



Ce livret de prise de conscience porte sur la gestion de votre humeur a été conçu par le Service de traitement de la dépendance à la nicotine du Centre de toxicomanie et de santé mentale. Vous y trouverez de l'information, des conseils, des outils et des ressources pour vous aider à prendre en charge les symptômes dépressifs liés à la réduction ou à l'abandon du tabac.

## Pourquoi ce livret est-il important?

Les personnes qui essaient d'arrêter de fumer se sentent souvent tristes et ont des symptômes de sevrage, ce qui peut ressembler à des symptômes de dépression. Ces symptômes peuvent nuire aux efforts d'arrêter de fumer et miner la confiance que vous avez en votre capacité de réussir.

En utilisant des ressources et des stratégies comme celles qui se trouvent dans ce livret, vous aurez plus de chances de réussir à arrêter de fumer. Vous trouverez dans ce livret des exercices et des outils qui vous aideront non seulement à réduire votre utilisation du tabac ou à arrêter de fumer, mais aussi à prendre en charge les émotions négatives qui se manifesteront peut-être pendant votre parcours.

Il n'y a pas de bonne ou mauvaise façon d'utiliser ce livret. Prenez votre temps pour faire les exercices et refaites-les plusieurs fois si vous voulez. Nous espérons que ce livret vous aidera à mieux comprendre le lien entre l'arrêt du tabac et vos changements d'humeur. Les exercices proposés dans ce livret vous aideront à prendre conscience du lien qui existe entre l'abandon du tabac et les changements d'humeur. Vous serez ainsi mieux outillé pour faire face aux émotions, positives ou négatives, que vous ressentirez peut-être pendant votre tentative de réduire votre usage du tabac ou d'arrêter de fumer.

Nous sommes heureux de vous accompagner dans vos démarches. Vous avez la force de changer. Nous sommes là pour vous aider!

## Principaux éléments de ce livre:

Sources de soutien.....	3
Comprendre votre humeur actuelle.....	4
Activités pour vous aider à gérer votre humeur et à réduire votre usage du tabac .....	5
Stratégies pour maintenir une humeur saine.....	11



## Sources de soutien

Vous pourriez vous sentir découragé, déprimé ou anxieux pendant que vous essayez de changer vos habitudes. Demandez de l'aide à votre famille, à vos amis et à vos professionnels de la santé pour réussir à apporter les changements.

Vous trouverez ci-dessous une liste de services et de personnes qui peuvent vous aider à prendre en charge les émotions que vous vivez en réduisant votre utilisation du tabac ou en arrêtant de fumer. Si vos symptômes persistent ou s'aggravent, consultez votre médecin ou un professionnel de la santé mentale.

### Services de soutien en cas de crise

Voici quelques ressources pour vous aider à trouver un service de soutien près de vous.

**ConnexOntario** offre des services d'information sur la santé gratuits et confidentiels aux personnes qui éprouvent des difficultés avec l'alcool et les drogues, les maladies mentales ou le jeu. Composez le [1-866-531-2600](tel:1-866-531-2600) ou visitez le site Web [www.connexontario.ca](http://www.connexontario.ca)

**Détresse et crise Ontario** offre du soutien et plusieurs services aux personnes qui ont besoin de parler à quelqu'un quand elles se sentent seules ou tristes ou qui ont des pensées suicidaires. Visitez le site Web pour trouver le centre de détresse le plus près de vous : <http://www.dcontario.org/>

**Téléassistance pour fumeur** est un service gratuit et confidentiel offrant du soutien et de l'information sur l'abandon du tabac et l'usage du tabac. Vous pouvez obtenir de l'aide de quatre façons :

1. Composez le [+1 \(877\) 513 - 5333](tel:+1(877)513-5333) ou visitez le site Web : [www.smokershelpline.ca](http://www.smokershelpline.ca)
2. Inscrivez-vous au programme d'abandon en ligne pour recevoir des conseils, des outils et du soutien 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.
3. Inscrivez-vous à la messagerie texte pour obtenir un soutien personnalisé.
4. Consultez les livrets gratuits sur le tabagisme et l'abandon du tabac.

### Soutien personnel

Vous pouvez également obtenir l'aide des personnes que vous côtoyez sur le plan personnel ou professionnel. Dressez une liste de personnes et de groupes de soutien qui peuvent vous épauler pendant que vous essayez d'arrêter de fumer ou de réduire votre usage du tabac.

Qui peut vous aider à apporter les changements positifs que vous souhaitez?

Nom : \_\_\_\_\_

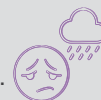
Téléphone : \_\_\_\_\_ Courriel : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_ Courriel : \_\_\_\_\_

**Vous avez des pensées suicidaires ou l'impression que vous allez vous faire du mal?**

Rendez-vous immédiatement à l'urgence. Vous pouvez recevoir un traitement pour vous aider à traverser ces moments difficiles.



# Comprendre votre humeur actuelle : Questionnaire sur la santé du patient

Ce bref questionnaire peut vous aider à comprendre votre humeur et à déterminer le type de soutien qui pourrait vous être utile. Répondez aux neuf questions pour déterminer si ce livret est pour vous ou si vous devez consulter votre professionnel de la santé pour obtenir de l'aide.

Au cours des 2 dernières semaines, à quelle fréquence avez-vous été dérangé-e par les problèmes suivants?

	Jamais (0)	Plusieurs jours (1)	Plus que la moitié des jours (2)	Presque tous les jours (3)
1. Peu d'intérêt ou de plaisir à faire des choses	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Se sentir triste, déprimé-e ou désespéré-e	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Difficultés à s'endormir ou à rester endormi-e, ou trop dormir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Se sentir fatigué-e ou avoir peu d'énergie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Peu d'appétit ou trop manger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Mauvaise perception de vous-même — ou vous pensez que vous êtes un perdant ou que vous n'avez pas satisfait vos propres attentes ou celles de votre famille	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Difficultés à se concentrer sur des choses telles que lire le journal ou regarder la télévision	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Vous bougez ou parlez si lentement que les autres personnes ont pu le remarquer. Ou au contraire — vous êtes si agité-e que vous bougez beaucoup plus que d'habitude	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Vous avez pensé que vous seriez mieux mort-e ou pensé à vous blesser d'une façon ou d'une autre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Additionnez les scores de chaque réponse et notez votre score total ici : \_\_\_\_\_

## Interprétation de votre score

Score	Recommandations
0 à 4	Vous n'avez probablement pas besoin d'aide pour prendre en charge votre humeur. Vous pouvez continuer à utiliser ce livret pour obtenir du soutien.
5 à 9	Continuez à utiliser ce livret pour obtenir de l'information et du soutien avec la prise en charge de votre humeur.
10 à 14	Continuez à utiliser ce livret pour obtenir de l'information et du soutien. Votre professionnel de la santé pourrait également vous aider à prendre en charge votre humeur.
15 à 19	Veuillez continuer à utiliser ce livret et consulter votre professionnel de la santé pour obtenir de l'aide. Consultez la liste des services de soutien à la page 3.
20 ou plus	Consultez votre professionnel de la santé le plus rapidement possible pour obtenir de l'aide avec la prise en charge de votre humeur. En attendant, consultez la liste des services de soutien à la page 3.

Si vous avez des pensées suicidaires ou l'impression que vous allez vous faire du mal, rendez-vous immédiatement à l'urgence. Vous pouvez recevoir un traitement pour vous aider à traverser ces moments difficiles.

# Prendre votre santé en main



## Une nouvelle méthode pour arrêter de fumer

If you feel nervous, angry, worried, sad, or overwhelmed, you may want to smoke more. One helpful strategy for reducing or quitting smoking is to replace your smoking with pleasant and healthy activities.

### Comment vous y prendre?

Vos activités quotidiennes influencent votre humeur. Si vous faites tous les jours plus d'activités saines qui vous mettent de bonne humeur, vous aurez plus de chance de ne pas recommencer à fumer.


Utilisez le journal à la **page 7** pour consigner tous les jours le nombre de cigarettes que vous fumez, les activités saines et plaisantes que vous faites et votre humeur. Après quelques jours ou semaines, vous constaterez peut-être un lien entre votre usage du tabac, vos activités et votre humeur. Par exemple, vous êtes peut-être de meilleure humeur quand vous faites plus d'activités amusantes.

### Comment utiliser le journal :


Conservez le journal dans un endroit facile d'accès, comme votre portefeuille.

Notez chaque fois que vous faites une activité plaisante ou saine et chaque fois que vous fumez (vous trouverez des exemples d'activités plaisantes et saines à la **page 6**)

- **À la fin de la journée**, encerclez le visage qui correspond à votre humeur générale :

- » Si vous êtes satisfait, optimiste ou content, encerclez le visage souriant. 

- » Si vous êtes nerveux, anxieux ou fâché, encerclez le visage triste. 

- » Si vous n'êtes ni content ni triste, encerclez le visage neutre. 

- **À la fin de la semaine**, regardez le journal et posez-vous les questions suivantes :

1. Combien d'activités plaisantes avez-vous faites chaque jour?
2. Combien de cigarettes avez-vous fumées chaque jour?
3. Quelle était votre humeur chaque jour?

- Évaluez vos progrès.



- » Faites-vous **plus** d'activités saines et plaisantes?
- » Comment pouvez-vous **augmenter** le nombre d'activités plaisantes et saines que vous faites?
- » Y a-t-il un **lien** entre le nombre d'activités, votre humeur et votre usage du tabac?

## Que veut-on dire par activités saines et plaisantes?

Les activités saines et plaisantes sont des activités qui vous font du bien. Elles peuvent vous donner un sentiment de satisfaction ou vous remonter le moral. Elles peuvent vous donner un sentiment de calme, de tranquillité et de paix ou vous donner de l'énergie et de la joie. Elles peuvent vous permettre de passer plus de temps avec votre famille et vos amis.

Même au travail, vous pouvez faire quelque chose de plaisant comme penser à un être cher, prévoir ce que vous ferez après le travail, vous rappeler les paroles d'une chanson que vous aimez ou avoir une bonne conversation avec des amis pendant le dîner.

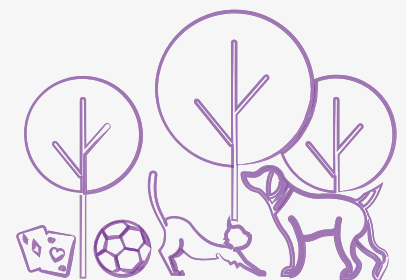
En plus d'améliorer votre humeur, ces activités peuvent aider les personnes de votre entourage. Elles peuvent par exemple renforcer les liens d'amitié ou l'unité familiale, vous rapprocher d'autres personnes et augmenter les chances d'avoir du plaisir quand vous êtes en compagnie d'autres personnes.

Plusieurs activités bénéfiques ne coûtent rien. Vous en trouverez des exemples ci-dessous.

### Exemples of pleasant and/or healthy activities:

Circle the activities you can see yourself enjoying. If you have tried quitting or reducing smoking in the past, try focusing on activities that you found helpful.

1. Faire du bénévolat dans un centre communautaire
2. Jouer à un jeu, aux cartes, aux dominos, etc.
3. Jouer avec vos enfants
4. Faire une marche dans le parc.
5. Faire des exercices de relaxation.
6. Prendre de grandes respirations
7. Aller au cinéma
8. Aller au restaurant
9. Passer de bons moments avec votre famille
10. Donner un câlin ou embrasser votre conjoint
11. Écouter de la musique et danser
12. Aller à la plage, au zoo, etc.
13. Lire un bon livre
14. Regarder votre émission préférée, écouter la radio ou de la musique
15. Jouer avec votre chien, votre chat, etc.
16. Appeler ou visiter vos parents, vos enfants ou vos amis
17. Courir ou faire du sport
18. Terminer un projet important
19. Prendre le temps de prier, de méditer, etc.
20. Apprendre quelque chose de nouveau
21. Planifier un voyage
22. Prendre en note des moments de bonheur
23. Vous offrir une crème glacée
24. Bien exécuter quelque chose
25. Faire quelque chose d'agréable, comme un après-midi de détente, une excursion d'une journée, etc.
26. Devenir membre d'un club



# Suivi

Combien d'activités saines et plaisantes avez-vous faites aujourd'hui?



Constatez-vous un **lien** entre les activités plaisantes et votre humeur?

## ACTIVITÉS QUOTIDIENNES – SEMAINE 1 : / /

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
21+	21+	21+	21+	21+	21+	21+
20	20	20	20	20	20	20
19	19	19	19	19	19	19
18	18	18	18	18	18	18
17	17	17	17	17	17	17
16	16	16	16	16	16	16
15	15	15	15	15	15	15
14	14	14	14	14	14	14
13	13	13	13	13	13	13
12	12	12	12	12	12	12
11	11	11	11	11	11	11
10	10	10	10	10	10	10
9	9	9	9	9	9	9
8	8	8	8	8	8	8
7	7	7	7	7	7	7
6	6	6	6	6	6	6
5	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1
0	0	0	0	0	0	0

Nom: \_\_\_\_\_

## ACTIVITÉS QUOTIDIENNES – SEMAINE 1 : / /

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
21+	21+	21+	21+	21+	21+	21+
20	20	20	20	20	20	20
19	19	19	19	19	19	19
18	18	18	18	18	18	18
17	17	17	17	17	17	17
16	16	16	16	16	16	16
15	15	15	15	15	15	15
14	14	14	14	14	14	14
13	13	13	13	13	13	13
12	12	12	12	12	12	12
11	11	11	11	11	11	11
10	10	10	10	10	10	10
9	9	9	9	9	9	9
8	8	8	8	8	8	8
7	7	7	7	7	7	7
6	6	6	6	6	6	6
5	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1
0	0	0	0	0	0	0

Combien de cigarettes avez-vous fumées aujourd'hui?



Constatez-vous un **lien** entre votre usage du tabac et votre humeur?

## CIGARETTES QUOTIDIENNES – SEMAINE 1 :

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
21+	21+	21+	21+	21+	21+	21+
20	20	20	20	20	20	20
19	19	19	19	19	19	19
18	18	18	18	18	18	18
17	17	17	17	17	17	17
16	16	16	16	16	16	16
15	15	15	15	15	15	15
14	14	14	14	14	14	14
13	13	13	13	13	13	13
12	12	12	12	12	12	12
11	11	11	11	11	11	11
10	10	10	10	10	10	10
9	9	9	9	9	9	9
8	8	8	8	8	8	8
7	7	7	7	7	7	7
6	6	6	6	6	6	6
5	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1
0	0	0	0	0	0	0

## CIGARETTES QUOTIDIENNES – SEMAINE 2 :

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
21+	21+	21+	21+	21+	21+	21+
20	20	20	20	20	20	20
19	19	19	19	19	19	19
18	18	18	18	18	18	18
17	17	17	17	17	17	17
16	16	16	16	16	16	16
15	15	15	15	15	15	15
14	14	14	14	14	14	14
13	13	13	13	13	13	13
12	12	12	12	12	12	12
11	11	11	11	11	11	11
10	10	10	10	10	10	10
9	9	9	9	9	9	9
8	8	8	8	8	8	8
7	7	7	7	7	7	7
6	6	6	6	6	6	6
5	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1
0	0	0	0	0	0	0

De quelle humeur êtes-vous aujourd'hui??



Constatez-vous un **lien** entre vos activités quotidiennes et votre humeur?

## HUMEUR QUOTIDIENNE – SEMAINE 1 :

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7

## HUMEUR QUOTIDIENNE – SEMAINE 2 :

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7

## Plan d'action pour ne pas fumer :

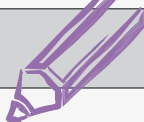


Les envies et les tentations de fumer sont monnaies courantes et parfois difficiles à combattre. En ayant un plan précis, vous serez mieux préparé pour résister à l'envie de fumer.

Voici quelques conseils pour élaborer votre plan d'action :

- » Assurez-vous que vos cigarettes ne sont pas facilement accessibles. Par exemple, n'ayez pas de cigarettes à la maison ou dans votre voiture. Mettez vos cigarettes dans le congélateur (difficile de fumer quand les cigarettes sont congelées).
- » Passez plus de temps dans des endroits où il est interdit de fumer. Par exemple, allez vous promener dans un centre commercial ou allez au cinéma.
- » Passez plus de temps à faire des choses qui vous empêchent de fumer. Par exemple, allez courir ou allez nager à votre centre communautaire.
- » Déterminez comment vous direz à vos amis et à votre famille que vous préférez qu'ils ne fument pas devant vous.
- » Faites appel à votre réseau de soutien. Par exemple, demandez à un ami ou un membre de votre famille si vous pouvez l'appeler quand vous ne filez pas ou que vous avez envie de fumer.
- » Exercez-vous à dire non quand on vous offre une cigarette.
- » Trouvez des activités qui vous rendent heureux. Par exemple, passez du temps avec des amis, votre famille ou des personnes qui vous mettent de bonne humeur.
- » Offrez-vous une récompense quand vous réussissez. Arrêter de fumer peut-être difficile. Si vous avez réussi à fumer moins de cigarettes, célébrez votre réussite! Par exemple, allez souper au restaurant au lieu de commander quelque chose.

Ce ne sont que quelques suggestions. Vous avez peut-être d'autres idées. Dressez une liste de stratégies spécifiques pour faire des changements qui vous aideront à arrêter de fumer.

Changements à faire	Plan pour changer 
Que ferez-vous pour que les cigarettes ne soient pas accessibles?	
Que ferez-vous pour passer plus de temps dans des endroits où il est interdit de fumer ou faire des choses qui vous empêchent de fumer?	
Votre frère vous a invité à souper. Vous savez qu'il fume régulièrement à la maison. Comment réagirez-vous?	
Comment pouvez-vous obtenir l'appui des autres pour arrêter de fumer?	
Que direz-vous si quelqu'un vous offre une cigarette?	
Que ferez-vous pour gérer votre humeur quand vous ne filez pas?	
Comment vous récompenserez-vous quand vous avez réussi?	



# Respiration profonde

Quand vous êtes anxieux ou que vous vous sentez menacé, votre respiration s'accélère pour préparer votre corps à réagir au danger potentiel. La respiration profonde indique au corps qu'il peut se détendre. Cette respiration est plus lente et plus profonde que la respiration normale et se fait dans le ventre et non la poitrine.

## Comment pratiquer la respiration profonde



Commencez pas vous asseoir ou vous étendre confortablement. Fermez les yeux si vous êtes à l'aise de le faire.



Essayez de respirer par le nez et non par la bouche.



Essayez de ralentir votre respiration. Inspirez en comptant jusqu'à 4. Attendez un moment, puis expirez en comptant jusqu'à 4.



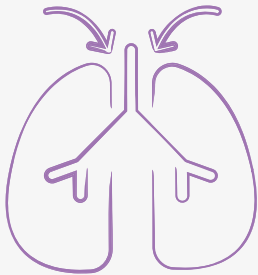
Assurez-vous que votre respiration est *constante*, *stable* et *continue*, et pas saccadée.



Faites particulièrement attention à votre expiration. Assurez-vous qu'elle est constante et stable.

### Inspiration

1...2...3...4



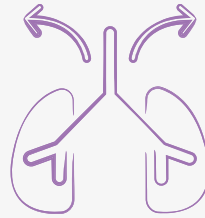
### Pause

1...



### Expiration

1...2...3...4



### Pause

1...



### Reprise



## Avez-vous la bonne technique? Que devez-vous surveiller?

- La respiration profonde se fait dans l'abdomen (ventre), et non dans la poitrine. Placez une main sur votre ventre et l'autre sur votre poitrine pour vous assurer que c'est le cas.
- La main sur votre poitrine doit rester immobile. Seule la main sur votre ventre doit bouger quand vous respirez.
- Concentrez-vous sur votre respiration. Compter dans la tête aide certaines personnes (*inspiration, 2, 3, 4, pause, expiration, 2, 3, 4, pause*).
- C'est une nouvelle façon de respirer. Vous aurez peut-être besoin de pratique pour réussir. Ne vous découragez pas.

## Combien de temps et à quelle fréquence?

- Essayez de pratiquer la respiration profonde pendant au moins quelques minutes. Cela peut prendre un peu de temps pour constater les effets. Si vous êtes à l'aise, essayez de le faire pendant 5 à 10 minutes.
- Essayez de pratiquer la respiration profonde régulièrement, soit 3 fois par jour.

## Pour que cela soit efficace

- Trouvez la cadence qui vous convient. Vous n'êtes pas obligé de compter jusqu'à 4. Vous pouvez compter jusqu'à 3 ou 5. L'important, c'est de respirer lentement et de façon constante.
- Pour certaines personnes, la sensation de détente est inhabituelle et inconfortable au début, mais cette sensation s'estompe avec un peu de pratique. Persévérez et pratiquez.

## Exercices de relaxation à essayer par vous-même



Faire des exercices de relaxation, comme la méditation, peut vous aider à gérer votre stress et votre anxiété, et améliorer votre humeur générale. Vous trouverez ci-dessous des liens menant à des exercices de relaxation guidés que vous pouvez essayer gratuitement en ligne.

Calm provides beginner techniques for mood management. Simply enter your email address and enjoy access to free meditation exercises:

- <https://www.calm.com/meditate>

The University of Vermont's mindfulness playlist provides a variety of relaxation exercises to help you engage in self-awareness and mindfulness:

- <https://soundcloud.com/user-658944755>



# La voie devant vous



## Stratégies pour maintenir une humeur saine

Les épisodes dépressifs ne durent pas une éternité. Votre humeur s'améliorera probablement, même si vous n'en voyez pas la fin quand vous êtes déprimé ou triste. D'autres épisodes dépressifs peuvent survenir, dans des mois, des années, voire des décennies.

Est-ce possible de réduire le risque d'épisodes dépressifs récurrents? Oui. Vous n'arriverez peut-être pas à écarter complètement la possibilité d'avoir un autre épisode, mais vous pouvez faire en sorte que les épisodes soient moins probables, moins graves et moins fréquents.

## Poursuivre vos efforts

Quand vous avez le cafard, il va de soi que vous devez faire de votre santé mentale votre priorité. Quand vous allez bien, vous serez tenté d'oublier de prendre soin de vous. Si vous allez « assez bien », vous voudrez peut-être cesser de faire les activités qui sont bénéfiques pour votre santé, comme arrêter de fumer, participer à des activités saines et faire des exercices de relaxation.

Pensez aux stratégies que vous avez utilisées pour composer avec votre situation. Quelles sont les stratégies que vous devriez continuer d'utiliser à long terme, même si vous allez mieux?

## Quelles stratégies devrais-je continuer à utiliser?



---

---

---

---

---

## Composer avec le stress

On traverse tous des moments difficiles dans la vie; certains plus que d'autres. Le stress peut augmenter les risques de rechutes chez les personnes qui ont récemment souffert de dépression. La solution n'est pas d'éviter tout stress (c'est impossible), mais de prévoir comment le gérer de façon efficace.

## Voici quelques stratégies :

**Si possible, exposez-vous graduellement au stress.** Par exemple, si vous recommencez bientôt à travailler, demandez si vous pouvez le faire à temps partiel au début.

**Soyez plus indulgent envers vous-même.** Si vous suivez un cours de soir, par exemple, donnez-vous la permission de manger plus souvent au restaurant ou de ne pas faire le ménage aussi souvent.

**Continuez de prendre soin de vous.** Comment atteindre l'équilibre? N'arrêtez pas de faire les choses qui vous font du bien. Si vous aimez dîner avec un ami proche une fois par semaine, continuez de le faire. Si vous suivez une thérapie pour vous aider à arrêter de fumer, continuez d'aller à vos rendez-vous.



## Créer un plan d'urgence pour gérer votre humeur

Si vous avez un plan pour faire face à une rechute, vous obtiendrez peut-être de l'aide plus rapidement que lors de votre dernière rechute. La dépression ne sera ainsi pas aussi grave, ne durera pas aussi longtemps ou ne sera pas aussi difficile à surmonter. En sachant d'avance ce que vous ferez en cas de rechute, vous ne serez pas aussi anxieux. Vous pourriez même réduire les risques de souffrir à nouveau de dépression.

Que pouvez-vous faire pour vous aider à vous rétablir rapidement si vous avez un épisode dépressif?

### Voici quelques suggestions :



#### Faites plus d'activités plaisantes et saines.

Consultez les exemples de l'exercice « Prendre votre santé en main ».



#### Ne renoncez pas à faire des changements bénéfiques.

Quand vous ne vous sentez pas bien, vous aurez peut-être envie d'abandonner. Tenez bon. Vous en retirerez des bienfaits, et votre humeur s'améliorera si vous persévérez. Continuez à essayer de réduire votre usage du tabac ou d'arrêter de fumer, de bien manger, de bien dormir et de sortir de la maison. Parmi ces comportements, lesquels auront le plus d'effets bénéfiques sur votre humeur?



#### Demandez de l'aide.

Donnez la permission à vos amis et à votre famille de vous le dire (ou peut-être de le dire à votre médecin) s'ils constatent que votre humeur change.

Prenez le temps de réfléchir aux façons d'intervenir rapidement quand vous avez un épisode dépressif pour qu'il ne s'aggrave pas. Quels gestes se sont avérés efficaces? Servez-vous de la liste ci-dessous comme point de départ et élaborer un plan d'action.

---

---

---

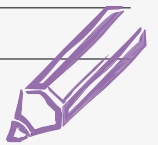
---

---

---

---

---



Sources: (1) Abrams et al. (2003). The Tobacco Dependence Treatment Handbook: A guide to Best Practices. New York, NY: The Guilford Press (2) CAMH (2016) Self-awareness alcohol workbook (3) Kroenke et al. (2001). The PHQ-9: Validity of a brief depression severity measure. JGIM, 16, 606-616 (4) Muñoz et al. (1995). Programa Latino para Dejar de Fumar (Latino Program to Stop Smoking). Retrieved from: <https://rtips.cancer.gov/rtips/productDownloads.do?programId=105455> (5) Psychology Tools Limited (2017). Relaxed Breathing worksheet. Retrieved from [psychologytools.com](http://psychologytools.com) (6) Simon Fraser University and BC Mental Health & Addiction Services. Antidepressant Skills Workbook. Retrieved from: <http://www.comh.ca/publications/resources/asw/SCDPAntidepressantSkills.pdf>