

# Laisse aller pour mieux aller.

## GUIDE

**7 jours après avoir reçu un diagnostic de trouble d'adaptation ou de dépression majeure :  
reprenez le contrôle sur ce qui compte**



**mindtime**

# Table des matières

Dépression majeure / trouble d'adaptation : les 7 premiers jours après le diagnostic

Redémarre ton système pour mieux fonctionner

- Jour 1 : 4 objectifs concrets, simples et très complexes à la fois
- Jour 2 : Accepter de s'arrêter pour mieux recommencer
- Jour 3 : Et si on allait se coucher ?
- Jour 4 : ROUTINE, on revient aux sources... la base
- Jour 5 : Multitâches
- Jour 6 : Et si je rechutais ?
- Jour 7 : Repos

Tous les jours, je...

**La santé mentale, c'est bien réelle**, c'est un désordre biochimique, invisible, une barrière qui se dresse dans l'âme. Toutefois, certaines choses doivent être adressées rapidement pour éviter que l'annonce de ce diagnostic ne devienne une fatalité en soi.

**Vous faites partie des 51 % de la population qui choisissent d'aller chercher de l'aide**, première action concrète pour votre retour à la santé qui mènera à une version améliorée de vous-mêmes.

# Dépression majeure / trouble d'adaptation : les 7 premiers jours après le diagnostic

« **Ébranlé, confus, en colère, découragé...** un mélange d'émotions qui **paralyse** et laissent sans mot. Moi, qui suis pourtant au-devant des problèmes, qui réfléchis normalement pour plusieurs personnes en même temps, qui retiens généralement 4 agendas sans prendre de note, j'ai maintenant de la difficulté à retrouver mon chemin du retour pour retourner chez moi, pleurer et m'isoler du monde entier. Le confinement ? Moi, ça fait des mois que je le subis, et pas en raison de la Covid-19. »

Ce discours vous paraît familier ? Comme ergothérapeute, je l'entends au quotidien de gens forts qui, du jour au lendemain, mettent à nu leur vulnérabilité, un genou au sol pour s'incliner et à ce moment bien précis, **l'estime de soi, l'abandon des activités** et **l'isolement** deviennent rapidement les choix #1. Et pourtant...

Ce guide a pour but de vous accompagner au cours des 7 premiers jours après l'annonce d'un diagnostic de dépression ou d'un trouble d'adaptation afin de prendre un **temps d'arrêt** permettant une reprogrammation de votre mode de fonctionnement pour réintégrer vos activités (travail, vie familiale et personnelle, sommeil) consciemment et dans le respect de vos valeurs. **Pourquoi 7 jours ?** Ce guide n'a pas la prétention de « guérir » en 7 jours, je suis biologiste et ergothérapeute et jamais je n'affirmerai ce type de promesse. Non, 7 jours pour faire le point et remettre en place une routine saine qui sera votre **assurance vie** dans les prochaines années.

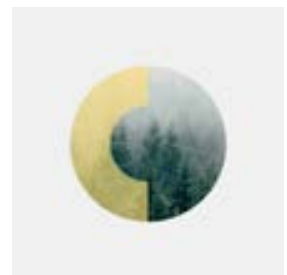
**Redémarre ton système  
pour mieux fonctionner**



## Jours 1 : 4 objectifs concrets, simples et très complexes à la fois

1. S'habiller TOUS LES JOURS « que ça nous tente ou ne nous tente pas ».
2. Être à la recherche de plaisirs simples, quelques fois en journée et pratiquer la cohérence cardiaque, 3 x 5 minutes.
3. Sortir à l'extérieur au minimum une fois par jour en avant-midi (aller à la boîte aux lettres, aller déneiger sa voiture, faire une courte marche, etc.)
4. Se lever et se coucher à des heures qui se rapprochent de vos heures normales (exemple: horaire des enfants).

*Ne vous inquiétez pas,  
nous aborderons ceci si ça paraît difficile  
et inconcevable pour le moment.*



# À votre sortie de chez le médecin, votre monde s'écroule. Premièrement, laissez-moi vous dire que vous n'êtes pas seul.

## Au Canada :

En janvier 2020... donc avant ce que nous connaissons tous comme étant un facteur important augmentant la détresse:

- 1 Canadien / 5 était touché par un problème de santé psychologique au cours de sa vie ;
- 5 des 10 causes des maladies représentant des incapacités au monde ;
- 4000 pertes humaines chaque année par suicide.

## Au Québec :

- 800 000 Québécois.

## Au monde :

- 2e rang, l'Organisation mondiale de la santé prévoyait que les maladies à caractère psychologique atteindraient le 2e rang des causes principales du fardeau de la santé... ça, c'était avant la pandémie.

## Et aussi...

- 49% ne consultent pas son médecin ;
- 80% des personnes reçoivent de l'aide une fois le diagnostic reçu ;
- Vous faites alors partie des 51% qui avez affronté vos peurs, consulté votre médecin et êtes prêt à recevoir de l'aide.

Retrouvé à <https://fondationdouglas.qc.ca/la-sante-mentale/>

## Jours 2 : Accepter de s'arrêter pour mieux recommencer

**La dépression surprend**, pourtant, aujourd'hui, on parle de génération stressée et de « burnout » inévitable. Hommes, femmes, enfants, personnes âgées, employées, employeurs... médecins, ergothérapeutes, enseignants, journaliers, ingénieurs, étudiants, mère, père, voisin, etc.

Le trouble d'adaptation survient lorsque l'on « **pousse notre corps** » ou sommes dans une situation où **chaque jour un stresser s'ajoute sur celui de la veille...** Ceci mène fréquemment à un épisode de dépression. La dépression est une maladie. Par contre, l'impact de notre discours interne et de nos actions au quotidien peut aggraver ou atténuer notre état. Sachant cela, il est encourageant de savoir que peu importe le stade jusqu'où nous avons accepté de tolérer cette situation si inconfortable, il est possible de renverser et retrouver la santé.

**L'autocompassion:** Vous auriez pu faire ceci, changer cela, dire non, dire oui... le résultat est le même. Accepter et agir envers soi comme on agirait envers un ami, un enfant, un frère... et non notre pire ennemi.



« Il s'agit d'accepter la réalité : peu importe à quel point nous aimerions penser que nous sommes ». Alors que j'écris ce guide, je constate moi-même avoir vécu un épisode dans le passé. Un été où tout s'ajoutait: 14 mai, cette même journée où je reçois un mauvais diagnostic de santé, un lampadaire est également tombé sur notre voiture. Tu sais... le genre de journée où le ciel te tombe sur la tête! Résultat? Dans les semaines qui ont suivies j'ai vécu pour la première fois de ma vie: une entrevue ratée et aller au magasin était devenu une activité quasi impensable et être passagère en voiture... je vous épargne les détails pour le conducteur qui croyait constamment que la fin du monde survenait. Chaque lumière, chaque fois qu'une voiture ralentissait, je sursautais plutôt intensément! Après réflexion, je me rappelle très bien cet été. J'ai produit mon plus beau tableau, profiter du soleil et monter à cheval comme jamais, repris contact avec des amis oubliés et rêver à la reprise des études à l'automne.

Nous sommes des êtres humains et « le fait d'être humain, c'est que nous allons tous faire face à des échecs, des déceptions et des pertes à un moment donné. En acceptant que nous soyons imparfaits, nous pouvons changer notre voix intérieure en une voix de soutien, d'acceptation et de compassion. En conséquence, notre cerveau produira moins de produits chimiques stressants afin que nous puissions nous sentir mieux et mieux faire face. »

Retrouvé à <https://www.esantementale.ca/Ottawa-Carleton/Lauto-compassion-plus-importante-que-les-time-de-soi-et-peut-tre-la-cle-de-la-sante-mentale/index.php?m=article&ID=52807>

## Jours 3 : Et si on allait se coucher?

Êtes-vous déjà allé à Walt Disney ? C'est magique non ? Et la nuit, que se passe-t-il ? Rien ? Maintenant, imaginez qu'aucun employé ne travaille cette nuit. Est-ce qu'il y aura de la magie demain ? Non... En fait, le sommeil, c'est la même chose. Pour nous permettre de réaliser de grandes choses le jour, il est important de bien dormir et bien récupérer. Pour ce faire, il est important de se reprogrammer au sommeil.

Quoi faire ? **La routine, encore la routine.**

- Heures de lever et de coucher stable
- Voir la lumière du jour en journée
- Faire des « power naps »: repos conscients, dans une pièce bénéficiant de la lumière du jour, moins de 20 minutes. Résultat ? Augmenter sa vigilance et non rattraper des heures de sommeil. C'est la nuit que nous dormons.

*Et si je vous disais  
que le sommeil, ça se  
prépare dès le lever,  
vous me croiriez ?*

En effet, lorsqu'on a de mauvaises nuits, nous avons tous l'habitude de développer presque une haine envers ce moment tant espéré. Nous passons la journée à tenter de survivre à la journée, sachant très bien que le soir venu, nous aurons les yeux complètement ouverts...

Donc attention à nos pensées, on est excellent pour se conditionner au mauvais sommeil et se qualifier d'insomniaque...

**P** **ausePose:** Prendre **conscience** de ses pensées en journée et dès qu'elles apparaissent, les reconnaître pour les neutraliser et éviter de ne penser qu'à cela ou les remplacer par des habitudes concrètes dans le but d'améliorer le sommeil (tisane pour le sommeil, valider avec notre pharmacien si le bisglynate de Magnésium nous convient, faire une liste d'activités pour réduire l'exposition aux écrans en soirée et le soir venu ? Prendre plaisir à sa routine du coucher.

**P** **laisir:** choisir une literie confortable et anticiper ce moment. Ce n'est pas un luxe... c'est même plus important que de travailler!!

**P** **roductivité sans s'épuiser:** maintenir un environnement frais, obscur. Plutôt que tourner en rond dans son lit, on se lève, mais pas pour regarder ses courriels ou penser à demain ou à hier en vivant une détresse. Non, on se lève, on pratique la cohérence cardiaque ou méditons, et ce, **peu importe ce que la méditation est, pour vous** (balados, artisanat, musique, regarder la lune). Lorsque les paupières deviennent lourdes à nouveau, retourner au lit et se sentir privilégié d'avoir vécu ce moment de calme.

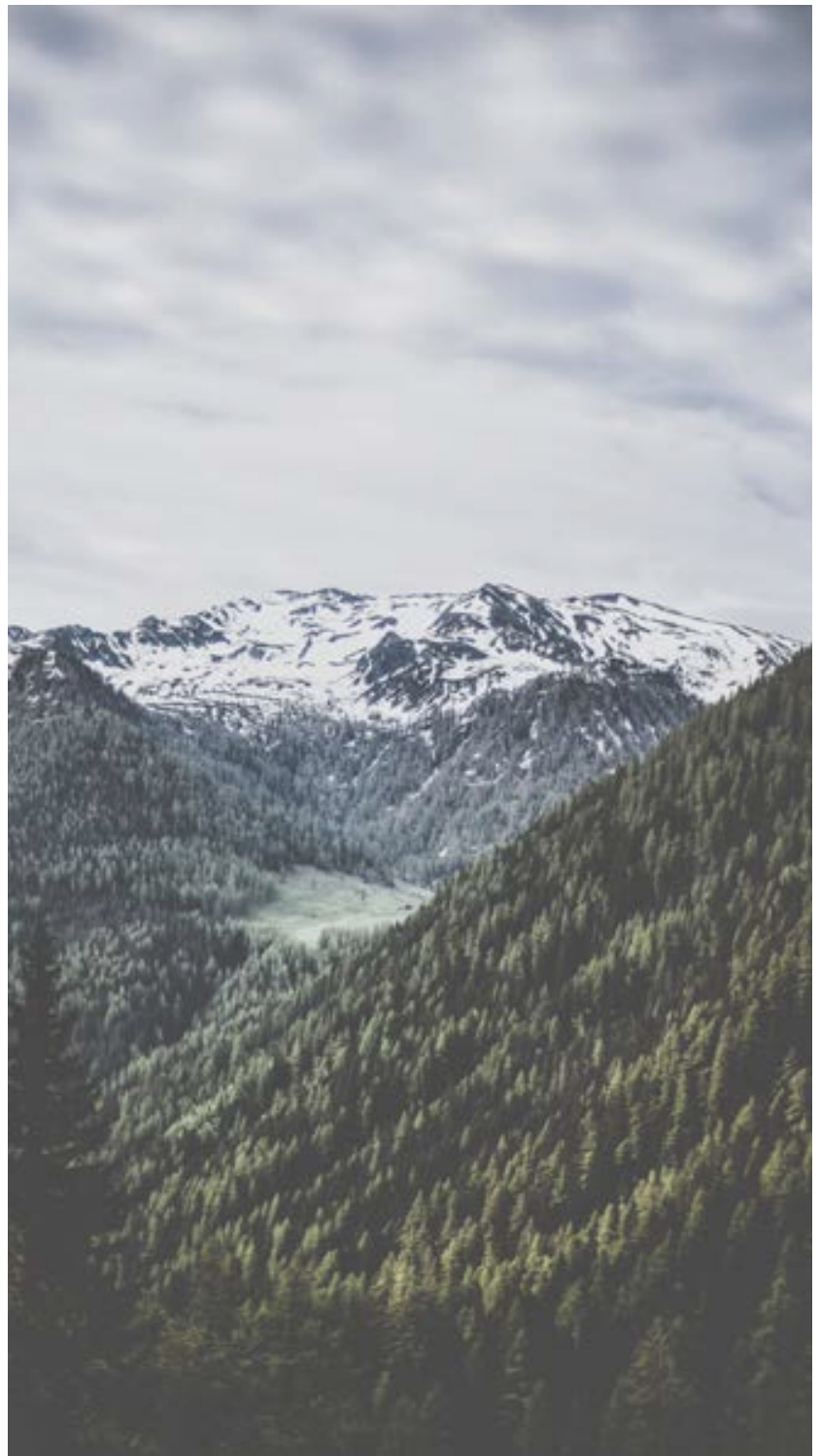
**P** **asser consciemment à autre chose :** peu après le souper, prendre un moment éveillé pour gérer les inquiétudes de la journée et réfléchir à la façon dont nous aborderons la situation le lendemain. BONNE NUIT

## Jours 4 : ROUTINE, on revient aux sources... la base

La routine, faite aux mêmes heures pendant l'arrêt de travail et au travail, permet de **diminuer la charge mentale** associée à ces tâches récurrentes.

Si nous attendons d'être **motivés...** cela peut être long. Résultat? On se dévalorise, on projette une image de nous-mêmes qui ne nous ressemble pas et c'est le début de la prolongation de l'arrêt de travail ou du retour à la santé. Échec. « Je ne suis plus capable de rien ». Si cela vous arrive, revenez au jour 2 et faites preuve d'autocompassion.

*« Gardons ça simple, ce n'est pas parce que ce n'est impressionnant, que ce n'est pas pertinent »*



## Parce que c'est rassurant les statistiques

### Dans le monde

L'Organisation mondiale de la Santé « estime que les troubles dépressifs représentent le 1er facteur de morbidité et d'incapacité sur le plan mondial (communiqué de mars 2017). Ainsi, on compte plus de 300 millions de personnes dans le monde souffrant de dépression soit une augmentation de plus de 18 % de 2005 à 2015. La dépression n'est pas un trouble de santé à prendre à la légère. Elle peut conduire au suicide. Chaque année, près de 800 000 personnes meurent en se suicidant. Le suicide est la deuxième cause de mortalité chez les 15-29 ans. »

Ces chiffres ne sont **pas** partagés **pour vous faire peur**, bien au **contraire**. L'objectif est plutôt de vous dire que vous n'êtes pas seul et que peu importe la façon que vous choisirez pour reprendre le contrôle sur votre vie, de façon plus intime, via une application ou votre propre jardin secret, ou en en parlant ouvertement, ceci vous appartient, mais certaines actions sont un « must » pour prendre ce temps d'arrêt comme un apprentissage, plutôt qu'une défaite.

Retrouvé à <https://www.la-depression.org/comprendre-la-depression/la-depression-en-chiffre/>

### Et l'espoir dans tout ça?

Peu de données sont disponibles concernant la guérison puisque la dépression et le trouble d'adaptation sont causés par de nombreux facteurs (biologiques, génétiques, de personnalité et environnementales). Par contre, laissez-moi vous assurer que ce guide vous offrira des outils fiables et efficaces pour les 7 prochains jours et par la suite également.

## Jours 5 : Multitâches

Il est démontré que le multitâche (courriels, appels, planifier, gérer, penser, etc.) réduit la productivité de 40 %.

Retrouvé à <https://matthieudesroches.com/articles/verite-sur-multitasking-1>

Travailler auprès d'un collègue qui tente de fonctionner de cette façon réduit l'intelligence de 17 %... Alors... pourquoi le valoriser ou se dévaloriser lorsqu'on n'y parvient pas ?

**P**endant les prochaines journées, choisir une tâche de « il faut » et ajuster le rythme et simplifiez-la au besoin. Une autre idée vous interrompt ? Notez-la et complétez la tâche en cours. Décharger votre mémoire de tout ce qui n'est pas urgent, ni essentiel.

**R**évisite tes loisirs. Ça fait combien de temps que des projets sont remis à plus tard ? Assembler un ordinateur, aller marcher en montagne, danser, dessiner, cirer sa voiture, faire un feu en pleine journée, contempler les paysages en voiture. Recommence à t'exposer à ces activités. Parfois, simplement regarder ses pinces, ses outils, etc. est suffisant. Même si ceci est de courte durée, ne pas se laisser interrompre. Notification de cellulaire à OFF.

*S'adonner à une activité agréable est une forme de méditation*

*Faire une activité consciemment et lorsque des idées, des inquiétudes surgissent, les noter et vous prendrez un temps plus tard pour gérer celles-ci (se référer au jour 3: Et si on allait se coucher).*



*Tout a un début et une fin.*



## Jours 6 : Et si je rechutais ?

Devenez l'**expert de votre propre santé** et fiez-vous à votre instinct, mais ne vous laissez pas tromper. Est-ce réellement une rechute ou la peur?

Mieux se comprendre et reconnaître les signes qui permettent de se reconnaître en rechute. Une fois de retour à un équilibre plus « normal », exposez-vous doucement au quotidien, adopter une attitude en mode exploratoire. Ça ne vous engage en rien. Par exemple: que se passerait-il si je changeais de poste ? Que se passerait-il si je m'affirmais davantage ? Et si je revoyais ma façon de gérer le temps ? Le travail sur soi est encore plus efficace lorsqu'il est possible de se pratiquer dans la **vraie vie**.

*Et vous savez, il est aussi possible que ça se passe bien. Pourquoi ? On revient à notre assurance vie, les 4 piliers qui assure notre stabilité au **quotidien**.*



**Dans nos pensées, on  
devrait aussi faire de  
la place à :**

**« Et si je ne rechantais  
pas et réussissais ».**



**P** **ausePose** : prendre conscience de ses pensées et de son ressenti. Plus négatif qu'à l'habitude? Perception que chaque nouveauté est une catastrophe? Attaque de panique? Raideurs, douleurs, bouche sèche, yeux irrités, perte d'appétit ou au contraire, réconfort dans les viennoiseries ?

**P** **laisir** : les tâches aimées au travail ne sont plus agréables, les enfants nous impatientent, les loisirs sont perçus comme une perte de temps.

**P** **roductivité** : vous commencez plusieurs projets et n'en complétez aucun, cuisinez et faites brûler des rôties, passez sous un feu rouge en voiture, mettez de côté les stratégies du passé et revenez aux habitudes qui semblent permettre de faire beaucoup plus de tâches en moins de temps, mais qui vous épuise... **L'énergie, c'est comme son compte en banque. Si nous dépensons la totalité du montant en journée, la nuit ne permettra pas de remplir son compte et au lendemain, on est encore fatigué.** Les jours s'additionnent et résultat ? Je vous laisse deviner. **Déléguiez, priorisez** vos besoins et ceux de votre famille, revenez à l'essentiel. **Autorisez-vous** de faire les choses différemment quelques jours pour vous reposer.

**P** **asser consciemment à autre chose** : est-ce que vos actions reflètent vos valeurs ? Aimez-vous votre travail ? Est-ce que vous prenez sur vos épaules les problèmes de vos collègues et de vos proches ? Le soir venu, est-ce que vous tournez en rond dans votre tête les difficultés de la journée ? Un quart de travail devient rapidement un double et un triple dans ce contexte. Quoi faire alors ?

# STOP

L'idée n'est pas de retourner aveuglément dans la même situation. Un truc que mes clients me rapportent souvent comme étant efficace est: « On va faire 15 minutes et on verra après. Après 15 minutes, on va en faire un autre et on verra. Se donner le droit de faire des choix. »

Ça me fait penser à mon père qui avait arrêté de fumer pour 15 minutes...  
À ce jour, le 15 minutes est devenu 34 ans.

## Jours 7 : Repos qui sert à se reposer

**R**espérer, bouger et rire, voilà les secrets d'une bonne santé, physique et mentale.

- On revient une fois de plus à la base. On s'autorise de se reposer, même si on est en arrêt de travail.
- On choisit une activité physique douce qui sera compatible avec notre mode de vie et nos valeurs et on lui fait une place de 30 minutes. On peut échanger ce 30 minutes avec un 30 minutes de réseaux sociaux, un moment où on s'inquiète assis, un moment où on mange sans ressentir la faim, etc.
- On revient à une alimentation simple, saine et non transformée.
- On appelle un ami, un membre de sa famille, on discute avec notre partenaire et on se laisse aller pour quelques secondes (décharge de dopamine, une drogue 100% naturelle).

Pour une  
fois dans  
ta journée,  
laisse aller.

## Un petit rappel

Ceci se veut un outil pour accompagner le retour à la santé et développer ses propres stratégies. Il est important de conserver des objectifs compatibles avec un retour au travail et en écho avec vos propres valeurs afin que ceux-ci soient durables dans le temps et gratifiants.

Pour recouvrir d'un épuisement ou d'une situation difficile, il faut avant tout augmenter la capacité du système nerveux à fonctionner normalement, c'est-à-dire, se déprogrammer pour mieux se reprogrammer. En fait, stresser au bon moment pour pouvoir relaxer au bon moment.

Donc dans les prochaines semaines, il faut augmenter la capacité de l'un de nos deux systèmes nerveux (parasympathique: il est timide et le « breaker saute souvent »: c'est celui du bien-être) à s'activer au bon moment. En faisant ceci, le système d'alarme pourra doucement baisser la garde et ne plus réagir abruptement, sans avertir. Après de nombreuses années ou un stress important, ceci est déséquilibré et il arrive qu'on soit devenue une personne qui se rend du point A ou point B, sans but précis ou au contraire, sommes très stressés, irritables, vivons de la douleur, et ce, pour des raisons peu justifiées ou du moins, avec des réactions parfois démesurées.

## Alors l'étape 1...

Prendre sa température interne et augmenter/multiplier les plaisirs au quotidien, aussi simples soient-ils.

## Quelques idées pour simplifier le quotidien :

- Garder en tête que la simplicité est toujours accessible,
- Dans la cuisine: cuisiner des repas sur une plaque, encourager un restaurant local, utiliser la mijoteuse,
- Si nous ne sommes pas des personnes actives, marcher à son café local ou autres. et ce, pour des raisons peu justifiées ou du moins, avec des réactions parfois démesurées.



*L'activité physique, l'art créatif, s'adonner à une nouvelle activité, pour ne nommer que ces activités, ont un impact favorable sur la concentration, la mémoire et l'attention.*

# Tout les jours, je...



La méthode mindtime, TA méthode

1. PausePose	A person standing in a field with leaves falling around them.	2. Plaisir
A person with long hair looking out over a dense forest.	The mindtime logo, consisting of two overlapping semi-circles and the word "mindtime" below them.	A person sitting on a wooden pier or dock, looking out at a body of water.
3. Productivité sans s'épuiser	Les 4 piliers pour agrémente <sup>r</sup> sa journée	4. Passer consciemment à autre chose
	A person standing on a beach or pier, looking out at a sunset over the ocean.	

**Krystel Parenteau, M.erg.**  
Ergothérapeute et Biologiste  
Fondatrice de Les Productions Mind Time inc. et Ergo autonomie inc.

**PAUSE DE STRESS**  
[mndtm.com](http://mndtm.com)

**SUIVEZ-NOUS**  
[@mndtime](https://www.instagram.com/mndtime)

**CONTACTEZ-NOUS**  
[info@mndtm.com](mailto:info@mndtm.com)