la dépression, il y a souvent une expérience douloureuse.

Cette expérience génère des pensées négatives.

Tout le monde est confronté à des pensées négatives.

Elles ne sont pas un problème si elles vont et viennent.

Mais si l'on s'accroche à ces pensées négatives, en les ruminant, elles vont prendre de l'importance et devenir douloureuses.

La souffrance naît quand ces pensées négatives envahissent notre esprit, s'y installent et empêchent tout autre type de pensée d'exister.

La dépression : mon plus beau cadeau!

Cédric,
Apprendre à se connaître

Je vous comprends. Je suis moi-même passé par là. Je sais combien la dépression est horrible.

On perd le goût de vivre. On n'a plus le courage, plus l'énergie de faire la moindre chose. On se force d'être comme les gens normaux, mais on ne peut pas. Alors on s'isole parce qu'on se sent différent et incompris.

On ne veut plus voir personne car on a honte de nous.

On a juste envie de rester cloué au lit ou vautré sur son canapé. On se sent vraiment vide, inutile, on se dégoûte.

J'ai connu la dépression. Je sais ce que vous vivez : j'ai vécu de nombreuses années dans la tourmente. Mon quotidien était le lot d'angoisses à répétition. Je ruminais sans arrêt des pensées négatives. Je n'avais presque aucun moment de détente et de repos. J'étais triste, perdu et découragé. J'étais aux prises à de nombreuses angoisses. J'avais toujours envie de pleurer. Je croyais aussi que j'étais voué à vivre ainsi (ou plutôt à survivre) jusqu'à la fin de mes jours.

Pourtant je vous assure que la dépression a été pour moi le plus beau cadeau que la vie m'ait faite.

[Lire l'article](#)

Vous êtes en dépression ou avez connu plusieurs épisodes dépressifs dans le passé?

Du coup, vous craignez de ne jamais sortir de cette spirale infernale.

Vous avez peur de vous enfoncer et de ne jamais pouvoir vous relever...

Cet épisode en apparence douloureux m'a réveillé. J'ai su profiter de cette expérience ô combien difficile. Et aujourd'hui j'en sors grandi. Je suis plus fort. En fait j'ai compris que je ne pouvais plus fonctionner de la même façon.

"La dépression est comme un voyant qui s'allume sur le tableau de bord de votre voiture. Elle est là pour vous alerter que quelque chose ne va pas."

Surtout ne baissez pas les bras.

Croyez en vous,
Persévérez, car cela en vaut la peine.

La pleine conscience pour sortir de la dépression

Jonathan Rigottier,
Méditer pour être heureux

La méditation, la pleine conscience, apprendre à se reconnecter à son être intérieur peut faire de véritables miracles.

Il s'agit ni plus ni moins de voir comment ces phénomènes se manifestent en nous puis d'apprendre petit à petit à y renoncer.

La vie est un immense terrain de jeu lorsqu'on la prend avec légèreté, qu'on arrive à ne plus se prendre au sérieux, à ne plus donner de prises à nos peurs et qu'on s'autorise à faire plein d'erreurs. Il n'y a plus de place pour la culpabilité ou le ressentiment, les suivre est comme aller dans un mur comme il n'y aura rien de constructif à trouver en allant dans cette voie.

Autant cela peut paraître compliqué et impossible quand on ne le voit pas, autant cela semble si évident et simple quand on a compris le truc.

Chacun peut s'amuser avec ce que la vie lui offre, quand on ne compare plus, quand on ne projette plus, il n'y a plus de problème, plus de raison de s'inquiéter.

[Lire l'article](#)

La souffrance est très mal perçue, on veut absolument s'en débarrasser sans voir le message qui est derrière cet état d'être.

C'est comme un aiguillon, une invitation à sortir la tête hors de l'eau et une indication qu'on fait fausse route en persévérant dans cette voie, dans cette façon de fonctionner qui conduit à la dépression.

En cherchant à se débarrasser uniquement de la souffrance sans s'occuper de ce qui en est l'origine, cela ne fonctionnera pas.

C'est comme retirer l'ampoule du voyant indiquant un manque d'huile sur une voiture pour ne plus voir le problème au lieu de s'en occuper en remettant de l'huile.

Pour résumer et sortir enfin de la dépression, ne croyez plus à votre mental, ne croyez plus à cette voix dans votre tête, à tous ces scénarios qui reviennent en boucle encore et encore.

Vous verrez que vous serez bien plus libre et bien plus tranquille ainsi !

Combattre la dépression grâce à la PNL et l'hypnose

Michel,
Changer Gagner

La PNL (programmation neuro-linguistique) nous dit :

« On peut choisir l'état dans lequel on se trouve. »

Le cinquième présupposé de la PNL dit que corps et esprit agissent l'un sur l'autre. La dépression possède des implications sur le corps et le corps, par la physiologie, alimente la dépression.

Mais on peut agir sur cette maladie par l'intermédiaire du corps.

La physiologie agit sur l'humeur. Par exemple, quand on pleure à chaudes larmes, on respire avec le haut de la poitrine. Essayez de pleurer en pratiquant la respiration abdominale!

De même, on aura du mal à être maussade, triste et déprimé en redressant le torse, en tirant les épaules en arrière et en relevant la tête.

C'est ce que nous dit la PNL : les émotions et sentiments agissent sur la physiologie et la physiologie crée les "états internes".

Du coup, on peut modifier ce que l'on ressent à l'intérieur en modifiant sa physiologie. Quand on déprime il faut se redresser, porter la tête haute, respirer amplement.

[Lire l'article](#)

On confond souvent la dépression et la tristesse, un simple sentiment. Mais la dépression est un état dont les conséquences peuvent être graves et dont on sort rarement tout seul.

On se sent vidé, comme un pneu à plat.

Nos épaules ploient sous le poids de l'univers.

On perd l'intérêt pour les choses que l'on aimait.

On perd la confiance en soi.

C'est la dépression.

C'est une maladie à prendre au sérieux.

L'apport de l'hypnose

Souvent les pensées limitantes, les discours internes qui conduisent à la dépression sont les conséquences d'automatismes programmés en nous.

Il faut donc trouver un moyen de reprogrammer l'inconscient pour qu'il trouve une solution plus adéquate que la dépression.

La dépression, la crise d'angoisse, le burn-out... une même cause : l'épuisement!

(Sébastien,
Vers une vie sereine)

Sur certains points, notre corps est un peu à l'image d'une voiture : il a besoin d'une batterie et d'essence pour fonctionner.

Au niveau du corps, cette batterie, ou ces batteries car on en a deux, se situent juste au-dessous des reins et s'appellent « les glandes surrénales ».

Ce sont elles par exemple qui sécrètent l'adrénaline et le cortisol dans une situation d'angoisse et donc qui génèrent des symptômes.

Ce qu'il faut retenir, c'est qu'on vient au monde avec plus ou moins une bonne batterie.

Et sans elle, notre corps ne pourrait fonctionner, de la même façon qu'une voiture ne peut pas fonctionner sans sa batterie.

Le problème, c'est que si on ne prend pas soin de cette batterie, si on tire trop dessus, si on ne la recharge jamais...

Elle va petit à petit se dégrader, se décharger et marcher de moins en moins bien.

Et quand cette batterie finit par être vidée, c'est tout le corps qui commence à partir en vrille!

Le corps n'a plus l'énergie qu'il lui faut pour fonctionner correctement : il y a des faux contacts, les fusibles sautent et tout le réseau électrique est à plat!

Le corps n'a plus d'énergie vitale, et si on ne sait pas quoi faire, la situation empire rapidement jusqu'à la dépression.

La dépression, la crise d'angoisse, l'anxiété généralisée, le burn-out...

Tout ça sont principalement le signe d'un épuisement total !

- un épuisement physique -
- un épuisement psychique -
- un épuisement spirituel -

[Lire l'article](#)

La dépression c'est quoi? Comment s'en sortir?

Pierre Cocheteux,
Vaincre les risques psychosociaux

La dépression se manifeste sous la forme d'une baisse de l'humeur qui s'accompagne d'une faible estime de soi et d'une perte de plaisir et d'intérêt.

Ces changements d'humeurs se produisent sous la forme d'épisodes souvent récurrents dans la vie de la personne touchée. De plus, il existe un terrain héréditaire qui augmente le risque d'être touché si un ou plusieurs proches l'ont été.

« Je me sens triste, je suis déprimé et pourtant je ne comprends pas pourquoi je vais mal. Je n'ai aucune raison d'aller mal, j'ai un bon travail, un mari, de beaux enfants, une maison, un chien... »
Combien de fois ai-je entendu ce discours en consultation?

La dépression est une maladie dont il est aujourd'hui possible de sortir, à condition de faire le nécessaire bien sûr! Cela semble évident, mais pour une personne dépressive, prendre un rendez-vous chez son médecin par exemple peut déjà relever de l'exploit!

La dépression est une maladie qui cause des perturbations du fonctionnement du cerveau et qui affecte l'ensemble de l'organisme de la personne touchée. Il est donc illusoire de vouloir s'en sortir tout seul.

[Lire l'article](#)

Elle se manifeste par un ralentissement durable dans la vie de la personne touchée et ceci sur tous les plans. Cela lui cause souvent des problèmes sociaux avec son entourage qui a tendance à penser qu'elle est fainéante ou qu'elle tire profit de la situation, ce qui est totalement faux et injuste.

Il est donc nécessaire lorsque l'on traverse un épisode dépressif, d'accepter de solliciter l'aide à la fois de son entourage, de son médecin traitant et aussi d'un thérapeute capable de comprendre cette maladie pour vous aider à en sortir.

Comprendre la dépression pour mieux la combattre

Jean-Pascal Guillon,
Les livres du bien-être

Rôle du cortisol

Fabriqué par nos glandes surrénales, le cortisol est une substance organique que certains qualifient d'hormone du stress.

En effet, celui-ci perturbe les mécanismes naturels de rétro-limitation de sa production et on constate un taux de cortisol sanguin plus élevé chez les individus dépressifs que chez les autres. Or, l'excès de cortisol inhibe la synthèse des neurotransmetteurs que sont en particulier la sérotonine, la noradrénaline et la dopamine. Le **stress** durable, intense et mal géré est donc naturellement un facteur de dépression.

Le **traitement** doit tenir compte d'un ensemble de facteurs :

- Antidépresseurs chimiques tels que les inhibiteurs des IMAO qui vont s'opposer à la destruction naturelle des neuromédiateurs et maintenir ainsi leur taux à un niveau satisfaisant
- Psychothérapie pour apprendre à gérer les mauvais souvenirs et en particulier ceux de l'enfance
- Sophrologie, méditation et autres moyens de lutte contre le stress pour limiter les excès de cortisol
- Soutien accru par les proches et la famille pouvant même nécessiter dans certains cas la mise en place d'une thérapie de couple ou d'une thérapie familiale.

[Lire l'article](#)

Désordre dans les souvenirs :
Le cerveau devient en quelque sorte incapable de ranger dans les tiroirs adéquats les bons et les mauvais souvenirs qui se mélangent. Il apparaît même qu'il devient plus compétent pour faire ressortir les mauvais souvenirs que les bons.

Baisse de l'activité globale

Cette baisse est à l'origine de l'état morbide, de la perte d'intérêt, des difficultés de concentration et du ralentissement mental et physique qui caractérisent la dépression.

Il est intéressant de mentionner que cette diminution est particulièrement marquée dans le cortex préfrontal, zone anatomique du cerveau qui régit le plaisir et les renforcements positifs.

On comprend alors pourquoi une personne dépressive devient incapable de se fixer des objectifs destinés à améliorer son bien-être.

Cette maladie est toujours réversible car le cerveau est atteint dans son fonctionnement et non pas dans sa structure, contrairement à certaines affections mentales.

Le premier pas pour sortir d'un état dépressif

Nadia,
La boîte à Santé

La dépression telle que je l'ai vécue est un état dans lequel je n'avais plus envie de rien sans savoir pourquoi, envahie d'une grande tristesse.

Tout me semblait insurmontable, les moindres gestes du quotidien devenaient une montagne à franchir.

J'avais beaucoup d'angoisses diffuses liées en partie je pense au fait que je me sentais perdre le contrôle de ma vie. La pensée et le raisonnement devenaient difficiles et les émotions me submergeaient souvent.

Comme je n'arrivais plus à sortir, à aller travailler, je m'enfermais et me coupais du monde, je construisais petit à petit les murs de ma prison.

Alors si vous êtes en dépression plus ou moins profonde, retrouvez l'espoir de sortir du tunnel et bougez.

Faites un petit pas puis un autre en partant de là où vous en êtes aujourd'hui.

Ne restez pas seul, faites-vous aider.

[Lire l'article](#)

Il n'est pas facile de sortir d'un état dépressif parce que toute démarche justement est lourde à entreprendre.

Se lever pour aller chez le psy est difficile.

On préfère rester dans son lit.

Et un jour, vous vous sentirez mieux et prêt à sourire de nouveau à la vie.

Votre vie vous appartient et vous pouvez choisir de ne pas subir votre dépression mais plutôt de la surpasser pour en ressortir encore plus fort, fort de votre victoire.

Comment la méditation peut soigner la dépression

Cédric Villa,
Techniques de méditation

Traditionnellement dans le bouddhisme, le non-attachement conduit à la paix de l'esprit. Cette notion signifie être capable de ne plus s'accrocher aux pensées, lorsque que nous y parvenons, la souffrance disparaît. Quand quelqu'un agit mal, c'est à lui de changer d'attitude, mais il tient à nous seul de gérer la perception que nous en avons, soit le lien qui nous rattache à l'expérience vécue.

La pratique de la méditation mène à être avec tout ce qui existe sans que nos pensées s'y attachent. Comprendre et constater que tout change constamment, que rien ne dure, aide à se détacher de nos pensées. Il s'agit de l'impermanence de toute chose selon le bouddhisme.

L'état méditatif aide aussi à prendre petit à petit du recul par rapport à tout ce qui nous arrive. Cet état aide également à la prise de conscience que nous ne sommes pas nos pensées. Nous constatons en effet que nous sommes bien plus que cela.

La méditation aide de manière simple et naturelle. La seule chose vraiment importante est d'arriver à se discipliner suffisamment pour la pratiquer régulièrement.

[Lire l'article](#)

La rumination mentale étant la mauvaise habitude principale conduisant à un état dépressif, la méditation est d'une grande aide pour la soigner.

C'est en effet à cause de notre attachement aux pensées que nous maintenons un état de mal-être.

Plus nous pensons aux causes de notre malheur, plus nous sombrons dans une spirale négative.

Nos pensées négatives engendrent de fortes émotions de tristesse et de colère qui alimente à son tour le flux de pensées négatives.

C'est un cercle vicieux.

De nombreuses études ont prouvé que la méditation constitue une aide précieuse pour sortir durablement d'un état dépressif.

Dépression : les questions toxiques, comment les éviter?

Luc Geiger,
Mister No Stress

Si vous avez vous-même vécu un épisode dépressif, ou si vous avez côtoyé une personne en dépression, essayez de vous rappeler les questions qui tournent en boucle dans leurs cerveaux.

En général, et je pourrais dire en permanence, elles sont orientées sur leurs problèmes. Par exemple :

Qu'est-ce qui ne va pas chez moi?
Pourquoi je me sens si mal?
Pourquoi ça m'arrive à moi?
Qu'est-ce que j'ai fait pour mériter ça?
... etc

Le problème de ces questions est qu'elles orientent toute l'attention vers le problème et empêchent littéralement de voir les solutions.

Et les personnes en dépression se répètent en général ces questions plusieurs centaines, voire plusieurs milliers de fois par jour.

Et c'est ce qui entretient ou relance la dépression.

C'est pourquoi je dis de façon un peu provocatrice que la dépression est un travail à temps plein!

Ces questions, en faisant disparaître toutes les solutions de leur champ de conscience, entretiennent donc la dépression.

[Lire l'article](#)

Tomber en dépression et la maintenir ne dépend pas tant des réponses que nous trouvons, mais plutôt des questions que nous nous posons.

Comment inverser le processus de la dépression?

La principale solution que je vous propose aujourd'hui est de changer les questions que l'on se pose.

Au lieu de les orienter sur ce qui ne va pas, nous allons les orienter vers ce qui va bien, ce qui fonctionne!

Focalisez sur ce qui va bien enraye la dépression!

La psychologie positive montre depuis maintenant une quinzaine d'années qu'il suffit d'orienter l'attention sur ce qui marche bien en nous, sur nos atouts, sur nos chances pour améliorer très rapidement l'humeur et enrayer puissamment et durablement la spirale de la dépression.

Woody Allen, la dépression et moi

(Alexandra,
Sphère Humaine)

Parmi les problèmes majeurs de la personne déprimée, il y a son manque d'énergie et sa grande difficulté à sortir de chez elle ainsi que son sentiment d'isolement et de solitude. Ce sentiment de solitude peut être ressenti même par une personne qui est entourée par sa famille ou d'amis. Parfois, les personnes qui nous sont proches ne peuvent/ne veulent pas voir l'état dans lequel nous avons glissé.

La dépression est donc une baisse de pression dans le corps, votre corps ressent moins les plaisirs de la vie, ressent moins la douleur, mais quand même plus que les plaisirs, ce qui donne la sensation d'évoluer dans un brouillard interne qui nous anesthésie. La douleur morale devient plus intense et se manifeste aussi dans le corps.

Quand vous sentez que vous glissez vers le bas, il y a trois choses importantes à avoir en tête :

1. Ne pas avoir honte d'aller mal ; trop de personnes se cachent encore d'aller mal. La dépression peut nous arriver à tous suivant notre histoire, notre terrain émotionnel, notre constitution physiologique.
2. Parlez à quelqu'un, au moins un ami, puis aussi à un thérapeute qui saura vous accompagner dans cette traversée de la douleur et du néant.
3. La chose la plus importante en fait c'est BOUGEZ. Ne restez pas dans l'immobilité, même si vous sentez que vous ne pouvez guère faire mieux qu'un escargot et bien, c'est déjà ça.

[Lire l'article](#)

Il y a un manque d'appétence pour la vie. Je n'ai plus envie de manger la vie, je n'ai plus envie de nourrir mon corps et mon âme, je me laisse glisser, glisser, glisser....

Ce n'est pas difficile d'imaginer qu'à partir de là, la remontée sera ardue. Bien entendu, elle se fera mieux si je m'autorise à me faire accompagner par un thérapeute expérimenté.

Pour guérir de la dépression, il n'y a pas UNE solution, il y a DES solutions qui sont applicables selon le profil de chacun.

Ce qu'il faut retenir, c'est qu'on peut s'en sortir. Ce n'est pas une fatalité.

La dépression et la sophrologie

Emmanuelle Pineau,
Oser son Bonheur

Pour vivre le moins mal cette période, et en tirer le meilleur parti pour soi-même il peut être nécessaire de se faire accompagner, soutenir.

La pratique de la sophrologie peut nous aider à respirer aisément et facilement. En effet, durant les phases d'anxiété, notre respiration se modifie pour devenir superficielle, voire quasi inexistante. Ce genre de respiration est stressant pour notre organisme et notre cerveau.

La relaxation permet une détente physique qui accompagne ensuite la détente mentale et émotionnelle. Elle permet de nous reposer un peu, de calmer nos tensions et nos pensées. Cependant ce moment peut aussi être difficile car on se retrouve face à soi-même.

Se trouver un homéopathe pouvant nous accompagner durant cette période, nous permettant ainsi, d'être le plus apaisé, lucide et présent à notre état.

Se faire guider, éventuellement, par un thérapeute afin de faire de ce moment un tremplin vers le changement.

L'activité physique, malgré la fatigue, est bénéfique surtout dès qu'il y a un rayon de soleil. Elle aide à nous vider la tête (si jamais elle se trouve pleine!) et nous permet le contact avec notre corps physique.

Accepter les sensations désagréables, bizarres, méconnues... engendrées par la dépression. Ce lâcher-prise permet de concentrer le peu d'énergie qui reste et de le mettre au service de notre transformation intérieure.

D'une façon générale, il s'agit d'une période durant laquelle on peut se sentir «dépassé », avec une perte d'intérêt pour ce qui nous plaisait auparavant.

La vie peut nous sembler plus compliquée, les tâches quotidiennes plus difficiles à effectuer, nous manquons d'entrain.

Notre sommeil est perturbé, la fatigue présente, notre humeur changeante, et nos pensées sont absentes et/ou envahissantes...

Ce que je crois surtout, c'est que :

la dépression est une opportunité, une chance pour avancer, changer, évoluer, décider, devenir acteur de sa vie...

Je souhaite à tous ceux qui vivent cette période, de trouver en eux, l'élan de vie qu'il y a en chacun de nous, même s'il est parfois bien caché ...

La dépression vue autrement

Élise,
Voyage au cœur de l'humain

Elle est revendiquée comme une maladie, revendication assez légitime dans le sens où elle permet d'éviter de "blâmer" ou d'accuser une personne qui en serait "victime". Revendication légitime également dans le sens où cette "maladie" empêche l'action, la personne n'a plus aucun contrôle sur elle-même. Elle est contrainte à une sorte d'état apathique dans lequel elle ne ressent plus rien, dans lequel elle n'a plus aucune envie, aucun désir de vie.

Ce ressenti-là est atroce pour celui qui le vit et ceux qui le soutiennent. Ce qui explique qu'en première intention on souhaite s'en débarrasser à tout prix, qu'on le rejette et qu'on le déteste.

Cette personne-là a peur. Une peur atroce, la peur de mourir, de s'enfoncer sans jamais revenir de cette dépression, plus fondamentalement, à un niveau plus profond, inconscient, cette personne-là a peur de son être, elle a peur d'être elle-même, elle ne s'autorise pas à être elle-même. Elle souffre terriblement.

[...]

Je ne vous donnerai pas une technique, la bonne, la seule, car il en existe des milliers.

Le point commun de toutes ces "techniques", c'est cette vision élargie de l'humain, la prise en compte de son trésor intérieur, de sa richesse.

[Lire l'article](#)

Puissiez-vous rester ouvert, ne pas vous enfermer dans une technique ou une autre et vous référer toujours à celui qui vous invitera à découvrir votre vérité, pas la sienne.

Puissiez-vous vous faire confiance, vous aimer.

La dépression n'est pas une faiblesse, elle est le signe d'une incroyable force de Vie qui cherche à se manifester.

La dépression : une maladie

Dominique Chayer,
Choisir le Bonheur

Aujourd'hui, la dépression est bel et bien considérée comme une maladie et celle-ci est décrite, ainsi que ses symptômes, dans le Manuel Diagnostique et Statistique des troubles mentaux (DSM).

C'est, selon moi, une belle avancée que de reconnaître enfin l'existence de cette maladie que vivent de trop nombreuses personnes de nos jours.

La « maladie » n'est qu'un terme utilisé pour signifier une altération de l'état de santé. Et, visiblement, lorsqu'on est en dépression, notre état de santé est débalancé et altéré :

- ✓ Troubles du sommeil (insomnie ou hypersomnie)
- ✓ Troubles de l'alimentation (perte/gain de poids/appétit)
- ✓ Fatigue excessive et perte d'énergie
- ✓ Difficulté de concentration
- ✓ Douleurs corporelles diverses
- ✓ Maux de tête
- ✓ Anxiété

Et ce, sans parler de tous les symptômes psychologiques qui sont tout autant présents et dérangeants.

Bien que dans la société actuelle, les diverses maladies soient traitées la plupart du temps par des médicaments (ce qui est très bien), il ne faut pas oublier qu'il existe diverses autres façons d'agir sur notre état de santé.

Lire l'article

Alors que certaines pratiques agiront plutôt sur les symptômes de la maladie, d'autres iront plus directement à la cause de celle-ci.

Quoi qu'il en soit, je crois que toutes les méthodes peuvent avoir leurs propres bénéfices : on choisira une technique plutôt qu'une autre selon les aides disponibles autour de nous, selon nos préférences et même selon nos croyances.

L'important est d'aller chercher cette aide extérieure et de l'utiliser pour améliorer notre état de santé.

Pour tous ceux et celles qui vivent de durs moments, je vous demande d'y croire et de garder espoir.

Voilà qui termine cet ouvrage sur le thème de la dépression.

J'espère que vous aurez su tirer profit des nombreux partages et conseils compris dans ce livre.

Si vous désirez plus d'informations et lire d'autres articles sur le thème de la dépression, je vous invite à visiter mon site web au www.choisirlebonheur.com

Je vous souhaite un bon succès sur
le chemin du bonheur!

Dominique Chayer,
Choisir le Bonheur