



Cet extrait gratuit vous est offert par :

-8- Inscrire votre nom ici -8-

-8- Inscrire le titre de votre site web ici -8-

-8- url -8-

**Ce rapport est produit par les [Créatrices Web](#).**

## AVIS

**Cette publication est pour votre information seulement.  
L'auteure ou ses revendeurs ne sauraient être tenus  
responsables des résultats que vous obtiendrez en utilisant ce  
matériel.**

Note : Ce document est un livre électronique gratuit !

Vous n'avez pas le droit de modifier le contenu de ce livre électronique de n'importe quelle manière que ce soit.

TOUS DROITS RÉSERVÉS.

Copyright © 2007 <http://www.pretavendre.com>

Sylvie Laflamme. Créatrices Web et [pretavendre.com](http://www.pretavendre.com)

Graphisme de la couverture virtuelle : Julie Fortin, [Graphique-Club.com](http://www.graphique-club.com)

Toute reproduction de ce document est strictement interdite et punissable par la loi.  
Vous avez le droit de distribuer ce document gratuitement.

ISBN – 978-2-923592-13-8

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2007

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives Canada, 2007

Sortir d'une dépression sans thérapie? Oui c'est possible.

2

© Sylvie Laflamme, Créatrices Web et [Pretavendre.com](http://www.pretavendre.com)

Reproduction ou modification interdite.

Distribution gratuite autorisée

# Table des matières

Introduction.....	4
Il était une fois... ..	6
De quelle dépression s'agit-il ?.....	8
Physiologique.....	8
Psychologique.....	8
Situationnelle .....	9
Qu'est-ce qu'une dépression « situationnelle » ? .....	10
Les étapes.....	13
Décrire la douleur .....	13
Noter ce qui la provoque.....	13
Observer et noter vos réactions.....	14
Retourner en arrière pour chercher l'origine .....	14
Dire adieu à sa douleur .....	16
Étapes pour un ménage en profondeur.....	17
La boîte aux souvenirs .....	18
La garde-robe .....	19
Le travail .....	20
Les amis et les connaissances .....	21
La famille .....	23
Si vous voulez aller loin, ménagez votre monture !.....	26
Morphée où te caches-tu ? .....	27
Les finances .....	33
Faites de la place !.....	35
Elle a gâché toute une vie pour accumuler des objets inutiles.....	36
Aérez souvent ! .....	38
Sortez les ordures à tous les jours .....	38
Ne gardez pas d'aliment qui ne soit pas frais .....	38
Passez le balai et l'aspirateur .....	39
Sortir d'une dépression demande une meilleure hygiène de vie.....	40
Changer de milieu est parfois inévitable.....	42
POUR vous-même et PAR vous-même .....	43
Concrétiser le virtuel.....	45
Dormez sur le problème avant d'appliquer la première solution qui vous viendra à l'esprit.....	46
Il est maintenant temps de sortir votre carnet .....	47
Elle était condamnée .....	48
CONCLUSION.....	53

## Introduction

État d'âme ? Maladie ? Mauvais caractère ? Personnalité à problèmes ? Santé fragile ?

La dépression a longtemps été considérée comme une maladie mentale honteuse et personne ne voulait avouer en souffrir.

Des statistiques indiquent qu'une personne sur 7 aura un jour ou l'autre des problèmes de santé mentale. Pourquoi se sentir coupable alors ? Pourquoi se cacher ?

L'arrivée massive de thérapeutes de toutes sortes a beaucoup aidé à faire connaître et à accepter cette maladie. Ils sont nombreux à se spécialiser maintenant dans les troubles bipolaires, les dépressions et autres problèmes de santé mentale.

Est-ce devenu « à la mode » d'être dépressif ?

Pour certains, il peut paraître « naturel » de dire qu'ils sont dépressifs puis, qu'ils « consultent ». Chez les artistes, ils sont nombreux à le dire publiquement. Est-ce pour aider la cause ou pour faire « chic » ?

Peu importe. La vie est douce ou amère selon le moment. Chacun a à traverser son territoire avec ses embûches et ses détours. Certains y parviennent plus facilement que d'autres. Je ne suis pas de ceux-là.

Pendant des années j'ai gardé bien caché au fond de moi cette envie d'en finir. La souffrance de vivre étant devenue insupportable, je ne voyais plus rien de valable pour continuer de vivre.

J'essayais de réfléchir pour tenter de comprendre ce qui s'était passé pour que ma joie de vivre enfantine soit disparue. Mais le simple fait de tenter de réfléchir m'était devenu aussi insupportable que le mal ressenti à le constater.

Perdre ses capacités, quelles soient physiques ou mentales, affecte beaucoup le moral.

Mais je suis parvenue à m'en sortir. Pas une, pas deux mais trois fois.

Une personne qui a des prédispositions à la dépression demeure fragile. Elle peut, en tout temps, se retrouver à nouveau aux prises avec ce problème. Il lui faut constamment demeurer en alerte. Connaître son organisme, son mode de pensée, les points faibles de son quotidien pour prévoir les dangers imminents de rechute.

C'est ce que je vais tenter d'expliquer dans cet ebook.

Je ne suis ni thérapeute, ni médecin, ni même infirmière. Je ne pourrai donc donner d'avis médical ni même suggérer de médication. C'est pourquoi, si vous vous sentez concerné par ce sujet, je vous suggère d'au moins consulter votre médecin pour lui demander son avis.

## Il était une fois...

Toutes les histoires, belles ou non, débutent par ces 4 petits mots tout simples. C'est la preuve que chacun a au moins le même début que tous les autres... c'est après que ça se gâte pour certains d'entre nous.

Une enfance heureuse n'est pas un signe de santé mentale parfaite, une enfance misérable n'est pas un signe précurseur d'une vie difficile. C'est à chacun de nous de faire de notre vie ce que nous voulons en faire.

Le problème c'est que personne ne nous le fait comprendre !

Comment une enfant de 5 ans pourrait-elle savoir que tous ses choix, toutes ses décisions même puériles, auront un impact sur sa vie d'adulte ?

Comment une adolescente en pleine puberté pourrait-elle s'imaginer que son idéal d'homme pourrait la conduire à la tentative de suicide dans les 10 ou 20 prochaines années ?

Comment une femme enceinte pourrait-elle savoir que la naissance de son premier enfant provoquera chez-elle une réaction si importante au point qu'elle en fera une dépression difficile à surmonter ?

Comment ce jeune époux, tout heureux de caresser le ventre arrondi de sa bien-aimée pourrait-il s'imaginer que le manque de désir de celle-ci provoquera chez lui un sentiment d'abandon si puissant qu'il se perdra dans des plaisirs futiles qui déclencheront chez lui une dépendance nocive qui détruira probablement ses meilleures années ?

Comment cette mère de famille ayant abandonné carrière et vie sociale pour s'occuper entièrement de sa progéniture pourrait-elle savoir que ses choix

deviendront une prison qui l'étouffera au point de détruire sa santé physique, morale et mentale ?

Comment ce travailleur dans la cinquantaine, ayant donné toute sa vie à son employeur, pourrait-il deviner que ce dernier fermerait ses portes, l'abandonnant à lui-même ?

Comment cette femme âgée, ayant toujours vécu sous l'aile protectrice de son conjoint, pourrait-elle croire que vivre seule ses dernières années lui seront insupportables au point de la pousser à vider la bouteille de somnifères pour en finir ?

Toute une vie, peu importe le nombre d'années qu'elle comporte, pourrait se terminer en quelques secondes. C'est d'ailleurs ce qui se produit trop souvent.

Pourquoi n'existe-t-il pas une formation contre les peines d'amour ? Contre les abandons affectifs ? Pourquoi ne pas développer une formation pour apprendre à « emmurer » ses émotions pour faire comme [les Vulcains de StarTrek](#) ?

Voilà tout le problème !

La race humaine s'est développée autour des sentiments et des émotions. Surtout les émotions. Les guerres, les grandes histoires, les découvertes, tout s'est fait à partir d'une émotion qu'elle soit agressive ou non.

Nous ne pouvons vivre sans elles et bien souvent nous ne voulons plus vivre à cause d'elles.

## **De quelle dépression s'agit-il ?**

Difficile de croire qu'il est possible de « cataloguer » une dépression. Les spécialistes pourraient mieux le faire que moi, mais je vais vous expliquer les catégories retrouvées au sein de groupes de dépressifs que j'ai connus.

### ***Physiologique***

Depuis quelques années, la science a démontré que certaines dépressions ont une source purement physiologique. Le corps comporte des défaillances biologiques qui poussent l'individu vers la dépression, peu importe ce qu'il tentera de faire pour s'en sortir seul.

C'est alors que la médecine compte énormément sur la médication pour tenter d'équilibrer l'organisme.

### ***Psychologique***

Est-ce héréditaire d'avoir une défaillance psychologique ? Je n'en ai pas idée. Mais il y a de plus en plus de personnes qui, dès leur enfance, présentent des troubles de comportement qui les pousseront plus tard vers une dépression profonde.

Ces personnes vivent dans leur monde. Elles ne réalisent pas qu'elles sont atteintes psychologiquement. Ce sont les autres qui ne cadrent pas avec la société, pas elles !

Leur conversation est très souvent bien cohérente, elles sont très convaincantes et il faut maîtriser les connaissances du fonctionnement du cerveau pour pouvoir déceler les débuts de troubles psychologiques. Le très riche Howard Hughes semble avoir été atteint de maladie mentale ressemblant à cette forme de dépression. Les psychologues, et bien souvent les psychiatres, seuls sont en mesure d'aider ces personnes.

---

Sortir d'une dépression sans thérapie? Oui c'est possible.

8

© Sylvie Laflamme, Créatrices Web et [Pretavendre.com](http://Pretavendre.com)

Reproduction ou modification interdite.

Distribution gratuite autorisée

Certains troubles sont causés par une dégénérescence du cerveau suite à la consommation de produits hallucinogènes ou parfois même par l'abus de médication.

Les thérapeutes ont alors beaucoup à faire pour encadrer ces personnes et les aider à retrouver un sens à leur vie, à leur permettre de redevenir autonomes et heureuses à nouveau.

### ***Situationnelle***

La dépression situationnelle est celle que j'ai rencontrée le plus souvent. C'est celle dont je suis sortie par moi-même. C'est celle que je vais explorer ici avec vous.

Si vous êtes affecté par une dépression situationnelle, sachez que vous pouvez vous en sortir et retrouver le goût et le plaisir de vivre. Il y a un chemin à suivre pour vous éviter le stress de l'inconnu et c'est ce chemin que je vais maintenant vous montrer et vous aider à parcourir.

À l'autre bout de ce chemin se trouve le bonheur, la lumière et les rires qui peuplent toute vie épanouissante. C'est ce qui vous attend.

Vous venez avec moi ?

Cet extrait vous a donné un bref aperçu de ce que contient le livre complet.

Pour lire la suite, vous n'avez qu'à visiter le site de la personne qui vous a donné cet extrait gratuit.

En tout temps, si vous désirez me communiquer vos impressions et vos suggestions, vous pouvez m'écrire à l'adresse suivante :

[commentaires@pretavendre.com](mailto:commentaires@pretavendre.com)

Sylvie Laflamme