**TRAVAILLER SAGEMENT AVEC LA TRISTESSE ET LA DÉPRESSION-II**

**RÉPONDRE SAGEMENT (PRENDRE SOIN DE SOI LORSQUE VOUS REMARQUER LES PREMIERS SIGNES DE DÉPRESSION)**

Dans le document 4 de la session 6, vous avez écrit ce qui déclenche la spirale descendante de l’humeur et les signes que votre humeur fléchit (soit les pensées, émotions, sensations corporelles). Sur ce document, envisagez comment vous pourriez répondre de façon habile lorsque vous vous retrouvez dans cette situation. Il peut être utile de réviser les documents remis lors de ce cours, pour vous rappeler ce que vous avez fait et voir si vous avez découvert quelque chose qui pourrait vous aider.

**Dans le passé, qu’est-ce qui vous a aidé quand vous avez commencé à vous sentir plus déprimé?**

**Comment pourriez-vous répondre de façon plus habile à la dépression? Comment répondre aux pensées et d’émotions sans augmenter la détresse (incluant ce que vous avez appris en classe)?**

**Comment pouvez-vous prendre soin de vous-même actuellement (activités qui vous soulagent, qui vous nourrissent, personnes que vous pourriez appeler ou voir, petites choses que vous pouvez faire pour répondre sagement à la détresse)?**

**VOTRE PLAN D’ACTION**

Ecrivez des suggestions pour vous-même dans un plan d’action que vous pourrez utiliser pour vous aider à faire face à la situation lorsque vous remarquerez les premiers signes de rechute(souvenez-vous de prendre en compte l’état d’esprit dans lequel vous pourriez vous retrouver; par exemple : « Je sais que tu ne seras pas très enthousiaste mais je crois que néanmoins il est très important… »). Par exemple, vous pourriez faire des étirements en pleine conscience, un scan corporel, une méditation assise, vous souvenir des choses utiles que vous avez appris pendant la classe; prendre fréquemment des espaces de respiration puis réviser vos pensées ou choisir de pratiquer une action habile; lire quelque chose qui vous aidera à reprendre contact avec votre esprit sage etc…

*Il peut être utile de se souvenir que ce dont vous aurez besoin dans ces situations n’est pas différent de ce que vous avez souvent pratiqué pendant ces classes.*

Traduit et adapté de Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). Mindfulness based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. © Guilford Press