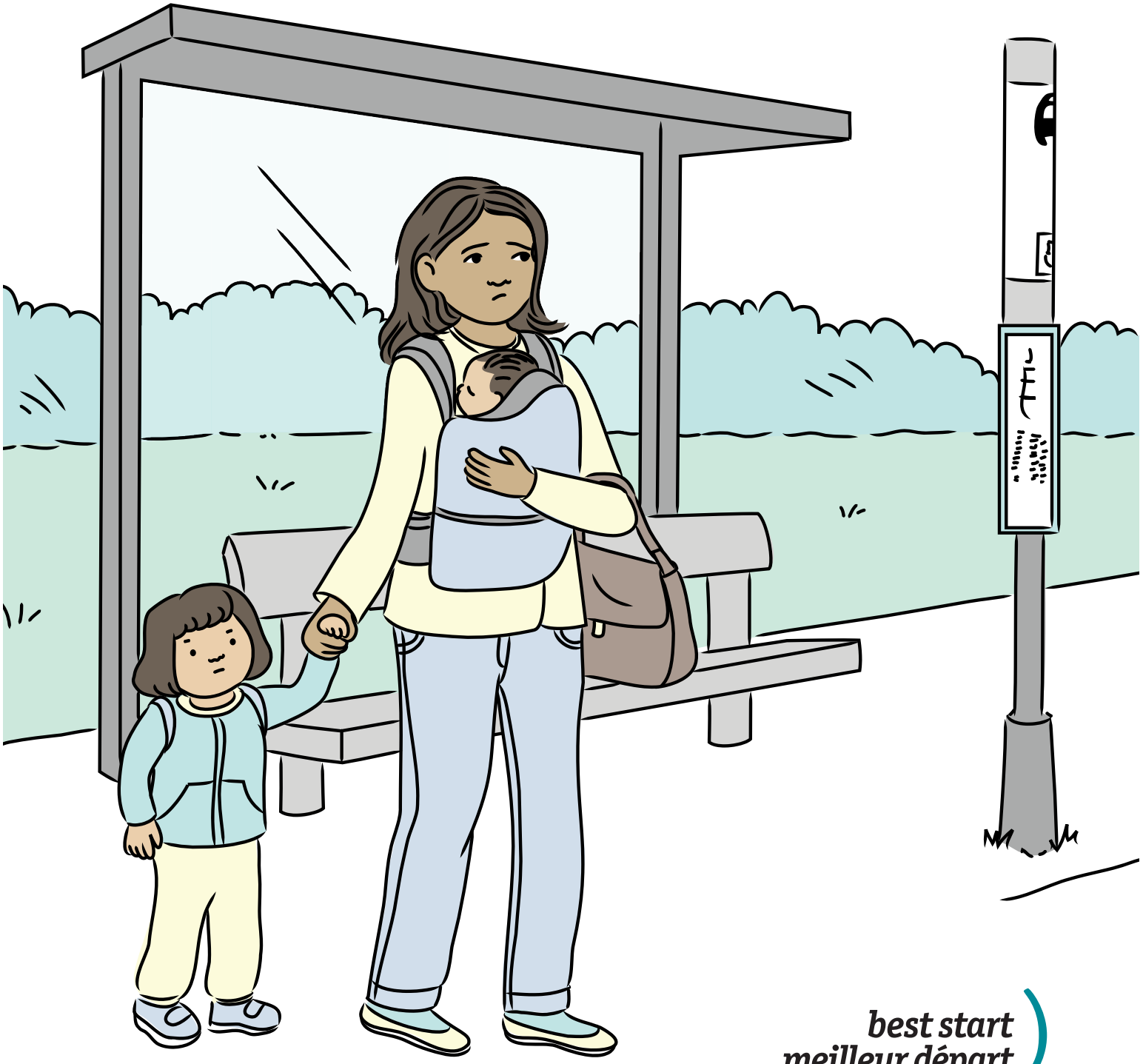
# Surmonter la dépression :

## Guide pour l'animateur travaillant auprès de groupes de femmes souffrant de dépression durant la grossesse, après l'accouchement et au-delà



best start
meilleur départ

by/par health nexus santé

Guide de l'animateur

# Remerciements

Le Centre de ressources Meilleur départ remercie les réviseurs experts qui ont fourni leur opinion ainsi que de précieux conseils pour aider à élaborer cette ressource :

- Leslie Born, M.Sc. Ph. D., conseillère en santé mentale, équipe de santé familiale de Hamilton
- Denise Hébert, inf. aut., M.Sc., Gestionnaire du programme Bébés en santé, enfants en santé, Santé publique Ottawa
- Pauline Ingber, inf. aut., B.Sc.Inf., infirmière en santé publique, municipalité régionale de York
- Linda Rankin, directrice du Projet des troubles de l'humeur post-partum du Nord-Est de l'Ontario, People Matter
- Lindsay Siple, chef de projet, Ophea
- Christina Tran, conseillère, Centre de ressources en nutrition de l'Association pour la santé publique de l'Ontario
- Joëlle Vandeweerd, inf. aut., B.Sc.Inf., M.H.P., infirmière en santé publique, municipalité régionale de York
- Linda Yoo, M.H.P., consultante en promotion de la santé, Centre de ressources en promotion de la santé du CAMH
- Monica Nunes, consultante en promotion de la santé, Centre de ressources en promotion de la santé du CAMH

### Utilisation de cette ressource

Le Centre de ressources Meilleur départ autorise des tierces parties à copier et à distribuer le présent document ou à y faire référence à des fins non commerciales, à condition que la propriété des droits soit pleinement reconnue. Comme nos documents sont conçus dans le but d'appuyer les projets locaux de promotion de la santé, nous aimerions savoir comment cette ressource a appuyé votre travail ou comment elle a été intégrée à celui-ci (meilleurdepart@nexussante.ca).

### Référence

Centre de ressources Meilleur départ. (2015). *Surmonter la dépression : Guide pour l'animateur travaillant auprès de groupes de femmes souffrant de dépression durant la grossesse, après l'accouchement et au-delà*. Toronto (Ontario), Canada.

### Pour obtenir de plus amples renseignements sur le droit d'auteur et la reproduction, ou si vous avez des questions ou des commentaires à ce sujet, veuillez communiquer avec :

Centre de ressources Meilleur départ
Nexus Santé
180, rue Dundas Ouest, bureau 301
Toronto (Ontario)  M5G 1Z8
1 800 397-9567
meilleurdepart@nexussante.ca
www.meilleurdepart.org
www.nexussante.ca

Ce document a été préparé avec le soutien financier du gouvernement de l'Ontario. L'information présentée reflète l'opinion de ses auteurs et n'a pas été officiellement approuvée par le gouvernement de l'Ontario. Les ressources et applications mentionnées dans les pages qui suivent ne sont pas nécessairement approuvées par le Centre de ressources Meilleur départ ou par le gouvernement de l'Ontario.

# Table des matières

Remerciements

Introduction ..... 1

**Séance 1 :** Comprendre ce qu'est la dépression, quelles en sont les causes et comment obtenir de l'aide ..... 3

Plan des activités ..... 3

Activités ..... 4

**Séance 2 :** Explorer les façons de réactiver votre vie ..... 11

Plan des activités ..... 11

Activités ..... 12

**Séance 3 :** Explorer les façons de penser de manière réaliste ..... 17

Plan des activités ..... 17

Activités ..... 17

**Séance 4 :** Explorer les façons de résoudre vos problèmes avec efficacité ..... 21

Plan des activités ..... 21

Activités ..... 21

**Séance 5 :** Explorer les façons de réduire le risque de souffrir à nouveau d'une dépression ..... 26

Plan des activités ..... 26

Activités ..... 27

Annexes ..... 31

Annexe 1 – Cercle de soutien pour les femmes enceintes et les nouveaux parents ..... 31

Annexe 2 – Personnes-ressources du cercle de soutien ..... 32

Annexe 3 – Exercice sur les pensées dépressives et réalistes ..... 33

Annexe 4 – Résoudre une situation ..... 35

Annexe 5 – Plan d'action d'urgence pour votre moral ..... 36

Annexe 6 – Lectures supplémentaires ..... 38

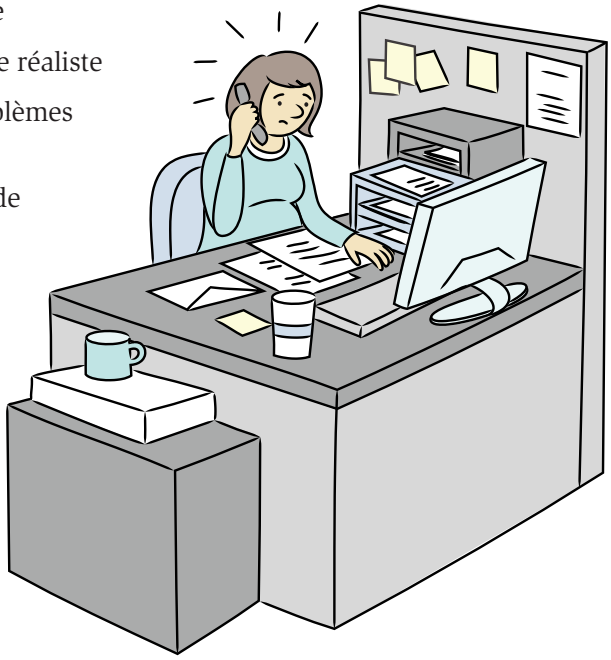
# Introduction

Le guide de l'animateur *Surmonter la dépression* a été conçu pour aider les animateurs travaillant auprès de femmes qui souffrent de dépression durant la grossesse, après l'accouchement et au-delà. Il fournit des suggestions sur la façon d'animer cinq séances de groupe de 2 heures chacune sur la dépression à l'aide de la ressource *Surmonter la dépression : Un guide de stratégies d'auto-assistance destiné aux femmes souffrant de dépression durant la grossesse, après l'accouchement et au-delà*, que nous désignerons désormais par « le guide de stratégies d'auto-assistance Surmonter la dépression ».

Le guide de l'animateur propose des plans des activités, des activités et du matériel d'appoint qui aideront les animateurs à guider les participantes à travers le programme *Surmonter la dépression*. Il est recommandé d'étaler les cinq séances sur cinq semaines ou plus. Les participantes auront ainsi le temps de réfléchir à chacune des séances et pourront effectuer les exercices à faire à la maison.

Les thèmes centraux de chacune des cinq séances sont les suivants :

- **Séance 1 –** Comprendre ce qu'est la dépression, quelles en sont les causes et comment obtenir de l'aide
- **Séance 2 –** Explorer les façons de réactiver votre vie
- **Séance 3 –** Explorer les façons de penser de manière réaliste
- **Séance 4 –** Explorer les façons de résoudre vos problèmes avec efficacité
- **Séance 5 –** Explorer les façons de réduire le risque de souffrir à nouveau d'une dépression



Les animateurs devraient aviser les participantes, au moment de l'inscription, d'apporter un stylo ou un crayon, ainsi que leur exemplaire du guide de stratégies d'auto-assistance *Surmonter la dépression* à chacune des séances. Ce guide est disponible à l'adresse www.meilleurdepart.org. En tant qu'animateur, vous devriez lire le guide de stratégies d'auto-assistance *Surmonter la dépression* et vous familiariser avec celui-ci avant le début des séances de groupe.

## Aspects à prendre en considération

- Les animateurs devraient posséder de l'expérience auprès des femmes souffrant de dépression durant la grossesse, après l'accouchement et au-delà, ou avoir suivi une formation à cet égard afin de soutenir les participantes au programme de façon adéquate.
- Les animateurs peuvent s'attendre à attirer un groupe diversifié de femmes enceintes ou de mères qui souffrent de dépression allant de légère à grave. Ce programme se déroulant en groupe ne convient pas aux participantes qui souffrent de problèmes de santé mentale complexes ou concomitants nécessitant une intervention plus intensive. Les participantes qui songent à se faire du mal ou à faire du mal à leur bébé, qui entendent ou voient des choses qui ne sont pas là, qui croient que certaines personnes ou choses vont leur faire du mal, à elle ou à leur bébé, ou qui se sentent désorientées ou coupées de la réalité devraient être dirigées vers un programme d'intervention plus approprié, en plus d'avoir accès à des soins médicaux immédiats.

- Si une participante vous révèle une inquiétude, ou que son comportement suscite des préoccupations (par exemple, si elle émet des idées suicidaires ou qu'elle envisage de blesser d'autres personnes, y compris son bébé), les animateurs doivent déterminer la nécessité de signaler ces observations aux services de protection de l'enfance. Ils doivent aussi l'aider à accéder à des services d'urgence ou à d'autres services, selon la gravité de la situation :
    - Les services d'urgence : 9-1-1
    - La ligne d'aide sur la santé mentale ConnexOntario, pour trouver des services communautaires locaux de santé mentale, au 1 866-531-2600 ou à l'adresse www.mentalhealthhelpline.ca/Accueil
    - Une ligne d'écoute téléphonique de la région
    - Le Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH) www.camh.ca/fr/hospital/care_program_and_services/Referrals_to_CAMH/Pages/Referrals-to-CAMH.aspx
    - Son médecin de famille, son obstétricien ou sa sage-femme
    - Son infirmière praticienne
    - Le bureau de santé publique de la région, pour des programmes tels que « Bébés en santé, enfants en santé »
    - La Société de l'aide à l'enfance

**Remarque : La participante pourra reprendre le programme, le cas échéant.**

- Le groupe devrait compter de huit à douze participantes afin de favoriser le partage d'expériences variées et d'assurer une participation adéquate.
- Les animateurs voudront peut-être explorer différentes options afin de réduire les obstacles à la participation, par exemple en offrant un service de garde d'enfants ou des subventions de déplacement.
- Les animateurs devraient se servir de ce guide comme il se doit, tout en se conformant aux politiques et aux procédures de leur organisation.

## Conseils

- 10 minutes supplémentaires non incluses dans le plan des activités seront ajoutées à chaque séance. Ces minutes peuvent être réparties comme suit : pendant que les femmes installent leurs enfants, pour faire une courte pause ou si les discussions durent plus longtemps que prévu.
- Gardez à l'esprit que l'exercice de lecture peut être difficile pour certaines femmes en raison des barrières linguistiques, des problèmes d'alphabétisation ou même en raison de la dépression elle-même. Vous devrez faire preuve de tact pour encourager les femmes à effectuer l'exercice. Assurez-vous de faire une récapitulation des principaux points des lectures pour les femmes qui n'ont pas été en mesure d'effectuer l'exercice de lecture.
- Il se peut que des participantes oublient d'apporter leur exemplaire du guide d'auto-assistance chaque semaine. Imprimez des exemplaires supplémentaires que ces dernières pourront emprunter lors de la séance. Imprimez des fiches supplémentaires du guide et fournissez des feuilles vierges afin que les participantes puissent prendre des notes personnelles et ainsi leur éviter d'inscrire les réponses dans l'exemplaire emprunté.

# SÉANCE 1 Comprendre ce qu'est la dépression, quelles en sont les causes et comment obtenir de l'aide

## Plan des activités

| DURÉE SUGGÉRÉE | ACTIVITÉ | MATÉRIEL |
|---|---|---|
| 10 minutes | Présentation de l'animateur, du thème et du plan des activités | • Guide de stratégies d'auto-assistance *Surmonter la dépression* (un exemplaire par participante)<br>• Tableau de conférence (flipchart)<br>• Marqueurs<br>• Photos et légendes (de 3 à 5) tirées du site du Projet de troubles de l'humeur post-partum – page PhotoVoix www.postpartumresource.com/index-fr.html<br>• *Échelle de dépression post-partum d'Édimbourg* ou autre outil de dépistage de la dépression fondé sur des données probantes pour lequel vous avez obtenu une formation sur l'administration et l'interprétation des résultats (un exemplaire par participante)<br>• Annexe 1 – Cercle de soutien (un exemplaire par participante) page 31<br>• *Avec un nouveau bébé, la vie n'est pas toujours rose* (un exemplaire par participante – facultatif)<br>• *La grossesse réserve parfois des surprises!* (un exemplaire par participante – facultatif)<br>• Annexe 2 – *Personnes-ressources du cercle de soutien* (un exemplaire par participante) page 32<br>• *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* (un exemplaire par participante) www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php |
| 15 minutes | Présentation des participantes | |
| 5 minutes | Lignes directrices du groupe | |
| 15 minutes | Qu'est-ce que la dépression? | |
| 15 minutes | Quelles sont les causes de la dépression? | |
| 10 minutes | Quelle aide s'offre à vous? Comment y avoir accès? | |
| 1 à 2 minutes | Exercice à faire à la maison | |
| 20 minutes | Saines habitudes alimentaires | |
| 20 minutes | Suivi individuel en ce qui a trait aux résultats de l'outil de dépistage de la dépression | |

## Activités

***Activité : Présentation de l'animateur, du thème et du plan des activités.*** ***Durée : 10 minutes***

**Matériel :**

- Guide de stratégies d'auto-assistance *Surmonter la dépression* (un exemplaire par participante).

**Instructions pour l'activité :**

- Présentez-vous au groupe. Pensez à partager les informations suivantes, en partie ou en totalité : votre nom, l'organisation pour laquelle vous travaillez, le titre du poste que vous occupez, votre rôle, l'expérience que vous possédez auprès des femmes souffrant de dépression, les aspects de ce programme qui vous plaisent et ce que vous espérez apporter aux participantes par l'entremise de ce programme.
- Présentez le thème du programme, soit la façon de surmonter soi-même la dépression. Pensez à commencer par exposer certains faits, puis à expliquer la façon dont ce programme aidera les participantes.

  Faits sur la dépression :

  - La dépression est un problème médical très répandu.
  - Environ un Canadien sur dix connaîtra un épisode de trouble dépressif majeur (le diagnostic donné aux personnes souffrant de dépression) au cours de sa vie.
  - Les femmes sont plus susceptibles que les hommes de souffrir de dépression.
  - Les personnes qui ont des antécédents familiaux de dépression peuvent être plus susceptibles à être atteintes de cette maladie. www.ladepressionfaitmal.ca
  - Une mère sur cinq souffrira d'un trouble de l'humeur post-partum. www.meilleurdepart.org/resources/ppmd/pdf/ppmd_bro_french.pdf

  Avantages du programme

  Ce programme :

  - Présente des renseignements concrets sur la dépression, les causes de celle-ci et les possibilités d'intervention.
  - Présente des stratégies pour surmonter la dépression et encourage les femmes à adopter ces stratégies par l'entremise d'activités en groupe et d'exercices à faire à la maison.
  - Permet aux participantes ayant vécu des expériences semblables de partager les difficultés rencontrées, les réussites et les leçons retenues.
  - Fournit des occasions d'explorer de saines activités et d'y participer activement.
  - Fournit un manuel d'instruction, *Surmonter la dépression : un guide de stratégies d'auto-assistance destiné aux femmes souffrant de dépression durant la grossesse, après l'accouchement et au-delà*, qui aidera les participantes tout au long du programme et auquel elles pourront se référer plus tard.
- Partagez le but de l'ensemble du programme (voir l'introduction, page 1) et le plan des activités de la première séance (voir le plan des activités au début de cette séance, page 3).

***Activité :* Présentation des participantes.** ***Durée :* 15 minutes**

**Matériel :**

- Aucun matériel requis.

**Instructions pour l'activité :**

Demandez aux participantes de se présenter en donnant leur nom et toute autre information qu'elles sont à l'aise de partager (comme une caractéristique de leur grossesse ou de leur bébé, la région où elles habitent – pour potentiellement réduire le sentiment d'isolement) et ce qu'elles souhaitent retirer du programme.

***Activité :* Lignes directrices du groupe.** ***Durée :* 5 minutes**

**Matériel :**

- Tableau de conférence (flipchart).
- Marqueurs.

**Instructions pour l'activité :**

- Expliquez aux participantes qu'elles devront élaborer ensemble les lignes directrices du groupe ou dresser une liste d'actions ou de comportements que les membres du groupe respecteront et auxquels elles accorderont de l'importance durant les cinq séances.
- Faites une séance de remue-méninges pour dresser une liste d'actions et de comportements en demandant aux participantes de répondre aux questions suivantes : « Que doit-il se produire pour que vous soyez à l'aise dans ce groupe? » Inscrivez les idées sur une feuille du tableau de conférence qui pourra être affichée durant chacune des cinq séances et à laquelle vous pourrez vous référer.

  Lignes directrices potentielles pour le groupe :

  - Respectez le caractère confidentiel des discussions du groupe.
  - Respectez les autres participantes.
  - Mettez votre téléphone cellulaire en mode vibration.
  - Permettez à chaque participante de partager ses expériences sans être interrompue.
  - Participez du mieux que vous pouvez, tout en ayant la possibilité de passer votre tour si vous décidez de ne pas prendre part à une activité donnée.

## *Activité : Qu'est-ce que la dépression?* — *Durée : 15 minutes*

**Matériel :**

- De trois à cinq photos, avec les légendes qui les accompagnent, tirées du site du Projet de troubles de l'humeur post-partum – page PhotoVoix www.postpartumresource.com/index-fr.html
- Échelle de dépression post-partum d'Édimbourg ou autre outil de dépistage de la dépression fondé sur des données probantes pour lequel vous avez obtenu une formation sur l'administration et l'interprétation des résultats (un exemplaire par participante)

**Instructions pour l'activité :**

- Montrez quelques exemples de photos et des légendes qui les accompagnent tirées de la page PhotoVoix du site du Projet de troubles de l'humeur post-partum.
- Posez aux participantes quelques-unes des questions de discussion suivantes :

  Questions de discussion sur la page PhotoVoix :

  - Quelles sont les photos ou les légendes qui résonnent en vous? Pourquoi?
  - Si vous deviez inclure une photo à ce projet, que représenterait-elle? Pourquoi?

  **OU**

  - À quoi ressemble la dépression pour vous?
  - Quel effet la dépression a-t-elle sur vous?
- Donnez aux participantes les définitions suivantes de la dépression : La dépression n'est pas simplement un changement d'humeur temporaire ou un signe de faiblesse. Il s'agit d'un véritable problème médical entraînant de nombreux symptômes émotionnels, physiques, comportementaux et cognitifs. www.ladepressionfaitmal.ca
- Il est possible de développer une bonne santé mentale même en souffrant de dépression. La santé mentale et la maladie mentale sont deux choses différentes. Dites aux participantes : « Vous pouvez favoriser votre santé mentale en trouvant des moyens de profiter de la vie, d'atteindre vos objectifs et de gérer votre stress. Ce programme vous enseignera quelques moyens d'améliorer votre santé mentale même si vous souffrez d'une maladie mentale qu'est la dépression. »
- Distribuez aux participantes un exemplaire de l'*Échelle de dépression post-partum d'Édimbourg* ou d'un autre outil de dépistage de la dépression, puis laissez-leur cinq minutes pour remplir le questionnaire. Demandez-leur de calculer leur résultat de façon individuelle et indiquez-leur la signification de celui-ci.

À la fin de la séance, faites un suivi individuel auprès de chaque participante afin d'examiner son résultat et d'en discuter. Demandez aux participantes de conserver le questionnaire pour qu'elles puissent plus tard comparer leurs résultats lorsqu'elles effectueront à nouveau cette activité. (Remarque : cette activité sera effectuée à nouveau lors de la cinquième séance.)

## *Activité : Quelles sont les causes de la dépression?* *Durée : 15 minutes*

**Matériel :**

- Guide de stratégies d'auto-assistance *Surmonter la dépression* (pages 5 à 10).

**Instructions pour l'activité :**

- Partagez les cinq principales causes ou facteurs de risques de la dépression avec les participantes. (Le contenu se retrouve aussi aux pages 5 à 10 du guide de stratégies d'auto-assistance *Surmonter la dépression*.)

  Situations de vie personnelles :

  - La dépression est souvent déclenchée par des situations de vie très stressantes.
  - Si vous avez de la difficulté à bien gérer votre stress, il se peut que vous commenciez à vous sentir dépassée. Vous êtes alors plus vulnérable à la dépression.
  - Certains facteurs environnementaux et situations de vie hors de notre contrôle peuvent déclencher une dépression. Par exemple :
    - Les pertes : le décès d'un être cher, une fausse couche, un divorce, des difficultés financières, la perte d'un emploi.
    - Des conflits : relations personnelles, conjugales ou familiales.
    - Le stress associé au travail : une menace de perte d'emploi, des frictions avec un patron ou un collègue, du surmenage.
    - Les problèmes de santé physique : durant la grossesse, après l'accouchement, la santé du bébé.
    - D'autres stress sur les plans social et communautaire, comme des situations de violence ou de discrimination, pauvreté et de stress lié au logement.

  Pensées :

  - La façon dont vous voyez les choses dans votre vie influence la façon dont vous percevez le monde.
  - Lorsque vous souffrez de dépression, vos pensées sont souvent négatives et irréalistes, ce qui peut aggraver votre dépression.

  Émotions :

  - Une situation de vie stressante peut déclencher une dépression et intensifier les sentiments de tristesse et de découragement qui y sont associés.
  - Ces sentiments intenses peuvent céder la place au désespoir et à l'anxiété.

  Chimie du corps :

  - Les changements chimiques dans le corps s'accompagnent souvent de changements d'humeur. Les chercheurs ont découvert que :
    - Lorsqu'une personne est déprimée, certaines substances chimiques dans son cerveau sont moins actives.
    - Durant une grossesse et un accouchement, certaines femmes connaissent des changements d'humeur associés aux changements hormonaux naturels.
  - Les femmes ayant déjà souffert de dépression risquent davantage de devenir déprimées durant leur grossesse ou après leur accouchement. Des antécédents familiaux de dépression augmentent aussi le risque de souffrir de dépression durant ces moments.

Comportement :

- La dépression a généralement des effets importants sur les comportements quotidiens. (Consultez le tableau figurant à la page 10 du guide de stratégies d'auto-assistance *Surmonter la dépression* pour connaître des exemples.)

## *Activité : Quelle aide s'offre à vous? Comment y avoir accès?* *Durée : 10 minutes*

**Matériel :**

- Tableau de conférence (flipchart).
- Marqueurs.
- Annexe 1 – *Cercle de soutien pour les femmes enceintes et les nouveaux parents* (un exemplaire par participante).
- *Avec un nouveau bébé, la vie n'est pas toujours rose*, Centre de ressources Meilleur départ (un exemplaire par participante – facultatif).
- *La grossesse réserve parfois des surprises!*, Centre de ressources Meilleur départ (un exemplaire par participante – facultatif).

**Instructions pour l'activité :**

- Dites aux participantes qu'il est possible de se remettre d'une dépression. Elles n'ont pas à se définir par cette maladie et peuvent mener une vie satisfaisante et enrichissante. L'activité suivante aidera les participantes à trouver des personnes qui pourront leur apporter du soutien dans le cadre de leur rétablissement.
- Posez la question suivante aux participantes : « À qui vous adressez-vous pour obtenir de l'aide ou des conseils? » Les réponses possibles comprennent : des membres de la famille, des amis, un médecin de famille, un psychiatre, un psychologue, un travailleur social, un intervenant en santé publique, des programmes communautaires, des services d'assistance téléphonique, etc. Inscrivez les réponses sur une feuille du tableau de conférence.
- Montrez aux participantes le *Cercle de soutien pour les femmes enceintes et les nouveaux parents*. Décrivez le type de soutien (pratique, émotionnel, informationnel et thérapeutique) dont une femme enceinte ou une nouvelle mère pourrait avoir besoin.

  Soutien pratique :

  - Aide pour les tâches ménagères (par exemple, laver la vaisselle, cuisiner, faire le lavage, faire les courses, faire le ménage)
  - Aide pour s'occuper des autres enfants, des nourrissons et des animaux domestiques (par exemple, les nourrir, jouer avec eux ou les sortir pendant que la mère se repose)
  - Soutien à l'allaitement

  Soutien émotionnel :

  - Soutien de la part du partenaire et des membres de la famille (ceux-ci peuvent, par exemple, s'asseoir avec vous, jaser avec vous ou vous accompagner lors d'une promenade)
  - Groupes de soutien et d'entraide
  - Consultation de soutien ou non directive

  Soutien informationnel :

  - Cours sur le rôle parental
  - Groupes de soutien sur la dépression post-partum
  - Livres, brochures, vidéos et ressources en ligne

Soutien thérapeutique :

- Visites à domicile par une infirmière en santé publique
- Interventions médicales/pharmacologiques
- Yoga, méditation, activité physique, etc.

### *Activité : Exercice à faire à la maison.* *Durée : 1 à 2 minutes*

**Matériel :**

- Guide de stratégies d'auto-assistance *Surmonter la dépression*.
- Annexe 2 – *Personnes-ressources du cercle de soutien* (un exemplaire par participante).

**Instructions pour l'activité :**

- Demandez aux participantes de lire les pages 1 à 14 du guide de stratégies d'auto-assistance *Surmonter la dépression* et de répondre aux questions de la page 2 avant la prochaine séance.
- Distribuez l'annexe 2, *Personnes-ressources du cercle de soutien*, aux participantes et demandez-leur de remplir le document avant la prochaine séance.
- Demandez aux participantes de porter des vêtements de sport (comme des espadrilles et des vêtements amples ou souples) à la prochaine séance.

### *Activité : Saines habitudes alimentaires.* *Durée : 20 minutes*

**Matériel :**

- Guide de stratégies d'auto-assistance *Surmonter la dépression* (page 44).
- *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* (un exemplaire par participante) www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php.

**Instructions pour l'activité :**

- Posez aux participantes quelques-unes des questions de discussion suivantes :

  Questions de discussion sur les saines habitudes alimentaires :

  - Comment vos habitudes alimentaires changent-elles lorsque vous souffrez de dépression?
  - Quel effet ce changement pourrait-il avoir sur vous?
  - Que pouvez-vous faire pour qu'il soit plus facile de bien manger et pour rendre une saine alimentation plus accessible?
  - Qui pourrait vous aider à préparer des repas et des collations?
  - Que remarquez-vous au sujet de vous même lorsque vous consommez des aliments sains?
- Partagez la liste de conseils pour manger sainement durant les moments difficiles qui figure à la page 44 du guide de stratégies d'auto-assistance *Surmonter la dépression* et dans le document *Bien manger avec le guide alimentaire canadien*.
- Partagez des conseils pour manger sainement à moindre coût. Recensez les programmes communautaires de soutien alimentaires offerts dans la région, où les participantes peuvent avoir accès à de la nourriture et se créer un réseau de soutien social.

***Activité :* Suivi individuel en ce qui a trait aux résultats de l'outil de dépistage de la dépression** **Durée : 20 minutes**

**Matériel :**

- Échelle de dépression post-partum d'Édimbourg ou autre outil de dépistage de la dépression (formulaires remplis précédemment par les participantes).

**Instructions pour l'activité :**

- Demandez aux participantes de vous faire part, de façon individuelle, du résultat qu'elles ont obtenu sur l'échelle de dépression post-partum d'Édimbourg. Laissez-les poser des questions et soyez prêt à fournir du soutien ou à les orienter vers d'autres services.

## Bibliographie :


Mood Disorders Association of Ontario et Société pour les troubles de l'humeur du Canada. (2014). *Ladepressionfaitmal.ca* [site Web], tiré de www.ladepressionfaitmal.ca.

Centre de ressources Meilleur départ. (2006). *Avec un nouveau bébé, la vie n'est pas toujours rose*. Toronto, Canada : Auteur. Tiré de www.meilleurdepart.org/resources/ppmd/pdf/ppmd_bro_french.pdf

Cox, J.L., Holden, J. et Henshaw, C. (2014). *Perinatal Mental Health: The Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) manual* (2e édition). Londres, RCPsych Publications.

# SÉANCE 2 Explorer les façons de réactiver votre vie

## Plan des activités

| DURÉE SUGGÉRÉE | ACTIVITÉ | MATÉRIEL |
|---|---|---|
| 15 minutes | Faire le point auprès des participantes : récapitulation de l'exercice et réflexion relative à celui-ci | • Guide de stratégies d'auto-assistance *Surmonter la dépression* (un exemplaire par participante)<br>• Annexe 2 – *Personnes-ressources du cercle de soutien* (un exemplaire par participante) page 32<br>• Affiche « Pas du tout important » (facultatif)<br>• Affiche « Extrêmement important » (facultatif)<br>• Ruban adhésif (facultatif)<br>• Vêtements de sport<br>• *Directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des adultes âgés de 18 à 64 ans* (un exemplaire par participante) www.csep.ca/CMFIles/Guidelines/CSEP_PAGuidelines_adults_fr.pdf<br>• X-AAP pour femmes enceintes (un exemplaire par participante) www.csep.ca/cmfiles/publications/parq/x-aapenceintes.pdf<br>• Ressource *Enceinte et active* (un exemplaire par participante – facultatif) |
| 2 minutes | Présentation du thème et du plan des activités | |
| 10 minutes | Réflexion personnelle : activités ou événements qui vous ont déjà apporté de la joie | |
| 20 minutes | Nommer des activités auxquelles vous ne vous adonnez plus | |
| 20 minutes | Reconnaître et surmonter les difficultés | |
| 10 minutes | Fixer des objectifs | |
| 1 minute | Exercice à faire à la maison | |
| 30 minutes | Mode de vie actif | |

## Activités

***Activité : Faire le point auprès des participantes : récapitulation de l'exercice et réflexion relative à celui-ci*** ***Durée : 15 minutes***

**Matériel :**

- Guide de stratégies d'auto-assistance *Surmonter la dépression*.
- Annexe 2 – *Personnes-ressources du cercle de soutien*.
- Deux affiches : « Pas du tout important » et « Extrêmement important », ainsi que du ruban adhésif – facultatif.

**Instructions pour l'activité :**

- Rappelez aux participantes l'activité qu'elles avaient à faire à la maison et résumez les principaux points de la lecture.
- Demandez aux participantes d'aller à la page 2 de leur guide de stratégies d'auto-assistance *Surmonter la dépression*. Dites-leur que vous êtes heureux de les compter parmi vous, peu importe si leurs résultats indiquent qu'elles sont prêtes à apporter des changements ou qu'elles envisagent seulement de le faire, et que vous espérez que chacune tirera des enseignements de ces séances.
- Expliquez au groupe qu'une ligne imaginaire traverse la pièce, et que l'une des extrémités signifie « Pas du tout important », tandis que l'autre extrémité signifie « Extrêmement important ». Demandez au groupe (ou aux participantes qui sont prêtes à le faire) de se tenir le long de la ligne pour répondre à la question « Dans quelle mesure est-il important pour moi de me sentir mieux? »
- Posez maintenant aux participantes les questions de réflexion suivantes pour faire le point sur l'exercice qu'elles avaient à faire à la maison.

  Questions de réflexion/pour faire le point sur l'exercice :

  - Pourquoi est-ce important que vous vous sentiez mieux?
  - Quelles sont les personnes qui peuvent vous aider et que vous avez indiquées sur votre cercle de soutien? Quel genre d'aide ces personnes peuvent-elles vous fournir?

***Activité : Présentation du thème et du plan des activités.*** ***Durée : 2 minutes***

**Matériel :**

- Aucun.

**Instructions pour l'activité :**

- Présentez le thème « Réactiver votre vie ». Pensez à commencer la présentation en partageant la métaphore suivante.

  *Métaphore*
  Avez-vous déjà eu un disque ou un CD rayé qui jouait encore et toujours la même chanson? Ou avez-vous déjà programmé un lecteur mp3 pour que celui-ci joue une chanson en boucle? Vous est-il déjà arrivé d'être incapable de vous sortir une chanson de la tête? La dépression peut parfois ressembler à cette chanson se répétant sans cesse. Pour chanter ou danser sur un rythme différent, vous devez arrêter cette boucle en faisant quelque chose de différent. La séance d'aujourd'hui sur la réactivation de votre vie porte entièrement sur le fait d'agir différemment, de vous fixer un objectif et de prendre les mesures appropriées pour suivre un rythme différent.

- Présentez le plan des activités de la deuxième séance (reportez-vous au plan des activités figurant au début de cette séance, page 11).

***Activité : Réflexion personnelle : activités ou événements qui vous ont déjà apporté de la joie.*** ***Durée : 10 minutes***

**Matériel :**

- Aucun.

**Instructions pour l'activité :**

- Demandez aux participantes de s'asseoir confortablement, seules et en silence. Invitez-les à se fermer les yeux (si elles sont à l'aise de le faire), ou à simplement baisser le regard. Puis, demandez-leur de prendre plusieurs respirations profondes en essayant de faire le vide dans leur esprit. Laissez passer 30 secondes de respirations lentes et profondes avant de demander aux participantes de penser à une activité ou à un événement qui leur apporte de la joie. Si rien ne leur vient à l'esprit, demandez-leur de se remémorer une activité, ou un événement, qui leur a déjà apporté de la joie. Que faisaient-elles? Qui les accompagnait? Quels étaient les sons, les saveurs ou les odeurs qui étaient associés à cette activité ou à cet événement? Que ressentaient-elles? Laissez les participantes se remémorer ce souvenir durant encore une minute, puis demandez-leur de prendre trois autres respirations profondes avant d'ouvrir ou de lever les yeux.
- Demandez aux participantes de faire part de l'activité ou de l'événement leur ayant déjà apporté de la joie à une partenaire. Demandez-leur de décrire l'activité ou l'événement en question, ainsi que les émotions qui y étaient associées. Les participantes peuvent aussi partager ce souvenir avec l'ensemble du groupe si elles sont à l'aise de le faire.
- Expliquez aux participantes que les stratégies pour surmonter la dépression qui seront présentées dans le cadre de ces séances leur permettront de connaître ce sentiment de joie ou de bonheur à nouveau ou plus souvent.

***Activité : Nommer des activités auxquelles vous ne vous adonnez plus.*** ***Durée : 20 minutes***

**Matériel :**

- Guide de stratégies d'auto-assistance *Surmonter la dépression* (pages 17 à 20).

**Instructions pour l'activité :**

- Indiquez aux participantes les quatre domaines dans lesquels les personnes déprimées réduisent souvent leurs activités :

  **1.** Activités enrichissantes

  **2.** Soins personnels

  **3.** Petites tâches quotidiennes

  **4.** Activités avec la famille et les amis
  (Reportez-vous aux pages 17 à 19 du guide de stratégies d'auto-assistance *Surmonter la dépression*.)

- Après la présentation de chaque domaine d'activités, demandez aux participantes de choisir une activité à laquelle elles souhaitent s'adonner à nouveau et de l'inscrire, avec les raisons de leur choix, dans l'espace prévu à cet effet aux pages 17 à 19 du guide de stratégies d'auto-assistance *Surmonter la dépression*. Laissez de 1 à 2 minutes aux participantes pour leur permettre d'inscrire leurs réponses pour chacun des quatre domaines d'activités.
- Demandez maintenant aux participantes de choisir une ou deux activités parmi les quatre domaines qui, selon elles, seront les plus faciles à réaliser maintenant. Demandez-leur d'inscrire leurs réponses à la page 20 du guide de stratégies d'auto-assistance *Surmonter la dépression*.

### *Activité : **Reconnaître et surmonter les difficultés.*** *Durée : **20 minutes***

**Matériel :**

- Guide de stratégies d'auto-assistance *Surmonter la dépression* (pages 17 à 19).

**Instructions pour l'activité :**

- Trouvez quelques difficultés associées à chacun des quatre domaines d'activité et proposez des stratégies visant à surmonter ces difficultés (reportez-vous aux pages 17 à 19 du guide de stratégies d'auto-assistance *Surmonter la dépression* pour des exemples). Demandez aux participantes de vous faire part d'une ou deux difficultés associées aux activités qui les intéressent, et incitez le groupe à discuter de stratégies potentielles.

### *Activité : **Fixer des objectifs.*** *Durée : **10 minutes***

**Matériel :**

- Guide de stratégies d'auto-assistance Surmonter la dépression (pages 21 et 22).

**Instructions pour l'activité :**

- Expliquez aux participantes qu'elles devront utiliser l'activité ou les activités choisies à la page 20 pour se fixer un objectif réaliste.
- Présentez aux participantes les trois caractéristiques que doit posséder leur objectif si elles veulent réussir et l'atteindre, et expliquez chacune de ces caractéristiques (reportez-vous à la page 21 du guide de stratégies d'auto-assistance *Surmonter la dépression* pour les descriptions des caractéristiques ainsi qu'un exemple, ou pensez à explorer un exemple fourni par l'une des participantes).

  Pour réussir, les objectifs doivent être :

  - précis
  - réalistes
  - fixés d'avance
- Demandez ensuite aux participantes d'inscrire un ou deux objectifs réalistes qu'elles peuvent s'engager à réaliser d'ici la semaine suivante ou avant la prochaine séance. Recommandez-leur d'inscrire ces objectifs à leur horaire comme s'il s'agissait d'un rendez-vous afin de renforcer leur engagement. Demandez-leur d'inscrire leurs réponses à la page 22 du guide de stratégies d'auto-assistance *Surmonter la dépression*.

***Activité : Exercice à faire à la maison.*** ***Durée : 1 minute***

**Matériel :**

- Guide de stratégies d'auto-assistance *Surmonter la dépression* (pages 16 à 24).

**Instructions pour l'activité :**

- Demandez aux participantes de lire les pages 16 à 24 du guide de stratégies d'auto-assistance *Surmonter la dépression* et de travailler à la réalisation de l'objectif qu'elles se sont fixé à la page 22.

***Activité : Mode de vie actif.*** ***Durée : 30 minutes***

**Matériel :**

- Guide de stratégies d'auto-assistance *Surmonter la dépression* (page 45).
- *Directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des adultes âgés de 18 à 64 ans* (un exemplaire par participante). www.csep.ca/CMFIles/Guidelines/CSEP_PAGuidelines_adults_fr.pdf.
- X-AAP pour femmes enceintes (un exemplaire par participante enceinte) www.csep.ca/cmfiles/publications/parq/x-aapenceintes.pdf.
- *Enceinte et active : Votre grossesse ne devrait pas vous empêcher d'être active*, Centre de ressources sur l'activité physique, 2013 – facultatif, www.ophea.net/fr/enceinte_active.

**Instructions pour l'activité :**

- Posez les questions de discussion qui suivent aux participantes :

  Questions de discussion sur le mode de vie actif :

  - Quelles sont les activités physiques auxquelles vous aimez participer?
  - Comment vous sentez-vous après avoir participé à une activité physique?
  - Quelles sont les activités physiques auxquelles vous pouvez participer à peu de frais, ou gratuitement, et qui nécessitent que vous leur consacriez seulement un minimum de temps?

- Partagez les conseils pour mettre en place un programme d'activité physique figurant à la page 45 du guide de stratégies d'auto-assistance *Surmonter la dépression* et passez en revue les *Directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des adultes âgés de 18 à 64 ans*. Partagez aussi les suggestions en matière d'activité physique pour les femmes enceintes et en santé (que vous trouverez dans le document *Enceinte et active : Votre grossesse ne devrait pas vous empêcher d'être active*).

  Suggestions provenant des résultats de recherches pour les femmes enceintes en santé :

  - Si vous étiez active de façon régulière (30 minutes, 3 fois par semaine) avant votre grossesse, vous pouvez continuer à faire de l'activité physique de façon sécuritaire au cours de votre grossesse.
  - Si vous n'étiez pas active de façon régulière avant votre grossesse, le meilleur moment pour commencer serait après la 12e semaine (premier trimestre) de votre grossesse ou au cours du deuxième trimestre, lorsque les risques et les inconforts liés à une grossesse sont les plus faibles.

- Il est toujours recommandé de marcher, sans égard pour votre niveau d'activité précédant votre grossesse, à moins que votre fournisseur de soins de santé vous ait conseillé de limiter votre niveau d'activité physique.

- Invitez les participantes à une activité physique modérée pendant 12 minutes. Les participantes seront actives, mais pourront tout de même poursuivre une conversation sans s'essouffler (voir les exemples d'activité physique modérée ci-dessous). Avant de choisir une activité, prenez en considération les capacités des participantes de votre groupe, mais aussi votre propre capacité à diriger une telle activité de façon sécuritaire. Pour mieux vous adapter aux capacités de l'ensemble des participantes, choisissez une activité à faible impact (voir les exemples d'activité physique modérée ci-dessous). Gardez toujours à l'esprit la santé et la sécurité des participantes, surtout les restrictions s'appliquant aux femmes enceintes.

  Exemples d'activité physique modérée :

  - Marche (dirigée facilement par tous les animateurs)
  - Danse (pour diriger cette activité, pensez à retenir les services d'un professeur de danse)
  - Circuit (pour diriger cette activité, pensez à retenir les services d'un entraîneur personnel ou d'un instructeur de conditionnement physique)
  - Postures de yoga (pour diriger cette activité, pensez à retenir les services d'un employé d'un centre de la petite enfance de l'Ontario animant des cours de yoga pour toute la famille)

- Après les 12 minutes d'activité physique modérée, invitez les participantes à se prêter à un exercice de récupération durant 3 minutes en diminuant l'intensité de l'activité et en incluant certains étirements. Ce retour au calme devrait diminuer graduellement le rythme cardiaque des participantes jusqu'à ce que celles-ci atteignent un rythme de repos. Les participantes devraient étirer les muscles qu'elles ont utilisés durant l'activité physique modérée; chaque étirement devrait être maintenu durant 10 à 15 secondes. Pensez à retenir les services d'un entraîneur personnel, d'un instructeur de conditionnement physique ou d'un professeur de danse si vous connaissez mal la façon de diriger des étirements de manière sécuritaire.

# SÉANCE 3 Explorer les façons de penser de manière réaliste

## Plan des activités

| DURÉE SUGGÉRÉE | ACTIVITÉ | MATÉRIEL |
|---|---|---|
| 15 minutes | Faire le point auprès des participantes : récapitulation de l'exercice et réflexion relative à celui-ci | • Guide de stratégies d'auto-assistance *Surmonter la dépression* (un exemplaire par participante)<br>• Annexe 3 – *Exercice sur les pensées dépressives et réalistes* (un exemplaire par participante) page 33 |
| 5 minutes | Présentation du thème et du plan des activités | |
| 45 minutes | En quoi consistent les pensées dépressives et les pensées réalistes? | |
| 10 minutes | Remettre en question les pensées dépressives | |
| 1 minute | Exercice à faire à la maison | |
| 30 minutes | Sommeil | |

## Activités

***Activité : Faire le point auprès des participantes : récapitulation de l'exercice et réflexion relative à celui-ci.*** ***Durée : 15 minutes***

**Matériel :**

- Guide de stratégies d'auto-assistance *Surmonter la dépression* (page 22).

**Instructions pour l'activité :**

- Rappelez aux participantes l'activité qu'elles avaient à faire à la maison et résumez les principaux points de la lecture.
- Demandez aux participantes de partager, avec une partenaire, ce qu'elles ont vécu par rapport à leur objectif (qui devrait être inscrit à la page 22 de leur guide de stratégies d'auto-assistance *Surmonter la dépression*). Proposez-leur les questions de réflexion suivantes pour faire le point sur l'exercice qu'elles avaient à faire à la maison et pour guider leur conversation.

  Questions de réflexion/pour faire le point sur l'exercice :

  - Quel était votre objectif?
  - Quels aspects de la réalisation de votre objectif étaient faciles ou difficiles?
  - Avez-vous été en mesure de réaliser votre objectif, ou vous êtes-vous retrouvée coincée? De quelle façon pourriez-vous modifier votre objectif pour la semaine prochaine (par exemple, réviser l'objectif à la hausse, conserver le même objectif ou en adopter un nouveau)?

- Demandez aux participantes si l'une d'entre elles souhaiterait partager son expérience avec l'ensemble du groupe.

***Activité :* Présentation du thème et du plan des activités.** ***Durée :* 5 minutes**

**Matériel :**

- Aucun.

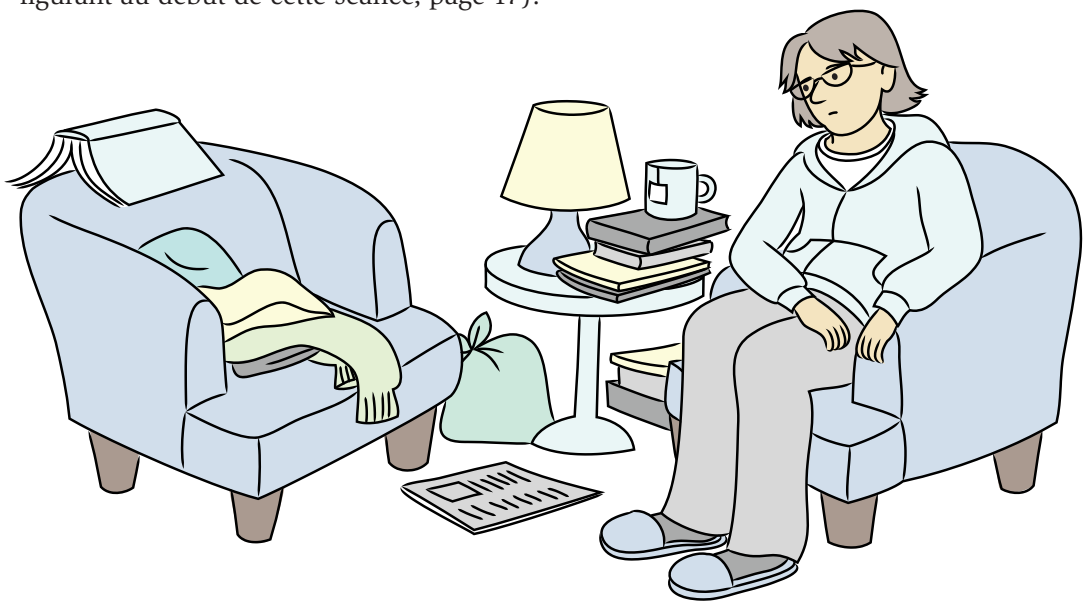
**Instructions pour l'activité :**

- Présentez le thème de la séance, qui consiste à penser de manière réaliste, en comparant les pensées dépressives aux pensées réalistes dans une situation donnée.

  Exemple de situation : une mère prépare le souper.

| Une mère pensant de manière dépressive pourrait dire... | Une mère pensant de manière réaliste pourrait dire... |
|---|---|
| • « Je sais que ma famille déteste ma cuisine. »<br>• « Je suis une mauvaise cuisinière. »<br>• « Je ne serai jamais capable de préparer un bon repas. » | • « Je sais que les membres de ma famille n'aiment pas toujours ce que je prépare, mais ils sont généralement reconnaissants lorsque je cuisine pour eux. »<br>• « Je prépare d'excellents spaghettis. »<br>• « Je vais apprendre comment préparer une délicieuse salade, parce que je sais que cela contribuera à garder ma famille en santé. » |

- Demandez aux participantes de choisir la mère à laquelle elles s'identifient le plus : la mère aux pensées dépressives ou la mère aux pensées réalistes.
- Expliquez aux participantes que, durant la séance d'aujourd'hui, elles apprendront comment penser de manière réaliste.
- Présentez le plan des activités de la troisième séance (reportez-vous au plan des activités figurant au début de cette séance, page 17).



### *Activité : En quoi consistent les pensées dépressives et les pensées réalistes?* — *Durée : 45 minutes*

**Matériel :**

- Guide de stratégies d'auto-assistance *Surmonter la dépression* (pages 25 et 26).
- Annexe 3 – *Exercice sur les pensées dépressives et réalistes*.

**Instructions pour l'activité :**

- Définissez les « pensées dépressives » et les « pensées réalistes » pour les participantes.

  Pensées dépressives : pensées négatives injustes et irréalistes à l'égard d'une situation, de soi-même ou de son avenir.

  Pensées réalistes : pensées justes et réalistes à l'égard d'une situation, de soi-même ou de son avenir.

- Expliquez que penser de manière réaliste a pour but de remettre en question les pensées dépressives et de remplacer celles-ci par des pensées réalistes, et non par des pensées positives déformées (par exemple, « Tout le monde m'aime. Rien de mauvais ne m'arrivera jamais. J'aurai toujours tout ce que je désire. »).
- Explorez les types de pensées dépressives à l'aide de l'annexe 3, *Exercice sur les pensées dépressives et réalistes*. Effectuez un ou deux exemples en groupe en suivant les étapes ci-dessous, puis demandez aux participantes si elles souhaitent effectuer l'exercice de façon individuelle, en paires, en petits groupes ou avec l'ensemble du groupe.
  - Étape 1 – Examinez l'expérience et l'exemple relative à un type de pensées dépressives.
  - Étape 2 – Lisez la description de la pensée réaliste.
  - Étape 3 – Développez une pensée réaliste qui remettra en question la pensée dépressive.
  - Étape 4 – Répétez les étapes 1 à 3 pour les autres types de pensées dépressives.
- Posez les questions de réflexion personnelles suivantes aux participantes :

  Questions de réflexion personnelle :

  - À quels types de pensées dépressives avez-vous tendance à vous adonner?
  - Comment votre humeur change-t-elle lorsque vous avez ces pensées?
  - À quels moments avez-vous ces types de pensées? À quoi réagissez-vous?
  - Dans quelle mesure a-t-il été facile ou difficile de proposer des pensées réalistes?

### *Activité : Remettre en question les pensées dépressives.* — *Durée : 10 minutes*

**Matériel :**

- Guide de stratégies d'auto-assistance *Surmonter la dépression* (page 29).

**Instructions pour l'activité :**

- Expliquez aux participantes qu'il peut être difficile de remettre en question les pensées dépressives et de les remplacer par des pensées réalistes. Demandez-leur de réfléchir à l'activité précédente et de répondre à la question suivante :

  « Lorsque vous avez remis en question vos pensées dépressives, qu'avez-vous fait pour les remplacer par des pensées réalistes? »

- Lorsque tous les membres du groupe ont eu l'occasion de partager leurs stratégies, énoncez les stratégies restantes dans la liste ci-dessous :

  Stratégies pour remettre en question les pensées dépressives

  - Parlez de la situation à quelqu'un pour obtenir des informations justes et voir les choses de manière réaliste.
  - Demandez-vous si la plupart des gens seraient d'accord avec cette pensée. Quelle pourrait être une pensée plus réaliste?
  - Que diriez-vous à un ami dans une situation semblable?

## *Activité : Exercice à faire à la maison.* — *Durée : 1 minute*

**Matériel :**

- Guide de stratégies d'auto-assistance *Surmonter la dépression* (pages 25 à 31).

**Instructions pour l'activité :**

- Demandez aux participantes de lire les pages 25 à 31 du guide de stratégies d'auto-assistance *Surmonter la dépression*, puis de répondre aux questions se trouvant aux pages 28 et 29 et à la question à développement de la page 30.
- Demandez-leur aussi de poursuivre leurs efforts pour atteindre leur objectif, qu'il s'agisse du même objectif, du même objectif révisé à la hausse ou d'un nouvel objectif.

## *Activité : Sommeil.* — *Durée : 30 minutes*

**Matériel :**

- Guide de stratégies d'auto-assistance *Surmonter la dépression* (pages 46 et 47).

**Instructions pour l'activité :**

- Posez les questions de discussion qui suivent aux participantes :

  Questions de discussion sur le sommeil

  - Comment vos habitudes de sommeil sont-elles modifiées durant votre dépression?
  - Quel effet ces nouvelles habitudes de sommeil ont-elles sur vous?

- Présentez la liste de conseils pour mieux dormir figurant à la page 46 du guide de stratégies d'auto-assistance *Surmonter la dépression*, puis demandez aux participantes si elles connaissent d'autres trucs qui ont été efficaces dans leur situation.

# SÉANCE 4 Explorer les façons de résoudre vos problèmes avec efficacité

## Plan des activités

| DURÉE SUGGÉRÉE | ACTIVITÉ | MATÉRIEL |
|---|---|---|
| 15 minutes | Faire le point auprès des participantes : récapitulation de l'exercice et réflexion relative à celui-ci | • Guide de stratégies d'auto-assistance *Surmonter la dépression* (un exemplaire par participante)<br>• 3 casse-tête pour enfants<br>• 3 ou 4 paires de mitaines<br>• 3 ou 4 bandeaux pour les yeux<br>• Annexe 4 – Résoudre une situation (un exemplaire par participante) page 35<br>• Tableau de conférence (flipchart)<br>• Marqueurs<br>• Annexe 2 – Personnes-ressources du cercle de soutien (un exemplaire par participante) page 32 |
| 5 minutes | Présentation du thème et du plan des activités | |
| 10 minutes | Pourquoi est-il difficile de résoudre des problèmes? | |
| 20 minutes | Résoudre une situation | |
| 20 minutes | Résolution de problèmes | |
| 20 minutes | Plan d'action | |
| 1 minute | Exercice à faire à la maison | |
| 20 minutes | Caféine, drogues et alcool | |

## Activités

***Activité : Faire le point auprès des participantes : récapitulation de l'exercice et réflexion relative à celui-ci.*** ***Durée : 15 minutes***

**Matériel :**

- Guide de stratégies d'auto-assistance *Surmonter la dépression* (pages 28 à 30).

**Instructions pour l'activité :**

- Rappelez aux participantes l'activité qu'elles avaient à faire à la maison et résumez les principaux points de la lecture.
- Posez les questions suivantes aux participantes :
  - Avez-vous été en mesure d'atteindre votre objectif?
  - Quelles difficultés avez-vous rencontrées?
  - Qu'avez-vous fait pour vous aider à atteindre votre objectif?
  - Qui vous a aidé à atteindre votre objectif?

- Demandez maintenant aux participantes de vous indiquer, à l'aide de leur pouce, ce qu'elles envisagent de faire en ce qui a trait à leur objectif :
  - Un pouce vers le haut signifie qu'elles réviseront leur objectif à la hausse.
  - Un pouce à l'horizontale signifie qu'elles conserveront le même objectif ou qu'elles choisiront un objectif différent.
  - Un pouce vers le bas signifie qu'elles réviseront leur objectif à la baisse.
- Finalement, posez les questions de réflexion suivantes aux participantes pour faire le point sur l'exercice qu'elles avaient à faire à la maison.

  Questions de réflexion/pour faire le point sur l'exercice :
  - Qu'avez-vous remarqué à propos de vos pensées au cours de la dernière semaine?
  - Comment avez-vous vécu la remise en question de vos pensées dépressives pour les remplacer par des pensées réalistes?
  - Quelles stratégies avez-vous utilisées pour remettre en question vos pensées dépressives?

### *Activité : Présentation du thème et du plan des activités.* *Durée : 5 minutes*

**Matériel :**

- 3 casse-tête pour enfants.
- 3 ou 4 paires de mitaines.
- 3 ou 4 bandeaux pour les yeux.

**Instructions pour l'activité :**

- Présentez le thème de la résolution efficace des problèmes en invitant les participantes à assembler un casse-tête pour enfants en petits groupes. Ajoutez une difficulté pour deux des trois groupes (demandez aux participantes, par exemple, de porter des mitaines, de se bander les yeux, etc.). Le troisième groupe assemblera le casse-tête sans aucune difficulté. Expliquez ensuite aux participantes qu'assembler un casse-tête, c'est un peu comme résoudre un problème. Parfois, même les casse-tête ou les problèmes les plus simples peuvent devenir difficiles à résoudre lorsque la situation change... par exemple, lorsque vous souffrez de dépression.
- Présentez le plan des activités de la quatrième séance (reportez-vous au plan des activités figurant au début de cette séance, page 21).

### *Activité : Pourquoi est-il difficile de résoudre des problèmes?* *Durée : 10 minutes*

**Matériel :**

- Guide de stratégies d'auto-assistance *Surmonter la dépression* (page 32).

**Instructions pour l'activité :**

- Expliquez aux participantes que les personnes qui souffrent de dépression perdent leur capacité à résoudre les problèmes. Il s'agit d'un symptôme normal de la dépression, et la situation finira par s'améliorer.

- Expliquez-leur pourquoi il est difficile de résoudre des problèmes lorsque l'on souffre de dépression.
    - Il faut de l'énergie pour résoudre les problèmes.
      Plus la dépression s'aggrave, plus votre niveau d'énergie diminue.
    - Les problèmes de tous les jours passent au second plan, laissant la place à un problème plus important : la dépression elle-même.
      Vous vous préoccupez tellement de votre moral que les autres problèmes sont mis de côté et s'aggravent.
    - La dépression entraîne des difficultés sur le plan de la concentration, de la mémoire, de la capacité à prendre des décisions et de la créativité.
      Or, ces habiletés sont toutes nécessaires pour résoudre la plupart des problèmes.

## *Activité : **Résoudre une situation.*** *Durée : 20 minutes*

**Matériel :**

- Annexe 4 – *Résoudre une situation* (un exemplaire par participante).
- Tableau de conférence (flipchart).
- Marqueurs.

**Instructions pour l'activité :**

- Présentez l'annexe 4, *Résoudre une situation*, aux participantes. Lisez l'exemple à voix haute et demandez aux participantes de trouver le problème associé à la situation. Demandez-leur d'écrire en quoi consiste le problème dans l'espace prévu à cet effet.
- Indiquez aux participantes les trois actions possibles pour résoudre ce problème. Demandez-leur de faire une séance de remue-méninges pour trouver les avantages et les inconvénients de chacune des trois actions, et inscrivez-les sur le tableau de conférence. Demandez ensuite aux participantes de choisir, à partir de la liste établie, deux avantages et deux inconvénients pour chaque action qui les touchent personnellement et de les inscrire dans l'espace prévu.
- Enfin, invitez chaque participante à choisir la ligne de conduite qu'elle adopterait et à l'inscrire sur la feuille. Pour chacune des options, demandez à une participante de partager les raisons pour lesquelles elle a fait ce choix.

## *Activité : **Résolution de problèmes.*** *Durée : 20 minutes*

**Matériel :**

- Guide de stratégies d'auto-assistance *Surmonter la dépression* (pages 32 à 35).

**Instructions pour l'activité :**

- Demandez aux participantes de choisir chacune un problème à résoudre parmi les plus petits problèmes auxquels elles sont actuellement confrontées. Cela leur permettra de gérer la situation de façon réaliste et de connaître du succès. Invitez les participantes à inscrire le problème sur lequel elles souhaitent se concentrer à la page 32 du guide de stratégies d'auto-assistance *Surmonter la dépression*.

- Invitez ensuite les participantes à réfléchir aux actions qui les aideraient à résoudre le problème, et à en inscrire trois à la page 33 du guide de stratégies d'auto-assistance *Surmonter la dépression*.
- Puis, demandez-leur de comparer les actions possibles en inscrivant les avantages et les inconvénients associés à chacune d'elles à la page 34 du guide de stratégies d'auto-assistance *Surmonter la dépression*.
- Finalement, demandez aux participantes de choisir la meilleure action possible après avoir pesé le pour et le contre de chacune des trois options. Invitez-les à inscrire leur choix à la page 35 du guide de stratégies d'auto-assistance *Surmonter la dépression*. Invitez les participantes à partager leur problème et l'action choisie pour le résoudre avec une partenaire. Pensez à demander à quelques participantes de partager leurs réponses avec l'ensemble du groupe.

### *Activité : Plan d'action.* *Durée : 20 minutes*

**Matériel :**

- Guide de stratégies d'auto-assistance *Surmonter la dépression* (page 36).
- Annexe 2 – *Personnes-ressources du cercle de soutien*.

**Instructions pour l'activité :**

- Présentez aux participantes les caractéristiques d'un bon plan d'action et examinez de bons et de mauvais exemples. (Reportez-vous à la page 36 du guide de stratégies d'auto-assistance *Surmonter la dépression*.)
  - Facile à gérer
  - Axé sur l'action
  - Précis
  - Limité dans le temps
- Demandez aux participantes de rédiger un plan d'action pour résoudre leur problème à la page 36 du guide de stratégies d'auto-assistance *Surmonter la dépression*. Dites-leur de prendre en considération leur réseau personnel de soutien lors de l'élaboration de leur plan. (Invitez les participantes à se reporter à l'annexe 1, *Cercle de soutien pour les femmes enceintes et les nouveaux parents*, et à l'annexe 2, *Personnes-ressources du cercle de soutien*.)

### *Activité : Exercice à faire à la maison.* *Durée : 1 minute*

**Matériel :**

- Guide de stratégies d'auto-assistance *Surmonter la dépression* (pages 32 à 36).

**Instructions pour l'activité :**

- Demandez aux participantes de lire les pages 32 à 36 du guide de stratégies d'auto-assistance *Surmonter la dépression*.

- Invitez-les à poursuivre leurs efforts pour atteindre leur objectif, peu importe si elles ont conservé le même objectif, l'ont révisé à la hausse ou en ont adopté un nouveau, et à mettre en pratique le plan d'action nouvellement élaboré. Il est important que l'objectif fixé par les participantes demeure facile à gérer pour qu'elles puissent aussi entreprendre leur plan d'action.

## *Activité : Caféine, drogues et alcool.* *Durée : 20 minutes*

**Matériel :**

- Guide de stratégies d'auto-assistance *Surmonter la dépression* (pages 48 et 49).

**Instructions pour l'activité :**

- Posez aux participantes les questions de discussion ci-dessous.

  Questions de discussion sur la caféine, les drogues et l'alcool :

  - Lorsque vous souffrez de dépression, avez-vous tendance à consommer certaines substances (comme de l'alcool, de la nicotine, de la marijuana ou d'autres drogues, du café, etc.) afin de vous sentir mieux ou différentes?
  - Quel effet ces substances ont-elles sur vous et sur les gens qui vous entourent?
  - Quelle option meilleure pour la santé pourriez-vous envisager?

- Présentez les informations sur la caféine, les drogues et l'alcool figurant aux pages 48 et 49 du guide de stratégies d'auto-assistance *Surmonter la dépression*.

# SÉANCE 5 Explorer les façons de réduire le risque de souffrir à nouveau d'une dépression

## Plan des activités

| DURÉE SUGGÉRÉE | ACTIVITÉ | MATÉRIEL |
|---|---|---|
| 20 minutes | Faire le point auprès des participantes : récapitulation de l'exercice et réflexion relative à celui-ci | • Guide de stratégies d'auto-assistance *Surmonter la dépression* (un exemplaire par participante)<br>• Élastique (facultatif)<br>• Tableau de conférence (flipchart)<br>• Marqueurs<br>• Annexe 5 – *Plan d'action d'urgence pour le moral* (un exemplaire par participante) page 36<br>• *Échelle de dépression post-partum d'Édimbourg* ou autre outil de dépistage de la dépression fondé sur des données probantes utilisé lors de la première séance (un exemplaire par participante)<br>• Ingrédients pour préparer une collation santé<br>• Matériel pour la préparation de la collation (si votre établissement y est propice)<br>• Balle – facultatif |
| 3 minutes | Présentation du thème et du plan des activités | |
| 15 minutes | Stratégies pour réduire le risque de souffrir à nouveau d'une dépression | |
| 25 minutes | Plan d'action d'urgence pour le moral | |
| 10 minutes | Évaluation du programme | |
| 30 minutes | Collation de célébration et suivi individuel en ce qui a trait aux résultats de l'outil de dépistage de la dépression | |
| 10 minutes | Conclusion de l'atelier | |

## Activités

***Activité : Faire le point auprès des participantes : récapitulation de l'exercice et réflexion relative à celui-ci.*** ***Durée : 20 minutes***

**Matériel :**

- Guide de stratégies d'auto-assistance *Surmonter la dépression* (pages 37 et 38).

**Instructions pour l'activité :**

- Rappelez aux participantes l'activité qu'elles avaient à faire à la maison et résumez les principaux points de la lecture.
- Demandez aux participantes de répondre aux questions figurant aux pages 37 et 38 du guide de stratégies d'auto-assistance *Surmonter la dépression* afin d'évaluer les progrès qu'elles ont accomplis grâce à leur plan d'action et de réfléchir aux prochaines étapes.
- Demandez si des volontaires souhaitent partager certaines de leurs réponses avec le groupe à l'aide des questions de discussion ci-dessous.

  Question de discussion :

  - Avez-vous été en mesure de réaliser votre plan d'action, ou êtes-vous demeurées coincées?
  - Qu'est-ce qui vous a amenées à vous sentir bien?
  - Qu'avez-vous remarqué sur le plan de votre moral lorsque tout allait bien?
  - Qu'avez-vous remarqué sur le plan de vos relations lorsque tout allait bien?
  - Quels aspects ne se sont pas déroulés aussi bien?
  - À la lumière de cette expérience, quelle sera votre prochaine étape?

***Activité : Présentation du thème et du plan des activités.*** ***Durée : 3 minutes***

**Matériel :**

- Un élastique (facultatif).

**Instructions pour l'activité :**

- Présentez le thème de la séance, soit les façons de réduire le risque de souffrir à nouveau d'une dépression, en expliquant aux participantes que les personnes souffrant de dépression peuvent être confrontées à celle-ci à certains moments ou encore tout au long de leur vie. Dites-leur qu'elles doivent absolument augmenter leur capacité à gérer le stress et appliquer les stratégies pour surmonter la dépression afin de réduire les risques de souffrir à nouveau d'une dépression et pour leur permettre de se relever plus facilement d'une dépression. Pensez à utiliser un élastique pour illustrer la métaphore suivante.

  *Métaphore*
  Imaginez que vous êtes un élastique. Il est certain que vous serez confrontées à certains problèmes ou difficultés au cours de votre vie; ces problèmes vont sans cesse vous causer du stress, ou vous étirer. Les stratégies pour surmonter la dépression que vous avez apprises vous aideront à réduire le risque de souffrir à nouveau d'une dépression et à vaincre l'adversité.

- Présentez le plan des activités de la cinquième séance (reportez-vous au plan des activités figurant au début de cette séance, page 26).

***Activité :* Stratégies pour réduire le risque de souffrir à nouveau d'une dépression.** **Durée : 15 minutes**

**Matériel :**

- Guide de stratégies d'auto-assistance *Surmonter la dépression* (page 39).
- Tableau de conférence (flipchart).
- Marqueurs.

**Instructions pour l'activité :**

- Expliquez aux participantes que, lorsqu'elles reconnaissent leur dépression et qu'elles sont capables de prendre des mesures à cet effet, elles font de leur santé mentale une priorité. Lorsqu'elles se sentiront mieux, il est possible que leurs priorités changent et qu'elles ne prennent pas aussi bien soin d'elles-mêmes.
- Posez la question qui suit aux participantes et inscrivez leurs réponses sur le tableau de conférence. Ajoutez ensuite les stratégies de la page 39 du guide de stratégies d'auto-assistance *Surmonter la dépression* qui n'ont pas été mentionnées.

  Question de discussion :

  - Quelles stratégies ont été efficaces pour vous aider à surmonter votre dépression?
- Demandez aux participantes d'inscrire, à la page 39 du guide de stratégies d'auto-assistance *Surmonter la dépression*, les stratégies qui les touchent personnellement et qu'elles devraient continuer à utiliser.

***Activité :* Plan d'action d'urgence pour le moral.** **Durée : 25 minutes**

**Matériel :**

- Guide de stratégies d'auto-assistance *Surmonter la dépression* (page 40).
- Annexe 5 – *Plan d'action d'urgence pour votre moral*.

**Instructions pour l'activité :**

- Expliquez aux participantes qu'il serait judicieux de disposer d'un plan d'action d'urgence lorsqu'elles remarquent une baisse de leur moral afin de réduire les risques de souffrir à nouveau de dépression. Un tel plan pourrait réduire l'anxiété qu'elles ressentent par rapport à l'avenir, tout en les aidant à obtenir de l'aide plus rapidement.
- Présentez aux participantes les mesures qu'elles peuvent entreprendre lorsqu'elles remarquent une baisse de leur moral :
  - Participez à un plus grand nombre d'activités enrichissantes
  - Réduisez vos obligations
  - Obtenez de l'aide professionnelle
  - Adoptez un mode de vie sain
- Invitez les participantes à remplir l'annexe 5, *Plan d'action d'urgence pour votre moral*, puis à partager leurs réponses avec une partenaire ou avec l'ensemble du groupe.
  **Remarque : Ayez à votre disposition une liste de services d'assistance téléphonique et de soutien dans la région.**

***Activité : Évaluation du programme.*** ***Durée : 10 minutes***

**Matériel :**

- *Échelle de dépression post-partum d'Édimbourg* ou autre outil de dépistage de la dépression fondé sur des données probantes utilisé lors de la première séance (un exemplaire par participante).
- Formulaire d'évaluation du programme.

**Instructions pour l'activité :**

- Distribuez aux participantes un exemplaire de l'*Échelle de dépression post-partum d'Édimbourg* ou d'un autre outil de dépistage de la dépression, puis laissez-leur cinq minutes pour remplir le questionnaire. Demandez-leur de calculer leur résultat de façon individuelle et indiquez-leur la signification de celui-ci.
- Invitez les participantes à comparer ces résultats à ceux obtenus lors de la première séance sur cette même échelle de façon à relever les changements survenus au cours du programme *Surmonter la dépression*.
- Faites un suivi individuel auprès de chaque participante durant l'activité suivante ou à la fin de la séance afin de prendre connaissance et de discuter de son résultat. Vous pourrez diriger les participantes vers d'autres programmes et services appropriés au besoin.

***Activité : Collation de célébration et suivi individuel.*** ***Durée : 30 minutes***

**Matériel :**

- Ingrédients pour préparer une collation santé.
- Matériel pour la préparation de la collation (si votre établissement y est propice).

**Instructions pour l'activité :**

- Rappelez aux participantes que, lors de la première séance, vous leur avez donné des conseils pour manger plus sainement durant les moments difficiles (page 44 du guide de stratégies d'auto-assistance *Surmonter la dépression*). Dites-leur ensuite que, puisqu'il s'agit aujourd'hui de la dernière séance de l'atelier, vous souhaitez célébrer le succès du programme et des participantes en leur offrant une collation santé.
- Si votre établissement dispose de l'équipement nécessaire, invitez les participantes à préparer ensemble une collation simple et bonne pour la santé. Sinon, vous pouvez offrir aux participantes des choix de collations santé et les déguster ensemble.

  Idées de collations :

  Saine alimentation Ontario – Des suggestions de collations simples et rapides
  http://www.eatrightontario.ca/fr/Articles/Cuisine/preparation-des-aliments/Des-suggestions-de-collations-simples-et-rapides.aspx#.VbEOE_knK9Y

  Saine alimentation Ontario – Des idées de collations saines pour les adultes
  www.eatrightontario.ca/fr/Articles/Carence-nutritive-energetique/Des-idees-de-collations-saines-pour-les-adultes.aspx#.ValB2PknIXI

***Activité :* Conclusion de l'atelier.** ***Durée :* 10 minutes**

**Matériel :**

- Balle – facultatif.

**Instructions pour l'activité :**

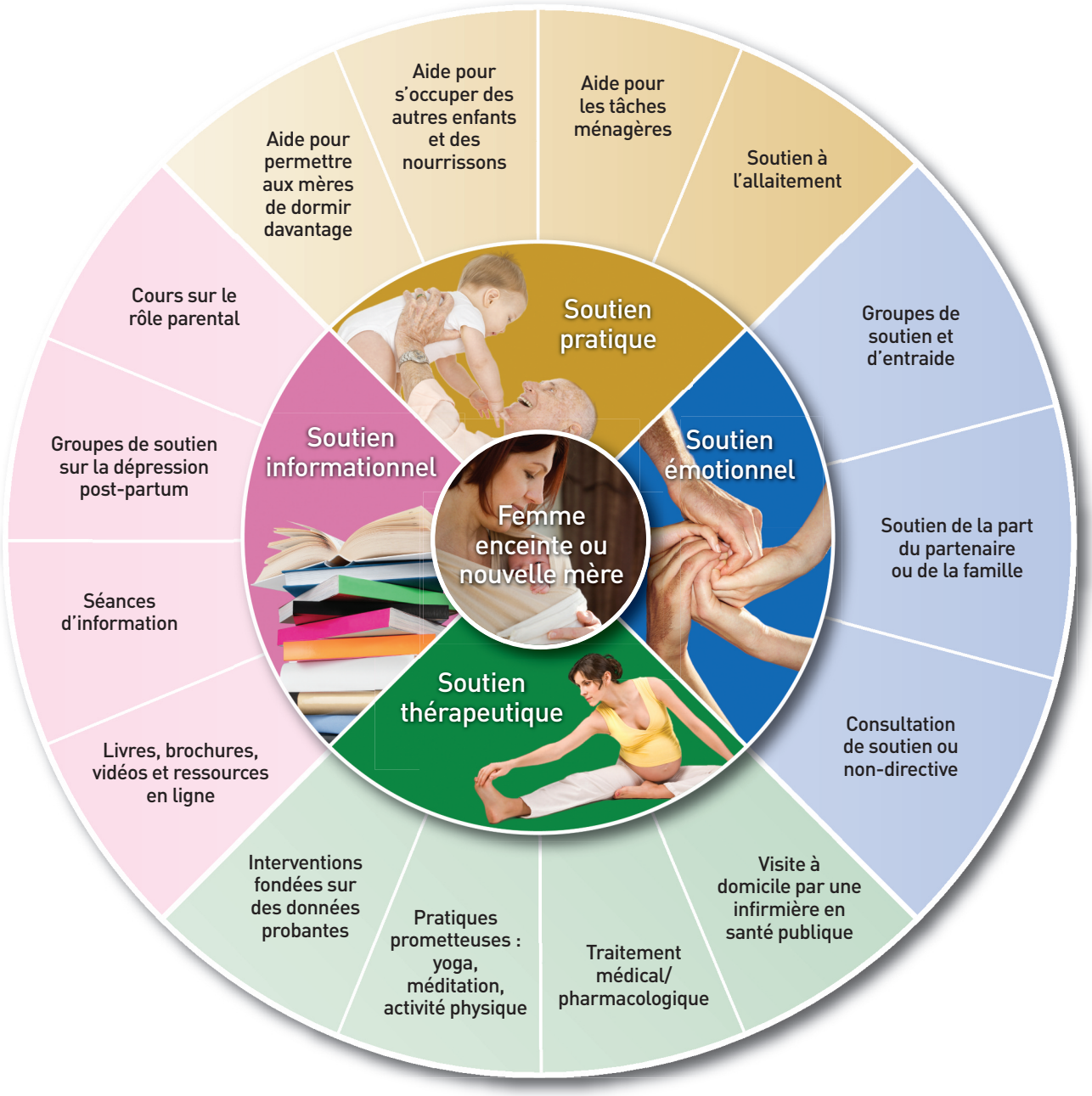
- Invitez les participantes à former un cercle en se faisant face. Posez-leur ensuite une ou plusieurs questions, parmi celles figurant ci-dessous, afin de conclure l'atelier. Les participantes peuvent répondre aux questions de façon aléatoire, ou vous pouvez leur demander de se lancer une balle en faisant le tour du cercle; c'est la personne tenant la balle qui répondra à la question. (Conseil : Vous pouvez demander aux participantes qui sont prêtes à répondre à la question de placer leurs mains devant elle pour se préparer à attraper la balle, tandis que celles qui ne sont pas prêtes à répondre ou qui choisissent de ne pas le faire peuvent placer leurs mains derrière leur dos.)

  Questions pour conclure l'atelier :

  - Quels mots utiliseriez-vous pour décrire votre expérience au sein du programme *Surmonter la dépression*?
  - Quelle est la plus grande leçon que vous avez apprise dans le cadre du programme *Surmonter la dépression*?
  - Quels sont vos souhaits pour l'avenir?
  - Quelles pensées ou idées aimeriez-vous partager avec le groupe en guise de conclusion?
- Partagez vos dernières pensées ou vos souhaits avec le groupe et mettez fin à l'atelier.

# Annexes

## Annexe 1 – Cercle de soutien pour les femmes enceintes et les nouveaux parents




Centre de ressources Meilleur départ. (2009). Creating Circles of Support for Pregnant Women and New Parents: A manual for service providers supporting women's mental health in pregnancy and postpartum. Toronto, Canada : Auteur.

## Annexe 2 – Personnes-ressources du cercle de soutien

**Personnes-ressources du cercle de soutien de** _____

(inscrire le nom)

| RÔLE | NOM DE LA PERSONNE-RESSOURCE | NUMÉRO DE TÉLÉPHONE | TYPE DE SOUTIEN |
|---|---|---|---|
| Partenaire | | | |
| Parent | | | |
| Autre personne de confiance | | | |
| Médecin/infirmière praticienne | | | |
| Psychiatre | | | |
| Conseiller/ thérapeute | | | |
| Obstétricien-gynécologue/ sage-femme | | | |
| Infirmière en santé publique | | | |
| Visiteuse familiale à domicile | | | |
| Préposé aux services de soutien à la personne | | | |
| Éducatrice à la petite enfance | | | |
| Service de relève | | | |
| Centre familial de ressources/Centre de la petite enfance | | | |
| Télésanté | | | |
| Ligne d'écoute téléphonique/ Service de santé mentale | | | |
| Pharmacien | | | |
| Gardien d'animaux de compagnie | | | |

## Annexe 3 – Exercice sur les pensées dépressives et réalistes

| TYPES DE PENSÉES DÉPRESSIVES | VOTRE EXPÉRIENCE RELATIVE À CES TYPES DE PENSÉES DÉPRESSIVES | EXEMPLE DE PENSÉES DÉPRESSIVES | PENSÉES RÉALISTES | EXEMPLE DE PENSÉES RÉALISTES |
|---|---|---|---|---|
| Filtrage | Vous vous concentrez seulement sur le côté négatif des choses, jamais sur le côté positif. Votre vie entière est donc perçue sous un jour négatif. | « Mon partenaire m'a aidée à prendre soin du bébé la nuit dernière, mais il n'a pas bien fait les choses. » | Vous tenez compte des aspects positifs et négatifs de votre vie, de façon égale. | |
| Généralisation excessive | Vous percevez un événement négatif comme le début d'une histoire sans fin. Par exemple, si un ami vous abandonne, vous êtes persuadée que tous vos amis feront de même. | « La collation que j'ai préparée pour le bébé s'est renversée sur le plancher de la cuisine. Je savais que le reste de la journée serait un désastre. » | Vous reconnaissez qu'une situation décevante ne déterminera pas le dénouement des autres. | |
| Tout ou rien | Vous percevez le monde par des extrêmes. Il n'y a pas d'entre-deux. Vous êtes soit trop grosse ou trop maigre, intelligente ou stupide. Les progrès graduels ne sont jamais suffisants, il faut que le changement soit total. | « J'abandonne. Je n'arriverai jamais à réussir cette tresse. Ses cheveux sont toujours mêlés. » | Les gens et les événements se situent entre les extrêmes, près du centre. C'est là que la plupart des choses se trouvent. | |
| Pensées catastrophiques | Une petite déception constitue un désastre. | « Les cours de natation du bébé sont encore annulés. Il n'apprendra jamais à nager et, avec la chance que j'ai, un malheur finira par arriver. » | Vous évaluez les événements de façon objective, sans accorder une importance exagérée aux événements négatifs. | |
| Étiquetage | Vous vous parlez de façon sévère. Vous vous qualifiez de « mauvaise mère » ou de « vaincue ». Vous ne parleriez jamais à qui que ce soit de cette manière. | « Je suis une mauvaise mère parce que j'ai laissé mon bébé pleurer pendant que je conduisais. » | Vous voyez vos forces et vos faiblesses, mais vous vous parlez de façon douce, comme vous parleriez à un ami. | |

| TYPES DE PENSÉES DÉPRESSIVES | VOTRE EXPÉRIENCE RELATIVE À CES TYPES DE PENSÉES DÉPRESSIVES | EXEMPLE DE PENSÉES DÉPRESSIVES | PENSÉES RÉALISTES | EXEMPLE DE PENSÉES RÉALISTES |
|---|---|---|---|---|
| Télépathie | Vous avez l'impression de savoir ce que les autres pensent de vous, et c'est toujours négatif. Vous réagissez donc à ces pensées imaginaires sans vous donner la peine d'en vérifier l'exactitude. | « Je n'amènerai pas mon bébé à son bilan de santé avant la semaine prochaine. Son nez coule et le médecin croira que je suis une mauvaise mère puisqu'il est toujours malade. » | Vous admettez que vous ne savez pas ce que les autres pensent de vous. Vous êtes prête à entretenir des relations positives. | |
| Divination | Vous avez l'impression de savoir ce que l'avenir vous réserve, et cet avenir est négatif. Rien ne fonctionnera, alors à quoi bon essayer? | « Je n'apprendrai rien de ce groupe, je ne vais donc pas perdre mon temps. » | Vous admettez que vous ne savez pas ce que l'avenir vous réserve. En restant ouverte à la possibilité d'obtenir des résultats positifs, vous aurez davantage d'espoir et serez plus susceptible de bien faire les choses. | |
| Perfectionnisme | Tout doit être parfait, sinon ce n'est pas suffisant. Et comme rien n'est parfait, vous êtes rarement satisfaite et ne ressentez jamais de la fierté pour ce que vous avez accompli. | « J'ai laissé la casserole trop longtemps sur la cuisinière. Je suis certaine que les nouilles sont trop cuites. J'ai ruiné le souper, encore une fois. » | Vous vous attribuez du mérite pour vos réalisations, et ce, même si tout n'est pas absolument parfait. Peu d'entre nous atteignent la perfection, mais nos réalisations sont tout de même significatives. | |
| Les « devrait… » | Vous pensez savoir comment le monde devrait être, mais la réalité est autre. Vous savez comment vous devriez être, mais vous êtes différente. Résultat : vous êtes constamment déçue et fâchée contre vous-même et contre votre entourage. | « Les pantalons que je portais avant ma grossesse devraient m'aller à nouveau. Toutes les autres mères ont perdu leur surpoids. Je suis tellement fâchée! » | Vous comprenez les limites du monde et de vous-même. Vous tentez d'améliorer les choses, mais vous acceptez aussi celles-ci telles qu'elles sont. | |

## Annexe 4 – Résoudre une situation

**La situation :**

Jennifer est en congé de maternité. Elle s'occupe de Matt, âgé de 7 mois, durant la plus grande partie de la journée. Elle s'en occupe aussi durant la soirée parce que son partenaire, qui travaille à temps plein durant la semaine, a récemment commencé un emploi à temps partiel en soirée pour aider à payer leurs dépenses accrues. Jennifer est épuisée et a grand besoin de temps pour elle-même. Elle est aussi déprimée, en plus de se sentir coupable de vouloir du temps libre, surtout lorsqu'elle pense à son partenaire qui travaille si fort.

**Le problème :**

**Trois actions possibles :**

Jennifer peut :

A. Continuer à s'occuper de Matt toute la journée et toute la soirée sans mentionner son épuisement et sa dépression à son partenaire.

B. Demander à une voisine ou à une amie de surveiller Matt durant une heure pour lui permettre de dormir lorsqu'elle se sent épuisée ou déprimée.

C. Discuter avec son partenaire de son épuisement et de sa dépression pour qu'ils puissent ensemble trouver une solution.

**Comparer les actions :**

| ACTION | AVANTAGES | INCONVÉNIENTS |
|---|---|---|
| A. Continuer à s'occuper de Matt toute la journée et toute la soirée sans mentionner son épuisement et sa dépression à son partenaire. | | |
| B. Demander à une voisine ou à une amie de surveiller Matt durant une heure pour lui permettre de dormir lorsqu'elle se sent épuisée ou déprimée. | | |
| C. Discuter avec son partenaire de son épuisement et de sa dépression pour qu'ils puissent ensemble trouver une solution. | | |

**Choisir la meilleure action possible :**

## Annexe 5 – Plan d'action d'urgence pour votre moral

Que pouvez-vous faire pour vous aider à vous rétablir le plus rapidement possible si vous devenez déprimée?

Quelles activités saines pourriez-vous continuer à pratiquer?

À quelles activités enrichissantes pourriez-vous participer davantage?

Quelles obligations pourriez-vous réduire?

Où pourriez-vous obtenir de l'aide professionnelle?

De qui pourriez-vous obtenir du soutien et quel type de soutien ces personnes offrent-elles?

Au début d'une dépression, que pourriez-vous faire pour empêcher la situation de s'aggraver?

Qu'est-ce qui aurait pu vous aider la dernière fois?

**Numéros importants :**

Services d'urgence : 9-1-1

Ligne d'aide pour la santé mentale de l'Ontario 1 866 531-2600 ou www.mentalhealthhelpline.ca/Accueil

Mon médecin de famille, mon infirmière praticienne, mon obstétricien ou ma sage-femme : _____

Le bureau de santé publique ou le centre de santé communautaire de ma région : _____

## Annexe 6 – Lecture supplémentaire

**Ressources du Centre de ressources Meilleur départ :**


Centre de ressources Meilleur départ. (2013). *Perinatal Mood Disorders: An Interdisciplinary Training Video. Facilitator's Guide, Pre-test and Post-test*. Tiré de www.beststart.org/resources/ppmd/PeriNatal_DVD_Booklet_ENG.pdf. (En anglais)

Centre de ressources Meilleur départ. (2013). *Supporting Parents When Parents Experience Mental Health Challenges: Ready-to-Use Workshop for Service Providers*. Tiré de www.beststart.org/resources/ppmd/supporting_parents_modules.html. (En anglais)

Centre de ressources Meilleur départ. (2008). *Perinatal Mood Disorders: An interdisciplinary training video*. Tiré de www.youtube.com/watch?v = 6mT5kCUe_To. (En anglais)

Centre de ressources Meilleur départ. (2006). *Table de référence sur les troubles de l'humeur post-partum*. Tiré de www.meilleurdepart.org/resources/ppmd/pdf/ppmd_desk_ref.pdf.


**Autres ressources :**


Centre communautaire de counselling du Nipissing. (2014). *Projet de troubles de l'humeur postpartum*. Tiré de www.postpartumresource.com/index-fr.html.

Davison, K.M., Ng, E., Chandrasekera, U. et Sengmueller, E. (2012). *Nutrition and Mental Health: Therapeutic Approaches (3)*. Tiré de www.dietitians.ca/Downloadable-Content/Public/Nutrition-and-Mental-Health-3-.aspx. (En anglais)

Les diététistes du Canada. (2012). *Promouvoir la santé mentale par la saine alimentation et les soins en nutrition*. Tiré du site Web des diététistes du Canada : www.dietitians.ca/Downloads/Public/Exec_Summary_DC_Mental_Health_Nutrition-FRE.aspx.

BC Reproductive Mental Health Program. (2006). *Addressing Perinatal Depression: A Framework for BC's Health Authorities*. Tiré de www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2006/MHA_PerinatalDepression.pdf. (En anglais)


**Vidéos :**


Centre de ressources Meilleur départ. (2011). *La vie avec un nouveau bébé et les troubles post-partum* [DVD]. (Disponible sur le site www.beststart.org/cgi-bin/commerce.cgi?preadd = action&key = M01-B)

Centre communautaire de counselling du Nipissing. (2013). *Afterwards: Post partum mood disorder* [fichier vidéo]. Tiré de http://postpartumresource.com/phase1/index-fr.html. (En anglais)

**Pour télécharger un exemplaire, visitez :**
www.meilleurdepart.org

best start
meilleur départ

by/par health nexus santé

www.meilleurdepart.org

2015