

LE CANAL PSY

SUPPORT D'ACCOMPAGNEMENT THÉRAPEUTIQUE

Cahier de psychoéducation
pour la période des vacances

Traverser sereinement une pause, consolider un mieux-être, prévenir la rechute.

Dr Daniela Silva Moura

Docteure en psychologie · Psychologue clinicienne
Spécialité cognition, comportement et émotions

RPPS 10008931916 · ADELI 759346679

Neurosciences · TCC · Thérapie des schémas · ACT · TCD · EMDR

Sommaire

Avant de commencer.....	3
Module 1 · Les vacances, un terrain particulier	5
Module 2 · Stabiliser le système nerveux	7
Module 3 · Traverser les émotions difficiles	10
Module 4 · Remettre les pensées à leur juste place.....	12
Module 5 · Reconnaître ses schémas.....	14
Module 6 · Sortir de la rumination et de l'inquiétude.....	16
Module 7 · Rester en mouvement : l'activation.....	18
Module 8 · Fêtes, familles et présence des autres	20
Module 9 · Votre plan de vol : prévenir la rechute.....	22
Un dernier mot.....	24
Sources et inspirations.....	25
À propos de l'auteure	26

Avant de commencer

Ce cahier a été conçu pour une période bien précise : celle des vacances, ou de toute pause prolongée, lorsque l'on va déjà mieux mais que quelques symptômes persistent encore. On parle alors de phase de réémission : le plus fort de l'épisode, anxieux ou dépressif, est derrière soi, mais le terrain reste sensible. C'est précisément à ce moment, quand on relâche l'attention parce qu'on se sent mieux, que la vigilance a le plus de valeur. Les données sont d'ailleurs sans ambiguïté : c'est chez les personnes gardant des symptômes résiduels que le travail de prévention réduit le plus le risque de rechute (Kuyken et al., 2016).

Les vacances sont une bonne nouvelle. Elles sont aussi, cliniquement, une période à part : le rythme se défait, les repères s'estompent, le cadre thérapeutique s'éloigne, et le temps vide laisse parfois toute la place aux ruminations. Ce cahier n'est pas là pour assombrir vos vacances. Il est là pour que vous les traversiez avec, dans la poche, les quelques outils qui comptent.

« Ce n'est pas le stress qui nous use, mais l'absence de récupération. » : esprit des neurosciences du stress

À qui il s'adresse

Il a été pensé pour des personnes très sollicitées : dirigeants, entrepreneurs, profils à haut potentiel, chez qui la lucidité intellectuelle côtoie souvent une exigence envers soi qui ne prend jamais de vacances. Pour ces profils, l'arrêt n'est pas toujours un repos : c'est parfois un vide inquiétant. Ce cahier propose de faire de la pause un temps actif de consolidation, plutôt qu'un terrain de rechute.

Sur quoi il s'appuie

Chaque outil proposé ici est tiré d'approches validées : neurosciences affectives, thérapies cognitivo-comportementales (TCC), thérapie des schémas, thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT), thérapie comportementale dialectique (TCD) et techniques de stabilisation issues de l'EMDR. Les repères théoriques sont nommés au fil des pages ; les sources figurent en fin de cahier. L'inspiration, elle, doit autant à la clinique qu'à des voix plus littéraires, celles d'Alain de Botton ou de Gabor Maté, pour rappeler que comprendre son fonctionnement n'a de sens que relié à une vie que l'on souhaite habiter.

Comment l'utiliser

- **Emportez-le.** Il tient dans un sac. Ouvrez-le quand une difficulté monte, pas seulement quand tout va bien.
- **Écrivez à la main.** Le geste ralentit la pensée et ancre la mémoire. Les espaces vierges sont faits pour être remplis, ratés, raturés.
- **Piochez.** Contrairement à un parcours en séance, ce cahier n'impose pas d'ordre strict : le module 2 (le corps) et le module 9 (le plan de vol) sont vos deux points d'appui à connaître avant le départ.
- **Sans jugement.** Il n'y a pas de bonne réponse. L'objectif n'est pas de bien remplir, mais de rester en lien avec soi.

À RETENIR Ce cahier accompagne un travail thérapeutique : il ne le remplace pas. Il ne se substitue ni à une psychothérapie, ni à un suivi médical, ni à un traitement en cours, qu'on ne modifie ou n'interrompt jamais de sa propre initiative, surtout pendant une pause. Certaines approches évoquées ici, l'EMDR notamment, ne se pratiquent **jamais** seul : seules les techniques de stabilisation sont proposées dans ces pages. En cas de détresse intense, de pensées suicidaires ou de souvenirs envahissants, contactez sans attendre votre thérapeute, un médecin, ou un service d'urgence.

Les vacances, un terrain particulier

On imagine les vacances comme une parenthèse heureuse. Elles le sont souvent. Mais pour qui sort d'un épisode anxieux ou dépressif, elles réunissent, sans qu'on s'y attende, plusieurs facteurs de fragilité. Les connaître n'est pas s'inquiéter : c'est se préparer.

Pourquoi cette période demande de la vigilance

- **La rupture du rythme.** Le sommeil, les repas, l'activité, tout ce qui structurait les journées se défait. Or c'est souvent la structure, plus que la motivation, qui nous tenait debout.
- **Le temps vide.** Sans tâches pour l'occuper, l'esprit se tourne vers l'intérieur. Chez un terrain sensible, ce silence se remplit vite de ruminations et d'anticipations.
- **L'éloignement du cadre.** Les séances s'espacent, le thérapeute est moins joignable, le filet de sécurité paraît plus lâche.
- **Le contraste attendu.** « Je devrais être heureux, c'est les vacances. » Cette injonction transforme le moindre passage à vide en échec, et ajoute de la honte à la fatigue.
- **Les sollicitations sociales.** Familles, fêtes, comparaisons : autant de retrouvailles précieuses qui sont aussi, parfois, une charge.

« Nous souffrons souvent moins de la réalité que de l'écart avec ce que nous espérons. » : inspiré d'Alain de Botton

Symptômes résiduels ne veut pas dire rechute

En phase de réémission, il est normal que subsistent des traces : un sommeil encore fragile, une énergie en dents de scie, une inquiétude qui revient, des jours sans entrain. Ce sont des symptômes résiduels, pas le retour de l'épisode. Les confondre est un piège fréquent : on interprète un mauvais jour comme une rechute, cette interprétation angoisse, et l'angoisse aggrave le mauvais jour. Le cahier vous aidera à distinguer la vague passagère du véritable glissement.

« Guérir n'est pas ne plus jamais ressentir : c'est ressentir sans être emporté. » : inspiré de Gabor Maté

À RETENIR Un mauvais jour n'est pas une rechute. La réémission est un plateau, pas une ligne droite : elle comporte des creux. Ce qui distingue un creux passager d'un glissement, c'est la durée, l'accumulation et le retrait des activités. Le module 9 vous donnera des repères précis. En attendant, retenez ceci : la vigilance n'est pas de la peur, c'est du soin.

EXERCICE 1.1 Ma météo des vacances

Objectif : repérer, à l'avance, ce qui risque de peser et ce qui pourra soutenir.

Ce qui, dans ces vacances, risque de me fragiliser (rythme, solitude, famille, alcool, vide, comparaison...) :

Ce qui, au contraire, me fait du bien et que je peux protéger (sommeil, marche, un proche, un rituel...) :

EXERCICE 1.2 Mon intention pour cette pause

Objectif : remplacer l'injonction « je dois être heureux » par un cap réaliste et à moi.

Une intention n'est pas un objectif de performance : c'est une direction. Par exemple : « rester en lien avec moi », « me reposer sans culpabiliser », « préserver mon sommeil ».

Pour ces vacances, mon intention tient en une phrase :

Stabiliser le système nerveux

Avant de travailler ses pensées, il faut pouvoir calmer son corps. L'anxiété n'est pas d'abord une idée : c'est une physiologie. Le cœur s'accélère, le souffle se raccourcit, les muscles se tendent, et l'esprit ne fait que traduire cette alerte en pensées catastrophes. C'est pourquoi on ne se raisonne pas hors d'une peur intense : on régule d'abord le corps, et la pensée redevient ensuite accessible.

Deux vitesses dans la tête

Les neurosciences décrivent schématiquement deux systèmes (Joseph LeDoux). L'amygdale est un détecteur de menace ultrarapide : elle déclenche l'alarme avant même qu'on ait compris. Le cortex préfrontal, lui, est lent, nuancé, capable de temporiser, mais il se met en retrait sous stress intense. D'où cette expérience si fréquente : on sait, mais on n'arrive plus à penser. Ce n'est pas un défaut de volonté, c'est une architecture.

La fenêtre de tolérance

Un repère clinique utile décrit une zone dans laquelle on peut ressentir, penser et agir en même temps : la fenêtre de tolérance (Daniel Siegel). À l'intérieur, on est présent et disponible. Au-dessus, c'est l'hyperactivation : agitation, panique, pensées qui s'emballent. En dessous, c'est l'hypoactivation : engourdissement, vide, sensation d'être éteint. La fatigue, l'alcool, le décalage des vacances rétrécissent cette fenêtre. Deux compétences se travaillent : y revenir quand on en est sorti, puis, avec le temps, l'élargir.

À RETENIR Le corps est le premier levier. On calme la physiologie avant d'espérer raisonner. Ces exercices ne suppriment pas l'anxiété : ils ouvrent une fenêtre de quelques minutes où penser redevient possible. Répétés, ils réentraînent durablement le système nerveux : ce qui a été appris peut être réappris, le cerveau reste plastique toute la vie.

EXERCICE 2.1 Cartographier ma fenêtre de tolérance

Objectif : reconnaître mes états pour agir tôt, avant le débordement.

En haut (hyperactivation) : quels signes m'indiquent que je monte ? (tension, débit rapide, cœur qui s'accélère...)

Dans la fenêtre (état optimal) : à quoi je reconnais que je suis posé, présent, disponible ?

En bas (hypoactivation) : quels signes trahissent le retrait, l'engourdissement, le débranchement ?

EXERCICE 2.2 La respiration qui allonge l'expiration

Objectif : activer physiologiquement le frein parasympathique.

L'expiration ralentit le rythme cardiaque. En l'allongeant, on envoie au système nerveux un signal de sécurité. **Inspirez 4 temps, expirez 6 temps, pendant 3 minutes.** Ni performance ni perfection : simplement, un peu plus long à la sortie qu'à l'entrée.

Sur une échelle de 0 (très agité) à 10 (très calme), où étais-je avant ? Après ?

EXERCICE 2.3 L'ancrage 5-4-3-2-1

Objectif : un retour au présent, utilisable partout, en moins de deux minutes.

Quand l'esprit s'emballe, on ramène l'attention au corps et aux sens. Nommez, calmement : **5** choses que vous voyez, **4** que vous pouvez toucher, **3** sons, **2** odeurs, **1** goût ou une inspiration lente et complète.

Ce que je remarque après l'avoir pratiqué une première fois :

Deux appuis empruntés à la stabilisation EMDR

La thérapie EMDR, utilisée pour le retraitement des souvenirs traumatiques, commence toujours par une phase de stabilisation. Deux de ses outils, le lieu sûr et le contenant, se pratiquent sans danger en autonomie et sont précieux en vacances. Ils ne retraitent rien : ils apaisent et mettent à distance, le temps de retrouver son assise.

EXERCICE 2.4 Le lieu sûr et le contenant

Objectif : deux images de stabilisation issues de l'EMDR, pour s'apaiser et mettre en attente ce qui déborde.

Le lieu sûr. Évoquez un lieu, réel ou imaginé, où vous vous sentez parfaitement en sécurité et au calme. Convoquez-en les détails : la lumière, les sons, la température. Associez-y un mot simple (par exemple « plage », « refuge »). En le répétant, vous pourrez plus tard rappeler cet état.

Mon lieu sûr, et le mot qui le convoque :

Le contenant. Imaginez un coffre, une boîte, un tiroir solide, muni d'une fermeture. Quand une pensée ou un souvenir déborde et n'a pas sa place maintenant, déposez-l'y mentalement et fermez. Vous ne le supprimez pas : vous le mettez en attente, pour le reprendre plus tard, si besoin avec votre thérapeute.

À quoi ressemble mon contenant, et comment se ferme-t-il ?

Important : ces deux exercices apaisent et contiennent. Le retraitement des souvenirs, lui, se fait uniquement en séance, avec un praticien EMDR formé. Ne cherchez jamais à « travailler » seul un souvenir traumatique.

À RETENIR Ces exercices se pratiquent quand tout va bien, pas seulement dans la tempête. On n'apprend pas à nager le jour où l'on se noie. Deux minutes chaque matin, pendant les vacances, valent mieux qu'une heure une fois débordé.

Traverser les émotions difficiles

On demande souvent aux émotions de se taire. C'est un contresens. Une émotion n'est pas un dérèglement à corriger : c'est une information sur ce qui compte pour nous. La peur signale un danger perçu, la colère une limite franchie, la tristesse une perte, la honte un risque pour le lien. Le but n'est pas de moins ressentir, mais de mieux accueillir : sans être submergé, ni anesthésié.

Émotion primaire, émotion secondaire

Il est utile de distinguer l'émotion primaire, la réaction première, de l'émotion secondaire, qui est notre réaction à la première. On peut avoir peur (primaire), puis se juger faible d'avoir peur (secondaire). C'est souvent cette seconde couche qui fait le plus souffrir, et c'est là que le travail commence. En vacances, l'émotion secondaire prend une forme typique : « je gâche tout », « je devrais profiter ».

Nommer pour apprivoiser

Les neurosciences affectives (Matthew Lieberman) montrent qu'en mettant un mot précis sur une émotion, on réduit l'activité de l'amygdale et on réengage le préfrontal. Nommer, c'est déjà réguler. Encore faut-il un vocabulaire : « je vais mal » régule peu ; « je me sens seul et découragé » régule beaucoup.

La défusion : se décoller de ses pensées

La thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT, Steven Hayes) propose non pas de changer le contenu des pensées, mais notre rapport à elles. Une pensée envahissante n'est qu'un événement mental, pas un ordre, pas une vérité. La défusion consiste à la regarder passer au lieu de se laisser porter par elle. Vouloir chasser une pensée revient à boire de l'eau de mer : plus on lutte, plus la soif augmente.

À RETENIR Une émotion accueillie passe ; une émotion combattue s'installe. Réguler, ce n'est ni tout réprimer, ni tout déverser : c'est ressentir sans être emporté. Aucune émotion n'est dangereuse en elle-même : elle monte, culmine, puis redescend, comme une vague, si on ne l'alimente pas.

EXERCICE 3.1 Élargir mon vocabulaire émotionnel

Objectif : gagner en précision pour gagner en régulation.

Sous chaque émotion de base, notez deux ou trois nuances plus fines que vous reconnaissez chez vous.

Colère :

Peur :

Tristesse :

Honte :

EXERCICE 3.2 Les feuilles sur un ruisseau

Objectif : un exercice de défusion (ACT) pour ne plus se confondre avec ses pensées.

Au calme, les yeux fermés, imaginez un ruisseau et, dessus, des feuilles qui glissent. À chaque pensée qui surgit, posez-la sur une feuille et regardez-la s'éloigner. Ni la retenir, ni la chasser : la laisser passer. Quand vous vous surprenez emporté, remarquez-le sans reproche, et revenez au ruisseau.

Après l'exercice, qu'ai-je remarqué sur ma relation à mes pensées ?

EXERCICE 3.3 STOP : la pause d'urgence (TCD)

Objectif : une compétence de la thérapie comportementale dialectique (Marsha Linehan) pour les pics d'intensité.

S : Stop, je m'arrête. **T** : je prends du recul (un pas en arrière, un souffle). **O** : j'observe, dedans et dehors, sans juger. **P** : je poursuis en conscience, en choisissant mon geste plutôt qu'en réagissant.

Une situation récente où STOP m'aurait évité une réaction que j'ai regrettée :

Remettre les pensées à leur juste place

Entre un événement et notre réaction, il y a toujours une interprétation : brève, automatique, souvent invisible. Et c'est cette interprétation, bien plus que l'événement, qui déclenche l'émotion. Un même message resté sans réponse peut produire « il est débordé » (léger agacement) ou « je l'ai contrarié, il me lâche » (angoisse). Même situation, pensées différentes, émotions différentes.

Le modèle S-P-É-C

- **Situation** : le fait brut, observable.
- **Pensée automatique** : l'interprétation instantanée.
- **Émotion** : ce que je ressens, dans le corps.
- **Comportement** : ce que je fais alors (agir, éviter, ruminer).

La pensée automatique est le seul maillon que l'on puisse examiner et assouplir. C'est le levier de la thérapie cognitive (Aaron Beck).

Les distorsions cognitives

Sous stress, la pensée dérape selon des schémas répétitifs (Beck, Burns). Les reconnaître, c'est déjà s'en libérer un peu. Les plus fréquents : la pensée tout-ou-rien, la catastrophisation, la lecture de pensée, la généralisation (« toujours », « jamais »), le filtre négatif, la disqualification du positif (« ça ne compte pas »), les injonctions (« je dois », « il faut »), la personnalisation, et le raisonnement émotionnel (« je le sens, donc c'est vrai »).

À RETENIR Une pensée n'est pas un fait : c'est une hypothèse produite par un cerveau sous pression. Restructurer, ce n'est pas se forcer à penser positif, c'est penser plus juste. On ne remplace pas « je suis nul » par « je suis génial » : le cerveau n'y croit pas. On cherche une pensée alternative crédible, plus nuancée, qui tient compte de la réalité entière.

EXERCICE 4.1 Le tableau de restructuration

Objectif : le cœur de la méthode TCC, à reproduire aussi souvent que nécessaire.

1. Situation (les faits, sans interprétation) :

2. Pensée automatique (et à quel point j'y crois, en %) :

3. Émotion(s) et intensité (0-100) :

4. Preuves qui soutiennent la pensée :

5. Preuves qui la contredisent (exceptions, faits oubliés, autre lecture) :

6. Pensée alternative équilibrée :

7. Nouvelle intensité de l'émotion, et croyance en la pensée de départ (%) :

EXERCICE 4.2 Les quatre questions de poche

Objectif : ouvrir une pensée fermée, quand le tableau complet n'est pas possible.

À poser à toute pensée qui fait mal : **1.** Est-ce une certitude, ou une possibilité que je traite comme une certitude ? **2.** Que dirais-je à un ami cher qui me confierait cette pensée ? **3.** Cette façon de voir m'aide-t-elle, ou m'enferme-t-elle ? **4.** Dans un an, quelle importance cela aura-t-il ?

Une pensée récurrente de ces derniers jours, passée au crible de ces questions :

Reconnaître ses schémas

Il arrive qu'une pensée douloureuse résiste à toute restructuration : on a beau la démonter, elle revient, intacte. C'est souvent le signe qu'elle ne repose pas sur une simple erreur de raisonnement, mais sur quelque chose de plus profond et de plus ancien : un schéma. La thérapie des schémas (Jeffrey Young) désigne ainsi ces grilles de lecture de soi et du monde, formées tôt, à partir de besoins fondamentaux insuffisamment rencontrés. Ce que Gabor Maté nomme l'empreinte : nos manières d'aimer et de nous juger portent la marque de nos premières relations.

Les schémas qui guettent les profils exigeants

Chez les personnes très performantes, certains schémas reviennent souvent. Les exigences élevées : « ce n'est jamais assez bien ». L'imperfection ou la honte de soi : « au fond, il y a quelque chose qui cloche chez moi ». Le manque affectif : « mes besoins ne comptent pas, je dois me débrouiller seul ». L'abnégation : « je m'occupe des autres, jamais de moi ». Ces schémas sont des lentilles, pas des vérités. Ils ont souvent été utiles, voire adaptatifs, avant de devenir des prisons.

Pourquoi les vacances les réveillent

Le travail, la performance, l'activité tiennent souvent lieu d'armure : tant que l'on produit, le schéma se tait. Le temps non structuré des vacances retire cette armure, et ce qu'elle recouvrait remonte : l'impression de ne rien valoir dès qu'on ne fait rien, l'angoisse du vide, la difficulté à recevoir sans mériter. C'est inconfortable, mais précieux : c'est justement là que le schéma se laisse voir, donc travailler.

« Le monde nous demande ce que nous faisons ; il oublie de nous demander qui nous sommes. » : esprit de la thérapie des schémas

À RETENIR Un schéma n'est pas votre vérité : c'est une vieille habitude de regard. Le repérer et le nommer suffit déjà à desserrer son emprise. Distinguez la confiance de faire (fondée sur vos résultats, fragile car conditionnelle) de la confiance d'être (fondée sur votre existence même). Le travail de fond sur les schémas se mène en thérapie ; ici, on apprend seulement à les reconnaître à l'œuvre. Autrement dit : il s'agit de changer de monnaie, cesser de ne se payer qu'en accomplissements.

EXERCICE 5.1 Quel schéma s'invite en vacances

Objectif : repérer la grille de lecture qui s'active quand l'armure tombe.

Cochez mentalement les phrases qui résonnent, puis développez. « Ce n'est jamais assez bien. » « Si je ne produis rien, je ne vauds rien. » « Mes besoins passent après. » « Au fond, il y a un défaut chez moi. » « Je ne peux compter que sur moi. »

La phrase qui me parle le plus, et une situation récente où je l'ai entendue en moi :

Quand ai-je pu apprendre cette manière de me voir ? (sans culpabiliser personne : juste comprendre)

EXERCICE 5.2 De la confiance de faire à la confiance d'être

Objectif : relier sa valeur à son existence, pas seulement à ses résultats.

Ce pour quoi on m'apprécie quand je ne « produis » rien (présence, humour, attention, écoute...) :

Ce que je dirais à un ami qui, comme moi, ne s'autorise à exister qu'en réussissant :

Une petite chose que je peux m'accorder sans l'avoir méritée, juste parce que je suis :

Sortir de la rumination et de l'inquiétude

Il existe une forme de pensée qui mérite une attention particulière, car elle est le moteur le plus fiable de la rechute : la pensée répétitive (Susan Nolen-Hoeksema, Edward Watkins). Elle prend deux visages. La rumination regarde vers le passé (« pourquoi moi », « qu'est-ce que j'ai raté ») et alimente la dépression. L'inquiétude regarde vers l'avenir (« et si... ») et alimente l'anxiété. Dans les deux cas, l'esprit tourne sans jamais résoudre.

Le piège de la fausse utilité

Ruminer et s'inquiéter donnent l'illusion de travailler à un problème. En réalité, ces pensées ne cherchent pas de solution : elles ressassent. Le test est simple : une réflexion utile aboutit à une action ou à une décision ; la rumination, elle, tourne en rond et laisse plus épuisé qu'avant. Le temps vide des vacances est son terrain de prédilection.

Ce qui compte, c'est le processus, pas le contenu

On croit souvent qu'il faut résoudre le contenu de chaque inquiétude. C'est sans fin : une inquiétude résolue en appelle une autre. Le levier n'est pas le quoi, mais le comment : apprendre à repérer qu'on est en train de ruminer, et à en sortir, quel qu'en soit le sujet.

À RETENIR Distinguez le problème (qui se résout par une action) du souci (qui ne se résout que par le lâcher-prise). Face à un souci sur lequel je n'ai aucune prise, la seule issue n'est pas de mieux y penser, mais d'en détourner l'attention vers le présent et l'action. Ruminer davantage n'a jamais éteint une rumination.

EXERCICE 6.1 Résoudre ou lâcher

Objectif : trier ce qui demande une action de ce qui demande un lâcher-prise.

Ce qui m'occupe l'esprit en ce moment :

Y a-t-il une action concrète possible aujourd'hui ? Si oui, laquelle et quand ?

Si non : ce souci appartient au lâcher-prise. Une phrase pour me le rappeler quand il revient :

EXERCICE 6.2 Le rendez-vous de l'inquiétude

Objectif : contenir la rumination dans une plage limitée, au lieu de la laisser envahir la journée.

Fixez chaque jour un créneau court et unique (par exemple 18h, 15 minutes) réservé aux inquiétudes. Le reste du temps, quand un souci surgit, notez-le en un mot et reportez-le au rendez-vous. Souvent, l'heure venue, il aura perdu de sa force.

Mon créneau quotidien, et où je note les soucis en attendant :

EXERCICE 6.3 Ancrer l'attention ailleurs

Objectif : sortir de la tête en revenant au corps et au geste.

La rumination se nourrit de l'inaction et de l'attention tournée vers l'intérieur. Une activité qui mobilise les mains et les sens (marcher, cuisiner, jardiner, nager) coupe le carburant. Ce n'est pas une fuite : c'est un changement de canal.

Trois activités simples, disponibles en vacances, qui me sortent de ma tête :

Rester en mouvement : l'activation

Dans la dépression, un cercle vicieux s'installe : moins on fait, moins on a d'énergie et de plaisir ; moins on en a, moins on fait. Le repli semble reposant, il aggrave en réalité l'état. L'activation comportementale (Christopher Martell) renverse ce cercle par un principe contre-intuitif : l'action précède la motivation. On n'attend pas d'avoir envie pour agir : on agit, et l'envie revient, souvent, après. Les données montrent que cette approche simple soulage aussi bien la dépression que l'anxiété (Stein et al., 2021).

Le piège des vacances

Les vacances autorisent le « je ne fais rien », et c'est précieux. Mais pour un terrain dépressif, le vide total est un risque : sans aucune structure, la journée se dilue, le sommeil se dérègle, la rumination prospère. L'enjeu n'est pas de se remplir d'activités, mais de garder quelques points d'ancrage : une marche, un repas partagé, une heure de lever à peu près stable.

Plaisir et maîtrise

Deux types d'activités nourrissent l'humeur : celles qui procurent du plaisir (un bain de mer, une lecture, un café au soleil) et celles qui procurent un sentiment de maîtrise, d'accomplissement (ranger un tiroir, réparer, cuisiner). La dépression coupe l'accès aux deux. On les réintroduit délibérément, par petites doses, sans attendre l'envie.

Agir en direction de ses valeurs

L'ACT ajoute une boussole : plutôt que courir après l'humeur, on oriente l'action vers ce qui compte vraiment pour soi, ses valeurs. La question n'est pas « ai-je envie ? » mais « quel petit pas, aujourd'hui, va dans la direction de la vie que je veux ? »

À RETENIR L'action précède la motivation, jamais l'inverse. Commencez petit, ridiculement petit s'il le faut : cinq minutes de marche valent mieux qu'une heure fantasmée jamais entamée. Le repli promet du repos et livre de l'épuisement ; l'activation demande un effort et rend de l'élan. On ne change pas de vie, on change de monnaie : on cesse d'investir dans ce qui vide, on réinvestit dans ce qui nourrit.

EXERCICE 7.1 Mon inventaire plaisir / maîtrise

Objectif : constituer une réserve d'activités à portée de main.

Ce qui, même un peu, me procure du plaisir (petites choses comprises) :

Ce qui me donne un sentiment d'accomplissement, de maîtrise :

EXERCICE 7.2 Un petit pas par jour

Objectif : réintroduire l'action sans attendre l'envie.

Chaque matin, choisissez une seule action, plaisir ou maîtrise, et fixez quand. Notez, le soir, l'humeur avant et après : vous constaterez souvent que faire a précédé, et permis, l'envie.

Mon action du jour, l'heure prévue, et mon humeur avant / après :

EXERCICE 7.3 Ma boussole

Objectif : relier l'action à ce qui compte, au-delà de l'humeur.

Dans un domaine qui m'importe (proches, santé, création, sens), quel petit pas puis-je faire cette semaine ?

Fêtes, familles et présence des autres

Les vacances rapprochent : retrouvailles, repas, fêtes. Ces liens sont une ressource majeure, la solitude étant l'un des grands facteurs de rechute. Mais les mêmes retrouvailles peuvent aussi peser : anciens rôles familiaux, remarques qui piquent, sur-sollicitation, alcool, comparaisons. Savoir naviguer entre le trop et le trop peu de présence est une compétence à part entière.

Poser une limite n'est pas rejeter

On peut aimer les siens et avoir besoin de s'en protéger par moments. Dire non à une soirée, s'éclipser une demi-heure, écourter une conversation : ce ne sont pas des offenses, ce sont des soins. L'assertivité consiste à exprimer un besoin sans agresser ni s'effacer : « j'ai besoin de me retirer un moment, je reviens ». Une limite claire préserve la relation, là où le ressentiment accumulé finit par l'abîmer.

Le piège de la comparaison

Fêtes et réseaux sociaux exposent des vies apparemment sans faille. Comparer son intérieur (que l'on connaît, avec ses failles) à l'extérieur des autres (soigneusement présenté) est un marché toujours perdant. Ce que l'on voit n'est pas leur vie : c'est leur vitrine.

Alcool et sommeil

Un mot clinique, sans morale : l'alcool, souvent plus présent en vacances, est un faux ami du terrain anxio-dépressif. Il détend sur le moment, puis fragmente le sommeil, abaisse l'humeur le lendemain et interagit avec bien des traitements. Le repérer comme facteur de vulnérabilité, c'est déjà se donner le choix.

À RETENIR Le lien protège, l'isolement fragilise : cultivez au moins un contact vivant pendant la pause. Mais présence ne veut pas dire disponibilité totale : une limite posée avec calme est un acte de soin, pas un rejet. Et souvenez-vous : vous comparez toujours vos coulisses à la vitrine des autres.

EXERCICE 8.1 Mon dosage de présence

Objectif : anticiper le juste équilibre entre lien et retrait.

Les moments sociaux qui me nourrissent et que je veux préserver :

Ceux qui m'épuisent, et comment je peux les alléger (durée, fréquence, pause) :

EXERCICE 8.2 Ma phrase de limite

Objectif : préparer, à froid, une formule simple pour me retirer sans conflit.

Une bonne limite est brève, à la première personne, sans justification excessive. Par exemple : « je vais prendre l'air dix minutes », « je passe mon tour ce soir ».

Ma phrase, prête à l'emploi :



Votre plan de vol : prévenir la rechute

Voici le module qui donne son sens à tous les autres. Prévenir la rechute ne consiste pas à guetter le pire : c'est se doter, à tête reposée, d'un plan clair pour les jours difficiles, afin de ne pas avoir à l'inventer au pire moment. Les approches qui préviennent le mieux la rechute reposent précisément sur ce principe : repérer tôt les signaux, et réagir avant l'escalade (Segal, Williams et Teasdale ; Kuyken et al., 2016). On l'écrit maintenant, pendant que l'esprit est disponible, parce que c'est quand on va moins bien qu'on oublie ce qui aide.

Reconnaître ses signaux d'alerte

Une rechute ne surgit presque jamais sans prévenir. Elle s'annonce par des signes avant-coureurs, propres à chacun, et souvent différents selon la coloration anxieuse ou dépressive. Du côté anxieux : tension permanente, sommeil qui se raccourcit, évitements qui reviennent, besoin de réassurance. Du côté dépressif : retrait, perte d'élan et de plaisir, ralentissement, réveils précoces, autocritique qui enfle. Les connaître, c'est pouvoir intervenir tôt.

Le pare-feu : agir tôt, pas fort

Un signal repéré tôt se traite par un petit geste ; ignoré, il appelle bientôt de gros moyens. C'est le principe du pare-feu : on éteint l'étincelle, on n'attend pas l'incendie. Reprendre un exercice de respiration, réactiver une marche quotidienne, appeler un proche, écrire à son thérapeute : ces gestes minuscules, faits à temps, évitent l'escalade.

« Le but n'est pas de ne plus jamais vaciller, mais de savoir, chaque fois, comment se rattraper un peu plus vite. » : réflexion de clôture

À RETENIR Un recul n'efface pas les acquis : vous ne repartez jamais de zéro, vous connaissez le chemin. Distinguez le mauvais jour (bref, isolé) du glissement (durable, qui s'accumule, avec retrait des activités et du lien) : c'est ce second cas qui justifie de réagir et de contacter votre thérapeute. Vos outils ne servent que si vous les avez sous la main : ce plan de vol est fait pour être relu.

EXERCICE 9.1 Mes signaux d'alerte précoces

Objectif : reconnaître tôt les signes d'un glissement, avant le débordement.

Dans mes pensées, ce qui m'annonce que je vais moins bien :

Dans mon corps et mon sommeil :

Dans mes comportements (repli, évitement, irritabilité, arrêt des activités...) :

EXERCICE 9.2 Mon plan gradué

Objectif : associer à chaque niveau d'alerte une réponse proportionnée.

Feu orange (ça se tend un peu) : les deux ou trois gestes simples que je m'engage à faire :

Feu rouge (ça s'installe, plusieurs jours) : ce que je fais, et qui je contacte :

EXERCICE 9.3 Mes personnes-ressources

Objectif : savoir, à l'avance, vers qui me tourner.

Un proche à qui je peux parler simplement, sans me justifier :

Mon thérapeute / mon médecin, et comment le joindre pendant la pause :

En cas d'urgence (détresse intense, pensées noires) : le numéro que je note dès maintenant :

EXERCICE 9.4 Ma trousse de secours

Objectif : votre plan de vol condensé, à relire les jours où l'on oublie tout le reste.

Quand mes pensées s'emballent, je peux...

Quand une émotion me submerge, je peux...

Quand je me replie, un tout petit pas possible est...

Ce que je veux me rappeler, les jours où j'oublie tout le reste :

Un dernier mot

Vous êtes arrivé au bout de ces pages. C'est déjà, en soi, un acte de soin envers vous-même : une manière de dire que votre vie intérieure mérite qu'on s'y attarde, même, et surtout, quand on va mieux.

Rien de ce que vous avez travaillé ici ne se joue une fois pour toutes. Stabiliser son corps, traverser ses émotions, remettre ses pensées à leur place, reconnaître ses schémas, rester en mouvement : ce sont des pratiques, jamais des acquis définitifs. On y revient, on recommence, on progresse par cercles plutôt qu'en ligne droite. Une pause n'a pas à être parfaite pour être réparatrice.

Gardez ce cahier à portée de main. Reprenez-le quand les turbulences reviennent. Et souvenez-vous que le but n'a jamais été de devenir quelqu'un d'autre : seulement de redevenir, un peu plus librement, un peu plus doucement, vous-même.

« Prenez soin de vous comme vous prendriez soin de quelqu'un que vous aimez. »

: principe de l'autocompassion, Kristin Neff

Sources et inspirations

Chaque outil de ce cahier s'appuie sur des approches à l'efficacité établie. Voici les principales références, pour qui souhaite aller plus loin, ainsi que les voix qui en inspirent le ton.

Fondements scientifiques

Neurosciences affectives. LeDoux, J. E. (1996), *The Emotional Brain* ; Lieberman, M. D. et al. (2007), affect labeling, *Psychological Science* ; Siegel, D. J. (1999), fenêtre de tolérance (repère clinique).

TCC et restructuration cognitive. Beck, A. T. (1976) ; Beck, J. S. (2021), *Cognitive Behavior Therapy*, 3^e éd. ; Hofmann, S. G. et al. (2012), revue de méta-analyses.

Thérapie des schémas. Young, J. E., Klosko, J. S. & Weishaar, M. E. (2003), *Schema Therapy* ; Bamelis, L. et al. (2014), essai contrôlé randomisé, *American Journal of Psychiatry*.

ACT. Hayes, S. C., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (2012) ; A-Tjak, J. G. L. et al. (2015), méta-analyse, *Psychotherapy and Psychosomatics*.

TCD. Linehan, M. M. (2015), *DBT Skills Training Manual*, 2^e éd. ; compétences de tolérance à la détresse.

EMDR (stabilisation). Shapiro, F. (2018) ; OMS (2013) ; NICE, NG116 (2018). EMDR recommandé, délivré par un praticien formé et supervisé : seule la stabilisation figure dans ce cahier.

Prévention de la rechute. Segal, Z., Williams, J. M. G. & Teasdale, J. (2013), *MBCT* ; Kuyken, W. et al. (2016), méta-analyse, *JAMA Psychiatry* : effet renforcé en présence de symptômes résiduels.

Activation comportementale. Martell, C. et al. (2022) ; Stein, A. T. et al. (2021), effets sur dépression et anxiété, *Psychological Medicine*.

Rumination et inquiétude. Nolen-Hoeksema, S. (2000) ; Watkins, E. R. (2016), *Rumination-Focused CBT*.

Autocompassion. Neff, K. D. (2011) ; Ferrari, M. et al. (2019), méta-analyse, *Mindfulness*.

Inspirations

Alain de Botton : sur l'écart entre nos attentes et le réel. **Gabor Maté** : sur l'empreinte relationnelle du stress et du trauma. **Bessel van der Kolk** : sur le corps et la mémoire.

Viktor Frankl : sur le sens. **Christophe André** : sur les émotions et la pleine conscience.

À propos de l’auteure

Dr Daniela Silva Moura Docteure en psychologie, psychologue clinicienne, spécialité cognition, comportement et émotions. RPPS 10008931916 · ADELI 759346679 · 46 rue Trousseau, 75011 Paris.

Ce cahier s’inscrit dans une pratique clinique intégrative, articulant les thérapies cognitivo-comportementales, la thérapie des schémas, la thérapie d’acceptation et d’engagement (ACT), la thérapie comportementale dialectique (TCD), l’EMDR et les apports des neurosciences affectives. Il a été conçu comme un support de travail pour les périodes de pause, afin de prolonger et d’ancrer le processus thérapeutique quand le cadre des séances s’éloigne.

À RETENIR Ce document est un support et ne remplace ni une psychothérapie, ni un suivi médical, ni un avis spécialisé. Reproduction et diffusion réservées au cadre de l’accompagnement thérapeutique de l’auteure.