

# Vigi'Fiche

## ~ Tristesse et Humeur dépressive ~

Version 3



# Pourquoi ce guide ?

Depuis le printemps 2020, la pandémie de Covid-19 a fortement impacté notre vie familiale, sociale et professionnelle. Le sentiment d'insécurité, les manifestations de stress, d'angoisse peuvent tous nous affecter et avoir des répercussions fortes sur notre santé mentale.

Durant les phases de confinement, le Centre Ressource Handicap Psychique (CReHPsy) des Pays de la Loire tente de recenser et de relayer différentes ressources fiables et accessibles, afin de prendre soin de soi et des autres. La perte de nos repères habituels ayant engendré un mouvement de solidarité et de créativité dans plusieurs secteurs, nous vous proposons ici une mise à jour des Vigi'Fiches.

Le « Guide Pratique Santé Mentale » est scindé en Vigi'Fiches - Je repère et j'agis proposant des techniques de régulation des émotions, un Kit pour s'approprier les gestes barrières et un Plan Personnel de Bien-être, inspiré des plans de crise conjoints et des plans de soutien.

Ici, découvrez la dernière version de la Vigi'Fiche - Tristesse et Humeur Dépressive, référençant des ressources utiles pour accompagner les vécus émotionnels du spectre de la tristesse.

Cette fiche se veut complémentaire des autres Vigi'Fiches (« Frustration(s) et Colère », « Stress, Anxiété, Angoisse », « Addictions aux substances » et « Addictions comportementales ») et de la Vigi'Fiche - Inquiétudes face à la Covid-19.

N'hésitez pas à nous faire remonter vos observations et à partager les outils que vous avez pu utiliser à l'adresse mail : [crehpsypaysdeloire@gmail.com](mailto:crehpsypaysdeloire@gmail.com).

Bonne lecture,

L'équipe du CReHPsy Pays de la Loire





## Je repère ...

- Au moins un des 3 premiers points, qui sont des marqueurs de symptômes dépressifs (le médecin juge ensuite de la durée, la fréquence et l'intensité des signes pour poser un diagnostic de dépression) :
  - 1) Observation d'une personne à « **fleur de peau** », **irritable**, qui peut présenter des **pleurs** (pas systématique) et/ou des **ruminations négatives**
  - 2) **plaintes concernant la tristesse**, un ressenti de **découragement**, de **résignation**, un sentiment de **culpabilité**, d'**impuissance**, l'impression d'être **dépassé**.
  - 3) **Réduction d'activité**, qui était réalisée avec plaisir auparavant. Plainte d'une **perte de plaisir** à faire les choses.
- Tendance au **repli sur soi**, à **l'isolement** (par rapport aux personnes habituellement fréquentées), alors que des outils de télécommunication sont possibles.
- **Troubles du sommeil** et plainte fréquente de **fatigue**, de **manque d'énergie**.
- Baisse ou augmentation de **l'appétit**.
- Un **ralentissement** observé dans les mouvements, l'élocution et dans les pensées.
- Perte d'intérêt ou d'attention pour l'hygiène personnelle.
- Propos traduisant une **vision négative de soi**, le sentiment d'être « **nul** », « **sans intérêt** ».
- Cette réduction du plaisir ressenti et/ou cette humeur triste peuvent être accompagnées d'une anxiété, d'une nervosité, voire d'une certaine agressivité verbale...

## ... J'agis

- **Normaliser les émotions, sans les minimiser ni les juger** : dans ce contexte, il est normal de ressentir tout un tas d'émotions et de sentiments désagréables.
- **Vérifier l'existence ou non d'idées noires ou suicidaires** auprès de la personne → Dans le cas d'idées suicidaires, organiser une consultation avec le médecin ou le référent en santé mentale. (Voir guides sur la prévention des risques suicidaires à la fin de ce document).
- **Aider la personne à rechercher les soutiens, le réconfort et l'aide dont elle a besoin dans son environnement** : les proches, les professionnels de santé, les autres ressources d'auto-soin.  
Informer la personne sur les plateformes d'écoute existantes actuellement (voir références dans ce document).
- **Aider la personne à identifier les leviers qu'elle peut utiliser pour réduire ses émotions désagréables et augmenter les émotions positives**.
- Encourager la personne à réaliser chaque jour des activités qu'elle appréciait autrefois (voir le Grand Jeu du confinement pour s'en inspirer avec la personne si nécessaire).
- Amener la personne à **limiter son exposition aux sources qui alimentent sa tristesse** ; et notamment, dans ce contexte pouvant générer de l'anxiété, de la frustration, voire du désespoir, favoriser une prise d'informations limitée dans le temps et venant de sources fiables (voir Vigi'Fiche « Inquiétudes concernant la Covid-19 »).
- **Si les la tristesse ou la perte d'envie persistent et sont envahissantes**, il est important de solliciter une consultation ou une téléconsultation avec le médecin traitant, les spécialistes en santé mentale et/ou le Centre-Médico-Psychologique (CMP).





# Comprendre l'émotion de tristesse

## LA TRISTESSE

La tristesse n'est ni bonne ni mauvaise. Elle existe, et on ne peut pas la supprimer. Ce n'est pas une question de volonté. La tristesse est une réponse automatique. Il est inutile de la juger. La tristesse est associée à des manifestations physiques, à des pensées et à des comportements variables. Quelle que soit son intensité, la tristesse finit toujours par s'atténuer.



## CE QUE JE FAIS

La tristesse incite généralement à :

- Rechercher du réconfort, du soutien, de l'aide
- Se recentrer sur soi, sur ses valeurs
- Réévaluer ses objectifs

REFUS

ACCEPATION

### JE RÉPRIME

J'essaye de ne pas ressentir la tristesse, de ne pas l'extérioriser et de ne pas agir en fonction d'elle

### JE DÉPRIME

Je m'isole, je reste au lit, je ne mange plus, j'arrête la plupart de mes activités et je me blâme  
\* dépression pathologique

### JE RUMINE

Je me concentre sur ma tristesse, ses causes, sa signification et ses conséquences

### JE PLEURE

Je verse des larmes, éventuellement accompagnées de plaintes et de gémissements

### JE RENONCE

Je cesse de poursuivre mes efforts vis-à-vis de ce qui me rend triste, me manque ou de ce que j'ai perdu

### J'ACCEPTE

J'accueille ma tristesse, ce qui peut me réconforter (gens ou actes) ou m'aider à trouver des solutions

Source : Igor THIRIEZ <https://igorthiriez.com/portfolio/la-tristesse/>



# Comprendre l'humeur dépressive et le trouble dépressif

## THÉRAPIE COGNITIVO-COMPORTEMENTALE DU TROUBLE DÉPRESSIF MAJEUR (TDM) : MANUEL D'INFORMATION DESTINÉ AUX PATIENTS

Goulet, J., Ngô, T. L., et Chaloult, L.

1<sup>re</sup> édition

Éditeur : Jean Goulet – tocmontreal  
2018

Source : TCC Montréal

<https://tccmontreal.files.wordpress.com/2018/07/guide-de-pratique-dc3a9pression-manuel-patient-20181.pdf>

Source : Psycom

<https://www.psycom.org/comprendre/la-sante-mentale/les-troubles-psy/troubles-depressifs/>



DISPONIBLE DÈS 2018  
SUR VOS STORES

Disponible sur  
App Store

Disponible sur  
Google play

TROUBLES PSYCHIQUES

## Troubles dépressifs



PSYCOM



# ETAPE 1 : Repérer les pensées qui font du mal (1/2)

## Remettre en question les pensées négatives

### 1. Décrivez la situation: Quoi? Où? Quand? Avec qui?

### 2. Ecrivez vos émotions et évaluez l'intensité de chaque émotion (0-100%)

- Utilisez un mot pour décrire chaque émotion (ex. colère, tristesse, anxiété, honte, dégoût, fierté...)

### 3. Ecrivez vos pensées

- Quelles pensées traversent mon esprit avant que je ne me sente ainsi?
- Qu'est ce que ça signifie pour moi, mon futur, ma vie?
- Que crains-je?
- Quelle est la pire chose qui puisse arriver? Est-ce vrai?
- Et ceci veut dire qu'on me perçoit comment?
- Et ceci indique que les gens ou le monde en général est...
- Quelles sont les images ou les souvenirs qui accompagnent cette émotion?

### 4. Encerclez la "pensée chaude" et évaluez le degré de croyance (0-100%)

- Pensée chaude: pensée automatique qui est liée à la plus grande charge émotionnelle

### 5. Ecrivez les faits qui soutiennent la pensée automatique:

- Ecrire des faits qui soutiennent cette conclusion (éviter la lecture de pensée et l'interprétation des faits)

### 6. Ecrivez les faits qui contredisent la pensée automatique:

- AI-je déjà eu des expériences qui m'indiquent que cette pensée n'est pas toujours vraie?
- Si mon meilleur ami ou quelqu'un que j'aime pensait ceci, que leur dirais-je?
- Si mon meilleur ami ou quelqu'un qui m'aime savait que je pensais ceci, que me diraient-ils? Quels faits soulignerait-ils afin de suggérer que ces pensées ne sont pas vraies à 100%?
- Quand je ne me sens pas ainsi, est-ce que ma façon de voir les choses est différente? Comment?
- Quand je me sens ainsi dans le passé, ai-je eu des pensées qui m'ont aidé?
- AI-je déjà été dans ce type de situation dans le passé? Qu'est-ce qui est arrivé? Y'a-t-il une différence entre les situations présente et passées? Qu'as-je appris des expériences précédentes qui pourra me servir maintenant?
- Y'a-t-il des petites choses qui contredisent mes pensées dont je ne tiens pas compte car elles ne sont pas "importantes"?
- Dans 5 ans, si j'examine cette situation, est-ce que je la considérerai différemment? Est-ce que mon focus se portera sur différents aspects de la situation?
- Est-ce que j'oublie de tenir compte de certaines forces ou qualités personnelles ou liées à la situation?
- Est-ce que je saute à des conclusions qui ne sont pas tout à fait justifiées par les faits?
- Est-ce que je me blâme pour une quelque chose qui est hors de mon contrôle?

### 7. Pensée alternative/équilibrée

- Basé sur les faits pour et contre, y'a-t-il une autre façon de voir les choses?
- Ecrivez une phrase qui résume les étapes 5 et 6. Est-ce qu'en combinant les 2 phrases avec le mot et crée une pensée équilibrée qui tient compte de toute l'information acquise?
- Est-ce que quelqu'un en qui j'ai confiance aurait une autre façon de comprendre cette situation?
- Si ce que je pense est vrai, quelle est la pire issue? Quelle est la meilleure? Quelle est la plus réaliste?
- Évaluez le degré de croyance dans la pensée alternative et ré-évaluez le degré de croyance dans la pensée "chaude"

### 8. Ré-évaluez l'intensité des émotions

### 9. Plan d'action

- Pouvez-vous faire quelque chose pour changer la situation qui a occasionné votre détresse?
- Et sinon, est-ce possible de réagir différemment la prochaine fois?

Traduit par Thanh-Lan Ngô, M.D. de Greenberger, D et Padesky, C (1995)

Source : TCC Montréal

<https://tccmontreal.files.wordpress.com/2015/08/remettre-en-question-les-pensées-négatives.pdf>



## ETAPE 1 : Repérer les pensées qui font du mal (2/2)



Source : France Culture, "Les ruminations, par Christophe ANDRE"

Lien : <https://www.youtube.com/watch?v=4F-wSnJb4XU>

**sophie morin**  
conseils

### Corona'daptation (5) : la tristesse



<https://www.sophiemorinconseils.com/coronadaptation-5-la-tristesse/>

### Corona'daptation (8) : limiter les ruminations



- ↳ Se mettre dans une activité pour penser à autre chose
- ↳ Utiliser une « boîte à ruminations » (tutoriel dans le lien ci-dessous)
- ↳ Méditer



<https://www.sophiemorinconseils.com/coronadaptation-8-limiter-les-ruminations/>



## ETAPE 2 : Prendre du recul avec ses pensées négatives (1/2)



Source : Petit Bambou, "Lâcher prise"

Lien : [https://www.youtube.com/watch?v=dDDLg\\_vXKxw](https://www.youtube.com/watch?v=dDDLg_vXKxw)



Source : Petit Bambou, "Prendre du recul"

Lien : <https://www.youtube.com/watch?v=pz6pgntPtfA>



## ETAPE 2 : Prendre du recul avec ses pensées négatives (2/2)

### FACE À UNE PENSÉE DOULOUREUSE

#### 12 QUESTIONS À (SE) POSER

Quand je me sens mal, une pensée appuie souvent là où ça fait mal. Cette pensée, cette idée, cette petite voix peut alors me parasiter comme le ferait un fond sonore désagréable, me torturer des heures durant ou me boxer le cerveau jusqu'à parfois m'épuiser ou me désespérer. Si je parviens à identifier cette pensée le plus précisément possible, si je trouve la force de me poser ces 12 questions, je peux réussir à atténuer la douleur et à faire passer plus vite ces moments difficiles.

0	?	Quelle est cette pensée qui me fait mal ?
1	🏃	Est-ce une pensée fréquente chez moi ? Est-ce même devenu un réflexe ?
2	😢	Cette pensée s'accompagne-t-elle de sentiments ? Lesquels ? (émotions, sentiments, sensations)
3	🌙	Ai-je parfois tendance à raisonner en tout ou rien ? Est-ce le cas dans cette situation ? (tout ou rien, blanc ou noir, sans nuances)
4	👥	M'a-t-on suggéré cette pensée ? Est-ce une source fiable ?
5	📦	Cette pensée s'appuie-t-elle sur des faits réels ? Lesquels ? (factuels, concrets, vérifiables)
6	📊	Ai-je parfois tendance à exagérer certains faits réels ? Est-ce le cas dans cette situation ?
7	👤	Cette pensée s'appuie-t-elle sur des hypothèses ? Lesquelles ? (hypothèses, suppositions, prédictions, présomptions)
8	💡	M'est-il possible d'envisager d'autres hypothèses ? Lesquelles ?
9	👥	Une autre personne que je connais aurait-elle pensé autrement ? Qu'aurait pensé cette personne à ma place ?
10	📋	Quels sont les faits qui confirment ma pensée ? Quels sont les faits qui contredisent ma pensée ?
11	🔍	Ai-je négligé certains des faits ci-dessus ? Lesquels ?
12	📜	Cette pensée s'inscrit-elle dans un scénario ? Comment se termine-t-il ?

Source : Igor THIRIEZ

Lien : <https://igorthiriez.com/portfolio/face-a-une-pensee-douloreuse/>



## ETAPE 3 :

### Cultiver les pensées qui font du bien

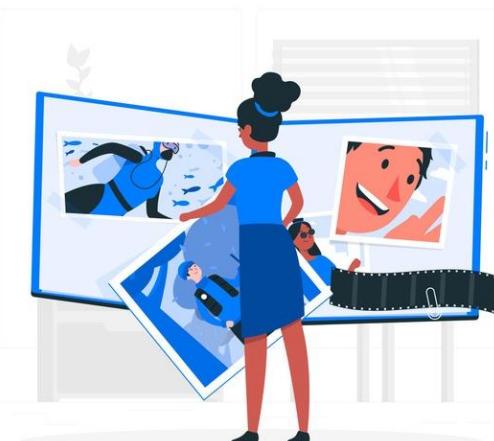


#### Créer une boîte à pensées agréables

- Repérer lorsque l'une de nos pensées nous fait du bien (autour d'un souvenir, d'un mot sympathique venant d'un(e) ami(e), d'un accomplissement personnel, etc.)
- Noter cette pensée sur un papier
- Placer ce papier dans une « Boîte à pensées positives »
- Se replonger à volonté dans les petits papiers de cette Boîte à pensées positives !

#### Collectionner les bons moments

- A n'importe quel moment de la journée, prendre le temps de repenser à des souvenirs agréables (moment passé avec une personne, visite d'un lieu, événement agréable)
- Noter ce souvenir sur un post-it
- Coller ce post-it sur un support de « Collection des bons moments » (tableau, cahier, mur, fanions...)
- Se replonger à volonté dans la lecture de ces post-it !





## ETAPE 4 : Faire des activités plaisir

### STIMULANTES

#### Exercice physique

- Marcher
- Courir
- Faire de la musculation
- Aller à la salle de sport
- Jouer à un sport collectif

#### Tâches ménagères

- Laver ou nettoyer quelque chose
- Faire la vaisselle
- Passer l'aspirateur
- Faire la poussière

#### Jardiner

#### Cuisiner

#### Appeler un(e) ami(e)

#### Sortir manger ou boire

#### Sortir faire du shopping

#### Film, série, livre ou musique

- Ses favoris
- Sources d'autres émotions

#### Lire un journal ou un magazine

#### Jouer

- Jeux vidéos
- Autres seuls (ex. puzzle)
- Autres à plusieurs

#### Gratitude

- Faire du bénévolat
- Offrir un cadeau
- Se montrer attentionné

### APAISANTES

#### Alimentation

- Manger un bon repas ou encas
- Boire quelque chose de bon (sans alcool)
- Faire un pique-nique

#### Allumer une bougie

#### Contempler

- Une œuvre d'art ou un paysage
- Les étoiles
- Aller dans un endroit joli

#### Chanter

#### Écouter

- Une musique apaisante ou revigorante
- Les sons de la nature ou de l'environnement
- Une séance de relaxation

#### Sentir

- Son parfum favori
- Les odeurs de la nature ou les fleurs
- Quelque chose d'appétissant

#### Soigner son corps

- Prendre un bain ou une douche
- Se faire un bain de pieds
- Se coiffer ou se faire masser
- Se faire les ongles

#### Caresser son animal

#### Rire ou sourire

Source : Igor THIRIEZ

<https://igorthiriez.com/portfolio/liste-dactivites/>



## ETAPE 5 :

Veiller à maintenir un équilibre satisfaisant du rythme de vie

### Le grand jeu du confinement

#### Chaque jour

Je respecte les règles du confinement +1 pt (c'est la base)

Je prends 3 repas par jour + 2 pt

Je m'hydrate régulièrement + 2 pt (à l'eau !)

J'appelle un proche + 5 pt

Je me douche + 2 pt

Je limite mon exposition + 2 pt aux media stressants

Je prends mes traitements à + 5 pt la dose prescrite

#### Challenge hebdo

+ 5pt par jour si respecté

ON GAGNE



Activité physique pour 20 min minimum (voir appli de Fitify sur Google play, Yoga with Adrienne sur YT, etc.)

Je fais un truc de ménage : nettoyer les sols, la cuisine, la salle de bain, etc

Je fais une activité détente pour moi : bain, manucure, pédicure, méditation...

Activité physique pour 20 min minimum

Le vendredi c'est pâtisserie (vu qu'on s'est bougé la veille)

#### Challenge individuel

250 pt

Je m'offre...

500 pt

Je m'offre...

#### Challenge collectif

3500 pts à tou.s.tes

On s'offre...



Ressources pour le télétravail :

<https://www.medecindir ect.fr/blog/20200319- conseils-teletravail>



Ressources pour le sport à la maison :

<https://www.youtube.co m/user/GymDirectD8>

Guide Pratique Santé Mentale

Vigi'Fiche

– Prendre soin de son sommeil –



Ressources pour le sommeil :

<http://www.crehpsy- pl.fr/fr/points-de- vigilance-je-repere-et-j- agis,1500,254163.html>



## ETAPE 6 : Garder des contacts

- Par téléphone : appels, SMS, MMS, applications type WhatsApp, Snapchat ;
- Par internet : courriels, appels « visio » (Skype, Facetime, WhatsApp, Zoom, etc.), réseaux sociaux (Facebook, Instagram, Twitter, etc.).



- Lignes d'écoute gratuites : <http://www.crehpsy-pl.fr/fr/actualites/écoute-et-soutien-psychologique-guide-des-differents-dispositifs,1498,254138.html>

**PAS BESOIN D'AVOIR LA COVID POUR SE SENTIR MAL**

**Pour être mis en relation avec des professionnels à votre écoute :**

**N° vert : 0800 130 000 24h/24 7j/7**

Vous êtes en situation de handicap, vous êtes un proche aidant et vous êtes en grande difficulté ou sans solution immédiate dans le cadre de la crise sanitaire ?

**Appelez le n° vert d'appui : 0800 360 360**

Pour plus de renseignements <https://handicap.gouv.fr/les-aides-et-les-prestations/numeros-de-telephone-utiles/360>



# Annuaires des départements des Pays de la Loire en cas de crise suicidaire (versions au 29/04/2021)

[https://www.pays-de-la-loire.ars.sante.fr/system/files/2021-01/PrevSuicide\\_anni2020\\_53\\_0.pdf](https://www.pays-de-la-loire.ars.sante.fr/system/files/2021-01/PrevSuicide_anni2020_53_0.pdf)



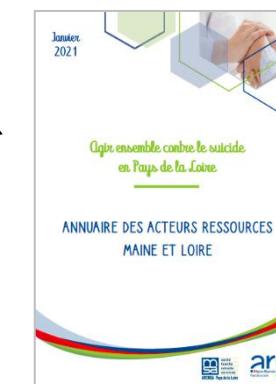
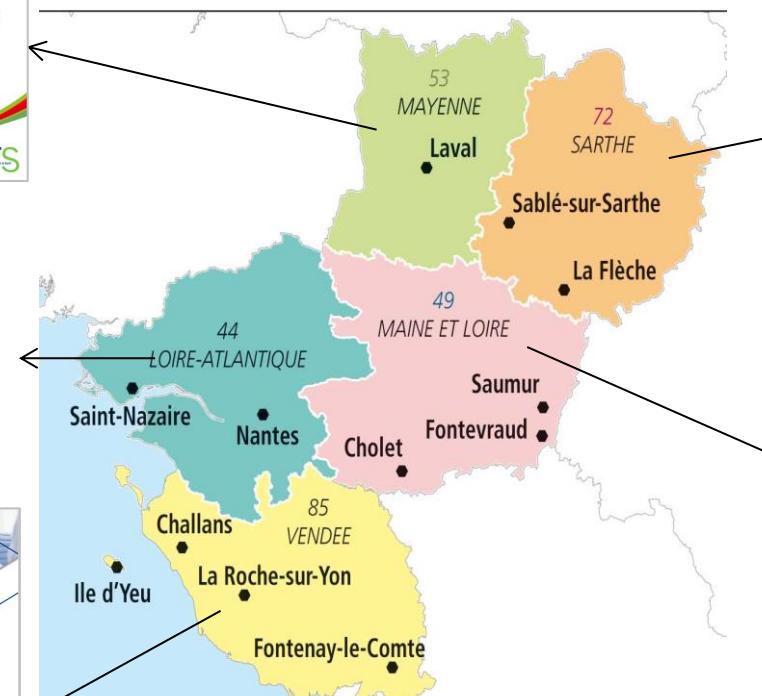
[https://www.pays-de-la-loire.ars.sante.fr/system/files/2021-01/PrevSuicide\\_anni2020\\_72\\_0.pdf](https://www.pays-de-la-loire.ars.sante.fr/system/files/2021-01/PrevSuicide_anni2020_72_0.pdf)



[https://www.pays-de-la-loire.ars.sante.fr/system/files/2021-02/PrevSuicide\\_anni2020\\_44.pdf](https://www.pays-de-la-loire.ars.sante.fr/system/files/2021-02/PrevSuicide_anni2020_44.pdf)



[https://www.pays-de-la-loire.ars.sante.fr/system/files/2021-01/PrevSuicide\\_anni2020\\_85\\_0.pdf](https://www.pays-de-la-loire.ars.sante.fr/system/files/2021-01/PrevSuicide_anni2020_85_0.pdf)



[https://www.pays-de-la-loire.ars.sante.fr/system/files/2021-01/PrevSuicide\\_anni2020\\_49.pdf](https://www.pays-de-la-loire.ars.sante.fr/system/files/2021-01/PrevSuicide_anni2020_49.pdf)

Tous les annuaires : <https://www.pays-de-la-loire.ars.sante.fr/annuaires-1>



## Consultations pendant la pandémie :

- ✓ Pour tout besoin de conseil médical, il est recommandé de consulter son médecin traitant.  
Attestation de déplacement dérogatoire pendant les phases de confinement :  
<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus/ressources-a-partager>
- ✓ Si la tristesse et/ou la perte d'énergie et d'envie durent plus de 2 semaines, il est important de solliciter une consultation ou une téléconsultation avec le médecin traitant, les spécialistes en santé mentale et/ou le Centre-Médico-Psychologique (CMP). Si la personne présente des signes évocateurs de la Covid-19, orienter vers la téléconsultation.
- ✓ En cas de pensées ou intentions suicidaires, demander rapidement une évaluation du risque suicidaire par le biais du professionnel de santé référent ou par le biais des services d'urgences (SAMU, urgences psychiatriques, urgences générales)



Document du CReHPsy Pays de la Loire recensant les différents **dispositifs d'écoute et de soutien psychologique pour prendre soin de sa santé mentale** et prévenir les crises émotionnelles (actives également durant cette période de pandémie) :

<http://www.crehppsy-pl.fr/fr/actualites/écoute-et-soutien-psychologique-guide-des-differents-dispositifs,1498,254138.html>



En cas de symptômes COVID-19  
(toux, fièvre, difficultés respiratoires...)  
**contactez votre médecin traitant**

En cas de gravité ou d'urgence  
**appelez le 15**

Pour toute question d'ordre non médical  
**appelez le 0 800 130 000**  
Numéro vert national  
appel gratuit 7j/7 24h/24

Pour les personnes en situation de handicap :  
<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus/espace-handicap>



## Contacts :

[crehpsypaysdelaloire@gmail.com](mailto:crehpsypaysdelaloire@gmail.com)

02.41.80.79.42 / 06.88.85.92.51

[www.crehpsy-pl.fr](http://www.crehpsy-pl.fr)

Toutes nos Vigi'Fiches sont téléchargeables gratuitement sur notre site internet

Avec le soutien de l'ARS des Pays de la Loire

