

LA DÉPRESSION

Des millions de personnes de nos jours mènent une vie trépidante qui est chaque jour une course. De multiples causes les y "contraignent", c'est le lot de la vie moderne. Il faut toujours faire plus, on n'a plus le temps de "vivre". Cela engendre un certain nombre de conséquences néfastes pour la santé du corps et de l'esprit des individus. Entre autres choses, on constate qu'il se vend de plus en plus de **médicaments anti-dépresseurs et de calmants**. La consommation est phénoménale ! C'est parce qu'il faut "tenir" à tout prix malgré la vie insensée que l'on mène. Lorsque le corps faiblit, on lui redonne du tonus par le biais de médicaments.

Comme toujours, on soigne les conséquences du mal au lieu d'en soigner les causes. **Le mal être qui submerge tant de gens est un signal d'alarme qui devrait entraîner une réflexion sérieuse sur le sens que l'on donne à sa vie !**

Le nombre de personnes atteintes de dépression est vraiment impressionnant. L'état de dépression est sournois car il s'installe lentement, avec une progression constante, sans que l'on s'en rende compte parfois pendant longtemps. C'est une fatigue qui ne parvient plus à s'en aller, des pensées pessimistes (les idées noires) qui surviennent trop souvent, des pleurs, des crises d'angoisse, une irritabilité à fleur de peau, jusqu'à ce que survienne "la goutte d'eau qui fait déborder le vase". Un jour, un événement qu'on ne supporte plus, une parole de trop ... et c'est la crise de nerf, la déprime totale, le coup de folie, la perte de connaissance ... cela varie suivant les personnes. A partir de ce moment, la personne malade devient incapable de réagir, elle est indifférente à tout, elle se laisse aller et a besoin de la présence des autres pour s'en sortir.

Que faire quand on en est arrivé là ?

Ou mieux, que faire quand on remarque les signes avant-coureurs avant d'en arriver à ce point dramatique ? En effet, il existe plusieurs formes et stades de dépression : une très grande fatigue, une déprime passagère ou hivernale, une plus ou moins longue et profonde dépression. Autant intervenir le plus rapidement possible dès que l'on perçoit les premiers signes.

Il faut savoir que si l'état de grande dépression met longtemps à s'installer, il peut aussi mettre beaucoup de temps à s'en aller. De plus l'amélioration de l'état est souvent entrecoupée de rechutes qui peuvent être décourageantes. C'est important de le savoir afin de ne pas stopper ses efforts pour s'en sortir, à la moindre petite chute.

Les causes de la dépression

L'état dépressif ou en voie de dépression est **un avertissement** de l'organisme. C'est son moyen d'expression pour faire savoir qu'il est fatigué, épuisé, malmené, surmené. Il signale ainsi qu'il lui manque des éléments indispensables à sa survie. Parce qu'on a abusé de lui, le corps dit : "stop, je ne veux plus fonctionner", "chassez de moi tout ce qui est mauvais et donnez-moi les bonnes choses dont j'ai besoin".

A cause d'**une mauvaise hygiène de vie** (nourriture, sédentarisme, stress, soucis ...) le corps a été **submergé de toxines** (physiques et mentales) et **privé de bons éléments**. Afin d'assumer le quotidien qui était exigé de lui, il a puisé jusqu'à ses dernières réserves privant ainsi le cerveau des nutriments nécessaires, ce qui a entraîné le pessimisme, le mauvais moral et l'incapacité de remonter la pente.

En ayant une meilleure connaissance des causes d'un problème, il devient possible d'y remédier. Cela semble simple à présent : pour guérir de l'état dépressif, il suffit de :

- **cesser d'intoxiquer son organisme**
- **rendre son organisme plus fort**

Bien sûr, cela demande quelques efforts et quelques changements à apporter dans sa vie. Cela ne pourra qu'en être profitable et bénéfique à toute personne qui souhaite s'améliorer. Soyez persuadés que ce ne sont pas les événements qui décident de votre vie. C'est vous-mêmes qui construisez et dirigez votre vie ! Les événements qui vous arrivent ne font que découler des décisions que vous avez prises antérieurement.

Comment guérir de la déprime ou de la dépression de manière naturelle ?

Ne plus intoxiquer son corps et éviter les erreurs

Il y a plusieurs façons d'intoxiquer son corps d'une manière qui influe sur la santé :

1. Les produits toxiques

Ils sont nombreux à faire du tort : le tabac, les drogues, l'alcool en excès, l'abus de médicaments (tournez-vous vers les médecines douces qui peuvent soigner très efficacement sans effets secondaires). Faites le tri de ce qui ne convient pas et débarrassez-vous en !

2. L'alimentation

La manière de se nourrir a une grande influence sur la santé. L'alimentation raffinée actuelle nuit à notre corps, elle l'encombre de toxines difficiles à éliminer et le prive de beaucoup d'éléments indispensables (vitamines, enzymes, sels minéraux), indispensables au corps et au bon fonctionnement nerveux. Il faut supprimer de son alimentation un certain nombre de produits comme le sucre blanc, le pain blanc, l'huile raffinée, les charcuteries, les conserves et plats cuisinés contenant des additifs, le café ... (pour plus de précisions, lisez la conférence : "[l'alimentation](#)").

3. Les divertissements

Il est possible d'intoxiquer son cerveau et son esprit d'une façon dont la plupart des gens n'ont pas conscience mais qui peut se révéler très préjudiciable.

Il faut être vigilant dans le choix de ses lectures, des émissions de télévision et des films que l'on regarde, des spectacles auxquels on assiste, de la musique que l'on écoute. Certains de ces divertissements peuvent être dégradants, vulgaires, violents ... et laisser une mauvaise impression qui peut influencer défavorablement le moral, les pensées et tout notre être. Il a été constaté que des actes violents ont été commis à la suite de mauvais divertissements. Il faut donc fuir tout ce qui met mal à l'aise, trouble ou apporte de mauvais sentiments.

4. Les pensées

Quand on est fatigué, on n'a pas le moral et toutes sortes d'idées pessimistes traversent la tête. Cela ne fait qu'aggraver l'état. Les pensées négatives intoxiquent non seulement notre cerveau mais aussi notre corps. Il faut donc s'en préserver et essayer de se déconnecter le plus rapidement possible de ces idées noires qui nous assaillent. Pour les chasser, adoptez des trucs tout simples, mais efficaces : par exemple, accrocher à plusieurs endroits de la maison des cartes où sont inscrites des maximes qui remontent le moral comme "un sourire réjouit le cœur" etc ...

Dès qu'une idée noire approche, s'obliger à agir aussitôt, par exemple : regarder un album photo ou un beau livre qui distrait, faire quelques mouvements de gymnastique, se mettre à chanter, que sais-je ... trouver quelque chose qui change les idées et chasse le noir ! C'est un petit effort qui paie ! Et pourquoi pas la prière ?

5. Le travail, les activités

L'état dépressif est parfois consécutif à une surcharge de travail ou à un trop grand nombre d'activités exercées en général. Trop de travail nuit ! On pense toujours qu'on ne peut pas réduire son travail, mais lorsqu'on ne peut plus rien faire du tout parce qu'on est épuisé, c'est encore pire. C'est alors le moment de chercher des solutions pour envisager la réduction de ses heures de travail, essayer le partage des tâches en famille afin d'être capable d'assumer le minimum. Les femmes qui travaillent à l'extérieur, qui veulent avoir des activités sportives ou divertissantes en dehors du travail et qui s'occupent des tâches ménagères, des soucis familiaux, doivent être bien fortes pour tout organiser sereinement. Ce sont bien souvent elles qui "craquent" et se retrouvent en congé maladie. Il faut avoir le

courage de revoir ses priorités de vie et d'éliminer certaines choses pour retrouver une vie qui soit digne de ce nom.

6. Les paroles

Toutes les paroles que nous prononçons chaque jour ne sont pas sans conséquences. Elles ont de l'influence sur les autres et aussi sur nous-même. Elles peuvent polluer notre cerveau. Observez les comportements autour de vous : observez les personnes qui parlent peu, celles qui parlent beaucoup, celles qui disent du bien des autres, celles qui critiquent. Notez les paroles utiles, indispensables, futiles ou méchantes. Essayez ensuite d'établir une corrélation entre le genre de paroles que vous entendez et le genre de personnes qui les prononcent. Vous serez surpris du résultat et déduirez sûrement qu'il faut y prêter attention et bien choisir les personnes avec lesquelles on partage des discussions. En effet, les discours que l'on tient sont le reflet de notre être intérieur. Si vous ne voulez pas polluer inutilement votre cerveau, fuyez les conversations stupides, critiques, méchantes, inutiles, superficielles. Recherchez les discours utiles, qui vous apportent de la joie, de l'enthousiasme, qui vous ennoblissent.

Pensez à ce que l'on qualifiait autrefois de "discours de commères" avec tout le mépris que l'on y accordait. Surveillez donc vos conversations et parlez avec discernement !

7. Votre vie

Bien des personnes sont dépressives parce qu'elles mènent une vie sans joie et sans but. Elles sont submergées de soucis et ont eu souvent un événement grave qu'elles n'ont pas pu accepter. Elles s'imaginent que rien ne peut changer, qu'elles sont obligées de "subir" ce qui leur arrive et qui les rend malheureuses, elles croient que le bonheur est à jamais impossible pour elles.

Cela est faux ! Ce ne sont ni les événements, ni les autres qui décident de votre vie. Chaque être humain décide de sa propre vie et détermine son destin. Si quelque chose ne convient pas à un homme dans sa vie personnelle, il ne doit pas attendre que les autres changent (son patron, son conjoint, un membre de sa famille, un ministre ou un président). Il doit prendre son destin en main, être le décideur et l'acteur de sa vie. Il doit éliminer, modifier, voire changer lui-même ce qui ne lui convient pas : son travail, ses distractions, son logement, son lieu de vie, ses fréquentations ... retirer de sa vie ce qui est un obstacle à son épanouissement. A condition que le but qu'il poursuit soit noble, il trouvera le chemin ainsi que les moyens pour y parvenir. Bien des personnes qui n'osaient pas faire le pas, sont étonnées de constater que ce n'était pas si difficile de se détacher de l'ancienne situation et qu'elles auraient dû le faire depuis longtemps déjà !

Les soucis constituent un véritable poison qui intoxique le psychisme de l'être humain. De plus, le manque de bonheur, le manque d'amour minent aussi la vie.

Après avoir écarté de son existence le plus grand nombre de causes capables d'intoxiquer le corps, abordons le chapitre suivant :

Comment fortifier son organisme

1. L'alimentation

En toutes choses, mieux vaut commencer à la base, donc par l'alimentation qui nourrit le corps quotidiennement. Chaque repas doit être pris consciencieusement avec la certitude qu'il vaut autant qu'un médicament, qu'il est un médicament naturel. Bien se nourrir est essentiel. C'est cela qui va dynamiser le corps, redonner de l'énergie, renforcer l'immunité et fortifier les cellules nerveuses tant abîmées.

Il est indispensable de consommer une **nourriture saine et complète** comme il est expliqué en détail dans la **conférence "[l'alimentation](#)"** afin d'apporter beaucoup de vitamines, sels minéraux et oligo-éléments nécessaires à la reconstitution de cellules saines et fortes.



En résumé :

- Une nourriture **très variée** susceptible d'apporter au corps une grande variété d'éléments.
- Une **consommation accrue de produits complets** (pain, riz et céréales, sucre roux, farines etc ...) ainsi que des **fruits et légumes** dont une grande proportion **crus**.
- Une **cure de jus de fruits et légumes frais** est recommandée pour accélérer le rétablissement de l'organisme.
- L'adjonction de quelques produits très concentrés en vitamines et minéraux est aussi conseillée : paillettes de **germe de blé** et de **levure de bière** (se trouvant en magasins biologiques et même en supermarchés)
- très recommandé : **la cure de blé germé** que vous pouvez réaliser vous-mêmes (lire la préparation dans les "conseils pratiques"). A consommer chaque jour pendant plusieurs semaines et à renouveler plusieurs fois dans l'année (aux changements de saison et lors de grosses fatigues). Le blé germé est un cocktail de vitamines et minéraux très concentré qui, de plus, ne coûte presque rien.
- augmentation de la consommation de **calcium** bien assimilable par l'organisme : yaourt, fromage frais et fromage de chèvre.

Il est indispensable de lire la conférence "[l'alimentation](#)" beaucoup plus complète que ce résumé.

Un aliment très utile : le sésame

Il est particulièrement recommandé d'en consommer : en graines, en purée (tahin), en huile ou autres préparations ... En effet, le sésame est une graine oléagineuse très riche en lécithine. Or, la lécithine est un composé particulièrement concentré au niveau du cerveau et des nerfs. Elle aide le corps à mieux résister aux efforts physiques et intellectuels. Elle est donc très utile en cas de dépression pour nourrir les cellules nerveuses. Le sésame étant riche, il est conseillé de l'introduire largement dans son alimentation - voir conseils pratiques : [les compléments alimentaires](#).

2. Les médications naturelles

- Plusieurs **tisanes** sont recommandées pour traiter quelques problèmes liés à la dépression (voir le complément d'information sur [les tisanes](#) dans les "conseils pratiques") :
 - infusion pour le foie (il est indispensable d'avoir un foie en bon état pour guérir de toute maladie)
 - tisane dépurative du sang pour nettoyer et désintoxiquer le corps
 - tisane anti-constipation pour drainer les déchets de l'organisme
 - tisane apaisante pour calmer les nerfs
 - tisane pour lutter contre l'insomnie
- une plante anti-dépression : le **MILLEPERTUIS** - (*Hypericum perforatum*)



Cette plante est connue depuis longtemps comme agissant favorablement sur le système nerveux et ayant donc **des vertus anti-dépressives**.

Elle a été décriée à cause des problèmes interactifs avec d'autres médicaments. Mais à présent, elle a reçu l'autorisation de mise sur le marché (autorisation officielle), ce qui prouve qu'elle entre dans les **traitements reconnus**. On peut donc la trouver en pharmacie sous forme de **gélules ou comprimés**.

Des études récentes ont été effectuées et ont prouvé son efficacité dans les cas de dépressions légères ou modérées. Et cela **sans effets secondaires** contrairement à certains médicaments anti-dépresseurs.

Précautions importantes :

Certains **médicaments sont contre indiqués** avec la consommation de millepertuis (des anti-dépresseurs, des médicaments traitant l'insuffisance cardiaque, l'asthme, le sida etc ...)

De plus, lors de la prise de **contraceptifs oraux**, le millepertuis diminue leur efficacité.

C'est pourquoi, il est nécessaire de **vérifier auprès de son médecin** si le millepertuis est compatible avec les médicaments que l'on prend (si l'on en consomme déjà !) et de planifier la cure avec lui afin **d'éviter tout risque** d'interaction ou baisse d'efficacité des médicaments associés.

De même, ne pas arrêter brusquement le millepertuis - associé à certains médicaments, cela peut provoquer une augmentation de concentration de ces médicaments.

Il est possible également de prendre **des tisanes de millepertuis** (sommités fleuries) à raison de trois tasses par jour, recommandées par cure de 15 jours.

Les bains de millepertuis renforcent l'efficacité de la tisane : (explications de [Maria Treben](#))

- une fois par semaine, un bain complet ou un bain se siège
- les autres jours de la semaine, prendre un bain de pied.

3. Le repos

Dans tous les cas de grande fatigue et de dépression, il est indispensable de bien se reposer. Il est impossible de se sentir bien si l'on ne se repose pas suffisamment. Cela signifie : dormir un minimum d'heures chaque nuit, ajouter une bonne sieste l'après-midi, voire s'allonger plusieurs fois au cours de la journée jusqu'à ce que l'on constate une nette amélioration.

Il faut prendre toutes les précautions pour obtenir un bon sommeil réparateur.

En cas d'insomnie ou de sommeil difficile, se faire aider d'une bonne tisane calmante.

4. L'oxygénation

Apporter de l'oxygène en quantité importante au corps est indispensable pour un mieux-être. Les vertus de **la respiration** sont universellement reconnues. Choisissez la technique qui vous convient le mieux : une promenade régulière dans la nature, en forêt, une petite

course dans un parc, de profondes respirations devant une fenêtre ouverte, la respiration préconisée en yoga... Faites des recherches, des essais à votre convenance, le principal est d'apporter de l'oxygène à vos poumons afin de vous constituer du sang neuf !

L'état de déprime ou de dépression est souvent constaté en hiver, lorsque les journées sont courtes et qu'il fait froid. La durée du jour, qui est réduite, est considérée comme un facteur engendrant l'état dépressif hivernal ; comme traitement, on expose les personnes concernées à une lumière spéciale semblable à celle du soleil. Une façon plus accessible de compenser ce manque de lumière est tout simplement d'aller dehors le plus souvent possible et surtout profiter de chaque journée ensoleillée. La pratique journalière de l'oxygénation dehors et en pleine journée apportera donc une double action bénéfique (respiration et luminosité). Et si l'on travaille, pourquoi ne pas effectuer une partie de son trajet en marchant, ou encore effectuer une petite marche pendant la pause de midi ... ?

5. L'exercice

Le mouvement est nécessaire à tout rétablissement. Il fait partie de la vie elle-même. L'exercice journalier peut être réalisé conjointement à l'oxygénation.

Il devra être dosé en fonction de l'état de la personne. En cas de grande fatigue, il y aura au départ beaucoup de repos et un exercice modéré comme une petite marche. Puis, en fonction de l'amélioration, les exercices pourront être augmentés en durée, en intensité et diversité : plus longue marche ou promenade en vélo, jogging, gymnastique, jardinage, un sport pas trop violent pour le corps comme la natation etc ... Cela va vivifier, tonifier progressivement le corps.

6. Les pensées

Comme dans l'état dépressif, les pensées sont plutôt pessimistes, il est indispensable de leur donner un coup de pouce afin qu'elles retrouvent de la positivité et qu'elles vous fassent recouvrer la sérénité.

Cela exige un certain effort et au début il vous faudra sûrement l'aide de vos proches pour vous "remonter le moral", vous "changer les idées" et vous "encourager".

Essayez de vous constituer une liste de choses qui vous remontent le moral et que vous pourrez consulter à chaque fois que le besoin s'en fera sentir. Sur cette liste notez tout ce qui est susceptible de vous apporter **des pensées positives**, par exemple :

- . téléphoner à telle personne qui n'a pas son pareil pour me faire rire, ou lui rendre visite
- . regarder tel film qui me donne de l'enthousiasme
- . écouter tel disque de musique relaxante ou dynamisante
- . lire un recueil de poésies que j'aime beaucoup, un livre qui éclaire mes pensées, qui les élève.
- . observer la nature ou des animaux, c'est une source de joie ... etc ...

Il ne faut pas craindre de se répéter régulièrement : "je dois avoir des pensées positives", cela est une aide.

7. Les activités

Dès que l'on va suffisamment bien, il est bon de reprendre progressivement des activités qui vont apporter du mouvement dans le quotidien ainsi que de l'intérêt. Cela ne peut que favoriser la guérison.

Il faudra choisir les activités selon ses goûts dans des domaines divers tels qu'artistiques, manuels, culturels, en lien avec la nature, au service des autres etc ... le choix est très varié.

Attention toutefois à ne pas surcharger le cerveau par des activités trop intellectuelles et ne pas pratiquer quelque chose qui soit trop fatigant pour le corps.

Ces activités devront vous apporter détente et joie.

8. Les conditions de vie

De même qu'il est expliqué plus haut qu'il faut bannir de sa vie ce qui engendre un mal-être, de même faut-il oser se créer des conditions de vie favorables à son plein épanouissement. Il est nécessaire de chercher et déterminer la façon dont on voudrait vivre puis de tout mettre en œuvre pour y parvenir.

Si ces souhaits sont sains et promoteurs, s'ils ne nuisent pas à autrui, l'aide ne manquera pas pour parvenir à leur réalisation.

Mettez en place les bases d'une vie simple, reposant sur des valeurs profondes et le bonheur en jaillira. Un but noble est indispensable à une vie équilibrée et heureuse.

Des explications sur le sens de la vie ainsi que les lois de la création dans laquelle nous évoluons sont données sur ce site dans les "[conférences](#)". Elles seront d'un grand soutien à toute personne qui cherche des réponses à ses questions et désire vivre réellement.

9. Le soutien des proches

La plupart du temps, quand l'état dépressif s'installe, on devient aussi progressivement incapable de s'en sortir tout seul. La fatigue permanente, les idées noires font que l'on se laisse aller.

Il est indispensable d'être entouré, soutenu et stimulé par des personnes aimantes, patientes et ayant un bon moral. Ce peut-être un conjoint, des parents, des amis, des personnes de confiance, un organisme ou une association d'aide aux personnes.... Il ne faut pas refuser l'aide qui se présente, elle est nécessaire !

10. La recherche de la cause de l'état de déprime

De nombreuses maladies surviennent après de graves soucis. C'est souvent le cas pour la dépression, en dehors de l'état d'épuisement et de surmenage. Un grand nombre de personnes deviennent dépressives après avoir vécu un moment très difficile dans leur vie : licenciement, divorce, deuil, conflit quelconque ... Dans la lutte intérieure qui s'en est suivi, elles ont épuisé toutes les ressources de leur corps. Aussi longtemps que l'on n'aura pas résolu le problème en question ou bien que la personne ne sera pas parvenue à l'accepter et à le dépasser, la guérison sera difficile.

C'est pourquoi il est indispensable d'aborder, à un moment où cela devient possible, la cause profonde à l'origine de la dépression pour en sortir. Cette question est expliquée en détail dans les dossiers : "[l'origine des maladies](#)" qui permet de comprendre et résoudre le problème.

Dans le cas de la dépression, il y a souvent plusieurs problèmes en relation avec de la dévalorisation de soi, de la menace sur son territoire, de la culpabilité.

Si le souci vécu ne peut être résolu dans l'affrontement, la dépression permet à l'organisme de résoudre ce conflit par le repli ou de vivre avec... mais à quel prix !

La résolution des soucis est abordée dans les articles et conférences : "[les soucis](#)"

11. Une technique d'aide : l'EFT

Une méthode de soins découverte dans les années 80, proche de l'acupuncture, permet d'agir sur nos émotions avec une grande efficacité : il s'agit de l'EFT - la "technique de libération émotionnelle". Elle est particulièrement recommandée en cas de dépression car elle permet de se libérer justement des pensées négatives, des angoisses, des souvenirs traumatisants, des peurs et de nombreux troubles psychiques. Par le massage de quelques points d'acupuncture, elle parvient à réouvrir les points d'entrée et de sortie des méridiens du corps, permettant à l'énergie de circuler à nouveau librement et ainsi rétablissant l'équilibre énergétique de l'organisme. Il en résulte un grand bien-être intérieur, l'apaisement, la sérénité.

Cette méthode permet au dépressif d'être délivré de ses idées négatives et de pouvoir aborder sereinement, donc sans crainte, les soucis qui l'ont conduit à la maladie.

L'EFT est décrite et expliquée en détails dans nos dossiers : "[l'EFT, la maîtrise des émotions](#)"

"Après l'EFT, la personne ne parle plus du problème de la même manière. Elle en parle d'une manière plus saine."

"L'EFT ne fait pas disparaître les situations, bien sûr, mais aide à réduire les réactions d'inquiétude."

"Au bout de quelque temps, vous remarquerez que vos réactions aux événements pénibles sont beaucoup plus calmes ; ces situations vous dérangent moins qu'avant. Vous souriez davantage. Votre santé s'améliore et la vie vous semble plus agréable. "



Si vous mettez en pratique tous les éléments proposés dans cet article, nul doute que votre état de santé physique et mentale s'améliorera. Ces conseils ne sont pas uniquement destinés à vous guérir, il est nécessaire de les maintenir dans la meilleure mesure possible afin de vous aider à ne pas rechuter. En effet une très grande proportion de personnes ayant souffert d'un état dépressif font une ou plusieurs rechutes au cours de leur vie ou même retombent dans une dépression quasi permanente. Maintenir de bonnes conditions de vie évitera le retour de la dépression.

M.A

[Retour haut de page](#)

WWW.SOS-DETRESSE.ORG