

MORAL À ZÉRO, BURNOUT, NÉGATIVITÉ...

# Le Guide pour se Libérer de la Déprime



**Walid Aouini**

Coach Certifié et auteur du blog  
[realisez-votre-potentiel.com](http://realisez-votre-potentiel.com)



**« Chacun porte en lui sa vision du monde »**

*Il était une fois un vieil homme assis à l'entrée d'une ville.*

*Un voyageur s'approcha de lui et lui dit :*

*« Je ne suis jamais venu ici. Comment sont les gens dans cette ville ? ».*

*Le vieil homme lui répondit par une question :*

*« Comment étaient les gens dans la ville d'où tu viens ? ».*

*« Égoïstes et méchants, c'est la raison pour laquelle j'étais bien content de partir ».*, dit le jeune homme.

*Le vieillard répondit : « tu trouveras les mêmes gens ici ».*

*Un peu plus tard, un autre voyageur lui posa la même question :*

*« Je viens d'arriver dans la région. Comment sont les gens qui vivent dans cette ville ? »*

*Le vieil homme répondit encore une fois par la même question :*

*« Dis-moi mon garçon, comment étaient les gens dans la ville d'où tu viens ? »*

*« Ils étaient aimables et accueillants. J'avais de bons amis et j'ai eu du mal à les quitter ».*, répondit le jeune voyageur.

*« Tu trouveras ici les mêmes ».*, répondit le vieil homme.

*Un homme assis tout près de là et qui avait tout entendu s'étonna auprès du vieux sage de ses réponses différentes.*

*Ce dernier répondit :*

*« Chacun porte en lui sa vision du monde. Et celui qui ouvre son cœur change aussi son regard sur les autres. »*



## Quelle est la cause de notre déprime ? Quels sont les moyens de la gérer et de s'en sortir ?

A notre époque, la dépression est une véritable épidémie, particulièrement dans les pays développés. Elle est la maladie psychique la plus répandue dans le monde et peut toucher n'importe qui, quel que soit le sexe, l'âge ou le niveau social. Elle touche pratiquement 20% des Français et plus de 300 millions de personnes dans le monde. Mais, désormais, la science nous permet d'avoir de plus en plus de connaissances sur ce sujet. Alors, quelle est la vérité à propos de la dépression ?

Une personne dépressive ne se sent pas forcément triste. En effet, elle ressent plus souvent un vide là où devrait se trouver une émotion. Ainsi, la dépression n'implique pas forcément des émotions négatives telles que la tristesse, la colère ou la panique mais plutôt une léthargie qui se manifeste sous forme d'insignifiance, d'impuissance ou de désespoir. D'autre part, l'inquiétude et l'anxiété constante sont des états qui peuvent découler d'expériences de notre passé. Toute cette souffrance est bien souvent alimentée par le rejet de nos émotions. Ainsi, cette résistance aux émotions finie par nous épuiser et nous rendre dépressifs. De ce fait, tout comme n'importe quelle habitude, nous pouvons créer une habitude d'état dépressif et plus nous restons longtemps dans cet état, plus nous affectons nos neurotransmetteurs. C'est ainsi que notre dépression peut finir par se transformer en maladie clinique.

Bien souvent, quand nous manifestons notre dépression auprès des gens, ils tentent de nous reconforter en nous disant : « Allez, arrêtez de déprimer, garde le moral ! ». Il ne faut jamais dire ça à une personne déprimée parce qu'elle n'a aucune énergie pour s'en sortir. Autrement dit, elle n'a même pas de désir de ne plus être déprimé. Cela ne peut pas fonctionner aussi simplement. D'ailleurs, si quelqu'un nous dit ça, nous avons plutôt envie qu'il se taise ou de lui répondre de manière sarcastique : « Super ! Comment n'y avais-je pas pensé ? ». Alors, comment détecter ce trouble et quelles sont les options disponibles pour guérir du mal-être ?



## Maladie ou mal-être ?

Il n'existe pas de tests médicaux qui peuvent détecter un cas clinique de dépression. Par exemple, cela n'est pas possible en faisant une prise de sang pour voir si nous sommes positifs à cette « maladie ». De plus, ce n'est pas non plus possible via une IRM. Par conséquent, pour faire son diagnostic, un médecin ne peut s'appuyer que sur la description que le patient lui fait de ses symptômes. De plus, il existe autant de symptômes différents que de patients. Ainsi, les plus courants sont le sentiment d'impuissance, la démotivation, le sentiment d'être débordé, de ne pas avoir assez d'énergie, de toujours avoir envie de dormir sans pour autant trouver le sommeil, le sentiment que rien ne nous intéresse dans la vie et que tout est gris.

A partir de là, nous pouvons déceler deux cas distincts. En effet, nous avons d'un côté les personnes cliniquement malades avec un état de santé favorisant la dépression. A ceux-là, il est fortement conseillé de faire appel à un médecin ou un psychiatre qui saura indiquer si le besoin d'un traitement est nécessaire. Puis, il y a la majorité de la population, dont la dépression est due à un mauvais état psychologique. Pour ceux-là, dont la dépression n'est due ni à une cause génétique, ni physiologique, il leur est possible de prendre la pleine responsabilité de leur guérison. Ainsi, il existe une multitude de techniques afin de corriger leur état psychologique, d'apprendre à mieux se connaître et se comprendre soi-même.

D'un autre côté, quand nous sommes déprimés, nous sommes, par-dessus le marché, déprimés d'être déprimés, et cela parce que la dépression est accompagnée par la honte. En effet, nous sommes accablés par le fait de croire qu'il y a quelque chose qui ne va pas chez nous en tant qu'humain. Or, la dépression est quelque chose qui se déroule dans notre cerveau et celui-ci ne représente pas qui nous sommes. Ainsi, la dépression nous rend confus en nous faisant remettre en question notre dignité, alors que 100% de notre dépression n'est qu'un phénomène produit dans notre tête.



Une étude scientifique<sup>1</sup> a démontré que 50% de notre niveau de bonheur est directement lié à notre patrimoine génétique. A savoir que de nombreuses recherches ont été publiées durant le siècle dernier dans le domaine de la psychologie positive. D'ailleurs, vous trouverez certaines d'entre elles dans le livre « The how of Happiness » de Sonja Lyubomirsky. Ce livre contient des discussions et des preuves à propos de l'aspect génétique de la dépression. De plus, il est facile de trouver plein d'autres ressources au sujet des déséquilibres chimiques qui opèrent dans le cerveau lors de la dépression.

Cela étant dit, je vous encourage vraiment à prendre l'entière responsabilité de votre état psychologique, malgré les prédispositions que vous pourriez avoir. En effet, nous nous empressons souvent de pointer des causes externes à nos problèmes et d'ignorer leur source la plus importante qui est souvent en nous-même et dans notre état d'esprit.

Revenons sur les deux types de dépressions. En premier lieu, la dépression clinique qui est un cas très rare et extrême. Etant la conséquence d'une anomalie dans le cerveau, celle-ci limite la capacité d'un individu à être heureux. En effet, les causes peuvent être génétiques ou issues d'un traumatisme survenu durant la naissance ou l'enfance. Ainsi, cette maladie implique qu'il manque littéralement des neurotransmetteurs au cœur du cerveau ou qu'il y persiste un déséquilibre chimique. Attention toutefois aux personnes qui pensent être sujets à ce cas médical alors qu'en réalité, la cause de leur dépression est psychologique et non physiologique comme le premier cas le plus grave.

Pour faire la différence, imaginons notre cerveau comme étant un ordinateur. D'un côté, nous avons le matériel (hardware) et de l'autre, le logiciel (software). Alors, quand nous avons un problème ou un bug avec notre ordinateur, cela peut provenir de deux choses différentes. Soit, notre matériel à l'intérieur est défectueux, par exemple, un mauvais circuit, un composant grillé ou un câble abimé. Soit, nous avons un mauvais logiciel, un virus dans le système, une mauvaise configuration de paramètres ou un fichier corrompu. En fait, c'est la même chose dans le cerveau humain.

---

<sup>1</sup> Douglas F. Levinson (2005), *Genetics of Brain Function*. Stanford University.



Aussi, lorsque nous rencontrons un problème informatique, il est très rare que cela provienne d'un matériel défectueux. En général, c'est souvent un souci de logiciel. Ainsi, la dépression de nos jours est bien plus souvent liée à une mauvaise psychologie qu'à une véritable pathologie au niveau de la composition du cerveau. Toutefois, si vous estimez que c'est votre cas, il est vivement recommandé de demander l'avis d'un médecin afin d'obtenir un diagnostic et un traitement approprié. Cela dit, restez prudent car il arrive qu'un traitement soit prescrit alors que votre problème est d'ordre psychologique, autrement dit au niveau du logiciel. Dans ce cas, le médicament agira sur votre cerveau durant le traitement mais ne pourra jamais résoudre votre problème de façon permanente. A l'inverse, si votre problème est avéré « matériel », une approche d'ordre psychologique « logicielle » peut quand même vous être utile. Alors, ne sous-estimez pas les conseils que vous allez découvrir dans ce livre simplement parce que nous parlons de psychologie. A savoir que notre psychologie est extrêmement puissante car elle détermine toute la qualité de notre vie.

L'un et l'autre sont toujours liés car même quand les effets de la dépression proviennent de votre mental, c'est-à-dire des pensées permanentes qui tournent en boucle, cela peut aller jusqu'à provoquer parfois, un déséquilibre chimique au niveau du cerveau. Ainsi, pour les patients qui en sont atteints, il est possible que la prescription d'un traitement puisse permettre de les aider plus rapidement, surtout lorsque les neurotransmetteurs sont altérés et que la production biochimique ne joue plus son rôle correctement. C'est pourquoi, il sera très difficile de vouloir aller mieux sans médicaments pour ces patients-là. Or, nous n'avons pas forcément besoin de prendre cette voie. En effet, il appartient à chacun de prendre cette décision d'aller voir un médecin de manière consciente et de choisir de prendre des médicaments. Aussi, il s'agit d'un droit, à partir du moment que cela est fait en toute connaissance de cause. Effectivement, c'est intéressant de se poser la question si la dépression vient d'un déséquilibre chimique ou plutôt du schéma de pensées qui provoque ce déséquilibre.



En effet, lorsqu'un schéma de pensée se produit encore et encore, cela peut finir par créer le déséquilibre chimique qui provoque alors la dépression. Néanmoins, découvrir la source originale de la dépression n'aidera pas forcément à la changer, alors que pouvons-nous y faire ?



## Ce qui fait notre réalité

Quand nous sommes pris dans un cycle négatif de pensées en boucle, notre cerveau alimente notre dépression qui en retour nourrit notre négativité. De plus, dans ce cycle, nous nous épuisons à force de résister à nos émotions. Alors, quand ces schémas de pensées sont bien enracinés, fréquents et habituels, il faut un réel désir très profond de vouloir changer pour en sortir et parfois, nous n'avons pas assez d'énergie pour le faire. C'est pourquoi, dans les cas extrêmes, il est nécessaire de faire appel à un médecin ou à un psychiatre pour nous faire aider.

L'une des principales caractéristiques de la dépression est que le cerveau est déterminé à voir le négatif, la fatalité et le désespoir. De ce fait, beaucoup de gens soutiendront que la dépression est causée par leur situation, leurs expériences ou ce qui se passent dans le monde. Pourtant, ce n'est absolument pas vrai. D'ailleurs, il existe des gens qui traversent des circonstances ou des situations horribles et qui ne tombent pas dans la dépression, alors qu'il existe des gens qui vont se retrouver gravement déprimés en vivant exactement la même chose. En effet, deux personnes peuvent avoir exactement les mêmes expériences et l'une sera déprimée alors que l'autre non. Ainsi, la seule façon de l'expliquer est que nous avons tous un cerveau différent créant des expériences différentes basées sur des pensées différentes. C'est pourquoi, nous ne ferons aucun effort pour nous améliorer quand nous pensons que la dépression est causée par quelque chose d'extérieur, que le monde est mauvais, que l'univers ne se soucie pas de nous ou que nous sommes juste maudits. Or, la chose la plus importante à retenir est que nous avons le choix.

A partir du moment où nous nous demandons si nous sommes déprimés, il est probable que nous le soyons. En effet, une personne qui n'est pas déprimée ne se demande pas vraiment si elle l'est. Puis, si nous avons les symptômes de la dépression, c'est-à-dire que nous nous sentons impuissants, désespérés et sans énergie, que nous voulons dormir tout le temps mais sans y parvenir et que rien ne nous intéresse, alors la réponse est oui.



L'une des raisons pour lesquelles je travaille énormément sur mon propre développement personnel est que je suis conscient de la vie et des problèmes que j'aurais, si au contraire, je ne le faisais pas. Evidemment, je le fais parce que c'est passionnant et que j'en tire énormément de bénéfices. D'autant plus que cela affecte les différents domaines de ma vie tels que mes relations, ma carrière professionnelle, mes finances, la gestion de mes émotions, ma santé physique et mentale ou simplement le fait de donner un sens à mon existence. Mais, sans tout cela, à quoi ressemblerait ma vie ? Comment me sentirais-je ? A quels types de problèmes serais-je confronté ? Quel serait mon mode de pensée ? Lorsque nous travaillons dur pour obtenir de bons résultats, il nous arrive de prendre les choses pour acquises. Or, sans tout ce que j'ai appris à propos de ces sujets, j'aurais probablement beaucoup plus de pensées négatives, je ne méditerais pas, je ferais peut-être moins de sport, j'aurais peut-être du mal à payer mes factures, je vivrais dans un mauvais quartier et n'aurais peut-être pas les amis que j'ai aujourd'hui. Quelle serait alors ma vie dans ces conditions ? Par conséquent, il y aurait de fortes chances que je sois beaucoup plus propice à tomber dans la dépression. Rien que d'y penser, je suis déjà un peu déprimé. Même si je ne suis pas quelqu'un de naturellement sujet à la dépression, je peux très bien imaginer comment je pourrais le devenir si je me laissais aller.



## ***La cigale et la fourmi***

La Cigale, ayant chanté  
Tout l'Été,  
Se trouva fort dépourvue  
Quand la Bise fut venue.  
Pas un seul petit morceau  
De mouche ou de vermisseau.  
Elle alla crier famine  
Chez la Fourmi sa voisine,  
La priant de lui prêter  
Quelque grain pour subsister  
Jusqu'à la saison nouvelle.  
« Je vous paierai, lui dit-elle,  
Avant l'Août, foi d'animal,  
Intérêt et principal. »  
La Fourmi n'est pas prêteuse :  
C'est là son moindre défaut.  
« Que faisiez-vous au temps chaud ?  
Dit-elle à cette emprunteuse.  
— Nuit et jour à tout venant  
Je chantais, ne vous déplaie.  
— Vous chantiez ? j'en suis fort aise :  
Eh bien ! dansez maintenant. »

*Jean de La Fontaine*



## Les ressources psychiques

Il peut exister plusieurs raisons pour lesquels nous entrons dans une forme de dépression. Par exemple, nous pourrions avoir une situation familiale difficile, avoir subi de la maltraitance durant notre enfance, avoir perdu une forte somme d'argent ou avoir été arnaqué ou volé. Aussi, nous pourrions avoir de graves problèmes de santé, penser que nous sommes peu attirant pour le sexe opposé, que nous sommes incapables d'avoir une relation amoureuse ou de gagner suffisamment d'argent. En somme, nous nous sentons coincés. C'est pourquoi, nous sommes un peu comme la cigale quand l'hiver est venu. A l'opposé de la fourmi, nous n'avons pas de nourriture et sommes désespérés.

Ici, il ne faut pas se blâmer, en croyant que cette situation pouvait forcément être évitée. Notamment, nous avons peut-être été affectés par la perte d'un proche ou avons subi une série d'évènements malchanceux. Néanmoins, il est aussi possible que rien de tout cela ne soit arrivé et que notre dépression soit, en fait, issue d'une vie qui manque de sens, que nous n'ayons pas suffisant d'entourage ou d'autres raisons moins graves. Ainsi, quelle que soit notre situation, le problème est que, finalement, l'hiver est arrivé et nous n'avons pas les ressources psychologiques dont nous avons besoin pour survivre. D'ailleurs, il est toujours possible de trouver des personnes qui ont traversé les mêmes circonstances que nous, voire pires, et qui s'en sortent parfaitement. Au contraire, certains ont en même fait une force, en y apprenant des leçons de vie afin de devenir encore plus heureux.



Le plus désastreux est de se voir comme une victime de notre situation. C'est-à-dire, de croire que n'avons pas d'autres options, que rien ne changera jamais, que rien ni personne ne pourra nous aider et de perdre espoir. Pourtant, ceci n'est pas du tout le reflet de la réalité. Il s'agit uniquement du borbier mental dans lequel nous sommes enlisés. Ainsi, l'hiver est maintenant arrivé et la cigale est dans le froid, sans provision. En revanche, elle peut encore survivre si elle fait preuve d'intelligence, se mobilise pour passer à l'action et faire le travail nécessaire. De ce fait, il reste de l'espoir pour la cigale, mais ce sera simplement plus difficile. C'est pourquoi, la situation dans laquelle vous êtes en ce moment peut vous paraître désespérée et vous ne voyez pas comment il est possible de vous en sortir. Toutefois, même si vous avez du mal à imaginer comment vous pourriez atteindre la vie dont vous rêvez, sachez que tout est encore jouable. Pour cela, trouvez les ressources qui vous manquent et développez-les.

Selon moi, le fait que je puisse un jour manquer d'argent, perdre ma maison ou me retrouver seul ne sont pas les choses les plus effrayantes dans la vie. Pour moi, le plus effrayant serait de perdre mon ingéniosité pour justement résoudre ces problèmes. C'est-à-dire, mon intelligence, ma capacité à penser de manière critique, ma motivation, la volonté d'agir pour mon bien, à définir mes buts dans la vie et trouver ma passion. C'est ça qui est pour moi le plus terrifiant.

Pour survivre à l'hiver, nous avons besoin de chasser et cueillir pour manger. Autrement, nous allons mourir de faim. D'un point de vue psychologique, cela signifie que notre mobilisation pour réaliser toutes ces choses vient de notre pouvoir d'implication dans le travail émotionnel qui est nécessaire. Autrement dit, pour sortir du trou dans lequel nous sommes quand nous sommes déprimés, nous allons devoir accepter de ressentir de l'inconfort voire de la douleur afin de nous battre pour y arriver. Rien que cette idée en elle-même peut nous affaiblir mentalement en nous enfonçant encore plus dans la dépression et nous faire perdre espoir. En effet, les obstacles entre notre situation actuelle et notre destination peuvent nous paraître infranchissables. Ainsi, la route paraît si longue que nous ne voyons même pas la sortie au bout du tunnel.



Malgré cela, nous n'avons d'autre choix que de nous mobiliser et nous battre, c'est la seule manière de gérer la dépression. Notamment, en ne cherchant pas à éviter le travail émotionnel et en évitant de procrastiner dans l'espoir que les choses s'arrangeront d'elle-même. Dans notre situation actuelle, il est désormais trop tard pour effectuer les préparations que nous aurions pu faire pendant l'été ou au moment de l'automne. Maintenant nous sommes en hiver et il fait froid, il n'y a plus d'autre choix que de se mobiliser et de se battre pour notre vie. Alors allez-vous l'accepter même si c'est difficile et que ça vous fait peur ?



## Le courage déployé

Tous les organismes vivants, incluant les humains, sont des systèmes cybernétiques. C'est-à-dire, un système complexe qui comporte des boucles internes d'autorégulation lui permettant de s'adapter à diverses situations et environnements. Prenons un exemple simple, un thermostat est un système cybernétique s'adaptant à la température. Ensuite, un ordinateur en est un autre légèrement plus compliqué. Enfin, notre corps et notre cerveau font aussi partie d'un système cybernétique mais extrêmement complexe. De plus, ce système corps-cerveau humain a la capacité d'évoluer selon un processus de survie. Donc, cela implique le développement de ressources nécessaires quand il faut agir ou se battre. Notamment, c'est pour cette raison que si nous nous retrouvons menacés par un animal sauvage ou un cambrioleur, nous disposons tout à coup, de beaucoup de force pour nous protéger, nous battre ou fuir. C'est pourquoi, notre corps libère des réserves d'énergie supplémentaires insoupçonnées qui nous permettent de sortir des situations dangereuses ou il est question de vie ou de mort. Ainsi, nous devons faire appel à ce système pour exploiter notre force vitale. Finalement, c'est ce qui est nécessaire pour réussir à vaincre nos démons intérieurs et sortir de la dépression. Peu importe que cela nous prenne trois semaines, trois mois ou trois ans, nous pouvons le faire car c'est déjà en nous.

Il se peut que notre situation ne paraisse pas aussi urgente en ce moment. En effet, il n'a pas un grizzly prêt à nous massacrer, il n'y a rien qui ne nous fasse monter l'adrénaline, aucun feu sur le point de nous brûler. C'est pourquoi, nous aurons besoin de nous mobiliser nous-même. Ainsi, nous pouvons penser à nos plus grands défis du moment. Par exemple : l'image de soi, les relations intimes, l'argent ou la carrière. Ensuite, nous pouvons assumer la douleur par rapport au travail émotionnel qui nous attend et accepter de faire un pas pour franchir la ligne et ne jamais revenir en arrière.



Ainsi, quand la fourmi se mobilisait pour préparer l'hiver, rassemblant toute cette nourriture en soulevant et poussant, en ramassant et en stockant. En définitive, il s'agissait aussi d'un réel travail émotionnel pour elle. Alors, c'est ce que nous devons faire aussi, car la dépression est bien plus douloureuse que l'acceptation du travail à faire pour en sortir. De plus, nous commencerons immédiatement à voir des améliorations bien avant d'avoir atteint les objectifs finaux. En effet, nous nous sentirons déjà soulagés par le simple fait de commencer à nous mobiliser. En fait, dès l'instant que nous commencerons à prendre des mesures, nous nous sentirons bien, dès le premier pas.

Mais pour le moment, nous pouvons nous sentir bloqués et n'avons pas d'autres options. Puis, nous essayons d'éviter de bouger à cause des nombreuses peurs liées à l'inconfort ou les choses qui pourraient mal tourner. Pourtant, la plupart d'entre nous, dans cette situation, ne s'imaginent pas la force intérieure qu'ils ont. Or, plus nous évitons ces difficultés et plus notre mal devient profond. Si bien que la dépression s'aggrave. En revanche, lorsque nous avançons et agissons, nous ressentons de l'espoir peu importe que le chemin soit long et tortueux. Sans cela, nous risquons de passer le reste de notre vie à attendre alors que nous sommes dos au mur. De plus, notre corps est capable, pour notre survie, d'invoquer des ressources cachées dont nous n'avons même pas idée. Ensuite, nous pouvons réaliser que nous sommes capables de surmonter tous les obstacles. A la fin, cette expérience sera très probablement la plus enrichissante de notre vie. Ainsi, nous y repenserons dans cinq, dix ou vingt ans et nous nous dirons que c'était incroyable. Aussi, nous nous sentirons fiers de ne pas avoir abandonné et d'avoir brisé nos chaînes alors que cela nous paraissait impossible à première vue.



Puis, nous penserons à ce qui se serait passé si nous n'avions rien fait, si nous étions restés encore coincés pendant des dizaines et des dizaines d'années. Quel gâchis cela aurait été. Alors, le regret viendrait s'ajouter à la dépression. C'est pourquoi, nous devons nous mobiliser maintenant et nous attaquer à cette ombre noire qui plane sur nous afin d'ouvrir un nouveau chapitre de notre vie contenant tout un monde de possibilités.

*« Le meilleur moment pour planter un arbre était il y a 20 ans.  
Le Deuxième meilleur moment est maintenant »*

*Proverbe chinois*



## Les facteurs aggravants

Lorsque nous sommes coincés dans un état dépressif, les ressources psychologiques essentielles qui nous manquent sont la motivation, la volonté, la foi et la confiance en nous. Or, quand on interroge une personne déprimée, elle pensera que ces choses sont trop abstraites. En effet ce qui lui viendra à l'esprit seront des choses beaucoup plus tangibles telles que l'argent, le sexe, l'amour, une bonne santé, etc. Pourtant, les ressources psychologiques citées ici, sont ce qui est absolument nécessaire pour obtenir ce dont nous pensons avoir besoin. Il se peut même que nous ayons besoin de moins de choses que prévu. C'est pourquoi, beaucoup d'entre nous ont seulement besoin de changer leur façon de voir le monde. C'est-à-dire, en changeant les filtres à travers lesquels ils voient le monde aussi déprimant. En effet, lorsque nous changeons ces filtres déformants, tout à coup, le monde nous apparaît sous un nouveau jour, complètement différent et surtout moins négatif. Effectivement, c'est dans ce but que nous aurons besoin d'améliorer notre psychologie. Pour l'instant, notre cerveau nous trompe en nous faisant croire que nous n'en sommes pas capables, que nous sommes coincés et que c'est sans espoir. Si bien que c'est ici que notre foi et notre confiance en nous doivent entrer en jeu.

### **Découvrons les éléments qui aggravent la dépression.**

#### **1. Avoir une mentalité de victime.**

Dans cette position, nous nous considérons comme la victime et pensons que le monde entier est notre bourreau. De cette manière, nous rejetons la responsabilité sur les gens qui sont dans notre vie ou sur des situations passées.

#### **2. Le mépris de soi.**

Ici, nous nous détestons. Ainsi, nous sommes méchants et médisants à propos de nous-même ce qui ne fait qu'aggraver la dépression. Ensuite, nous nous rabaissons d'autant plus parce que nous sommes déprimés. Et enfin, nous ne prenons pas les mesures nécessaires pour nous en sortir et refusons de ressentir nos émotions.



### **3. Le regret.**

Nous regrettons ce qui s'est passé ou ce que nous avons fait dans notre vie et cela perpétue la dépression.

### **4. La honte de notre corps.**

Fondamentalement, nous haïssons notre corps et notre apparence ce qui aggrave et alimente le cycle dépressif. Par conséquent, nous ne nous soucions plus de notre image, de notre coiffure, de nous habiller avec des vêtements propres ou de prendre une douche. Ensuite, quand nous nous regardons dans le miroir, nous détestons encore plus ce que nous voyons parce, justement, nous ne prenons pas soin de nous.

### **5. Être focalisé sur le passé.**

Nous ruminons des choses que nous regrettons, qui se sont produites dans le passé et que nous souhaiterions ne pas avoir vécues. Nous nous souvenons du passé et nous racontons une histoire triste ou terrible à son sujet tout en pensant à ce qui aurait dû être différent.

### **6. Se blâmer.**

Nous nous blâmons d'être déprimés, de tout ce qui se passe dans notre vie, de ce que nous avons fait. Par conséquent, nous nous mettons dans une situation d'impuissance totale. Ainsi, dans ce scénario où il n'y a pas de victoire possible, nous sommes à la fois la victime et le bourreau.

### **7. Se Plaindre.**

Nous nous plaçons dans un état d'inconscience dans lequel nous nous plaignons et voyons du négatif partout. Si bien que notre cerveau se met à rechercher partout tout ce qui est mauvais et, bien sûr, finit par le trouver.



## **8. Stocker les émotions.**

L'une des définitions de la dépression est l'épuisement qui vient de la résistance aux émotions et à leur évitement. Ainsi pour les éliminer, nous consommons de l'alcool, des cigarettes, de la nourriture, de la drogue, des écrans ou de la pornographie. En somme, tous les moyens d'éviter l'expérience de nos émotions. Premièrement, la raison pour laquelle ces comportements aggravent la dépression est qu'il est épuisant de tout le temps chercher à éviter nos émotions. Mais de plus, il y a souvent une conséquence négative à ces comportements. Ainsi, pour ceux qui mangent trop, il y a une prise de poids et des douleurs à l'estomac, pour ceux qui boivent trop, c'est la gueule de bois du lendemain, et les regrets de la façon dont on agit en étant saoul. D'ailleurs, il y a tant de gens qui finissent par être déprimés après avoir bu seulement pour éviter de ressentir leurs émotions. Bref, tout cela ne fait que perpétuer le cycle de la dépression en nous faisant entrer dans une spirale descendante et négative. Alors, nous devons devenir vraiment conscient des moyens que nous mettons en œuvre pour ne pas ressentir nos émotions.



## Les sources d'amélioration

**Maintenant regardons ce qui peut nous aider à améliorer notre état. Que pouvons-nous faire si nous parvenons à rassembler suffisamment d'énergie ? Quels sont les changements à effectuer pour réussir à rétablir notre équilibre ?**

### **1. Travailler sur nos pensées.**

Se souvenir que nous ne sommes pas nos pensées, que nous ne sommes pas notre dépression. En effet, notre cerveau crée en lui-même la dépression, mais en dehors de ça, notre conscience n'a rien à voir avec ce qui se passe dans notre boîte crânienne. Ainsi, le travail sur les pensées est le processus qui consiste à nous en séparer afin de pouvoir les regarder à distance, à partir de notre partie supérieure. A partir de là, nous sommes capables de décider consciemment ce que nous voulons penser. Notamment, lorsque nous sommes déprimés, nous remarquerons que nos pensées négatives sont en roue libre. Finalement, au lieu de nous laisser emporter par des pensées folles, nous pouvons les remarquer et ainsi comprendre pourquoi nous nous sentons mal.

Je reviendrai sur les pensées plus en détail plus loin dans mon ouvrage.

### **2. Se concentrer sur l'avenir.**

D'un côté, se concentrer sur notre passé, le ruminer et le juger, ne fait qu'aggraver les choses. De l'autre, se concentrer sur les possibilités qu'offre l'avenir est la meilleure façon de nous aider à aller mieux. Or, certains d'entre nous se sentent impuissants et incapables de penser à l'avenir pour le moment. Même si au départ, nous ne parvenons pas à contrôler tout ce que nous ressentons, si nous trouvons des ressources intérieures pour imaginer un futur meilleur que notre situation actuelle, nous pouvons contrôler nos pensées. C'est pourquoi, se projeter dans le temps de manière optimiste est l'une des activités les plus importantes que nous puissions faire lorsque nous sommes déprimés. Certes, nous ne sommes peut-être pas en mesure de générer des pensées positives à propos de notre présent. Effectivement, nous sommes peut-être trop profondément déprimés pour le faire.



Mais en général, nous pouvons toujours imaginer qu'un jour nous pourrions nous sentir mieux. De plus, cela génère une émotion positive susceptible de nous sortir de la spirale des pensées négatives rien qu'en l'imaginant. Ensuite, se fixer des objectifs, mettre en place des plans d'actions, même s'ils sont petits, faciles et ne dure pas longtemps, nous sortira petit à petit de la négativité actuelle vers la perspective d'une vie meilleure.

### **3. Faire quelque chose pour soi.**

Si au début, cela nous paraît trop difficile de passer à l'action, nous pouvons, par exemple, juste commencer par une promenade de 5 minutes par jour. Ainsi, cela peut vraiment changer la donne, d'autant plus si nous passons la plupart du temps assis ou allongés sans rien faire et à manger. Par conséquent, forcez-vous à sortir de la maison durant 5 minutes par jour pour prendre l'air frais et la lumière du soleil. Certes, 5 minutes de marche ne vous feront pas perdre de poids, mais ce n'est pas le but. En effet, l'intérêt est de faire quelque chose pour vous-même, en élaborant un plan et en le respectant et ainsi honorer les promesses que vous vous faites, pour enfin, réapprendre à vous faire confiance. Ainsi, que ce soit se promener, aller à la salle de sport ou recevoir un massage, faites quelque chose pour vous, même si c'est la dernière chose dont vous avez envie. Ainsi, se lever et suivre son plan est un acte très important pour créer de nouvelles voies neuronales. De plus, l'exercice physique est vraiment infaillible, car il affecte littéralement nos hormones, nos neurotransmetteurs et le flux sanguin dans notre cerveau. Une étude a même démontré que le sport était tout aussi efficace que certains médicaments antidépresseurs. En fait, cette étude est aussi présente dans le livre « The How to Happiness » de Sonja Lyubomirsky. En effet, ces résultats vraiment incroyables ont montré que l'exercice physique est même meilleur que le médicament testé car il produit des résultats plus durables.

En somme, se forcer à faire quelque chose de positif, même si ce n'est que pour 5 minutes, peut vraiment tout changer.



#### **4. Nourrir notre esprit de positif.**

Une manière efficace d'éviter de désespérer est de remplir notre cerveau de positivité. C'est-à-dire, de remplacer notre négativité ou notre mépris de soi par des apports positifs. Entre autres, il existe de nombreux moyens pour cela, tels que les livres, les vidéos sur Youtube, les articles de blogs ou mon média favori : les podcasts à écouter partout. En effet, si notre voix intérieure est constamment dans le négatif, il est possible de la noyer de films, de romans, de comédies, de choses qui nous inspirent et forcent notre cerveau à avoir des meilleures pensées plutôt que de ressasser le négatif. Si bien que cette habitude modifie notre perception du monde de manière très puissante. Par exemple, en informatique, « garbage in, garbage out » est le concept selon lequel, des entrées de données défectueuses produisent des sorties absurdes ou "déchets". Autrement dit, si nous nourrissons notre cerveau de malbouffe, comme par exemple, la télé réalité, les réseaux sociaux, la télévision ou les chaînes d'information en continue, nous évacuerons les mêmes idées, les mêmes pensées et tiendrons les mêmes propos toxiques dans notre vie personnelle.

#### **5. Prendre des décisions délibérément.**

Lorsque nous sommes déprimés, nous renonçons à prendre toute responsabilité pour notre vie et ainsi évitons de prendre des décisions. Par exemple, si quelqu'un nous demande où nous voulons aller manger, notre réaction sera : « Je ne sais pas » ou « je m'en fiche ». Or, nous pouvons rétablir significativement notre estime de soi, simplement en nous forçant à prendre une décision : « Je veux aller à ce restaurant manger ce plat » ou « je veux aller boire un verre dans ce bar ». Alors, peu important les choix que vous faites, prenez ces petites décisions particulièrement insignifiantes et sans gros impact, qui vous redonneront, petit à petit, confiance en vous.



## **6. Provoquer un déluge d'appréciation et de positivité.**

L'étape suivante est de forcer notre cerveau à rechercher la positivité. En effet, lorsque nous sommes déprimés, notre cerveau est à l'affût du danger et devient de plus en plus sensible à la laideur. De ce fait, nous pouvons le forcer à sortir de ce schéma, en portant notre attention sur des choses positives, voire merveilleuses. C'est-à-dire, tout ce que le monde a de plus beau à nous offrir. Si bien que, même si nous pensons que tout est sans espoir et que rien n'est bon, il nous restera toujours, par exemple, l'électricité, l'eau fraîche, notre maison, notre lit, les chiots, les chatons, les bébés, le chant des oiseaux, les arbres etc. Ainsi, forcez votre cerveau à remarquer ces choses-là. Même si vous ne vous sentez pas plus joyeux dans l'immédiat, persister à rediriger vos pensées est un exercice très puissant qui changera votre vie.

*“On ne voit bien qu'avec le cœur. L'essentiel est invisible pour les yeux.”*

*Antoine de Saint-Exupéry / Le Petit prince*



## 7. Prendre une douche et s'habiller.

Cela peut paraître enfantin mais lorsque nous sommes déprimés, il est très tentant de rester en pyjama ou en jogging toute la journée. En effet, nous n'avons tout simplement pas l'énergie ou le désir de faire des efforts. Cependant, nous pouvons être légèrement plus exigeants avec nous-mêmes. C'est-à-dire que nous pouvons nous lever, enfiler un jean et un t-shirt, porter des chaussures et démarrer notre journée de manière plus soignée. De plus, nous pouvons faire notre lit tous les matins et faire le ménage régulièrement, même si c'est bien la dernière chose que nous voulons faire. Il est évident que notre environnement visuel peut aggraver notre dépression. Donc, si notre maison est en désordre, que nous sommes sales, mal coiffés et mal habillés, cela aggraverait la situation. Cependant, quel que soit notre état de dépression, la plupart d'entre nous peut trouver le courage de se débarbouiller. Ainsi, c'est déjà suffisant pour se sentir un peu plus autonomes et responsables de sa vie. Si bien qu'en le faisant un tout petit peu chaque jour, avec le temps, nous finirons par en faire de plus en plus. Puis enfin, un beau jour nous réaliserons que nous ne sommes plus du tout déprimés.

Malgré qu'il soit très facile de continuer à se sentir accablés parce que nous traînons en pyjama avec les cheveux gras, il est possible de nous lever, nous coiffer, nous habiller. Puis, nous pouvons nous abreuver de contenus positifs, soit avec des livres, des vidéos ou des podcasts, soit en réfléchissant à notre avenir ou bien en faisant un travail intérieur sur nos pensées. Effectivement, il est garanti à 100% que nous nous sentirons mieux de cette manière, plutôt que de rester assis à détester notre image de soi. Tout cela peut vous sembler anodin ou trop léger, mais prendre soin de vous est l'une des choses les plus géniales que vous pouvez faire pour forcer votre cerveau à sortir de la spirale des pensées négatives et retrouver ainsi la joie de vivre.



## Accepter sa biographie

Il existe une façon de penser qui nous libère de notre passé. Que ce soit notre enfance ou même ce qui a pu se produire il y a 5 minutes, cette façon de penser nous protège de ce que nous regrettons au moment présent et qui nous rend inquiets. Pour cela, il est possible de se poser la question suivante :

*Se pourrait-il que, tout au long de ma vie, j'ai toujours vécu ce que je devais vivre et fait ce que je devais faire ?*

Dans cette hypothèse, imaginons qu'en fait, tout se passe exactement comme il se doit. C'est-à-dire que nous avons toujours vécu tout ce que nous devons vivre et fait ce que nous devons faire. De cette manière, nous pouvons ressentir un grand soulagement et être plus détendus, en sachant que, de toute façon, c'est comme ça que tout devait se passer.

Quoi qu'il en soit, Il est voué à l'échec de tenter de débattre avec la réalité. En effet, puisque le passé est révolu et que nous ne pouvons pas changer la réalité, alors, si nous tentons de négocier, en pensant que le passé aurait dû être différent, nous perdons forcément. En revanche, lorsque nous acceptons de dire oui à notre réalité, nous sommes capables d'aimer ce qui est. C'est ainsi que nous gagnons parce nous nous libérons de la résistance. Toutefois, il se peut que pour certains d'entre nous, ce concept puisse paraître difficile parce qu'ils ont développé, depuis tant d'années, l'idée que ce qui leur est arrivé dans leur vie n'aurait jamais dû se produire. Par exemple, ils croient qu'ils auraient pu avoir une éducation ou des parents différents. Ou alors ils pensent qu'ils n'auraient jamais dû être maltraités, qu'ils n'auraient jamais dû être trahis au sein de leur couple. Ou bien, ils sont certains qu'ils n'auraient pas dû subir un terrible accident ou traverser autant d'épreuves. Pourtant, quand nous pouvons regarder tout cela et nous dire « cela n'aurait pas pu se passer autrement » et « c'est exactement comme cela que tout devait se passer », nous pouvons regarder notre vie à partir d'une toute nouvelle perspective, inspirée de paix et d'acceptation.



Cette vision brillante de la vie est enseignée par la célèbre auteure et conférencière américaine Katie Byron. D'ailleurs, Katie nous dit : « Comment pouvez-vous avoir la preuve que tout devait se passer ainsi ? Eh bien parce que c'est ainsi que ça s'est passé ! ». Non seulement, tout ce qui nous est arrivé ou ce que nous avons fait dans le passé, mais également la personne que nous sommes aujourd'hui. Tout ce que nous avons dit ou fait a toujours été ce que nous avons dû dire ou faire. Pourquoi ? Parce que nous l'avons fait. Nul besoin de polémiquer, la discussion s'arrête là et nous l'acceptons.

Katie Byron explique aussi que lorsque quelque chose se produit, nous pouvons transformer notre façon de voir le monde en estimant que cela ne nous arrive pas à nous, mais POUR nous. Bien que quelquefois cela n'en a pas du tout l'air, nous pouvons considérer pourquoi cela est arrivé POUR nous, autrement dit, en notre faveur. De cette manière, nous pouvons explorer ce qu'il y a à en apprendre, ce qui pourrait nous rendre plus forts et les bienfaits que nous pouvons en tirer. Ainsi, au lieu de nous laisser abattre en restant dans une position de victime, nous regardons les choses d'une manière beaucoup plus optimiste. Si bien que nous prenons la bonne direction que nous désirons pour notre vie et vers laquelle nous nous sentons le mieux.

Cette idée confirme encore une fois que, quels que soient les événements qui se déroulent dans notre vie, nos sentiments et nos émotions proviennent de nos pensées. C'est à nous de décider de la manière de les vivre. C'est pour cela que tous nos problèmes ne sont que des pensées. Méditez sur cette idée et voyez si cela résonne au fond de vous, même si vous êtes sceptiques au début.



## Pensées, croyances et identité

Une pensée est inoffensive tant que nous n’y croyons pas. Notre esprit est traversé par des milliers de pensées par jour qui sont alimentées par des milliers d’informations venant du monde extérieur ou des autres personnes. De ce fait, le cerveau doit filtrer tous ces éléments et décider lesquels sont importants et qu’il peut croire. Alors, quand une pensée apparaît, elle est inoffensive. En effet, nous n’avons pas à la juger ou à la combattre. Il est inutile de tenter de la cacher ou de l’éviter, à moins que nous ne la croyions vraie. C’est pourquoi, adopter une croyance est un choix que nous faisons. Par conséquent, quand nous identifions une pensée du genre « je ne suis pas digne, je ne suis pas assez bien, je suis nul, je ne suis pas capable de faire ça », nous pouvons décider si nous allons y croire ou non. Puis, la même chose est vraie pour les pensées que les autres nous offrent. Que ce soit à travers leurs paroles ou leurs jugements, tout ceci est totalement inoffensif tant que nous ne leur donnons aucune crédibilité. En somme, nous avons le choix de croire nos croyances et nos pensées et nous pouvons décider de les conserver ou non.

Pour avoir travaillé avec des clients sur les systèmes de croyances, je peux vous dire que lorsque nous avons une pensée que nous avons pratiquée durant une longue période, elle devient une croyance et reste profondément ancrée en nous. Alors, avant d’essayer de nous débarrasser d’une croyance, nous pouvons d’abord reconnaître qu’il ne s’agit, au début, que d’une pensée. C’est primordial car certaines de nos pensées sont tellement ancrées dans notre esprit, que nous nous croyons obligés de les avoir et n’imaginons même pas qu’elles soient optionnelles. Ainsi, que ce soit consciemment ou inconsciemment, nous ne savons pas que cette pensée est une chose que nous choisissons d’avoir. Ainsi, la première étape est vraiment de la reconnaître comme étant une simple pensée et non pas la réalité. Puis, c’est à ce moment-là que nous pouvons décider si nous voulons continuer à y croire ou non. Or, certains de mes clients coachés veulent à tout prix s’accrocher à leurs croyances profondes car cela fait désormais partie de leur identité.



De ce fait, avant de réussir à changer le système de croyances qu'ils ont depuis de nombreuses années, ils doivent se prouver qu'ils ont tort, que leurs parents ont tort ou que la société a tort. Ce n'est pas une chose aisée, surtout quand notre cerveau s'est beaucoup habitué à posséder ces croyances. Mais, c'est ainsi que nous sommes capables de changer ou d'améliorer ce que nous n'apprécions pas dans notre vie. Ainsi, nous identifions les pensées et les croyances que nous avons depuis tant d'années, puis nous prenons conscience que ce ne sont rien d'autre que des pensées facultatives et pas forcément vraies dans le monde réel. En effet, une chose ne devient vraie, que lorsque nous décidons d'y croire. De plus, quand nous avons une croyance, nous la manifestons dans l'univers et la rendons ainsi vraie dans la réalité.

Aussi, il y a des choses auquel nous croyons et qui nous donnent des ailes. Alors, pourquoi les changerait-on si elles nous rendent meilleurs. Effectivement, il s'agit des croyances aidantes. Mais il y a aussi d'autres choses qui, si nous n'en prenons pas conscience et que nous y croyons, nous font du mal. Alors, nous pourrions souhaiter les changer. Puisque toutes les croyances que nous croyons et qui nous provoque de la souffrance sont issue d'une pensée, nous pouvons envisager de la changer. En somme, il n'y a rien en dehors de nous qui ne nous pose un problème, il s'agit toujours de nos pensées car ce sont elles qui créent nos sentiments, qui motivent nos actions, créent nos résultats et finissent à tort, par définir notre identité au plus profond de nous-même.



## Accoucher de ses pensées

Lorsque les pensées se bousculent dans notre tête, elles nous paraissent insaisissables et fluctuantes. Ce flow de sensations, d'images et de sons qui se manifeste dans notre cerveau se traduit dans notre corps par les émotions. Si bien qu'il reste trop impalpable comme un rideau de fumée et c'est ce qui rend le travail sur les pensées si difficile. En revanche, lorsque nous les posons « sur le papier », nous sommes capables de nous en libérer, c'est-à-dire de prendre du recul pour les contempler et comprendre les raisons qui nous poussent à ressentir certaines de nos émotions. Ainsi, le journaling est un moyen vraiment efficace pour prendre de la distance et analyser sereinement notre façon de ressentir le monde.

Au-delà de ça, tenir un journal est très intéressant pour saisir ses idées et les matérialiser. Une idée que nous ne notons pas et dont nous ne parlons à personne est comme un nuage de vapeur qui s'évapore à jamais. En revanche, si une idée est retranscrite, elle prend existence dans le monde physique puis c'est à nous, face à elle, d'agir pour lui donner vie.

La possibilité de regarder notre cheminement mental devant nos yeux, est un formidable outil de structuration de notre esprit qui nous permet de constater l'évolution de notre vision du monde dans le temps grâce à nos écrits. C'est ainsi que nous pouvons mesurer nos évolutions personnelles dans le temps.

Puis finalement, le but ultime est de finir par prendre conscience des pensées qui nous causent du tort et comprendre qu'elles ne sont pas du tout le reflet du monde extérieur. A nous ensuite de rester vigilant à un schéma de pensées négatives récurrent qui serait la cause de notre souffrance. L'écrit nous aide à l'identifier clairement et le reconnaître aussitôt qu'il survient à nouveau. Ainsi, il est possible d'éviter les pensées toxiques en redirigeant notre esprit dans le moment présent.



## Une relation authentique

Toujours à propos du travail sur soi et les pensées, je ne saurais trop vous recommander de faire appel à un coach. Beaucoup comparent le coaching à la psychologie. La différence fondamentale est que le coach ne s'adresse pas à des personnes atteintes de troubles psychiques graves. Pour leur part, les coachs s'adressent à la vaste majorité de la population dont le but est d'accomplir leur potentiel. Le psychologue s'occupe de patients, ce qui rappelle la notion de pathologie. Le coach s'adresse à des clients, c'est-à-dire une personne bien portante, active et volontaire dont l'objectif est d'apprendre et d'améliorer ses conditions de vie, sa relation aux autres et à lui-même.

Ainsi, le coach professionnel s'implique pour aider les individus à apprendre à gérer leurs émotions et à mobiliser leurs forces. C'est grâce à la puissance du questionnement qu'il permet à ses clients de porter un regard en eux-mêmes afin de renforcer leur intelligence émotionnelle. Non seulement, les clients sont attentifs aux émotions subtiles qui les habitent mais encore ils prennent conscience de ce qui les déclenche

Le processus de coaching va alors permettre à la personne qui en bénéficie, de modifier les pensées qui créent la vision qu'elle a d'elle-même, des autres personnes et de son environnement. Ces changements de perceptions vont alors déverrouiller chez elle de plus grandes capacités et ainsi lui offrir de meilleurs résultats.

*« La dépression est comme une femme vêtue de noir.*

*Si elle se présente à toi, ne la chasse pas.*

*Fais-là entrer, invite-la à s'asseoir, traite-la comme une invitée et écoute ce qu'elle veut dire »*

*Carl Jung*



## L'illusion de l'égo

D'un point de vue, disons plus spirituel, l'une des principales raisons pour laquelle nous sommes déprimés est que nous sommes beaucoup trop identifiés à nous-même et à nos pensées. C'est-à-dire que nous sommes trop égoïstes, avons trop de considérations pour nous-mêmes et sommes trop égoïstes. Effectivement, cela peut paraître un peu sévère et nous aurions tendance à réagir de la manière suivante : « *Je ne suis pas égoïste. Je suis quelqu'un de gentil. Je participe à des œuvres de charité. Je fais de bonnes choses pour ma famille. Je prends soin de mon épouse / mon mari. Je suis humble* ». Mais ici, être égoïste va surtout dans le sens où nous avons une représentation trop forte de ce « Je » correspondant à la personne que nous sommes, autrement dit de notre égo. D'ailleurs, la dépression contribue à ce sentiment de qui nous sommes. En effet, se libérer de cette idée, à propos de qui nous sommes, est si profonde que cela relève du niveau de la quête spirituelle. D'ailleurs, c'est sur cette idée que consiste tout le travail à réaliser pour atteindre l'éveil spirituel, comme le lâcher-prise, la pratique du yoga, la philosophie Zen ou la méditation.

Alors en quoi cela consiste-t-il ? Notre égo, représenté par la personne que nous croyons être est défini par notre passé, par toutes nos croyances et toutes nos hypothèses à propos de la façon dont le monde fonctionne. En réalité, tout cela n'est qu'un concept. C'est-à-dire qu'il n'existe réellement nulle part. En fait, ce « Je » que nous appelons moi et qui est dépressif, n'existe pas vraiment. Pourtant, nous sommes extrêmement identifiés à ce que nous sommes, tous nos problèmes, toutes les circonstances qui nous font du mal, tous les manières que nous avons d'être victime. De cette manière, nous sommes constamment concentrés sur nous-même et nos problèmes ce qui provoque des schémas de pensée négatifs profondément enracinés dans notre subconscient. En conséquence, nous restons toujours inquiets, paniqués, anxieux. Si bien que pour survivre et maintenir notre sécurité, nous pensons, de manière continue, à des situations catastrophiques, ce qui nous maintient dans la dépression.



En conséquence, nous finissons par avoir une image de soi négative qui nous fait croire que quelque chose ne va pas chez nous, que nous ne sommes pas assez bon, que la vie est dure et douloureuse et que nous resterons toujours dans la souffrance. Bien que ces idées noires puissent nous sembler idiotes quand elles sont exprimées ainsi, elles opèrent souvent sur nous à un niveau subconscient, sans même que nous nous en rendions compte. Puis, nous croyons que le bonheur ne peut être que quelque part dans le monde extérieur ou qu'il ne peut nous être offert que par une autre personne. Si bien que cet enchaînement de croyances et d'hypothèses nous semble tellement logique que nous ne voyons pas qu'il nous cause tous nos problèmes. De plus, la source de notre image de soi est en grande partie issue d'un conditionnement dans le passé, d'expériences traumatisantes vécues dans l'enfance ou au début de l'âge adulte. C'est ainsi que notre histoire personnelle, notre égo nous maintient dans l'obscurité.

Quand nous étions enfants et que nous étions malades, par exemple, nos parents nous portaient toutes leur attention. En revanche, lorsque nous étions trop joyeux et que nous sautions partout en criant de joie, nous nous faisons gronder. Ceci malheureusement, est un mauvais conditionnement. Aussi, il serait préférable que la joie attire l'attention plutôt que la tristesse ou la souffrance. En effet, cette méthode d'éducation serait plus bénéfique aux enfants. Ainsi, nous pourrions comprendre qu'il est plus bénéfique de s'investir pour se sentir bien au lieu du contraire. A savoir que, nous sentir mal ne nous apportera aucune attention particulière ou récompense. En revanche, si lorsque nous sommes malades mentalement ou physiquement, nous obtenons de l'attention et du réconfort, nous œuvrerons inconsciemment pour rester malade. Bien que cela puisse paraître simpliste ou évident, cette dimension de nous-même puise sa source au cœur même de notre énergie vitale.



Un autre comportement qui alimente notre dépression à travers l'égo est celui de ne pas être authentique quand nous renvoyons une fausse image de nous aux autres. Ainsi, nous sommes malhonnêtes avec notre identité et les émotions que nous ressentons réellement. De plus, en essayant de plaire aux autres et de correspondre à leurs attentes et leurs valeurs, nous devenons dépendants d'eux et ne pouvons plus être comblés dans notre vie sans leur appréciation. Alors, soyons authentiques avec les gens autour de nous. Lorsque nous évitons de nous frotter aux autres, de dire quelque chose d'incorrect ou avons peur d'obtenir la désapprobation de quelqu'un, nous nous faisons du mal. Non seulement, nous détruisons ce que nous sommes au fond de nous en essayant de coller à une image imposée par les autres, mais encore cela influence le choix des amis que nous avons, les fêtes et les endroits où nous allons, la maison où nous vivons, les vêtements que nous portons, le succès que nous atteignons ou la manière dont nous nous sentons face à une situation. En réalité, aucun être humain, aucun objet extérieur ne peut nous combler car tout est lié à notre psychologie. Ceci n'est pas seulement valable pour les gens déprimés mais pour tout le monde.

Il y aurait bien une méthode radicale pour guérir les gens de l'égo. Imaginons par exemple, que l'on puisse forcer quelqu'un à suivre un programme de méditation dans lequel il serait obligé de méditer chaque jour pendant 6 mois. Alors, il est indéniable que cela aurait un impact énorme sur sa dépression. En effet, du fait que la méditation nous ancre totalement dans le moment présent, nous pouvons, grâce à elle, complètement abandonner notre histoire passée et notre futur. Alors, au moins pendant une minute, nous oublions que nous avons un passé et un avenir, juste en étant complètement dans l'instant présent en nous débarrassant de chaque pensée que nous avons dans notre esprit. De cette manière, nous nous débarrassons de l'idée que nous nous faisons de nous-même. Ainsi, nous n'avons plus de croyance sur la façon dont le monde fonctionne. En somme, nous nous installons simplement en silence et en paix, en fermant les yeux. Si bien qu'au bout de quelques minutes, nous ressentons ce qu'est le vrai bonheur et cela ne vient pas d'une excitation ou d'une stimulation externe.



En effet, si nous parvenons à atteindre cet état de paix intérieure, nous pouvons remarquer que quelle que soit la dépression que nous avons, celle-ci n'existe plus à ce moment-là. En fait, lorsque nous nous débarrassons de notre ego, l'état naturel de l'esprit humain est l'extase. Bref, ceci est une idée extrêmement puissante car si vous pensez que votre dépression est trop paralysante et que vous ne pouvez pas en sortir, vous pouvez tenter cette expérience afin de vous prouver cette idée de manière pragmatique. Bien que cela ne vienne pas naturellement et nécessite un réel travail, c'est un moyen efficace de prouver qu'une grande partie de la dépression se crée à partir d'elle-même.

L'introspection est donc une des solutions fondamentales afin de comprendre comment notre égo affecte négativement notre vie. De ce fait, nous devons commencer par porter notre attention sur la façon dont nous créons nos sentiments dans notre vie. Pour cela, si vous êtes une personne présentant des symptômes de dépression, alors j'insiste pour vous inciter à méditer. Ainsi, je vous invite à le faire au moins pendant 20 minutes chaque jour comme si votre vie en dépendait. D'ailleurs, cela pourrait être réellement le cas pour certains. J'ai d'ailleurs publié un article sur la méditation que je vous invite à découvrir si vous n'êtes pas du tout familier avec cette pratique. Autrement, vous trouverez des millions de livres sur le sujet. Aussi, vous pouvez rejoindre un cours ou télécharger une application. Peu importe le moyen que vous choisirez, empressez-vous de former cette habitude, de vous y plonger et de la maintenir. C'est ainsi que vous obtiendrez des résultats extraordinaires.

En somme, pour tous ceux qui luttent contre la dépression ou tous ceux qui sont peut-être sous traitements et qui essaient de retrouver le chemin vers eux-mêmes, comprenez qu'il y a toujours un retour. Non seulement, nous ne sommes pas notre dépression, mais encore, nous sommes parfaits tels que nous sommes. C'est-à-dire que nous sommes dignes et merveilleux. Dans la mesure où c'est notre cerveau le responsable de notre dépression, nous avons tous en nous les moyens psychologiques de nous en sortir. Votre vie est importante, battez-vous pour vos plus grandes possibilités.



## Se consacrer à son art

Permettez-moi de vous raconter une petite histoire. A propos d'une fille qui a grandi dans les années 70. A l'âge de sept ans, elle se découvrit un talent naturel pour l'art. En effet, enfant, elle avait une très grande sensibilité artistique. Elle aimait dessiner, colorier et était capable de reproduire les visages, les animaux et la nature. Elle était naturellement douée et y consacrait tout son temps libre. Puis, elle était aussi naturellement attirée par la musique et adorait jouer au piano. Alors, à force de pratique, son niveau s'améliorait de jour en jour. Cependant, à l'âge adulte, elle a malheureusement commencé à perdre le contrôle de sa vie, finit par se marier, avoir des enfants et dû trouver un travail, tout en se reposant sur les épaules de son mari. De cette manière, sa vie s'est écoulée, happée par le quotidien.

Puis lentement, au cours des dix voire des vingt années suivantes, elle se positionna de plus en plus dans un état d'esprit de victime. En effet, elle ne s'est pas préoccupée de sa carrière, est devenue une mère au foyer. Alors, elle prit soin de ses enfants et se sacrifia pour sa famille. Cela n'a évidemment rien de négatif, néanmoins, elle cessa de se développer personnellement et ne poursuivi jamais son rêve. Ainsi, elle se laissa vivre de manière spontanée mais, au fil du temps, son mariage se dégrada, elle devint de plus en plus démunie et son estime de soi s'abîma totalement jusqu'au jour ou finalement elle vécut la séparation. Par conséquent, elle se retrouva seule et dut se débrouiller. Alors, elle se retrouva sur le marché du travail mais il est très difficile de trouver un emploi sans diplôme et sans compétence.

Donc, elle trouva le seul emploi qu'elle pouvait, un travail très basique, au salaire minimum. Puis, elle dut même prendre un second travail à temps partiel pour s'en sortir. De ce fait, non seulement elle travaillait dur, son travail n'était pas enrichissant ou significatif mais encore elle n'y obtenait que très peu de reconnaissance. Parfois, elle essayait d'être créative, en essayant, par exemple, d'arranger les étagères en plaçant les produits d'une belle manière.



Parfois, ses responsables remarquaient qu'elle se donnait du mal et en contrepartie lui faisaient une petite tape sur le dos. Malheureusement, c'est tout ce qu'elle pouvait obtenir et la plupart du temps, elle n'avait même pas cela.

Si bien qu'elle devenait de plus en plus amère, frustrée, en colère du fait que personne n'apprécie son travail, de ne pas être assez payée pour ce qu'elle fait, que sa vie se résume à des tâches insignifiantes, semaines après semaines. En somme, elle finit par se sentir coincée et cela imprégna tous les aspects de sa vie. Elle ne pouvait plus sortir de ce cycle négatif qui s'aggravait de jour en jour car il lui manquait les ressources psychologiques qui lui aurait permis de comprendre comment son propre esprit l'enfermait dans une cage et la maintenait dans une position de victime.

Ce qui rend les choses encore plus tristes est qu'elle possède peu de connaissances sur le sujet de la psychologie. Elle ne comprend pas réellement comment fonctionne le mode de pensée de la victime. Fondamentalement, elle a abandonné ses rêves et n'utilise plus les capacités artistiques qu'elle avait eu dans une autre vie. Elle aurait peut-être pu avoir un impact sur le monde en construisant une carrière autour de ça. Elle aurait pu suivre sa passion en l'alimentant plutôt que développer de l'amertume. Elle aurait pu nourrir sa muse à travers ses créations et être payée pour le faire mais ce n'était pas le cas.



Finalement, elle ne possède pas grand-chose et sa vie est pauvre au lieu d'être riche. Car, une vie riche est une vie dans laquelle nous prenons tout ce que l'existence a de meilleur, toutes les expériences, toutes les possibilités.

A savoir, une vie dans laquelle nous grandissons et nous nous développons de manière continue afin de profiter davantage de ce que le monde a à nous offrir. De cette manière, nous apprenons, nous voyageons, nous évoluons.

Aussi, Il existe des gens qui parviennent à très bien gagner leur vie sans avoir la moindre idée de leur but dans la vie. Ainsi, malgré leur situation confortable, ceux-là peuvent également être atteints de dépression car ils passent à côté des plaisirs les plus intenses. Ces plaisirs dont je parle ne sont nullement liés à l'argent, le luxe, la nourriture, le sexe ou les drogues. En réalité, les plaisirs les plus élevés de la vie sont liés à un niveau de conscience supérieure comme la satisfaction que vous avez de savoir que vous avez conquis vos peurs, que vous avez changé pour devenir meilleur, que vous avez développé votre talent en exerçant votre plus grande passion. Dans ces conditions, vous pouvez atteindre un grand niveau d'épanouissement en ayant profondément le sentiment de réussir votre vie. Pourtant, c'est ce qui manque malheureusement à une trop grande partie de la population.

C'est que l'héroïne de ce récit vit car elle est bloquée. Elle pourrait encore se libérer mais une fois que nous nous retrouvons pris dans ce cycle et que nous y vivons pendant des années, une décennie ou deux, cela devient très difficile, dans la mesure où, cette prison que nous construisons autour de nous devient notre état normal. Si bien que nous ne croyons même plus à la possibilité que quelque chose existe en dehors. Si nous avons une sorte d'aspiration, celle-ci est balancée à la poubelle.



C'est pourquoi, notre ambition devient un luxe, quelque chose d'idéal voire imprudent. Aussi, nos rêves deviennent des schémas fantaisistes, absurdes qui ne sont pas réalisables. Ainsi, ils nous paraissent impossibles parce que nous nous sommes habitués à vivre dans une cage. Lorsque nous n'avons pas la possibilité de bâtir une carrière, c'est comme si notre vie n'avait pas de fondations solides. De ce fait, une base faible fragilisera alors tous les autres aspects de notre vie. Ainsi, nous obtiendrons une vie sociale instable, des activités faibles, un repos insuffisant, des loisirs rares et des divertissements médiocres. Ceci nous amènera à une mauvaise santé physique et mentale. Tous ces domaines seront en souffrance parce que la fondation de notre vie est défaillante. Pour ma part, comme tout le monde, j'aspire à faire de mon mieux pour m'épanouir en apprenant, en créant, en voyageant, en étudiant. Ainsi, j'explore la vie et j'essaie d'en profiter en la savourant au maximum avant la fin. Je suis voué à suivre ma légende personnelle et comme le dit Joseph Campbell dans « le héros au mille et un visages » :

*« Lorsque tu poursuivras ton bonheur des portes s'ouvriront où tu ne pensais pas en trouver ; et où il n'y aurait pas de porte pour un autre. »*

Je vous remercie d'avoir lu ce livre et pour votre soutien. Je me tiens à votre disposition si vous souhaitez me contacter directement. A très bientôt sur [realisez-votre-potentiel.com](http://realisez-votre-potentiel.com) !



## Mon histoire personnelle

Je suis Walid, petit-enfant d'immigrés né en France dans les années 80. Mon père est décédé d'un terrible accident lorsque j'avais 3 ans et j'ai été élevé par ma mère. Malgré certaines difficultés du quotidien, nous avons, mon frère et moi, reçu énormément d'amour et vécu une enfance agréable dans le sud de la France. Ma maman, pour contribuer à mon équilibre à la suite du drame qui nous avait frappé, a eu l'idée géniale de m'inscrire dans un club d'art martiaux dès l'âge de 5 ans. Ce fut pour moi bien plus qu'un exutoire, une véritable thérapie. J'y ai puisé des valeurs formidables, telles que le respect, la discipline et surtout LA RÉSILIENCE.

Cette pratique m'a donné une irrépressible soif de m'améliorer chaque jour qui a naturellement découlé sur une passion pour le développement personnel. Le plaisir d'apprendre m'est venu aussi de ma mère qui dès mon plus jeune âge m'a habitué à traîner à la bibliothèque municipale. Cela m'a rendu accro à la lecture et je voue un véritable culte à tout ce qui tourne autour du livre. Cette boulimie d'ouvrages a développé en moi une véritable envie de rechercher le sens de la vie. A 20 ans lorsque j'ai lu l'Alchimiste de Paulo Coelho, j'ai décidé de stopper mes études et de partir vivre ma légende personnelle. J'ai donc choisi de partir pour les Etats-Unis afin de vivre mes rêves à 100%. bercé par la culture américaine des années 80/90 et ayant comme vision que le plaisir de vivre devait être une célébration sans fin, j'ai embarqué pour la Floride pour me nourrir de fête, d'amitié, de soleil et du désir de profiter pleinement de ma jeunesse, vivant chaque jour comme le dernier.



Là-bas, je suis allé à ma propre rencontre et y ai découvert qui j'étais vraiment. Cependant, comme vous vous en doutez probablement, ce mode de vie ne peut pas durer éternellement, au risque de se perdre.

Donc au bout d'une année folle, je désirai rentrer en France pour retrouver une certaine stabilité. J'ai donc décidé de poursuivre ma carrière dans l'hôtellerie de luxe avec comme bagage un BTS gestion hôtelière. S'en est suivie une carrière réussie en Suisse de pratiquement 10 ans, au bout de laquelle je vécu une nouvelle remise en question. Une envie de tout plaquer afin de reprendre ma vie en main. Le rythme imposé par ce métier ne me convenait plus du tout à mesure que j'approchais de la trentaine. J'ai donc quitté mon emploi en CDI dans un hôtel 5 étoiles au bord du lac Léman pour engager une reconversion professionnelle dans l'informatique.

Ainsi, j'ai exercé, depuis 2011, le métier de consultant informatique et en tant que team leader dans une équipe d'ingénieurs d'implémentation au sein d'une grande entreprise américaine. Dans ce métier, j'ai enfin pu découvrir mon potentiel intellectuel et me réaliser professionnellement. J'ai une pensée pour Olivier Roland et son livre Tout le monde n'a pas eu la chance de rater ses études.

Vivant de revenus confortables et profitant d'une expérience sur laquelle je me suis appuyé chaque jour pour relever des défis techniques et humains, j'ai ainsi vogué jusqu'à ce qu'un événement majeur vienne me frapper de plein fouet. Alors que je possédais une santé de fer, un mode de vie des plus sains, j'ai brusquement failli perdre la vie du jour au lendemain à la suite d'une hémorragie interne subite. J'ai été sauvé in-extremis par le service des urgences et après avoir passé deux jours en réanimation, JE RESSUSCITAI ...



Ce fut pour moi comme une renaissance qui m'a encore une fois poussé à me remettre en question et sortir de ma zone de confort. Je me suis vite aperçu qu'un grand manque subsistait dans l'existence que je menais.

Après 2 reconversions professionnelles (arrêt de mes études pour l'hôtellerie puis l'informatique), j'explore aujourd'hui une nouvelle voie.

J'ai décidé en 2019 de passer une certification de coach professionnel auprès de Linkup Coaching qui est aujourd'hui l'un des seuls organismes en France habilités à fournir un diplôme de niveau RNCP 1 (bac+5). Ce métier représente toutes les valeurs que je porte au fond de moi et me permet de tirer au maximum profit de mon expérience de vie.

Aujourd'hui je réalise des coachings individuels en exerçant ce formidable métier. Ainsi, je continue de m'épanouir en tant que professionnel pour partager mon expérience et gagner en compétences sur le terrain.

Mon but ultime est d'avoir un impact positif sur le monde en accompagnant les individus vers leur évolution personnelle ou professionnelle à travers l'élévation de leur conscience.

Cette aventure, je vous propose de la partager avec moi et j'espère que ma contribution pourra vous apporter des réponses tout autant que mes expérimentations, mes réussites et aussi mes échecs. Dans tous les cas, C'EST LE SENS DE MA VIE.

