

# Je m'active Je me sens bien !

Paul Farrand, Adrian Taylor, Colin Greaves et Claire Pentecost



Étude du cas de Mark

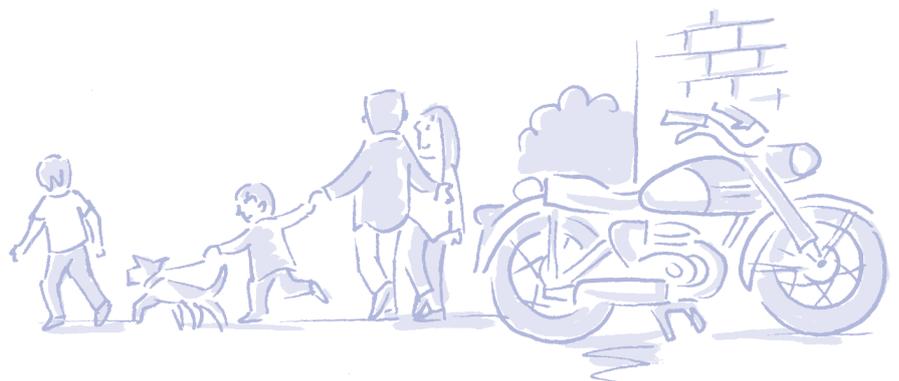


## L'HISTOIRE DE MARK

L'histoire de Mark est celle de quelqu'un ayant utilisé l'activation comportementale pour améliorer son humeur dépressive.

Mark est un homme de trente-neuf ans, père de deux enfants, qui a trois centres d'intérêt dans sa vie. Il aime sa femme Emma et ses fils Adam et Max, son travail de menuisier et son chien Balou. Les dernières années ont été très bonnes et Mark avait récemment obtenu un prêt pour acheter de nouveaux locaux pour son entreprise de menuiserie qui marche très bien. Même s'il appréciait sa nouvelle installation, ses heures de travail étaient désormais plus longues et Mark passait moins de temps à la maison avec sa famille.

Il y a environ un an, le monde de Mark a été bouleversé lorsqu'Emma a été atteinte d'un cancer du sein. Il s'inquiétait beaucoup pour elle et se sentait coupable de devoir passer autant de temps au travail alors qu'il estimait devoir être plus à la maison. Bien qu'Emma se soit rétablie, l'humeur de Mark était devenue très dépressive. Il avait des difficultés à dormir et à manger. Il avait également cessé de faire les choses qu'il aimait auparavant, comme déposer Adam à l'école, bricoler sa moto ou promener Balou. Au début, Emma a mis ces changements sur le compte du choc de sa maladie. Mais comme l'humeur de Mark ne s'améliorait pas, Emma est finalement parvenue à le convaincre de consulter son médecin de famille.



## LE PREMIER RENDEZ-VOUS DE MARK

### **Après une évaluation avec Sonia, une intervenante en santé mentale, il a été établi que Mark souffrait de dépression.**

Sonia lui a expliqué ce qu'était la dépression et comment celle-ci était à l'origine de sa fatigue, de son sentiment d'avoir laissé tomber Emma et du fait d'avoir cessé de faire beaucoup de choses qu'il aimait auparavant. Sonia a pris le temps d'écouter Mark raconter l'impact de ses difficultés sur sa vie et en travaillant ensemble, ils ont cerné les attentes de Mark envers le traitement.

Sonia lui a ensuite présenté une approche appelée activation comportementale. Les recherches ont démontré que cette approche fonctionnait bien pour la dépression et est recommandée par le ministère de la Santé et des Services sociaux. Cette approche aide les gens à remettre de la structure dans leur vie en augmentant progressivement leurs activités quotidiennes. Mark a beaucoup aimé l'idée d'essayer de faire à nouveau les choses dont il avait l'habitude. Sonia lui a donné un programme d'autosoins basé sur l'activation comportementale appelé « Je m'active ; Je me sens bien ! » Elle lui a précisé que son rôle était de lui apporter du soutien pendant qu'il suivrait le programme à son rythme. Sonia lui a fixé un rendez-vous et lui a demandé de remplir la section « Mon point de départ » de son journal au cours de la semaine suivante. Cela leur permettrait à tous les deux de voir les activités qu'il faisait actuellement.



## Que voulez-vous que le programme vous apporte ?

La première chose à faire était de déterminer des choses que Mark voulait retirer du traitement.

**Date :** 5 mars

### Point 1

*Amener Adam à l'école tous les jours*

---

---

Je peux faire cela maintenant (encerclez un chiffre) :

0

1

2

3

4

5

6

Pas du tout

À l'occasion

Souvent

À tout moment

**Date :** 5 mars

### Point 2

*Passer plus de temps avec Emma et les garçons.*

---

---

Je peux faire cela maintenant (encerclez un chiffre) :

0

1

2

3

4

5

6

Pas du tout

À l'occasion

Souvent

À tout moment

## RENCONTRE 2

À leur rencontre suivante, Mark et Sonia ont regardé ensemble la section « Mon point de départ » de son journal.

### Journal de Mark : Mon point de départ

		Lundi	Mardi	Mercredi
Avant-midi	Où	<i>Travail</i>	<i>Travail</i>	<i>Au lit, je me sens</i>
	Quand			<i>épuisé</i>
	Avec qui			
	Où	<i>Travail</i>	<i>Travail</i>	<i>Au lit, je me sens</i>
	Quand			<i>épuisé</i>
	Avec qui			
Après-midi	Où	<i>Travail</i>	<i>Travail</i>	<i>Au lit, je me sens</i>
	Quand			<i>épuisé</i>
	Avec qui			
	Où	<i>Travail</i>	<i>Travail</i>	<i>Au lit, je me sens</i>
	Quand			<i>épuisé</i>
	Avec qui			
Soirée	Où	<i>J'ai regardé la</i>	<i>Je suis tombé endormi</i>	<i>J'ai pris un bain</i>
	Quand	<i>télévision</i>		
	Avec qui			
	Où	<i>Je me suis couché tôt</i>	<i>Je me suis couché tôt</i>	<i>J'ai regardé la</i>
	Quand			<i>télévision</i>
	Avec qui			
Commentaires	<i>Je me sentais fatigué</i>		<i>Je ne voulais rien faire</i>	<i>Je ne suis pas allé au</i>
			<i>après le travail</i>	<i>travail., trop fatigué.</i>
				<i>J'ai beaucoup dormi.</i>

Mark a été alarmé de constater que sa semaine se résumait à travailler, regarder la télévision et dormir. Il a été choqué également de voir que, pendant qu'Emma faisait des choses avec les garçons durant la fin de semaine, il passait le plus clair de son temps à dormir ou à faire peu de choses par lui-même. Cela l'a rendu très triste. Mais cela l'a aussi aidé à réaliser qu'il devait vraiment faire quelque chose pour s'en sortir. Il s'est senti un peu mieux lorsque Sonia lui a expliqué que ce qu'il ressentait était tout à fait normal, et qu'en suivant de façon assidue le programme basé sur l'activation comportementale et avec son soutien à elle, il pourrait venir à bout de sa dépression.

Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<i>Travail</i>	<i>Travail</i>	<i>J'ai regardé la télévision</i>	<i>J'ai sorti Balou</i>
<i>Travail</i>	<i>Travail</i>	<i>J'ai marché jusqu'à mon travail</i>	<i>J'ai essayé de lire le journal</i>
<i>Travail</i>	<i>Travail</i>	<i>Je suis tombé endormi</i>	<i>J'ai aidé à préparer le dîner</i>
<i>Travail</i>	<i>Travail</i>	<i>J'ai regardé la télévision</i>	<i>Je suis tombé endormi</i>
<i>J'ai sorti Balou</i>	<i>J'ai été chercher un repas à emporter</i>	<i>J'ai pris un bain</i>	<i>J'ai regardé la télévision</i>
<i>J'ai pris un bain</i>	<i>J'ai regardé la télévision</i>	<i>J'ai regardé la télévision</i>	<i>Je me suis couché tôt</i>
<i>Un peu mieux aujourd'hui. Bain était agréable.</i>	<i>Journée difficile J'ai hâte à la fin de semaine.</i>	<i>Journée décevante Je me sentais fatigué, sans énergie</i>	<i>Baisse d'énergie en fin de journée</i>

## FICHE DE TRAVAIL A

**Mark connaissait déjà un peu l'activation comportementale, car il avait lu le programme « Je m'active ; Je me sens bien ! », mais était content de revoir tout cela avec Sonia.**

Sonia a commencé par lui expliquer que la vie de la plupart des gens est composée de trois types d'activités : routinières, nécessaires et agréables. Elle a ensuite aidé Mark à déterminer quelques-unes de ces activités et à les noter sur la fiche de travail A.

Il est rapidement parvenu à nommer quelques activités dans chaque domaine et Sonia lui a suggéré de compléter la liste à la maison avant leur prochaine rencontre. Mark était heureux de le faire, mais craignait que certaines activités ne soient trop difficiles. Sonia l'a aidé à les classer en fonction de leur degré de difficulté.

### Fiche de travail A de Mark : Déterminer des activités

Pour chaque type d'activités, écrivez ce que vous voulez être capable d'accomplir.

<b>Routinières</b> Ex.: cuisiner, promener le chien, faire l'épicerie	<b>Agréables</b> Ex.: sortir avec des amis, lire	<b>Nécessaires</b> Ex.: payer les factures, amener les enfants à la garderie
<i>Cuisiner de bons repas !</i>	<i>Restaurer ma mot</i>	<i>Payer les factures de</i>
<i>Me raser</i>	<i>Sortir avec Emma</i>	<i>l'entreprise</i>
<i>Amener Adam à l'école</i>	<i>Emmener les garçons au</i>	<i>Payer l'immatriculation</i>
	<i>parc d'attractions</i>	<i>de l'auto</i>
	<i>Prendre une marche</i>	
	<i>avec Balou</i>	

## FICHE DE TRAVAIL B

**Mark a été invité à noter sur la fiche de travail B toutes les activités indiquées dans la fiche de travail A ou toute autre activité à laquelle il avait pensé, en fonction de la difficulté qu'il aurait à les réaliser.**

Au début, Mark a eu du mal à les classer, car il trouvait toutes les activités très ardues et les a toutes mises dans la colonne « Très difficile ». Cependant, avec l'aide de Sonia, il s'est souvenu d'un conseil donné dans le document « Je m'active ; Je me sens bien ! » sur la division des tâches pour les rendre plus faciles. Grâce à ce conseil, il a pu réduire la tâche « Amener Adam à l'école tous les jours » en « Amener Adam à l'école deux jours par semaine », ce qui lui semblait beaucoup plus facile. En utilisant cette méthode, Mark a rapidement pu classer ses activités de peu à très difficile.

Une fois qu'il a compris le principe, Mark a été encouragé à remplir la fiche de travail B par lui-même, car Sonia souhaitait utiliser le reste de la rencontre pour commencer à inscrire certaines des activités peu difficiles dans la section « Mes prochaines étapes » de son journal.

### Fiche de travail B de Mark : Classer les activités en fonction de leur difficulté

Peu difficile	Moyennement difficile	Très difficile
<i>Me raser à tous les jours</i>	<i>Commander des pièces pour ma moto</i>	<i>Payer les factures de l'entreprise</i>
<i>Amener Adam à l'école deux jours par semaine</i>	<i>Cuisiner</i>	
<i>Prendre une marche de 10 minutes avec Balou au parc</i>	<i>Emmener les garçons au parc d'attractions</i>	<i>Aller manger au resto avec Emma</i>
	<i>Amener Adam à l'école</i>	

Sonia a ensuite travaillé avec Marc pour placer certaines des activités de la colonne « Peu difficile » de la fiche de travail B dans « Mes prochaines étapes ». Elle a souligné à Mark l'importance de répartir ses activités sur l'ensemble de la semaine, que celles-ci lui semblent gérables et qu'il précise le moment où il les fera. Sonia s'est toutefois inquiétée du fait que Mark ait noté « payer les factures de l'entreprise » dans la colonne « Très difficile », mais qu'il n'a pas ajouté cette tâche à son emploi du temps. Elle a demandé à Marc quelles seraient les conséquences de ne pas payer ces factures et il a admis que cela pourrait être très grave.

## Semaine 1 de Mark : Mes prochaines étapes

		Lundi	Mardi	Mercredi
Avant-midi	Où	<i>Conduire Adam</i>	<i>Me raser</i>	<i>Me raser</i>
	Quand	<i>l'école 8h20-8h30</i>	<i>7h45</i>	<i>7h45</i>
	Avec qui			
	Où	<i>Travail</i>	<i>Travail</i>	<i>Travail</i>
	Quand			
	Avec qui			
Après-midi	Où	<i>Travail</i>	<i>Travail</i>	<i>Travail</i>
	Quand			
	Avec qui			
	Où	<i>Travail</i>	<i>Travail</i>	<i>Travail</i>
	Quand			
	Avec qui			
Soirée	Où			
	Quand			
	Avec qui			
	Où			
	Quand			
	Avec qui			
Commentaires		<i>Je me suis senti très fatigué tout l'avant-midi</i>	<i>Ça fait du bien de se sentir propre et bien habillé aujourd'hui.</i>	<i>Content qu'il n'y ait rien eu de prévu aujourd'hui.</i>

Néanmoins, il trouvait que cette activité était encore trop difficile à gérer. Sonia a donc aidé Mark à résoudre ce problème en cherchant avec lui des moyens pour que ces factures soient payées et il a été décidé que partager cette difficulté avec Emma pourrait l'aider. Une fois que Mark a compris comment inscrire des activités dans son journal, il a été encouragé à essayer de les faire et à voir comment cela irait au cours de la semaine. Sonia lui a aussi suggéré d'écrire ses commentaires à la fin de chaque journée, afin d'en discuter lors de leur prochaine rencontre.

Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Conduire Adam à l'école 8h20-8h30	Me raser 7h45	Faire une petite épicerie avec Emma 9h30-10h15	Me raser 9h
Travail	Travail		
Travail	Travail	Cuisiner un repas simple 13h30-14h	Bricoler ma moto 14h-14h30
	Travail		
Sortir le chien 17h30-17h45			Payer les factures de l'entreprise 18h
Pas aussi fatigué ce matin Épuisé ce soir	Content qu'il n'y ait rien eu de prévu aujourd'hui	Content de sortir de la maison ce matin. Je me sentais épuisé après le souper.	Une fois que j'ai débuté, je me sentais mieux. C'était super d'avoir trié les factures et travaillé sur ma moto.

## AU FIL DES SEMAINES

Avec l'aide de Sonia, Mark a continué à augmenter ses activités. Ensemble, ils ont révisé les progrès réalisés au cours de la semaine précédente.

### Semaine 3 de Mark : Mes prochaines étapes

		Lundi	Mardi	Mercredi
Avant-midi	Où	Conduire Adam à	Conduire Adam à	
	Quand	l'école 8h40-8h50	l'école 8h40-8h50	
	Avec qui			
	Où	Travail	Travail	Travail
	Quand			
	Avec qui			
Après-midi	Où	Travail	Travail	Travail
	Quand			
	Avec qui			
	Où	Travail	Travail	Travail
	Quand			
	Avec qui			
Soirée	Où	Bricoler ma moto	Préparer le souper	Promener le chien
	Quand		17h-17h45	18h-18h15
	Avec qui			
	Où	Lecture aux garçons		Lecture aux garçons
	Quand	18h-18h15		18h45-19h
	Avec qui			
Commentaires	Beaucoup aimé jaser avec Adam dans l'auto et faire la lecture aux garçons.		Je voulais vraiment me reposer quand je suis arrivé à la maison, mais je me suis forcé à préparer le souper.	Un peu fatigué aujourd'hui, mais j'ai aimé passer du temps avec les garçons.

Lorsque Mark obtenait de bons résultats, ils ajoutaient, pour la semaine suivante, de nouvelles activités tirées de sa fiche de travail B dans la section « Mes prochaines étapes » de son journal. Tout n'allait pas toujours bien cependant. Au cours de sa deuxième semaine de traitement, Mark a eu beaucoup de mal à accomplir les activités qu'il s'était fixées et s'est tellement découragé qu'il a tout simplement abandonné. Il est quand même venu à la rencontre suivante et s'est réjoui que Sonia soit heureuse de le voir.

Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<i>Conduire Adam à l'école 8h40-8h50</i>		<i>Faire l'épicerie pour 3 jours 10h-11h30</i>	<i>Marche en famille avec le chien 10h-11h</i>
<i>Travail</i>	<i>Travail</i>		
<i>Travail</i>	<i>Travail</i>		<i>Lire le journal 13h-13h30</i>
<i>Travail</i>	<i>Travail</i>		
<i>Promener le chien 18h-18h15</i>	<i>Promener le chien 18h-18h15</i>	<i>Cinéma avec Emma 19h30-21h30</i>	<i>Bricoler ma moto 15h-16h</i>
			<i>Lecture aux garçons 17h30-18h</i>
<i>Je me suis senti très bien aujourd'hui. J'ai observé que mon humeur était meilleure quand j'étais avec Adam.</i>	<i>Assez bonne journée</i>	<i>Moral bas, mais meilleur en soirée. Je me sens mieux quand je suis avec Emma.</i>	<i>Bonne journée dans l'ensemble. J'ai eu l'impression d'en avoir fait beaucoup aujourd'hui.</i>

En révisant les choses avec Sonia, Mark s'est rapidement rendu compte que, parce que les deux semaines précédentes avaient si bien été, il s'était un peu trop emballé et avait ajouté trop d'activités pour cette semaine. Pire encore, il les avait mises au menu des deux premiers jours suivant sa rencontre.

## Semaine 5 de Mark : Mes prochaines étapes

		Lundi	Mardi	Mercredi
<b>Avant-midi</b>	Où	<i>Conduire Adam à</i>	<i>Conduire Adam à</i>	<i>Conduire Adam à</i>
	Quand	<i>l'école 8h40-8h50</i>	<i>l'école 8h40-8h50</i>	<i>l'école 8h40-8h50</i>
	Avec qui			
	Où	<i>Travail</i>	<i>Travail</i>	<i>Travail</i>
	Quand			
	Avec qui			
<b>Après-midi</b>	Où	<i>Travail</i>	<i>Travail</i>	<i>Travail</i>
	Quand			
	Avec qui			
	Où	<i>Travail</i>	<i>Travail</i>	<i>Travail</i>
	Quand			
	Avec qui			
<b>Soirée</b>	Où	<i>Marche avec Balou</i>	<i>Lecture aux garçons</i>	
	Quand	<i>au parc 18h-18h20</i>	<i>18h45-19h</i>	
	Avec qui			
	Où	<i>Lecture aux garçons</i>		<i>Moment de détente</i>
	Quand	<i>18h45-19h</i>		<i>avec Emma</i>
	Avec qui			
<b>Commentaires</b>		<i>J'ai aimé faire le</i>	<i>Je me sentais un peu</i>	<i>C'était plaisant de</i>
		<i>trajet avec Adam à</i>	<i>déprimé cet après-midi,</i>	<i>juste relaxer avec</i>
		<i>l'école. Fatigué ce soir.</i>	<i>mais c'était plaisant</i>	<i>Emma.</i>
			<i>de lire aux garçons</i>	

Même s'il avait connu une semaine difficile, Mark avait désormais une bien meilleure idée de la manière de procéder. Les choses se sont vraiment bien passées par la suite. En regardant avec Sonia les précédentes sections « Mes prochaines étapes » de son journal, Mark a réalisé qu'il faisait maintenant beaucoup plus de choses et que sa vie était redevenue presque normale.

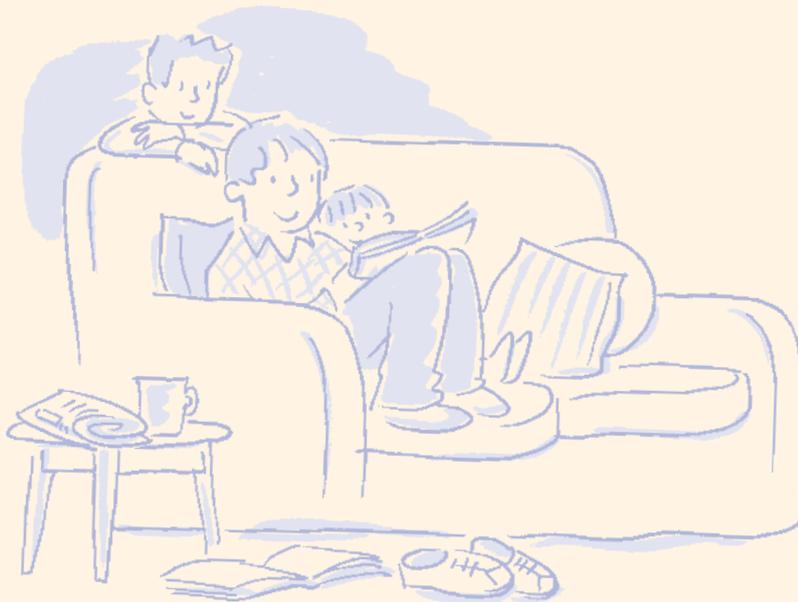
Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<i>Conduire Adam à l'école 8h40-8h50</i>	<i>Conduire Adam à l'école 8h40-8h50</i>	<i>Jouer avec les garçons au Xbox 9h-10h</i>	
<i>Travail</i>	<i>Travail</i>	<i>Faire l'épicerie pour la semaine 10h30-12h</i>	<i>J'ai travaillé sur ma moto 10h-11h30</i>
<i>Travail</i>	<i>Travail</i>	<i>Payer immatriculation de l'auto 14h</i>	
	<i>Travail</i>		<i>Cinéma en famille 16h-16h30</i>
	<i>Marche avec Balou au parc 18h-18h20</i>	<i>Lecture aux garçons 17h30-18h</i>	
<i>Resto avec Emma 19h30-21h</i>			
<i>Je me sentais vraiment bien aujourd'hui. J'en ai fait pas mal.</i>	<i>Une bonne journée. Je commence à sentir que je reviens à une bonne routine.</i>	<i>Bonne journée, j'ai fait pas mal de choses. Je commence à me sentir à nouveau comme un bon mari.</i>	<i>Moment très plaisant passé au cinéma.</i>

## AU COURS DES SEMAINES SUIVANTES

### **Sonia a continué à apporter son soutien à Mark avec les « Prochaines étapes » de son journal afin d'augmenter ses autres activités de routine, nécessaires et agréables.**

En revoyant la section « Mes prochaines étapes » dans la semaine 5 de son journal, il s'est senti vraiment bien. Il a remarqué qu'au cours de la dernière semaine, il avait réalisé des activités qui, au début du traitement, figuraient en tête de sa liste de difficultés. Son journal lui a permis de constater qu'il passait désormais beaucoup plus de temps avec Emma et les garçons. Il arrivait même à mener à bien des activités difficiles et nécessaires, comme le paiement de l'immatriculation de la voiture.

Mark a déclaré se sentir beaucoup plus normal maintenant. Il éprouvait moins de fatigue et beaucoup plus d'énergie comme il n'en avait pas ressenti depuis longtemps. Son collègue s'était aussi rendu compte du changement et le trouvait beaucoup plus « jasant et enthousiaste » au travail. Il avait également retrouvé son appétit. Il aimait particulièrement passer du temps avec les garçons et sortir au restaurant avec Emma. De plus, même s'il était toujours inquiet de la possibilité d'une récurrence du cancer d'Emma, il ne se sentait plus coupable. Au vu de ces améliorations, Sonia a suggéré à Mark que, si tout continuait à bien aller la semaine prochaine, ils pourraient peut-être mettre fin à leurs rencontres régulières.



## SE PRÉPARER À LA FIN DU TRAITEMENT

Tout allait bien lors de la rencontre suivante. Mark a mentionné avoir encore augmenté ses activités et se sentir « de retour à la normale ». En revoyant ses attentes par rapport au programme, il était clair qu'il arrivait maintenant à faire les choses qu'il souhaitait.

### Que voulez-vous que le programme vous apporte ?

Mark était maintenant capable de réaliser les choses qu'il désirait retirer du traitement.

<b>Date :</b>	<i>4 juillet</i>					
<b>Point 1</b>	<i>Amener Adam à l'école tous les jours.</i>					
Je peux faire cela maintenant (encerclez un chiffre) :						
0	1	2	3	4	5	<b>6</b>
Pas du tout		À l'occasion		Souvent		À tout moment

<b>Date :</b>	<i>4 juillet</i>					
<b>Point 2</b>	<i>Passer plus de temps avec Emma et les garçons.</i>					
Je peux faire cela maintenant (encerclez un chiffre) :						
0	1	2	3	4	<b>5</b>	6
Pas du tout		À l'occasion		Souvent		À tout moment

Il a été convenu que ses rencontres hebdomadaires avec Sonia prendraient fin. Sonia a revu avec Mark les moyens pour l'aider à rester en bonne santé et ils ont fait ensemble l'étape 5 de « Je m'active ; Je me sens bien ! ». Mark a trouvé très utile de créer sa propre « alerte de baisse d'humeur » et sa trousse d'outils, ainsi que de réfléchir aux activités qui pourraient l'aider.

# ALERTE DE BAISSÉ D'HUMEUR ET TROUSSE D'ACTIVITÉS

## Sonia lui a fait remarquer qu'il était parfaitement normal de se sentir déprimé de temps en temps.

Toutefois, si Mark se sentait depuis un certain temps comme il l'avait indiqué dans son « Alerte de baisse d'humeur » et que cela avait un impact sur sa vie, il serait bon qu'il repense à ce qui l'avait aidé dans le passé. Sonia a également souligné qu'il pourrait être utile alors de reprendre le programme « Je m'active ; Je me sens bien ! ».

### Mon alerte de baisse d'humeur et ma trousse d'activités

La dernière fois où j'ai été déprimé, j'ai fait les choses suivantes de façon différente ou j'ai cessé de les faire...

*J'ai pris des congés. J'ai arrêté de faire des choses avec les garçons.*

*J'ai fait peu de choses à la maison.*

*Je me suis rasé et lavé moins souvent.*

*J'ai passé plus de temps à la maison à ne rien faire.*

La dernière fois où j'ai été déprimé, les pensées nuisibles suivantes me trottaient dans la tête...

*« J'aurais dû passer plus de temps avec Emma. »*

*« Je suis un fardeau inutile. »*

*« Je suis un mauvais père. »*

La dernière fois où j'ai été déprimé, j'ai ressenti les symptômes physiques suivants...

*Très fatigué, au ralenti, pris du poids, irritable, problèmes de sommeil*

La dernière fois où j'ai été déprimé, faire les activités suivantes m'a vraiment aidé...

*Faire la lecture aux garçons, passer du temps avec Emma et les garçons, bricoler ma moto.*

## À PROPOS DES AUTEURS



**Dr Paul Farrand** : Il est maître de conférences au Centre des troubles de l'humeur et directeur de la formation des intervenants au sein de l'unité CEDAR (Clinical Education, Development and Research) de l'Université d'Exeter. Ses principaux intérêts cliniques et de recherche portent sur la thérapie cognitive-comportementale (TCC) de faible intensité, en particulier sous forme d'autosoins. Il a élaboré une vaste série de traitements d'autosoins pour la dépression et l'anxiété à partir de ses recherches et de sa pratique clinique.



**Professor Adrian Taylor** : Il se spécialise dans le développement et l'évaluation d'interventions visant les changements de comportement en matière de santé comme moyen d'améliorer et de réguler le bien-être psychologique. En tant que l'un des directeurs de recherche du College of Life and Environmental Sciences de l'Université d'Exeter, il a dirigé et soutenu de nombreuses recherches de renommée nationale et internationale. Ses travaux ont contribué à l'élaboration de plusieurs guides cliniques sur la dépression et sur le contrôle de différents comportements liés à la santé.



**Dr Colin Greaves** : Il est psychologue et chercheur principal à l'École de médecine de l'Université d'Exeter. Ses recherches portent sur le développement et l'expérimentation d'interventions visant à aider les gens à changer leur mode de vie. Sur la base de ses recherches, il a développé des interventions pour aider les personnes asthmatiques à gérer leur maladie, pour les personnes voulant perdre du poids et un manuel d'autosoins pour les personnes souffrant d'insuffisance cardiaque



**Dr Claire Pentecost** : Elle est chercheuse associée au Centre des troubles de l'humeur de l'Université d'Exeter. Son expérience en matière de recherche porte sur la conception et la mise en œuvre de programmes visant à modifier le mode de vie des personnes souffrant de diabète, de dépression et d'autres affections chroniques. Les recherches les plus récentes de Claire traitent des raisons pour lesquelles certaines personnes procèdent, et d'autres non, aux changements de mode de vie recommandés par leur médecin.

Cet essai est financé par la National Prevention Research Initiative (NPRI-4) qui comprend le Medical Research Council et les partenaires suivants :

Alzheimer's Research Trust

Alzheimer's Society

Biotechnology and Biological Sciences Research Council

British Heart Foundation

Cancer Research UK

Chief Scientist Office, Scottish Government Health Directorate

Department of Health

Diabetes UK

Economic and Social Research Council

Engineering and Physical Sciences Research Council

Health and Social Care Research Division, Public Health Agency, Northern Ireland

Medical Research Council

Stroke Association

Wellcome Trust

Welsh Government

World Cancer Research Fund

Remerciements :

Cette brochure est basée sur le modèle d'activation comportementale inclus dans le programme : « Reach Out: National Programme Educator Materials to Support the Delivery of Training for Psychological Wellbeing Practitioners Delivering Low Intensity Interventions » du Professeur David Richards et du Dr Mark Whyte.

Déclaration de droits d'auteur :

© 2013. Le droit de Paul Farrand, Adrian Taylor, Colin Greaves et Claire Pentecost d'être identifiés comme les auteurs de cette œuvre a été revendiqué par eux conformément au Copyright, Designs and Patent Act, 1998. Tous droits réservés. Cette brochure a été produite à la condition qu'elle ne soit pas, à titre commercial ou autre, prêtée, vendue, cédée ou diffusée sous aucune autre reliure ou couverture que celle dans laquelle elle est publiée et sans qu'une condition semblable, y compris la présente, ne soit imposée au lecteur ultérieur. Les contenus de cet ouvrage ne peuvent être copiés librement à quelque fin que ce soit.

Déclaration de recherche :

Cette brochure a été élaborée dans le cadre d'une subvention de recherche accordée par la National Prevention Research Initiative <http://www.mrc.ac.uk/NPRI/>