

Coups de blues et déprime... - 1/1

Qui n'a jamais ressenti une petite baisse de tension ? Personne ! Alors prenez le taureau par les cornes et faites en sorte que ça aille mieux.

Tout d'abord il faut se dire que les petits coups de cafard ont un rôle à jouer dans notre vie de tous les jours. Ils permettent de mieux se connaître, de prendre du recul et de se forger des expériences.

Il est vrai néanmoins que certaines situations sont vraiment difficiles à vivre. C'est le cas d'un deuil ou d'une déception amoureuse. Dans ces cas là il est préférable de ne pas enfermer sa souffrance en soi. Il vaut mieux essayer d'en parler, même si c'est pas toujours facile. Un bon ami, un parent ou un adulte proche, voire même un prof... Ils sont tous là pour vous aider, vous écouter et partager votre peine. Ca ne fera pas disparaître complètement le chagrin, mais ça permettra de se sentir soulagé, apaisé. Et surtout de ne pas se sentir seul. Et si jamais ça ne passe pas, il est toujours bon d'en parler à un professionnel. Ce n'est pas une tare d'aller consulter un psy, beaucoup de jeunes le font aujourd'hui.

Les petits trucs

Trouver chaque jour une raison d'être satisfait de soi.

C'est par exemple en commençant par accomplir des petites choses anodines, comme de ranger sa chambre, soigner ses cheveux, ou se maquiller légèrement. Dans tous les cas il faut choisir une tâche dont on peut voir le résultat tout de suite.

Mais on peut aussi se remémorer tout ce qu'on a fait de bien, les domaines dans lesquels on réussit le mieux, les analyser pour comprendre comment on s'y prend. De toute façon on fait tous des choses positives, il suffit d'ouvrir les yeux.

Ne plus avoir peur de demain.

Ca consiste principalement à planifier ses activités. Se faire une liste des tâches à accomplir. Les choses paraissent souvent moins compliquées lorsqu'on les écrit sur le papier.

Et surtout, comble de la satisfaction, rayer les activités quand on les a réalisées. On voit la liste diminuer et ça fait vraiment plaisir. C'est encourageant et ça aide à poursuivre.

Mais aussi...

Pleurer un bon coup ! Ca aide souvent. Après on se sent plus léger.

Dormir. Histoire d'y voir un peu plus clair. La fatigue peut être une cause de déprime.

Regarder un film drôle ou écouter une musique gaie. Eviter Björk...

Sortir, appeler ses amis et surtout arrêter de croire qu'on ennuie les autres avec nos problèmes !!

Enfin bref ! Tout est bon du moment qu'on se fait plaisir. Même quand on a le cafard il y a encore des choses qui font du bien.