



SANTE MENTALE
ET PSYCHOÉDUCATION

AUTOUR DE L'HUMEUR...



NICOLE HACCART

L'HUMEUR, C'EST QUOI EXACTEMENT ?

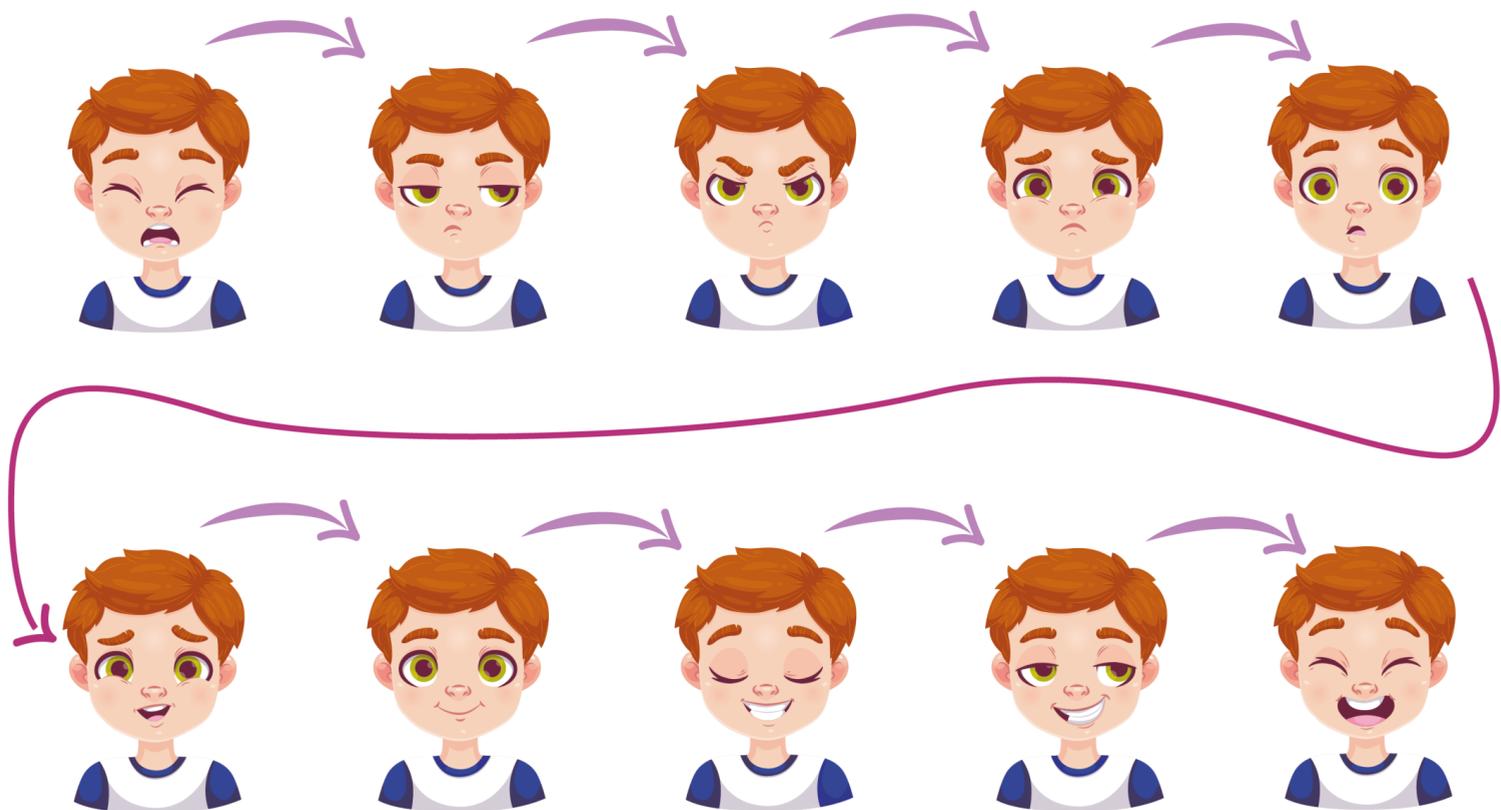
L'humeur, c'est cet état dans lequel je me sens au réveil, positif ou négatif, en général sans trop savoir pourquoi et qui peut bien sûr changer au cours de la journée. Beaucoup de facteurs viennent déterminer cette humeur.

Des facteurs biologiques comme mon sommeil, la saison, la luminosité, la faim, des douleurs

Des facteurs psychosociaux comme mes facteurs de stress, mes sources de plaisir et de motivation, l'état de mes relations...



L'HUMEUR, UNE EMOTION ?



On confond souvent l'humeur avec une émotion. Mais non, l'humeur est là bien avant les émotions, et c'est mon humeur qui va, face aux situations que je vais rencontrer, déterminer la tonalité, positive ou négative, de mes émotions.

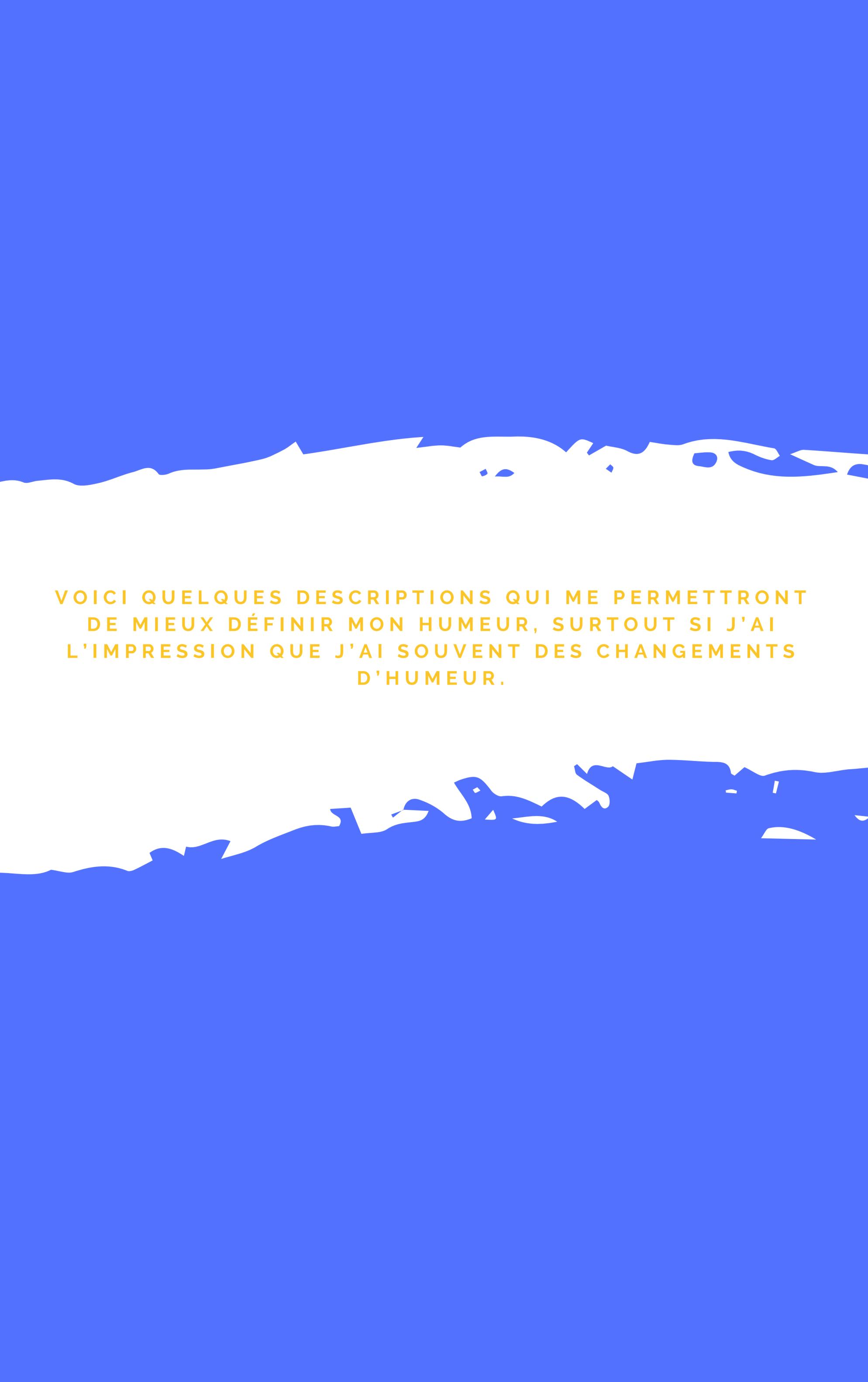
Si je suis d'humeur positive, je vais faire face aux situations de manière positive, il en faudra beaucoup pour me décourager. Par contre, une humeur trop positive, c'est une humeur qui s'emballe toute seule et cela peut occasionner des problèmes.

Si je suis d'humeur négative tout va me sembler plus difficile, mes émotions risquent aussi d'être négatives, surtout si je fais face à des situations désagréables ou compliquées. Une humeur négative, c'est un problème.

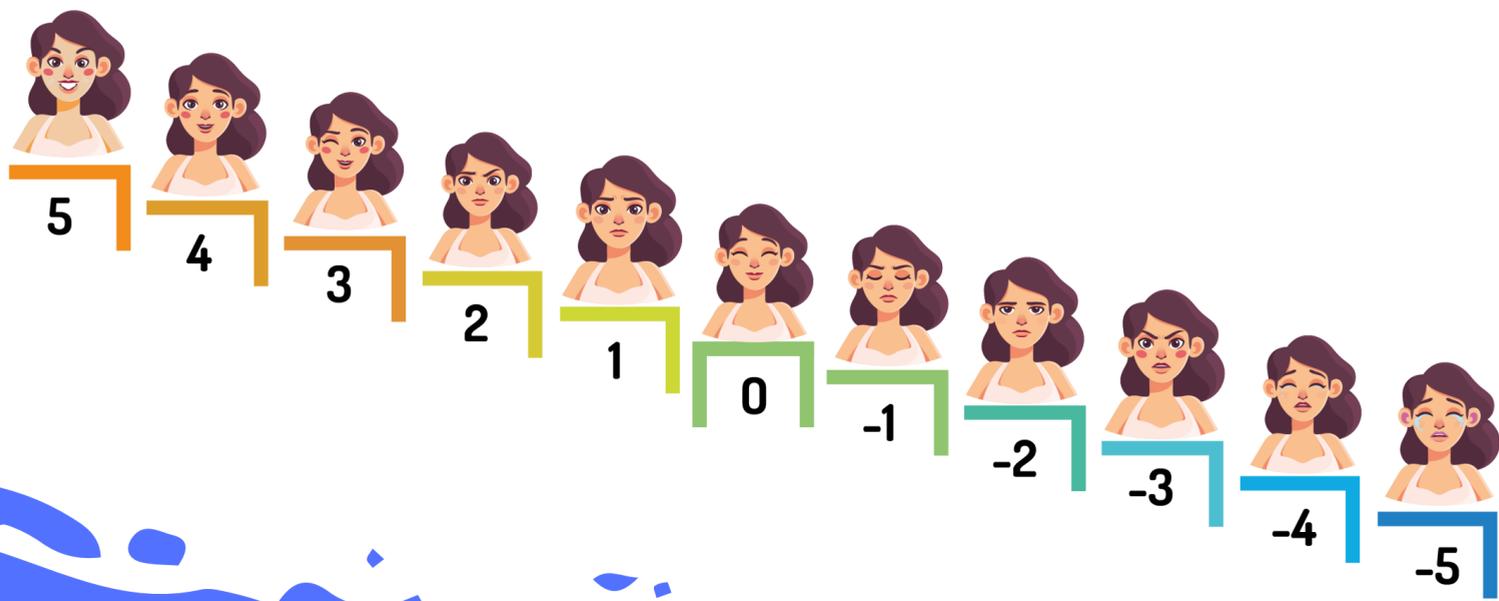
EST-CE QUE JE PEUX CONTRÔLER MON HUMEUR ?

En connaissant bien mon humeur, je vais pouvoir trouver des outils pour mieux la gérer. Je peux apprendre à identifier l'état de mon humeur, par exemple sur une échelle de -5 à +5.





VOICI QUELQUES DESCRIPTIONS QUI ME PERMETTRONT
DE MIEUX DÉFINIR MON HUMEUR, SURTOUT SI J'AI
L'IMPRESSION QUE J'AI SOUVENT DES CHANGEMENTS
D'HUMEUR.



+ 5 = je me sens dans une énergie incroyable, très joyeux, je cours au lieu de marcher, je m'agite, je n'arrête pas de bouger, mes pensées vont très très vite, je suis dispersé, je commence 1000 choses sans les finir, je passe d'une activité à l'autre, je me sens très fort (presque le roi du monde), j'ai envie de faire plein de blagues, je parle tout le temps, j'ai très faim et je dévore, ou parfois, je peux oublier de manger. Parfois j'ai l'impression que l'on parle derrière moi, je me méfie des autres ; je peux aussi me sentir irritable, je suis très impulsif (je pars au quart de tour), je ne peux pas me concentrer plus que quelques minutes, je peux ne pas dormir de la nuit sans être fatigué. Les autres peuvent avoir du mal à supporter mon comportement.

+ 4 = je suis plein d'énergie, je bouge beaucoup, j'ai plein d'idées, je plaisante beaucoup, je suis impulsif, je dors peu, j'ai du mal à me concentrer.

+ 3 = je me sens hyperactif avec beaucoup d'énergie, je fais beaucoup plus de choses que d'habitude, j'ai du mal à me concentrer.

+ 2 = j'ai une grande énergie, je me sens un peu excité, je me laisse distraire facilement, je parle beaucoup, je dors moins que d'habitude .

+ 1 = j'ai besoin de moins de sommeil que d'habitude, j'ai beaucoup d'envies, je me sens un peu excité, j'ai besoin de faire beaucoup de choses.

0 = Je me sens bien, calme, stable, je peux me concentrer, j'ai de l'énergie pour faire ce que je dois faire.

- 1 = je me sens un peu stressé, je sens une baisse d'énergie, j'ai moins envie d'activités.

- 2 = je me sens fatigué, un peu ralenti.

- 3 = je me sens très fatigué, déprimé, triste, j'ai du mal à faire des choix, je peux m'inquiéter facilement, les choses m'intéressent beaucoup moins que d'habitude.

- 4 = je me sens très fatigué, très triste, je pleure fréquemment, je n'arrive plus à rien faire, j'ai l'impression de me traîner et que ma vie ne vaut rien.

- 5 = je me sens très déprimé, je n'ai plus aucun plaisir à rien, je pleure énormément, je suis très irritable et très anxieux. Je n'ai plus d'appétit, je n'ai plus goût à rien. Je peux parfois avoir des idées noires (envie de mourir, d'en finir).

EST-CE QUE C'EST NORMAL D'AVOIR UNE HUMEUR CHANGEANTE ?



Certaines personnes ont une humeur particulièrement stable, il en faut beaucoup pour la modifier. C'est leur tempérament. C'est comme ça et tant mieux pour elles !

Mais chez la plupart des personnes, l'humeur est fluctuante en fonction des moments, des événements, de tous les facteurs que l'on a cités au début. Ce n'est pas inquiétant, à partir du moment où l'on reste entre - 1 et +1.

Je peux aussi avoir une fragilité au niveau de l'humeur, avoir des humeurs qui fluctuent beaucoup à certaines périodes ou même au cours de la même journée. Peut être est ce une simple fragilité, mais ce peut aussi être un trouble de l'humeur.

ET SI J'AI UN TROUBLE DE L'HUMEUR ?



© 2019 - 2020

Si mon humeur est longtemps trop positive, ou trop négative, ou trop fluctuante, ou monte dans des extrêmes jusqu'à + 4 ou + 5, ou descend très bas, jusqu'à - 4 ou - 5, je vais devoir me faire aider par un professionnel en plus de trouver des stratégies pour la gérer. Mais pas d'affolement, les troubles de l'humeur, ça se soigne très bien !

Dans les autres cas, apprendre à bien repérer l'état de mon humeur, les facteurs qui viennent la modifier et trouver des moyens pour agir dessus va pouvoir être déjà une bonne piste, m'aider à me sentir mieux et à avoir de meilleures relations avec mon entourage.

Si je me rends compte que malgré tout ces fluctuations ont des impacts négatifs sur ma vie quotidienne, mes relations, mes activités et me font souffrir, là aussi je peux me faire aider par un professionnel.

COMMENT FAIRE POUR AGIR SUR MON HUMEUR ?



Chacun va trouver ses propres stratégies pour gérer son humeur. Certaines personnes vont écouter de la musique, d'autres aller marcher, faire du sport, d'autres au contraire se relaxer ou se reposer. C'est pour cela qu'il n'y a pas de recette qui marche pour tout le monde.

Attention, il peut y avoir un piège : pour réguler son humeur, on peut être tenté d'avoir recours à des molécules psychotropes, comme l'alcool, le cannabis ou d'autres produits stupéfiants. Le problème c'est qu'alors même si ça a l'air de pas trop mal fonctionner sur le moment, ces produits, à plus long terme, vont aggraver l'humeur et on va rentrer dans un cercle vicieux qui ne va pas arranger les choses.

Il y a quand même des moyens qui sont efficaces chez la plupart des personnes. Pourquoi ? Parce que, même si on fonctionne tous différemment, ce sont des molécules produites par l'organisme qui régulent l'humeur et on peut agir sur la production de ces molécules, que l'on appelle des neurotransmetteurs.

POUR RELEVER UNE HUMEUR TROP BASSE



→ S'activer : en s'activant l'organisme va libérer des endorphines, qui vont avoir un impact direct sur l'humeur

Il y a même des thérapies de la dépression qui consistent à s'activer : on les appelle les thérapies d'activation comportementale.

→ Trouver ses leviers de motivation et aller vers des activités qui nous font plaisir

→ S'exposer à la lumière est très efficace : là aussi on peut traiter la dépression par la lumbinothérapie

→ Avoir des rythmes de vie régulier, bien dormir, bien s'alimenter

→ Si l'on a tendance aux idées négatives et au pessimisme, travaillé à changer son mode de pensée : c'est aussi très efficace et pas compliqué à pratiquer, ça s'appelle la restructuration cognitive.

D'autres idées ? C'est à toi...

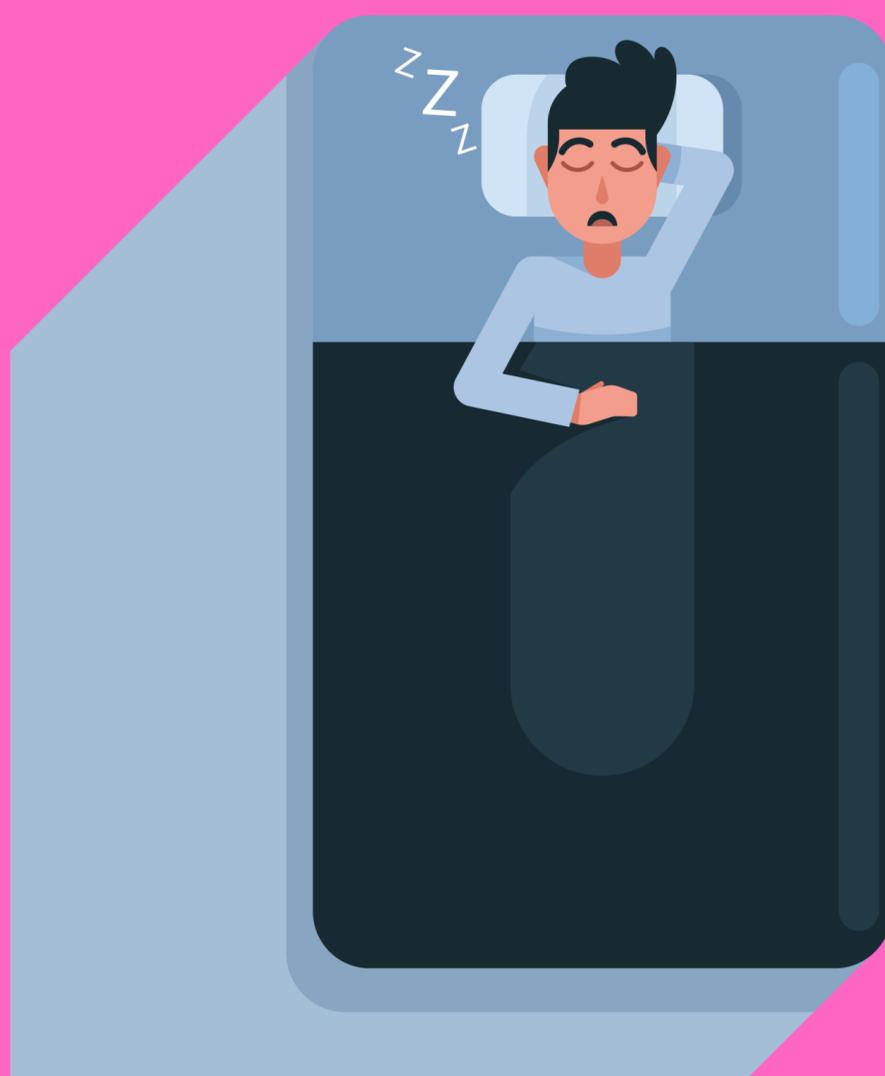
POUR FAIRE BAISSER UNE HUMEUR TROP HAUTE



- Faire baisser toutes les sources de stimulation
- Prendre du temps pour soi
- Se centrer sur le moment présent, là, ici et maintenant, pratiquer la pleine conscience
- Pratiquer des techniques de respiration, de relaxation

D'autres idées ? C'est à toi...

Et dans tous les cas si je constate des problèmes d'humeur je vais apporter une attention particulière à mon sommeil, sa qualité et sa quantité !



Alors si tu penses avoir quelques difficultés avec ton humeur, réfléchis à ce qui peut te convenir, si besoin fais toi aider...et...action !!!

