

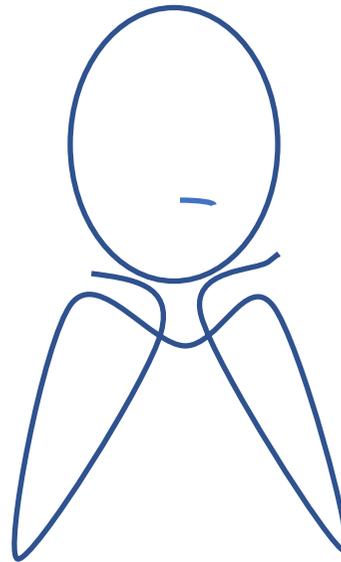
20  
GÉNÉ-  
RATION  
24



Cette ressource est mise à disposition par :

**UNSS**  
Union Nationale  
du Sport Scolaire

# GUÉRIR SA MÉLANCOLIE INVALIDANTE



# Table des matières :

A. Préambule : Pages 3 à 6.

B. Méthode : Pages 6 à 9.

C. Tableau fonctionnel : Page 10.

D. Conclusion : Page 11.

E. Exemple fictif n°1.

Tableau : Pages 12 à 13.

# A. Préambule : Pages 3 à 6.

Avant de commencer, il me paraît utile de préciser que toute ressemblance avec des faits connus ou des personnes réelles n'est pas voulue ni à rechercher. Les faits et exemples cités ne sont que fictifs et à dessein d'illustrer mon propos qui se veut bienveillant envers tous les lecteurs.

Il nous est tous arrivé de nous sentir vidés, sans force, avec des douleurs dans les muscles et aux articulations, sans comprendre ce qui se passe vraiment. Grippés, pas grippés, rhinopharyngite, gastroentérite ? Nous ne savons pas. Pas de fièvre, légère nausée peut-être mais sans plus. Sans doute un petit rhume comme beaucoup juste avant l'hiver. Mais la fatigue est là. Plus du tout d'énergie !

Notre médecin de famille nous prescrira peut-être des médicaments contre la douleur et le nez bouché avec du repos. Pourtant 3 jours après, rebelote. Prise de sang cette fois et 4 jours d'arrêt en plus : Rien de nouveau n'est décelé. 7 jours d'arrêt supplémentaires, avec un examen abdominal par échographie : C'est toujours pareil. Rien de probant n'est trouvé. Tout va bien en apparence.

Mais avec le repos prescrit, nous allons un peu mieux. La nausée a bien diminué. Alors nous reprenons le travail.

Pourtant nous n'avons pas vraiment la forme. Convalescence nous disons-nous. C'est normal ! Mais qu'un événement traumatisant survienne dans notre vie et les mêmes symptômes : fatigue, nausée persistante et douleurs musculaires et articulaires reviendront en force. Nous somatisons notre hyperstress, notre angoisse s'inscrit dans notre corps.

Nous commençons à comprendre que nous sommes déprimés et qu'il va falloir consulter pour que les choses ne s'aggravent pas davantage. Des idées noires pointent le bout du nez. Prudent et vigilant, nous prenons rendez-vous chez un spécialiste mais voilà, sa première question : « Êtes-vous triste ? » nous dérange.

Nous avons des raisons multiples d'être tristes, inquiets, anxieux, déçus, apeurés, dans le doute, en colère ; mais toutes ces émotions sont enfermées dans notre tête et bien cachées. Nous n'extériorisons rien.

Répondre : « Oui je suis triste. » mais sans manifestation corporelle crédible à l'appui, cela est très gênant. Alors nous ne répondons pas tout de suite. Long silence... Puis nous décidons de nous livrer, nous mettons des mots sur des situations dérangeantes, stressantes, que nous trouvons injustes et répétitives. Nous extériorisons et verbalisons ce qui se cache dans notre tête, dans notre cœur.

Et surpris nous sommes submergés par une émotion qui humidifie nos yeux qui se mettent à nous piquer, et sans doute des larmes commencent à couler sur nos joues. Cela fait prendre conscience à notre médecin de famille que quelque chose ne va pas bien chez nous, et peut-être dans notre vie.

Il nous écoute mais ne comprend pas tout ce que nous voulons lui dire car nous avons déjà fait l'analyse de tous nos problèmes à régler et qui nous stressent. Pour nous les choses sont déjà claires. Alors nous lui récitons la liste de nos problèmes que nous connaissons très bien, et en le regardant nous comprenons qu'il nous prend au sérieux, enfin...

Notre médecin nous dit : « Cela fait longtemps que je ne vous ai pas vu dans cet état. Je vais vous donner du repos. Vous ne pouvez pas travailler comme ça ! » Soulagé d'être compris dans notre douleur, nous essayons d'éclairer notre interlocuteur sur nos craintes, nos peurs, nos colères.

Nous donnons des détails sur ce qu'il ne semble pas comprendre car notre médecin de famille ne connaît de fait que peu de choses de notre vie et voilà que sans comprendre la nature profonde de nos propos qui extériorisent ce qui nous fait si mal, il s'inquiète et se demande si ce que nous lui disons est bien la vérité ou simplement un ressenti pathologique. Puis nous sommes auscultés en bonne et due forme. Nous retournons ensuite nous asseoir.

Il finit par nous dire : « Je vais sans doute vous prescrire un traitement. J'hésite quand même un peu. » Alors nous lui disons après un silence qui dure trop, comme s'il nous demandait notre avis : « C'est vous le médecin, j'ai confiance en vous et en la médecine, c'est vous qui voyez. » Et il nous prescrit ce traitement, bien convaincu que nous le suivrons à la lettre.

Puis nous sortons de son cabinet.

Plus tard de retour chez nous, en disant à haute voix devant notre smartphone la formule de Microsoft : « OK Google ! » nous prononçons le nom du médicament prescrit et là nous prenons peur ! Les neuroleptiques sont au programme du traitement et nous connaissons déjà leurs ravages durables sur le mental : 10 ans d'amnésie partielle dans certains cas après une prise conséquente et longue. Nous n'avons donc pas du tout envie de démarrer - de nouveau ou pas – une telle expérience invalidante, et nous sommes fâchés de n'avoir pas été compris, et sans doute catalogués dans la longue série des personnes qui disent tout et n'importe quoi, tout ce qui leur passe par la tête dans un soi-disant moment de confusion.

Pourtant nous avons simplement essayé de le mettre sur la piste de nos difficultés personnelles en peu de temps et à sa demande ! Mais submergé par notre tristesse et un catalogue d'émotions qui s'enchaînent au rythme de notre liste d'événements, de situations et de personnes qui nous font souffrir, nous donnons une impression inquiétante à notre médecin. Nous faisons des effets de loupe pour détailler expliquer, nous zoomons quand il ne semble pas comprendre du tout, pour l'aider un peu en contextualisant les choses, avec des faits déroutants mais vrais.

Nous lui disons ces faits douloureux pour le mettre sur la piste de notre vie affective chaotique avec des incidents traumatisants, multiples, lourds et répétitifs.

Notre médecin de famille ne fait que s'inquiéter davantage, nous met au repos immédiat et se prépare à nous administrer la première camisole chimique du généraliste après s'enquérir bien sûr de la nature de nos sentiments à l'égard des personnes qui nous font du mal. Attention ce que nous allons répondre peut nous conduire tout droit à l'hôpital psychiatrique où nous ne mettrons personne en danger... Ouf !

6

## B. Méthode : Pages 6 à 9.

Nous nous souvenons que nous pilotons un avion de chasse au travail, que les exigences professionnelles de notre corps de métier ne nous permettent pas d'être inattentif un centième de seconde, sinon c'est le crash assuré ! Cette puissante machine volante nous blesse si nous sommes somnolents, ou bien nos enfants, nos élèves ne sont plus en sécurité si nous sommes trop peu réactifs à leurs dérapages, au non-respect du cadre.

Si nous prenons des neuroleptiques que notre corps va stocker et éliminer à la longueur des mois voire des années, nous ne serons plus en état et risquons fort de mettre en danger nous-mêmes ou les jeunes personnes qui nous sont confiées. Nous risquons même de perdre notre emploi.

Si nous restons dans cet état, la dépression peut très bien nous conduire au suicide si celle-ci s'aggrave. Alors que faire ? Avant de commencer une chimiothérapie cérébrale à grandes doses de neuroleptiques, avant de devenir un légume, un zombi asservi, je vais vous parler d'une méthode qui a fonctionné pour moi, simple homo sapiens de 55 ans.

Je me suis dit que la meilleure façon d'aider le corps humain - y compris son système nerveux - à guérir et à se régénérer, c'est le repos sacré du guerrier.

Dans ce sens, les jours d'arrêt que nous prescrit notre médecin sont une aubaine à saisir pour récupérer notre énergie et mettre notre mental au repos.

Pour cela si nous en avons la force, marchons un peu et faisons de l'exercice selon notre forme du moment pour équilibrer fatigue nerveuse (c'est notre cas) et fatigue musculaire raisonnable.

Souvenons-nous que pendant la première guerre mondiale, les pilotes de chasse qui étaient sportifs de haut niveau pour certains d'entre eux, s'oxygénaient un peu en plein air une fois de retour à la base. Ils dormaient donc mieux la nuit et enchaînaient sans trop de difficultés les jours de combats aériens intenses. Ceux qui ne le faisaient pas par ignorance de cet équilibre de vie crucial en période de crise, finissaient souvent par se faire descendre par les as allemands.

Donc bien s'alimenter, s'oxygéner et bien dormir, rien de nouveau sous le soleil !...

Sauf, que les soucis qui nous font déprimer encombrant notre mental et peuvent nous empêcher de passer une bonne nuit de repos.

Les neurosciences nous apprennent que le cerveau pyramidal qui est le siège de nos émotions peut court-circuiter le cortex cérébral qui fait fonctionner nos activités cognitives.

Autrement dit nos émotions peuvent inhiber notre réflexion et même nuire à un sommeil de qualité.

Pour lutter contre cette spécificité de notre mental humain, efforçons-nous de botter en touche toutes les émotions négatives qui sapent notre bon fonctionnement cérébral au niveau du cortex.

**1<sup>ère</sup> étape : 1<sup>ère</sup> colonne :**

Ce n'est pas compliqué, en première étape, il nous suffit d'écrire nos tourments et ce qui en est la cause sur une feuille ou un fichier électronique, dans une colonne intitulée : idées négatives ; ou situations anxieuses sources de stress ; ou personnes toxiques de notre environnement professionnel, familial ou autre. Il peut nous paraître intéressant de les catégoriser sous la forme de :

- J'ai peur : de qui ? de quoi ? quand ? car ? où ? pourquoi ?
- Je suis déçu : par qui ? par quoi ? quand ? car ? où ? pourquoi ?
- Je suis énervé : contre qui ? à cause de quoi ? quand ? car ? où ? pourquoi ?
- Je suis triste : à cause de qui ? de quoi ? quand ? car ? où ? pourquoi ?
- J'ai des doutes à propos de : qui ? quoi ? quand ? car ? où ? pourquoi ?
- Je suis jaloux à propos de : qui ? quoi ? quand ? car ? où ? pourquoi ?
- Je ne supporte pas : qui ? quoi ? quand ? car ? où ? pourquoi ?

À nous de trouver d'autres catégories d'émotions qui correspondent mieux à nos soucis particuliers sources de stress et d'émotions négatives.

**2<sup>ème</sup> étape : 2<sup>ème</sup> colonne :**

Dans une deuxième colonne, nous analysons objectivement ces sources d'émotions négatives à la lumière du bon sens, d'un discernement normal, d'une lucidité moyenne, pour ne pas les exagérer, les surestimer, mais sans non plus les sous-estimer, ni les mésestimer de quelque façon que ce soit : en nature ou en intensité.

Pour cela nous pouvons nous faire aider par un ami de confiance équilibré (famille ou conjoint, enfant adulte et mûr, etc., quand nous ressentons ce besoin d'aide).

Puis nous mettons par écrit nos conclusions en validant ou pas la première colonne. Par exemple nous pouvons écrire : « J'ai raison de penser ainsi ou j'ai tort de raisonner ainsi, parce que... », et relativiser en expliquant les choses brièvement. Enfin nous pouvons réécrire notre nouvelle conclusion, autrement dit notre nouvelle première colonne, particulièrement sur un fichier électronique.

### **3<sup>ème</sup> étape : 3<sup>ème</sup> colonne :**

Nous écrivons ensuite la parade ou l'antidote à ces sources d'émotions négatives avec une ou plusieurs pensées positives, maximes, proverbes bien connus ou vieux adages, citations d'auteurs ou de personnes reconnues, pensées d'un sage ou d'un livre religieux (les Psaumes par exemple) qui toutes nous confortent dans notre nouvelle vision des choses, plus raisonnable et plus rationnelle. Ces pensées saines et équilibratrices, réconfortantes vont pouvoir nous aider à sortir d'une vision décourageante de ce que nous vivons et ainsi nous donner un espoir raisonnable d'améliorer ou d'endurer avec dignité une situation difficile ou un moment délicat dans notre vie, où nous pourrions peut-être tout perdre.

### **4<sup>ème</sup> étape : 4<sup>ème</sup> colonne :**

Remédiations, actions à envisager pour améliorer les choses, surmonter les difficultés, régler les problèmes qui se présentent à nous. Personnes à rencontrer. Rendez-vous à prendre, etc.

### **Autre façon de faire avec un notebook :**

Dans un fichier électronique nous listons tous nos soucis.

Puis nous relisons, corrigeons et précisons ou relativisons.

Puis nous listons des pensées positives qui sont les parades, les remèdes ou antidotes à nos idées négatives.

Enfin nous priorisons des actions à entreprendre dès que possible : rendez-vous, coups de fil, courriels, spécialistes à rencontrer, maison du droit, médiateurs, etc.

# C. Tableau fonctionnel : Pages 9 à 10.

Émotions. Toxicité.	Idées négatives. Anxiogènes.	Analyses raisonnables.	Pensées positives. Antidotes.	Actions à envisager et prioriser.
ANGOISSE				
ANXIÉTÉ				
COLÈRES				
CONFUSION				
CONTRAINTE				
DÉCEPTIONS				
DÉCONCENTRATION				
DÉMOTIVATION				
DÉPLAISIR				
DOUTES				
ENNUI				
INATTENDUS				
INDÉCISION				
JALOUSIES				
MENACES				
OBLIGATION				
PÉNIBILITÉ				

PERSONNES				
PEURS				
RENDEMENT				
SITUATIONS				
TRISTESSE				

LEGENDE	
	Cases grisées : Voir tableau pages 12 à 13.
	Cases non grisées : Non traitées à ce jour.

# D. Conclusion : Page 11.

À nous de jouer maintenant.

Sortons de notre esprit les pensées troublantes qui nous paralysent et sont invalidantes : inaction, douleurs somatiques, perte du sommeil, troubles alimentaires, risque de passages à l'action qui sont inappropriés.

Pour cela bottons les en touche en les écrivant sur une feuille ou un fichier électronique : liste ou tableau selon nos goûts.

Puis relativisons les choses à tête reposée en modifiant et précisant les choses pour être raisonnable.

Enfin proposons des pensées positives en lesquelles nous pouvons nous appuyer pour trouver de la sérénité et contre-carrer les pensées négatives inadaptées et fausses.

Pour terminer écrivons les actions à programmer pour nous efforcer d'améliorer, de combattre ou d'endurer la situation ou le problème qui sont enfin réduits - comme en mathématiques - à leur plus simple, raisonnable et juste expression lisible et compréhensible.

Nous pouvons y arriver c'est très simple et rapide. Plusieurs essais et retouches sont parfois nécessaires. Mais ça a déjà fonctionné, ça marchera probablement pour nous aussi, simple homo sapiens !

# E. Exemple fictif n°1.

## Tableau : Pages 12 à 13.

<p><b>Émotions.</b> <b>Toxicité.</b> COLÈRES</p>	<p><b>Idées négatives. Anxiogènes.</b></p> <p>De ne pas pouvoir nous défendre équitablement contre les personnes qui agissent mal et perdurent à colporter des ragots sur notre compte.</p>	<p><b>Analyses raisonnables.</b></p> <p>Il y a toujours moyen d'agir dans le bon sens avec les normes divines pour plaire à Dieu. C'est l'essentiel.</p>	<p><b>Pensées positives. Antidotes.</b></p> <p>Dieu nous paiera de retour et 'nous rendra à chacun selon nos actions'. « La sagesse apparait juste par ses œuvres. »</p>	<p><b>Actions à envisager.</b></p> <p>Garder notre calme.  Agir sagement.  Prier, patienter, endurer.</p>
<p><b>Émotions.</b> <b>Toxicité.</b> DÉCEPTIONS</p>	<p><b>Idées négatives. Anxiogènes.</b></p> <p>De passer pour quelqu'un sans discernement, sans lucidité dans les épreuves à cause de notre personnalité singulière et de notre histoire.</p>	<p><b>Analyses raisonnables.</b></p> <p>Seules les personnes qui ne nous connaissent pas ou si peu peuvent penser cela de nous.  Nous devons nécessairement progresser (écoute, observation, émotivité, impulsivité, etc.).  Il y a aussi les gens sans cervelle. Tant pis pour eux.</p>	<p><b>Pensées positives. Antidotes.</b></p> <p>Avoir une tendance à l'exagération peut se corriger.  Apprendre à contenir notre esprit dans les tensions de la vie vaut tous les efforts.</p>	<p><b>Actions à envisager.</b></p> <p>Devenir plus convaincant dans la forme en gardant notre calme et dans le fond en restant factuel.  Limiter les interprétations subjectives.  Parler au bon moment et à bon escient : vrai, bon, utile ?</p>
<p><b>Émotions.</b> <b>Toxicité.</b> DOUTES</p>	<p><b>Idées négatives. Anxiogènes.</b></p> <p>De ne pas parvenir à endurer les épreuves à venir.</p>	<p><b>Analyses raisonnables.</b></p> <p>Nul ne connaît précisément la nature, la quantité et l'intensité des épreuves à venir.  Pas de scénario catastrophe.</p>	<p><b>Pensées positives. Antidotes.</b></p> <p>Mettre notre confiance en Dieu et il agira pour nous.</p>	<p><b>Actions à envisager.</b></p> <p>Prier et étudier davantage. Augmenter progressivement et raisonnablement notre participation au ministère chrétien.</p>

<p>Émotions. Toxicité. JALOUSIES</p>	<p>Idées négatives. Anxiogènes.</p> <p>Lorsque des personnes non fréquentables s'approchent affectivement de notre épouse.</p>	<p>Analyses raisonnables.</p> <p>Il s'agit peut-être simplement de relations professionnelles normales et de qualité.</p>	<p>Pensées positives. Antidotes.</p> <p>Rien ne sert de ruer dans les brancards ce serait à l'avantage d'un éventuel rival.</p>	<p>Actions à envisager.</p> <p>Prier, étudier en famille pour améliorer notre vie de couple.</p> <p>Militer en famille.</p>
<p>Émotions. Toxicité. PERSONNES</p>	<p>Idées négatives. Anxiogènes.</p> <p>Certains collègues de travail toxiques.</p>	<p>Analyses raisonnables.</p> <p>Les temps de travail ensemble sont minimes dans la journée.</p> <p>Il faut gérer avec sagesse.</p>	<p>Pensées positives. Antidotes.</p> <p>Dieu est là pour nous aider et nous guider.</p>	<p>Actions à envisager.</p> <p>Prier et faire des recherches dans les publications.</p>
<p>Émotions. Toxicité. PEURS</p>	<p>Idées négatives. Anxiogènes.</p> <p>De ne pas faire notre travail dans les délais.</p>	<p>Analyses raisonnables.</p> <p>Cela arrive rarement, même en étant mal organisé, mais cela génère du stress difficile à évacuer.</p>	<p>Pensées positives. Antidotes.</p> <p>Nous ne pouvons que nous améliorer sous ce rapport et nous y arrivons déjà en général sauf maladie ou grande fatigue.</p> <p>Combattre la procrastination.</p>	<p>Actions à envisager.</p> <p>Commencer tôt et lister, programmer, planifier, hiérarchiser les différentes tâches.</p> <p>Diviser les tâches longues.</p>
<p>Émotions. Toxicité. SITUATIONS</p>	<p>Idées négatives. Anxiogènes.</p> <p>Lorsque nous sommes tentés dans la non mise en œuvre des principes de moralité auxquels nous adhérons.</p>	<p>Analyses raisonnables.</p> <p>Nous sommes tous tentés, c'est inévitable.</p> <p>Simplement savoir ce que nous voulons vraiment en fait.</p>	<p>Pensées positives. Antidotes.</p> <p>Nous avons tous les outils nécessaires pour faire face.</p> <p>Mais il nous faut nous entraîner, nous préparer mentalement avant que cela ne se produise.</p>	<p>Actions à envisager.</p> <p>Il nous faut nous préparer en amont avec une bonne spiritualité et prier avant, pendant, après.</p> <p>Etudier de façon spécifique sur certains points faibles où nous sommes relativement démunis.</p>
<p>Émotions. Toxicité. TRISTESSE</p>	<p>Idées négatives. Anxiogènes.</p> <p>De ne pas être plus disponible pour aider notre famille et les pauvres gens.</p> <p>D'être incompris, détesté, méprisé.</p>	<p>Analyses raisonnables.</p> <p>Il nous faut nous satisfaire de notre situation et en tirer raisonnablement partie pour atteindre nos objectifs.</p> <p>Changer ce qui peut l'être.</p>	<p>Pensées positives. Antidotes.</p> <p>Dieu ne nous demande pas l'impossible.</p> <p>Le bon sens nous commande d'être équilibrés en toutes choses.</p>	<p>Actions à envisager.</p> <p>Mieux gérer notre temps.</p> <p>Hiérarchiser nos priorités.</p> <p>Faire un planning.</p> <p>Développer l'esprit de sacrifice.</p>