

## Fiche exercice

# CULTIVEZ NOS LIENS AVEC LES AUTRES



Lorsqu'on est déprimé, les personnes qui nous entourent peuvent nous apporter le meilleur (soutien, conseils, échanges) et le pire : comme nous n'allons pas bien, les autres nous agacent, ou nous culpabilisent. Pourtant, déprimés ou non, nous savons un besoin vital de ce « soutien social ». Or, une grande tendance lors de la dépression, c'est l'isolement : si l'on n'y prend pas garde, on tend à se couper peu à peu des contacts sociaux, physiquement et psychologiquement. Et cet isolement augmente insidieusement la souffrance de la personne déprimés : encore un mécanisme auto aggravant.

## Que faire ?

Comme souvent en psychologie, le programme est simple. Ce qui est compliqué, c'est de l'appliquer quotidiennement. Dès qu'on commence à se sentir un peu mieux, il est utile de s'efforcer d'accomplir un « acte social » par jour.

Par exemple :

- Envoyer un message à quelqu'un qu'on n'a pas revu depuis longtemps ;
- Passer un coup de téléphone à un membre de la famille qui habite loin ;
- Prendre un verre avec ami ;
- Passer du temps avec un proche autour d'une activité (balade, cinéma, bricolage...).

Dans ces démarches, l'idée n'est pas de « faire semblant » d'aller bien, ni d'inonder la personne de nos plaintes, mais simplement de dire la vérité, avec quelques phrases du genre : « Je ne suis pas très en forme en ce moment. Excuse-moi, cela ne m'est pas très facile de parler de moi, car il n'y a rien de très gai dans ma vie actuellement. Mais cela me fait du bien de voir les gens que j'aime : donne-moi de tes nouvelles, cela me change les idées ».

N'attendez pas que ces efforts vous procurent tout de suite de grands plaisirs. Faites-les, tout simplement. Et souvenez-vous : au moins un « acte social » par jour...

## Votre programme

**Semaine 1** Du  Au

Jour de la semaine	Acte social du jour	Remarques
Exemple : Jeudi	Une amie m'a invitée à déjeuner dans un petit restaurant du coin.	Je me suis un peu lâchée, je lui ai raconté tous mes malheurs, j'ai pleuré. Elle a été très sympa, je ne la pensais pas si compréhensive.
Lundi		
Mardi		
Mercredi		
Jeudi		
Vendredi		
Samedi		
Dimanche		

**Fiche exercice**  
**CULTIVEZ NOS LIENS**  
**AVEC LES AUTRES**

**Semaine 2** Du  Au

Jour de la semaine	Acte social du jour	Remarques
Lundi		
Mardi		
Mercredi		
Jeudi		
Vendredi		
Samedi		
Dimanche		