

Une stratégie efficace pour sortir de la déprime



NicolasSarrasin.com

Être - Vivre - Grandir

Une stratégie efficace pour sortir de la déprime

Comment ce guide pourra vous être utile

1. Introduction: un petit guide qui peut vous apporter beaucoup !
2. Découvrez le point commun à toutes les sortes de déprimés
3. LA stratégie qui peut tout changer pour vous sortir de la déprime et reprendre le pouvoir sur votre vie
4. Tableau des notes pour appliquer le recadrage lorsque vous vous sentez déprimé(e)
5. Les résultats que vous pouvez espérer si vous commencer à appliquer le recadrage dès maintenant

1. Introduction: un petit guide qui peut vous apporter beaucoup !

Bonjour à vous !

Si vous ne me connaissez pas, je suis Nicolas Sarrasin, blogueur, youtuber, formateur, mais surtout auteur de plusieurs livres en psychologie publiés auprès de différents éditeurs.

Si vous vous êtes procuré le présent guide, c'est probablement que vous êtes déprimé(e). La déprime, je connais... Je suis passé par là. En fait, j'ai passé une bonne partie de ma vie déprimé, sans confiance ni motivation, mais j'ai réussi à renverser la vapeur et, aujourd'hui, je suis heureux et j'ai obtenu de superbes résultats dans ma vie.

Vous aussi pouvez améliorer les choses. Dans ce document, je vais donc vous

partager de manière succincte mais efficace et pratico-pratique, la stratégie que je considère la plus efficace pour sortir de la déprime et de son lot de malheurs qui l'accompagnent : inaction, démotivation, autodénigrement, manque d'espoir, solitude, et j'en passe...

Mais je ne vous ferai pas perdre votre temps : j'irai droit au but, de manière pratico-pratique et à travers un exercice que vous pourrez commencer à appliquer tout de suite. Je vous suggère néanmoins de lire ce guide en entier avant de commencer.

2. Découvrez le point commun à toutes les sortes de déprimés

On peut être déprimé pour une multitude de raisons. Je ne vous en ferai pas la liste ici, elle serait trop longue... De toute manière, nous pouvons tous nommer bien des causes et des événements extérieurs à nous-mêmes qui peuvent nous déprimer. Ce n'est pas le plus important.

S'il existe un nombre infini d'événements qui peuvent nuire à notre moral, saviez-vous qu'il existait un point commun que partagent l'immense majorité des personnes déprimées de la Terre ? Et ce point commun, quel est-il ?

Roulement de tambour...

Il s'agit d'un certain type de pensées que nous entretenons souvent sans nous en apercevoir et qui se nomment les « distorsions cognitives ». Puisque mon but ici est de vous donner les outils les plus efficaces le plus rapidement possible, je ne vous ferai pas la liste de tous les types de distorsions cognitives.

Voici par contre une définition générale qui vous permettra de savoir si certaines de vos pensées entrent dans cette catégorie:

Les distorsions cognitives sont des manières négatives de nous percevoir et d'interpréter les événements qui nous portent à nous dénigrer et à nous faire voir les événements, les autres et

la vie de manière négative. Ces pensées entretiennent un état de déprime, suscitent des émotions douloureuses et nous empêchent d'avancer.

Vous voulez quelques exemples concrets de ces fameuses distorsions cognitives ? En voici:

- « Je ne serai jamais capable d'améliorer les choses et je me sentirai toujours comme ça... »
- « Les choses ne fonctionnent jamais comme je le voudrais. »
- « Je suis certain(e) que tout va aller mal. »
- « Puisque *tel* événement positif ne s'est pas produit, aucun autre événement positif ne se produira plus jamais dans ma vie. »
- « C'est de ma faute si je suis déprimé(e). »
- « Rien de ce que j'entreprendrai ne fera de différence, alors pourquoi m'en précocuer ? »

À travers cette définition et ces exemples, vous devriez être en mesure d'identifier les distorsions cognitives lorsque vous en faites.

Tout le monde a ce genre de distorsions de temps à autres. Mais si vous vous sentez déprimé(e), c'est (fort) probablement parce que vous entretenez un grand nombre de ces pensées destructrices...

3. LA stratégie qui peut tout changer pour vous sortir de la déprime et reprendre le pouvoir sur votre vie

Voici maintenant une stratégie fantastique ! Vous savez maintenant que les distorsions cognitives sont une cause importante de votre déprime.

Une des manières les plus efficaces de sortir de la déprime consiste à neutraliser ces fameuses distorsions. Cette stratégie s'appelle le « recadrage ».

De manière générale, le recadrage consiste à (1) prendre conscience qu'une ou plusieurs distorsions cognitives sont en train de nous faire souffrir pour (2) les éradiquer ! Voici comment appliquer ces deux étapes.

Première étape du recadrage: Prendre conscience que des distorsions cognitives nous font souffrir (nous dépriment)

Lorsque vous vous sentez mal, découragé(e), etc., c'est le signe que des distorsions sont à l'œuvre. La première étape est donc très simple : puisque ces pensées négatives (les distorsions) génèrent des émotions négatives, dès que vous vous sentez mal, il est fort probablement que des distorsions soient présentes dans votre esprit.



Dans ce cas, essayez d'identifier ces pensées destructrices et, idéalement, prenez-les en note (sur du papier ou dans un fichier à l'ordinateur, par exemple).

Vous pouvez ainsi noter le contenu de vos pensées négatives (vos distorsions cognitives) à chaque jour. Vous pouvez aussi noter la date de chaque prise de notes.

Cet exercice simple vous permettra :

- De prendre conscience du rôle que jouent vos pensées négatives (distorsions cognitives) dans votre vie;
- De connaître la teneur spécifique de ces pensées: sur quoi elles portent, si certaines pensées sont plus importantes et reviennent plus souvent, etc.

Une fois que vous aurez fait cet exercice pendant quelques jours, vous pourrez reprendre vos notes et voir si certaines distorsions cognitives sont plus présentes et dommageables que d'autres.

Cette première étape vous permet de bien connaître l'ennemi à vaincre qui vous cause cette déprime !

Deuxième étape du recadrage: Éradiquer les distorsions cognitives !

Parfait, vous connaissez maintenant vos ennemies, les distorsions cognitives, et la première étape vous a permis de voir enfin leur hideux visage et de les regarder dans les yeux. Il est maintenant temps de les éradiquer !

Appliquer le recadrage consiste à modifier le cadre, le contexte, la base de ce qui vous fait entretenir ces distorsions cognitives. C'est ce qui vous permet de les éradiquer.

Prenons par exemple la distorsion fréquente d'une personne déprimée :
« Je ne serai jamais capable d'améliorer les choses... »

Pour la recadrer, vous devez confronter la validité de cette pensée et montrer combien elle est ridicule et fausse. Pour procéder, vous devez passer au crible la distorsion et la **critiquer**.



Voici des exemples de recadrage avec la distorsion « Je ne serai jamais capable d'améliorer les choses... »:

- « Comment puis-je croire que je ne serai jamais capable

d'améliorer les choses, est-ce que je suis capable de lire dans l'avenir ? Je n'ai aucune information valable qui me permette de tirer une telle conclusion. »

- « Même si j'ai eu des échecs et des difficultés dans le passé, j'ai aussi eu des succès : je n'ai pas à retenir que le négatif ! »
- « Des personnes ont déjà vécu des situations difficiles et ont grandement amélioré les choses, Oprah Winfrey et JK Rowling en sont deux exemples remarquables ! Pourquoi ne pourrais-je pas moi aussi ? »
- « Si je me crois incapable d'améliorer quoi que ce soit, je peux être sûr que cette croyance négative va me condamner à ne rien faire, donc rien ne s'améliorera. Mais puisque cette croyance n'est fondée sur rien et me fait souffrir inutilement, que puis-je faire dès maintenant pour améliorer les choses ? »

Comme vous voyez, **le but du recadrage est de vous prouver à vous-même que vous n'avez AUCUNE raison d'entretenir ces croyances destructrices** qui vous maintiennent dans la déprime.

Le fait de prendre des notes pendant ces deux étapes vise à vous aider à bien comprendre et à maîtriser le processus d'identification des distorsions et du recadrage.

Mais après un peu de pratique, vous serez bientôt assez efficace pour réaliser ces étapes rapidement dans votre tête, sans nécessairement vous soucier de prendre des notes (quoiqu'elles peuvent toujours être utiles, si vous avez l'occasion d'en prendre).

À vous maintenant ! Comment feriez-vous pour recadrer ces distorsions :

Distorsion : « C'est de ma faute si je suis déprimé(e). »

Recadrage :

Distorsion : « Rien de ce que j'entreprendrai ne fera de différence, alors pourquoi m'en précocuer ? »

Recadrage :

4. Tableau des notes pour appliquer le recadrage lorsque vous vous sentez déprimé(e)

Liste de mes distorsions cognitives

1. _____
2. _____
3. _____

Recadrage de la distorsion 1

Recadrage de la distorsion 2

Recadrage de la distorsion 3

5. Les résultats que vous pouvez espérer si vous commencer à appliquer le recadrage dès maintenant

La beauté, avec le recadrage, c'est que vous commencerez à aller mieux dès que vous débuterez son processus. Puisque ce sont les distorsions cognitives qui vous dépriment, votre vie s'éclaircira à mesure que vous les éradiquerez !



Et plus vous utiliserez le recadrage:

- Plus il sera facile de l'utiliser dans de nombreuses situations et plus vous deviendrez efficace (il aura de meilleurs résultats sur vos distorsions);
- Plus vous vous rappellerez vos succès: vous serez donc plus motivé(e) à l'utiliser de plus en plus souvent !

Une grande partie de notre manière de nous percevoir et de percevoir notre vie découle des croyances que nous entretenons.

J'ai déjà cru que je ne valais pas grand-chose et que je ne pourrais rien accomplir de satisfaisant dans ma vie.

Mais puisque j'ai combattu cette vision destructrice de moi-même et de la réalité, j'ai réussi à changer *complètement* les choses.

Si je me crois condamné à l'échec, je ne prendrais aucune initiative, je serai découragé d'avance, je n'aurai aucun espoir pour l'avenir...

Mais si je recadre cette distorsion cognitive et que je prends conscience combien elle est fautive, je change ma manière de voir ma vie. Grâce à cela, si je me crois capable d'atteindre mes objectifs, je deviens motivé, je prends des initiatives et j'ai de l'espoir dans l'avenir.

Voici à quoi ressemblait ma vie avant d'utiliser le recadrage:

- Je n'avais pas d'outils ni de ressources pour améliorer les choses ou me sentir mieux;
- J'étais passif, peu confiant et anxieux;
- Je me sentais incapable de changer quoi que ce soit dans ma vie et je culpabilisais;
- Je me sentais sans ressources;
- Je n'étais pas fier de moi et je me sentais nul...
- J'étais malheureux et la vie n'avait pas tellement de sens;
- Mon quotidien était ennuyant et monotone ...
- J'avais l'impression que les autres avaient plus de valeur que moi...

Et voici la situation dans laquelle je me trouve maintenant :

- Je dispose d'outils concrets, de stratégies utiles et efficaces pour améliorer ma vie;
- Je suis motivé chaque jour, actif et confiant de réussir (j'ai d'ailleurs de beaux succès à mon actif);
- Je suis beaucoup moins anxieux;
- Je me sens capable d'améliorer ma vie et j'ai conscience des ressources dont je dispose;
- Je me sens fier de moi et rempli de possibilités;
- Je vais plus facilement vers les autres;
- Je me sens heureux et j'ai du sens à ma vie;
- Je suis heureux en amour et je suis bien entouré des personnes que j'aime et qui me le rendent bien;
- Ma vie est agréable, remplie d'activités et je travaille à réaliser mes rêves;
- Je sais que je possède de la valeur (les autres n'en ont ni plus ni moins que moi);
- Je sais que les autres se soucient de moi, me respectent et m'apprécient.

Je suis convaincu que vous aussi pouvez accomplir de petits miracles dans votre vie, pour peu que vous vous débarrassiez des distorsions cognitives qui vous immobilisent, tels des boulets enchaînés à vos pieds.

J'ai conçu ce guide pour vous être utile le plus rapidement possible. Mais il n'est pas exhaustif et il se peut que vous vouliez aller plus loin. Si c'est le cas, vous trouverez sur mon site et sur ma chaîne YouTube de nombreuses ressources, notamment **mon ebook [Petit traité antidéprime](#)** et **ma formation [4 étapes progressives et efficaces pour vous libérer de la déprime](#)**. Ils sont tous deux spécifiquement conçus pour utiliser facilement le recadrage, contrer la déprime et revivre, un petit changement à la fois !

À bientôt !
Nicolas



Note

Ce guide vous est offert à titre informatif. Il peut aussi être recommandé d'aller consulter des ressources certifiées, comme un psychologue, si vous sentez que vous avez besoin d'aide. Je ne suis pas psychologue ni psychothérapeute et ce guide ne doit pas servir à former à faire de la psychothérapie.