

Étape #1: Commencer un programme régulier d'exercice

Les preuves scientifiques montrent que des exercices réguliers aident à adoucir une tristesse profonde aussi effectivement que des médicaments antidépresseurs. Des exercices réguliers d'aérobic, qui accroissent les niveaux de sérotonine dans le cerveau, peuvent alléger tant la dépression que l'anxiété. Même faire des exercices jusqu'à épuisement pendant aussi peu que 8 minutes, ont montré des effets positifs. Pour de meilleurs résultats, essayez des séances de 20 à 60 minutes 3 fois par semaine ou plus. Vous ne savez pas quoi essayer? Faites une bonne marche à l'air frais.



Étape #2: Mettez de l'Oméga-3 dans votre régime alimentaire

Des études ont montré que des déficiences en Oméga-3 peuvent avoir de profondes implications sur la santé mentale. Les régimes alimentaires déficients en huile riche en Oméga-3 accroissent le risque de dépression, augmentent les comportements agressifs chez les prisonniers, peuvent même faire baisser le QI d'un enfant de 9 à 10 points quand il atteindra l'âge adulte. Vous n'avez pas besoin de manger du poisson pour répondre à vos besoins de cet élément important. Puisque bien des plantes sont des sources riches en Oméga-3. Le Dr. Nedley indique dans son livre, *Depression: The Way Out (La dépression: la façon d'en sortir)* 19 plantes de ce genre.

Étape #3: Écoutez du Mozart

L'idée de la musique comme thérapie d'amélioration de l'humeur existe depuis le temps du Roi Saül. Sans tenir compte des goûts, la musique classique traditionnelle est le seul genre qui améliore véritablement la santé mentale. Le Dr. Nedley recommande que les gens luttant contre la dépression écoutent intensément de la musique classique pour, au moins, une heure toutes les deux semaines.

(Note: Les statistiques ci-dessus ont été tirées du livre ci-dessus nommé du Dr. Nedley. Les informations sur l'exercice se trouvent en pages 80 et 81, et Oméga-3 aux pages 35-36.)

Distribué par: North American Division. *Directeur:* DeWitt Williams

Produit près: Les ministères de la santé de la Division Nord-Américaine. *Directeur:* DeWitt Williams

Coordinateur—Editeur: Gordon Botting. *Design—Assistant Editeur:* Ed Fargusson

Santé Illimitée



Mai 2007
Volume 1, Numéro 2

Dépression

Dès son entrée dans le bureau du psychiatre, Bonnie savait que les nouvelles seraient mauvaises.

« Je dois vous dire cela » dit le psychiatre en s'éclairant la voix. « Mais nous avons fait tout ce que nous pouvions pour vous. Les antidépresseurs, les conseils, la psychothérapie, mais rien ne semble marcher ».

Bonnie baissa la tête, les larmes remplissant ses yeux. En dépit de série de drogues toujours plus fortes, sa vie était empoisonnée par la dépression et des attaques de paniques.

« Il y a une seule chose que nous pourrions essayer » offrit le psychiatre, expliquant comment une thérapie d'électrochocs pourrait aider. C'était le mois de Juin 2005, et il ajouta que les besoins de Bonnie étaient urgents.

Cela n'avait pas été toujours ainsi. Bonnie avait été une femme qui avait connu le succès, étant assistante professeur de soins infirmiers dans une faculté de médecine importante. Quand la dépression leva pour la première fois dans sa vie sa tête hideuse, les antidépresseurs avaient partiellement masqué les symptômes.

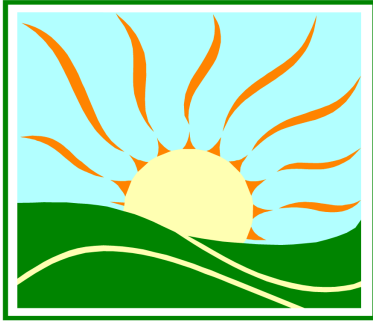
Mais maintenant, après onze années de combat, Bonnie n'était plus que la coquille de ce qu'elle avait été. Elle ne pouvait plus se concentrer, ni bien dormir, ni remplir les simples devoirs de la vie. Sa maison, autrefois nette et claire, n'était plus qu'un fouillis. Il lui fallait toute son énergie simplement pour se lever et aller au travail. Il y a peu de temps, elle était tombée, et elle ne pouvait plus marcher droit même si elle essayait.

« Je faisais le strict minimum, juste pour survivre » se souvient Bonnie.

Sa santé continuait à s'effondrer, jusqu'au moment où elle ne put plus aller travailler. Elle fut admise dans un programme psychiatrique comme patiente externe en Janvier 2005 – juste quelques mois avant la triste annonce que sans une thérapie d'électrochocs, elle serait handicapée à vie.

Bonnie avait peur. Elle savait que ce genre de thérapie avait des effets





secondaires, comme des pertes de mémoires permanentes. Mais il fallait faire quelque chose et rapidement. La maman de Bonnie, qui essayait de l'aider, entendit parler du programme Nedley de guérison de la dépression. Mais c'était le mois de Juin, et la séance suivante ne commençait qu'en Août. Aussi la maman de Bonnie trouva un programme au Brésil pour inscrire sa fille.

Bonnie reçut un peu d'aide du Brésil.

Vers la fin Juillet, elle pouvait mieux

marcher. Mais une sévère dépression continuait de la tourmenter. Son psychiatre lui recommandait toujours une thérapie de chocs.

Quand Bonnie arriva dans le programme Nedley elle pleurait de façon incontrôlable, et souvent. Elle ne pouvait pas se concentrer, ni tenir une conversation normale, et pas même rester éveiller quand les gens parlaient. Au plus profond de son désespoir, elle pensa que sa situation était absolument sans espoir.

Elle eut une lueur d'espoir pendant la première présentation du Dr. Nedley, quand il présenta des preuves scientifiques – appuyées sur des recherches – montrant que même les cas les plus sévères de dépression pouvaient être aidés par des choix de vie. C'est alors que le doute commença à se manifester.

« L'approche du style de vie a-t-elle jamais réussi pour quelqu'un d'aussi sévèrement dépressif – et ayant eu autant de médicaments – que moi? » demanda-t-elle au Dr. Nedley.

« Certainement! » Le docteur avait vu de nombreux patients sévèrement dépressifs, sur une médication lourde et multiple, être libérés de leur dépression; c'est relié aux symptômes, et aux drogues prescrites. Ses paroles d'encouragement donnèrent à Bonnie le coup de pouce dont elle avait besoin. Elle décida de donner à ce programme un essai honnête, sincère, de tout cœur, d'écouter intensément les présentations et de mettre en application quoi que ce soit qu'elle apprenne sur sa vie.

L'engagement de Bonnie envers le programme fut récompensé par une amélioration remarquable de sa santé, que tout le monde, y compris Bonnie, pouvaient remarquer. Son humeur, son niveau d'énergie et sa capacité à se concentrer s'étaient accrus considérablement. Elle pouvait à nouveau s'engager dans des conversations intéressantes. Durant son court séjour en Oklahoma, elle fut même capable de se séparer de deux médicaments. Elle reçut aussi un calendrier pour abandonner les deux autres médicaments, qu'elle devait suivre à la maison selon que sa santé le lui permettrait.

Quand Bonnie rentra chez elle, tout le monde fut étonné des changements survenus en elle. Cependant, son psychiatre était contre la réduction des médicaments.

« Vous allez avoir une énorme rechute », lui affirma-t-il. « Vous aurez besoin de ces drogues pour le reste de votre vie. »

Bonnie avait du respect pour son psychiatre, et elle eut besoin de sa permission pour retourner au travail. Mais elle était aussi résolue à suivre son calendrier d'abandon des médicaments – dans la mesure où elle se sentait mentalement bien. Et elle allait bien. Le jour vint où elle put retourner au travail, d'abord à temps partiel, puis à plein temps. Elle perdit 60 livres, et put remettre des vêtements de taille 10. Elle se sentait mieux maintenant que pendant les 11 dernières années.

Par le succès de Bonnie, son psychiatre s'intéressa au programme Nedley. Il invita même Bonnie à revenir là où elle avait été une patiente pour encourager les autres gens qui luttèrent contre la dépression. Un jour, alors qu'il programmait son prochain rendez-vous, il surprit Bonnie en disant en souriant qu'elle n'aurait plus besoin de le revoir. Par des changements de style de vie, elle avait évité de devenir une invalide émotionnelle ayant besoin de médicaments pour le reste de sa vie.

Aujourd'hui, Bonnie n'a plus pris de médicaments depuis 14 mois. Elle continue de jouir d'une bonne santé mentale, d'avoir de l'énergie à revendre et à perdre du poids. Il y a eu quelques effets secondaires du programme Nedley, mais tous étaient bénéfiques. Et la rechute annoncée n'est jamais venue.

« Je réalise maintenant que j'avais quelque chose à perdre » dit Bonnie. « Soit ma mémoire par les traitements de chocs, soit mon poids en suivant le programme de style de vie. Je suis si heureuse que se soit le poids dont je me suis débarrassé! ».

Bonnie sait que ces succès continuels tournent sur le choix de style de vie. Si elle abandonne même une partie de son programme, elle en ressent les effets au bout de 2 ou 3 jours. Elle est donc très attentive à faire ses exercices quotidiens, manger selon un régime sain, et prendre beaucoup de repos. Elle utilise aussi une boîte légère en hiver et, si elle sent qu'elle s'endort mentalement, elle recommence à prendre des douches chaudes/froides, dites douches écossaises.

Bonnie ne peut dire que du bien du programme du Dr. Nedley. « Il n'a pas sauvé ma vie, il me l'a rendu » conclue-t-elle.

Ce programme qui utilise des DVD et un manuel, révèle plus de 100 moyens scientifiquement documentés d'améliorer la santé mentale. Il ne change ni ne réduit la médication – seul votre docteur peut faire cela.

Le Dr. Nedley a identifié 110 choix liés au style de vie qui affectent la santé mentale. Voici trois moyens faciles mais qui sont des étapes à grande potentialité que vous pouvez prendre en vue de l'amélioration de votre santé – aujourd'hui même!

