

L'ACTIVATION COMPORTEMENTALE

Tiré de Fennell, M. (1989). Cognitive therapy for depression. Dans K. Hawton (Ed.) Cognitive behavioural therapy for psychiatric problems. Oxford University Press.
Traduit de l'anglais par Thanh-Lan Ngô

La dépression est un cercle vicieux. Elle vous ralentit mentalement et physiquement. Tout devient un effort et vous vous fatiguez facilement. Vous en faites de moins en moins et vous vous blâmez ensuite parce que vous ne faites plus rien. Vous en venez à croire que vous ne pouvez rien faire et que vous ne surmonterez jamais la dépression. Cette pensée vous déprime encore plus. C'est encore plus difficile de faire quelque chose etc...

Surmonter le problème par l'activation comportementale

Lorsqu'on devient plus actif, on sort du cercle vicieux. Cette stratégie comporte plusieurs avantages:

On se sent mieux lorsqu'on est actif Au minimum, on s'attarde moins aux sentiments douloureux. On peut avoir l'impression de reprendre le contrôle de sa vie et faire quelque chose de constructif. Il se peut que vous trouviez même des choses qui vous plaisent lorsque vous les essayez.

On se sent moins fatigué lorsqu'on est actif Normalement lorsqu'on est fatigué, on a besoin de repos. Lorsqu'on est déprimé, l'opposé est vrai. On a besoin d'en faire plus. Lorsque vous êtes inactif, vous vous sentez plus léthargique et fatigué. Par exemple, pour chaque journée passée au lit, on perd 3% de notre masse musculaire et on devient donc de plus en plus faible. Et lorsque vous ne faites rien, vous avez beaucoup de temps pour penser à ce qui ne va pas ce qui peut vous déprimer encore plus.

L'activité vous motive pour en faire plus Malgré la dépression, plus on en fait, plus on a envie d'en faire

L'activité améliore votre façon de voir les choses Lorsqu'on commence, les problèmes apparemment insolubles peuvent être mis en perspective

Malgré ces avantages, s'activer n'est pas facile. C'est à cause des pensées pessimistes qui caractérisent la dépression. Lorsqu'on est déprimé, on a l'impression de ne rien faire, de ne rien accomplir et de ne rien aimer. On peut avoir des difficultés à organiser son temps de façon productive ou de s'impliquer dans des choses qui nous font plaisir, d'habitude. Lorsqu'on est face à quelque chose qu'on pourrait vouloir faire, on se dit: "je n'aimerai pas ça", "c'est trop difficile", "je vais tout gâcher". Ces pensées vous empêchent d'être plus actif et vous maintiennent dans le cercle vicieux.

Plus tard dans la thérapie, vous apprendrez à travailler directement sur ces pensées déprimantes qui vous empêchent de faire ce que vous voulez. Le but est de noter et remettre en question ces pensées afin qu'elles ne vous empêchent plus de vivre. Premièrement, il faut que vous sachiez ce que vous faites et combien de plaisir et de satisfaction vous en dérivez. Ce que vous découvrirez vous aidera à planifier votre temps afin de profiter au maximum de vos journées. Il y a deux étapes: l'auto-observation et la planification.

Première étape: l'auto-observation

L'auto-observation consiste à observer vos activités. Il faut écrire en détail ce que vous faites, heure par heure. Vous pouvez l'inscrire dans un cahier ou un agenda ou votre thérapeute vous remettra une feuille spéciale.

La grille d'auto-observation vous montrera noir sur blanc ce que vous faites et vous aidera à découvrir combien de satisfaction vous en dérivez. Ceci vous permettra de tester des pensées comme "je ne fais rien", "je n'ai plus de plaisir" et de voir si elles correspondent aux faits. Il se peut que vous soyez plus actif et compétent que vous ne pensiez et que vous découvriiez que certaines choses vous font encore plaisir. Même si tel n'est pas le cas, vous aurez un document factuel qui vous aidera à découvrir les obstacles et qui servira de point de départ au changement que vous effectuerez dans votre emploi du temps.

Comment le faire

Dans les prochains jours, dans votre agenda ou sur votre grille, écrivez:

1. **Vos activités** Ecrivez ce que vous faites, heure par heure.
2. **Plaisir et maîtrise** Évaluez le plaisir (P) et le sentiment de fierté/maîtrise (M), sur une échelle de 0 à 10, que vous procure chaque activité. P10 signifie que vous avez vraiment eu beaucoup de plaisir et P0 signifie que vous n'avez pas du tout aimé l'activité. "M" est le sentiment de fierté/ maîtrise que vous éprouvez lorsque vous faites une activité. Étant donné votre état, combien de fierté éprouvez-vous? M10 indique qu'il s'agit d'un réel accomplissement et M0 signifie que ça n'en n'était pas un du tout.

Problèmes fréquents dans l'auto-observation

Penser qu'on ne fait rien S'asseoir devant la TV est une activité. Aller au lit ou regarder par la fenêtre en sont d'autres. Vous ne faites jamais "rien". Mais certaines activités sont moins aidantes que d'autres. Il serait utile de les identifier sur une grille plutôt que d'écrire "rien".

Sous estimer ses accomplissements "M" doit refléter le degré d'effort déployé lors d'une activité, compte tenu de ce que vous vivez actuellement. Il ne faut pas se comparer à "avant la dépression" ou se comparer à d'autres. Lorsqu'on est déprimé des choses qui sont faciles d'habitudes deviennent difficiles. Ainsi, sortir du lit ou griller une tranche de pain peuvent être un réel accomplissement, si on tient compte de votre état présent. Faites attention aux pensées telles: "mais je devrais pouvoir le faire mieux" ou "Et puis? N'importe qui pourrait le faire". Ces pensées perpétuent le cercle vicieux. Il faut vous féliciter pour ce que vous êtes capables de faire.

Remplir la grille à la dernière minute Il faut remplir la grille au fur et à mesure. N'écrivez pas les cotes pour P et M à posteriori. Si vous le remplissez plus tard, votre dépression peut teinter votre vision de la journée et peut vous amener à ne pas tenir compte ou dénigrer ce que vous avez fait de bon. Lorsqu'on est déprimé, on remarque et on se souvient facilement des événements tristes. On oublie les événements heureux ou on n'en tient pas compte. Si vous notez votre degré de plaisir ou de sentiment de

maîtrise au moment de faire l'activité, vous minimisez le biais d'observation. Cela vous permettra aussi d'être plus sensible aux petits plaisirs et petites victoires, qui pourraient sinon passer inaperçues.

Étape 2 : la planification des activités

Maintenant que vous voyez comment vous remplissez vos journées, la prochaine étape est de planifier chaque journée d'avance, en incluant des activités qui vous apporteront du plaisir et un sentiment de maîtrise.

En planifiant vos activités, vous reprenez le contrôle de votre vie et vous vous donnez un but. Ce cadre que vous vous donnez vous empêchera de vous noyer dans une mare d'indécision (« et maintenant, qu'est-ce-que je fais ? ») et vous aidera à continuer à progresser même lorsque vous vous sentirez mal. Après avoir écrit les activités de la journée, elles vous sembleront moins insurmontables. Vous aurez divisé la journée en une série d'activités envisageables, plutôt que d'avoir à faire face à une période infinie de temps à remplir.

Comment le faire ?

1. **planifiez vos activités** Tous les soirs, ou dès le réveil, prenez le temps de planifier vos activités pour la journée qui s'en vient. Essayez de faire ceci lorsque vous êtes relativement bien et que vous êtes en mesure de réfléchir. Si vous avez de la difficulté à trouver du temps pour planifier votre journée, donnez vous des indices d'action. Vous pouvez par exemple, afficher des mémo un peu partout dans la maison ou demander à quelqu'un de vous rappeler, vers 19h30 de planifier la prochaine journée. Si c'est possible, évitez d'être interrompu pendant cette activité. Fermez la TV et débranchez le téléphone.

Visez l'équilibre entre le plaisir et le sentiment de maîtrise. Si vous remplissez votre journée de tâches et négligez la relaxation et les activités plaisantes, vous courez le risque de vous sentir épuisé, frustré et déprimé en fin de journée. Si, par contre, vous négligez ce que vous avez à faire, votre plaisir risque d'être

gâché par un sentiment de culpabilité et les problèmes risquent de s'accumuler. Essayez d'inclure dans votre journée les activités qui ont été valorisantes ou plaisantes dans le passé. Il est possible que lorsque vous aurez recommencé à faire ce que vous faisiez avant, vous vous sentirez mieux.

Encouragez-vous en commençant la journée avec une activité plaisante ou valorisante que vous avez des bonnes chances de faire. C'est très important de faire ceci, surtout si le « moteur est lent à partir » le matin. Et donnez vous une récompense (ex. une activité plaisante ou relaxante) lorsque vous relevez un défi. Vous pourriez par exemple prendre une pause café ou écouter votre programme de radio préféré lorsque vous aurez fait le ménage pendant une heure. Éviter le lit. On y dort le soir : ce n'est pas un refuge pendant le jour. Si vous avez besoin de repos ou de relaxation, trouvez une autre solution. Saviez vous que pour chaque journée qu'on passe au lit, on perd 3% de notre masse musculaire. Ainsi, on devient de plus en plus faible. Aussi, comme l'être humain moyen a besoin de 7 heures de sommeil, toutes les heures passées au lit contribuent à perturber le sommeil la nuit (il est moins profond et réparateur). L'être humain a aussi besoin de « sortir » son énergie nerveuse par des activités physiques pendant le jour afin de bien dormir la nuit et si vous passez vos journées au lit, vous ne serez pas en mesure de passer une nuit agréable. Il est également important de réaliser que si on se réfugie dans le sommeil, les problèmes continuent à s'accumuler et on devient plus stressé et découragé.

Si la planification d'une journée entière semble trop difficile au début, essayez de séparer la journée en trois blocs (matin, après midi et soir) et faites un minimum d'activités pendant ces 3 périodes (ex. commencer par cinq minutes trois fois par jour), tout en vous concentrant sur une activité à la fois.

- 2. écrivez ce que vous faites.** Suivez votre plan. Écrivez ce que vous faites dans la journée, en utilisant le registre des activités quotidiennes. Cotez chaque activité de 1 à 10 , pour le plaisir et le sentiment de maîtrise.
- 3. réviser ce que vous avez fait.** A la fin de chaque journée, réviser ce que vous avez fait. Prenez le temps d'examiner les activités de la journée, le plaisir et le sentiment de valorisation que vous en retirez et si vous avez été capable de

compléter votre plan. Ceci vous permettra de voir ce que vous faites de vos journées, ce qui pourrait être amélioré et ce que vous pourriez vouloir changer dans votre routine.

Si vous avez réussi, globalement, à faire ce que vous aviez planifié et que vous êtes raisonnablement satisfait, ceci pourra vous mener vers la guérison. Si par contre, vous n'avez pas réussi à faire ce que vous vous étiez dit que vous alliez faire ou si vous n'en n'avez retiré aucun plaisir, ceci pourra vous aider à comprendre pourquoi vous ne retirez pas le maximum de votre temps. Quel était le problème, exactement ? Avez-vous surestimé ce que vous pouviez faire, à l'intérieur du temps alloué ? Étiez-vous trop fatigué pour faire tout ce que vous aviez prévu de faire ? Avez-vous été trop ambitieux, en évitant de tenir compte de votre état actuel ? Avez-vous passé votre temps à faire ce que vous devriez faire au lieu de planifier des activités plaisantes ou relaxantes ?? Est-ce que des pensées pessimistes vous empêchaient de fonctionner ? Si vous voyez pourquoi votre plan n'a pas fonctionné, vous pouvez apprendre de vos expériences. Utilisez ce que vous avez appris pour planifier le futur.

Faire face aux problèmes

Souvent, lorsqu'on est déprimé, on peut avoir tendance à procrastiner. La liste des choses à faire s'allonge et on peut se sentir dépassé. Vous pouvez commencer à faire face aux problèmes en suivant ces étapes :

1. **faire la liste des tâches que vous avez négligées** sans se soucier de l'ordre dans lequel vous les écrivez
2. **les classer selon un ordre de priorité.** Qu'est-ce qui doit être fait en premier ? Si vous ne pouvez prendre une décision ou si ce n'est pas important, classez les en ordre alphabétique. L'important, maintenant, c'est de faire quelque chose.
3. **prendre la première tâche et la diviser en étapes.** Que devez-vous faire d'abord pour la compléter

4. **faire une répétition mentale, étape par étape.** Ecrivez les difficultés pratiques que vous seriez susceptible de rencontrer et essayez de voir ce que vous pourriez faire pour les solutionner.
5. **écrire les pensées négatives** qui émergent à propos de la tâche et répondez-y (les reconnaître et y répondre de façon constructive). Si vous ne trouvez pas de réponse, simplement noter les pensées et discutez en avec votre thérapeute plus tard. Puis concentrez vous sur l'activité.
6. **étape par étape**
7. **écrivez ce que vous avez fait** sur le registre des activités quotidiennes et cotez le plaisir et la valorisation (sur une échelle de 0-10)
8. **focus sur ce que vous avez fait** pas sur ce qui vous reste à faire. Attention aux pensées qui vous amènent à minimiser ce que vous avez fait
9. **faire la prochaine activité**

problèmes qui peuvent survenir

1. **difficulté à se motiver :** dire, spécifiquement à son corps de bouger (Ex. jambes, marchez; main, écrire). Plonger dans l'activité immédiatement sans se donner le temps d'être paralysé par le doute.
2. **être trop rigide :** le plan n'est qu'un guide pas des commandements...S'il y a des imprévus qui vous empêchent de suivre votre plan (ex. amis arrivent à l'improviste) :
 - **accepter l'interruption :** continuer à suivre votre plan dès que possible
 - **pensez à des alternatives :** s'il y a un imprévu (ex. votre amie est malade et vous ne pouvez plus faire une marche avec elle), faites quelque chose de plaisant ou valorisant plutôt que de baisser les bras et ne rien faire
 - **n'essayez pas de rattraper le temps perdu :** continuez dans votre horaire

3. **être trop spécifique ou trop général** : ne pas écrire tous les détails (ex. j'ai épousseté le divan, la causeuse, la table) ni être trop vague (ex. ménage).
Écrivez une activité à chaque heure

4. **viser la qualité plutôt que la quantité d'activités** : écrire combien de temps vous allez consacrer à une activité plutôt que tout ce que vous allez accomplir dans le temps alloué . Par exemple, si vous n'avez pas enlevé toutes les mauvaises herbes du jardin en une heure, laissez cette tâche et félicitez vous d'avoir passé du temps dans le jardin. S'attarder à l'effort fourni plutôt que le résultat.

5. **s'attendre à un miracle** : le but immédiat est de suivre le plan, pas de guérir de la dépression. Vous vous sentirez peut être moins déprimé en accomplissant certaines activités et si vous devenez un peu plus actif, vous vous sentirez mieux, éventuellement. Par contre, il n'existe pas de solution miracle. Ne vous attendez pas à être guéri de la dépression après avoir nettoyé une armoire. Sinon, vous risquez d'être déçu.

6. **arrêtez vous lorsque vous vous sentez bien** pas lorsque vous êtes complètement épuisé ou frustré par une activité. Ceci vous permettra de vous sentir énergisé par ce que vous venez de faire.

Melanie Fennell. Cognitive therapy for depression, 1989.

Traduit de l'anglais par Thanh-Lan Ngô