

Comment surmonter la déprime



Dans un monde où l'image du leader fort est idéalisée, nous parlons rarement de ce phénomène grandissant qu'est la déprime. Sans sombrer dans la dépression, il est cependant possible pour tout leader de se retrouver dans des périodes de « déprime ». Parmi les symptômes, on note une baisse d'intérêt pour accomplir son travail ou les tâches du quotidien, de l'insomnie, une diminution de l'appétit, de la distraction, et de l'irritabilité. Ces symptômes peuvent durer de quelques jours à quelques semaines tout au plus. À l'inverse de la personne dépressive, la personne déprimée réagit tout de même avec enthousiasme à certains plaisirs de la vie[1].

Sociologiquement parlant, le déprimé contemporain est moins un individu triste qu'un individu épuisé qui tombe en panne de carburant; il perd toute envie d'accomplir quoi que se soit. La « déprime » est passagère et parfois inévitable mais si elle perdure au-delà de quelques mois, vous devriez consulter votre médecin.

Voici des questions à considérer pour vous aider à identifier et lutter contre la déprime.

1) Pourquoi êtes-vous déprimé?

Est-ce relié à votre environnement? En tant que vétéran, je sais par expérience, que lorsque nous vivons dans un environnement de stress prolongé, l'adrénaline sécrétée nous garde fonctionnel; mais quand tout revient à la normale, nous expérimentons une « déprime » car cette hormone se retrouve à la baisse. La Bible rapporte un exemple classique avec le prophète Élie, qui, après avoir combattu des prophètes de Baal se retrouve complètement déprimé. Il n'est plus en mesure de bien évaluer la situation et se sauve parce que pris de panique. De là l'importance d'essayer d'identifier les facteurs qui vous dépriment.

2) Est-ce que vous avez besoin d'une période de repos et de mieux vous nourrir ?

Est-ce physiologique? La fatigue, le surmenage génèrent souvent un sentiment d'impuissance qui peut provoquer la déprime. Je me souviens l'avoir expérimenté après avoir travaillé près de 75 heures par semaine pendant près de 6 mois. Le fait d'avoir pris quarante-huit heures pour dormir, marcher, méditer et manger une nourriture saine a fait toute la différence. Ma perception s'en est grandement trouvée améliorée.

Selon le Dr Rueff, la première des causes possibles d'une dépression est sans nul doute un déséquilibre nutritionnel prolongé et ce facteur vaut également pour la déprime. En plus de manquer de fer, B9, B12, de zinc etc, le Dr Rueff dit que : « *L'excès d'alimentation sucrée, en particulier de céréales et de fruits, favorise l'hyper puis l'hypoglycémie donc les poussées d'angoisse, l'hyperactivité chez l'enfant, les conduites addictives et la dépression chez l'adulte, Il en est, bien entendu, de même avec l'excès de gluten de plus en plus présent dans les pains et viennoiseries modernes[2].* » Ce déséquilibre nutritionnel vaut également pour la déprime.

3) Avez-vous vécu trop de changements trop rapidement?

De constants changements peuvent parfois être difficiles à gérer. Ils peuvent causer un sentiment de

désorientation et de perte qui, si vous ne prenez pas le temps d'en analyser l'impact sur vous et les vôtres, conduisent à la déprime.

4) De quelle autre façon pouvez-vous considérer votre situation et vos circonstances?

D'être coincé dans une seule manière de penser étant incapable d'envisager d'autres alternatives peut vraiment être déprimant. Voyez qui pourrait vous aider à réfléchir autrement? Avez-vous un coach, un mentor, un ami? Voir une situation à partir d'une autre perspective ou en considérant de nouvelles approches peut raviver l'espoir pour des jours meilleurs.

5) Avez-vous des objectifs clairs?

Le fait de vous fixer des objectifs clairs et mesurables, vous tracera la voie à suivre et vous montrera que, ce qui vous paraît un obstacle infranchissable, est tout compte fait, possible à surmonter une étape à la fois. Il est parfois très utile d'avoir un accompagnateur pour vous aider à clarifier ce plan.

6) Quelles sont les expériences du passé qui peuvent vous stimuler?

En regardant votre passé, il y a sans doute une réussite qui vous reviendra en mémoire et qui pourra vous redonner du courage, vous amener à poser des gestes concrets pour vous sortir de cet état. Quand je suis déprimé, c'est un exercice que je fais et cela me donne la poussée nécessaire pour continuer.

7) Quel geste précis pouvez-vous poser immédiatement?

Crouler sous une multitude de tâches engendre toujours un sentiment d'impuissance. Pour y remédier, dressez-vous une liste de choses à faire, puis, en prenant du recul, identifiez une chose que vous pouvez faire dans l'immédiat. Vous avez sûrement déjà entendu cette maxime : « *Comment mange-t-on un éléphant? Une bouchée à la fois.* » Il faut parfois laisser aller certaines responsabilités pour éviter de se retrouver trop débordé. En vous fixant des buts réalisables, l'espoir réapparaîtra.

8) Comment pouvez-vous aider (bénir) quelqu'un?

Comme nous sommes des êtres relationnels, la déprime amène souvent l'individu à se replier sur lui. Un jour, les religieux ont demandé à Jésus quel était le plus grand commandement. Ça réponse fut : « *Aime le Seigneur ton Dieu de tout ton cœur, de toute ton âme et de toute ta force et aime ton prochain comme toi-même.* » C'est premièrement votre amour pour Dieu qui vous amène à aimer et à investir dans les autres. Le fait de vous sentir aimé, accepté, sécurisé, valorisé et important pour Dieu, vous donne la force d'aller vers l'autre et de lui faire du bien. Ce qui est extraordinaire, c'est que votre sentiment de bien-être (dopamine) augmente à mesure que les autres bénéficient des gestes de compassion et d'entraide que vous leurs prodiguez.

Ceci dit, la « déprime » occasionnelle semble inévitable; par contre, un état de dépression est pernicieux. Plus vite vous en identifierez la ou les causes, le mieux ce sera pour vous, votre famille et votre cercle d'influence.

Question de mentorat : Est-ce que je me sens déprimé ? Si oui, à partir de la liste ci-jointe, quelle pourrait en être la cause et comment y remédier ?

[1] <http://www.e-sante.fr/deprime/symptome-maladie/769>

[2] <https://www.lettre-docteur-rueff.fr/traitez-autrement-depression-1/>

Vous pouvez avoir une opinion différente voire même divergente de celle de l'auteur de ce texte. Cependant, nous vous demandons de rester fraternels et respectueux dans vos commentaires et de viser d'abord à encourager chacun et chacune, comme nous le faisons nous-mêmes au TopChrétien.

[Pierre Bergeron](#)

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !

254 Partages

Partager par email

Ce texte est la propriété du TopChrétien. Autorisation de diffusion autorisée en précisant la source. © 2020 - www.topchretien.com