

Pourquoi sommes-nous concernés par les pensées et les raisonnements dans la dépression ?

- Une grande partie des personnes qui présentent une dépression traitent l'information selon des modèles de pensées différents.
- Ces modèles de pensées qui se voient dans la dépression ne sont souvent pas basés sur la réalité et / ou ont tendance à être biaisés car ils ne prennent en compte qu'un seul aspect des situations (par exemple prendre en compte uniquement nos propres erreurs ou les détails négatifs des situations).
- Ce phénomène est appelé « **distorsion cognitive** » et peut contribuer au développement et au maintien de la dépression.

Distorsion cognitive 1 : Le Filtre Mental

« Le filtre mental » : qu'est-ce que cela veut dire ?

- Prêter attention seulement aux détails négatifs
- La perception de la réalité est troublée, de la même manière qu'une seule goutte d'encre troublerait un grand verre d'eau.

Durant la semaine qui va suivre, portez attention à des situations dans lesquelles vous percevez la réalité au travers un « filtre mental » et décrivez un exemple de situation en dessous. Vous avez une situation donnée comme exemple :

Exemple

« Lorsque vous présentez vos idées lors d'une réunion de travail, la majorité de vos collègues vous écoutent attentivement ; toutefois, parmi vos collègues, il y a une personne qui est en train de jouer avec son téléphone. »

Filtre Mental : « Personne ne m'écoute - mes idées sont stupides ! »

Votre situation :

Votre « filtre mental » :

Quelles étaient les conséquences de ce filtre mental ; de quelle manière a-t-il influencé vos émotions et vos actions ?

Exemple

« Je me sens nul et moins confiant en mes capacités. Je ne devrais pas apporter des nouvelles idées à la prochaine réunion. »

Et dans votre situation ?

Est-ce que cette pensée est justifiée ? NON !

Donc : Que pourrait être une pensée alternative plus constructive dans cette situation ?

Exemple

« Quelques personnes ont posé des questions pertinentes, cela veut dire qu'ils ont écouté mes idées. En plus, cette collègue joue souvent sur son téléphone pendant les réunions. »

Et dans votre situation ?

Quelles sont les conséquences de ces pensées alternatives sur vos émotions et vos actions ?

Exemple

« Je suis frustré que ma collègue n'ait pas été attentive, mais j'ai bien su gérer les questions posées par mes autres collègues. Du coup, je suis satisfait de moi, et je pense que à l'avenir, je vais continuer à intervenir durant les réunions. »

Et en vous basant sur votre situation ?

Si des personnes auxquelles vous faites confiance étaient présentes durant cette situation :

Découvrez comment les autres auraient pu percevoir la situation en demandant à une personne de confiance si elle aurait évalué la situation de la même manière.

Exemple

« Ma collègue était en train de jouer avec son téléphone pendant ma présentation. Selon toi, pourquoi elle a joué avec son téléphone ? »

Qui était présent lors de votre situation ? Qu'est-ce que vous pourriez demander à cette personne ?

Quelle pourrait être sa réponse ? (parfois il suffit juste de se mettre à la place de l'autre pour le deviner).

Distorsion cognitive 2 : la sur-généralisation

La « Sur-généralisation » : qu'est-ce que cela veut dire ?

- Un seul événement négatif est vu comme une série d'échecs sans fin
- Dans la description de tels événements, des mots comme « toujours » ou « jamais » sont souvent utilisés

Durant la semaine qui va se suivre, portez attention à des situations dans lesquelles vous sur-généralisez et essayez de trouver une manière de voir les choses qui est plus constructive.

Les exemples suivants sont proposés pour vous aider.

Exemple

Si vous avez oublié l'anniversaire d'un ami, à la place de généraliser :
« *Je suis le plus mauvais ami du monde.* »

...essayez de faire des affirmations plus réalistes concernant des situations spécifiques, comme par exemple :

« *J'ai oublié de lui souhaiter un joyeux anniversaire cette année. C'est un peu embarrassant, mais je peux lui transmettre des vœux tardifs !* »

Dans quelles situations avez-vous utilisé les mots « toujours » et « jamais » ?

Quelle serait une affirmation plus réaliste dans la situation que vous décrivez ?

Exemple

Lorsqu'un plat que vous venez de préparer ne vous convient pas, à la place de faire une prédiction négative de type :

« *Je n'apprendrai jamais à cuisiner correctement. C'est sans espoir.* »

... essayez de rester ici et maintenant dans vos propos :

« *Ca n'a pas marché cette fois-ci. C'est embêtant mais cela ne veut pas dire que ça ne marchera pas la prochaine fois.* »

Dans quelles situations avez-vous déjà prédit un dénouement négatif ? (cf module 7 sauter aux conclusions)

Dans votre cas, quelle serait l'affirmation de « ici et maintenant » ?

Exemple

Vous n'arrivez pas à monter un meuble. A la place d'être critique envers vous-même et de vous dire des choses du type :

« *Je suis un raté, je ne peux rien faire correctement .* »

... changez de perspective, et pensez à ce que vous diriez à un ami proche qui est dans la même situation que vous :

« *C'est assez difficile de monter le meuble tout seul, et la notice de montage était difficile à comprendre .* »

Quand est-ce que vous avez tendance à être dur avec vous-même ?

Qu'est-ce que vous diriez à un ami dans la même situation que vous ?

Exemple

Un seul aspect négatif vient d'éclipser tous les aspects positifs.

Situation : Vous êtes en vacances, et il pleut toute la journée.

Vous vous dites à vous-même : « *Les vacances entières seront une catastrophe - il ne va jamais s'arrêter de pleuvoir. J'aurais dû rester à la maison.* »

Exagération délibérée :

Imaginez un scénario absurde ou amusant par rapport à la situation. Vous pouvez même vous moquer un peu de vos distorsions cognitives. Cela peut vous aider à gagner un peu de distance vis-à-vis de vos pensées :

Vous allez annoncer à tout le monde l'arrivée du déluge – il y aurait une semaine d'averses à la station de vacances. Les gens commencent à construire une arche et à évacuer. On vous considère comme un « héros » et un « oracle » d'avoir sauvé tout le monde de l'inondation.

Votre propre exemple d'une situation où vous avez utilisé le filtre mental dans lequel tous les aspects positifs ont été éclipsés par le négatif :

Exagération délibérée :

Conseils supplémentaires :

Soyez attentif aux situations dans lesquelles vous avez tout de suite réussi à faire une évaluation pertinente et félicitez-vous pour cela !

Ce n'est pas grave si ça ne marche pas lors de vos premières tentatives. Vous pouvez garder cette tâche pour plus tard, même lorsque vous aurez fini cet entraînement.

Exemple

Vous avez utilisé un mot étranger de manière inappropriée. Vous pouvez vous dire à vous-même :

« Utiliser un mot de manière inappropriée n'a rien à voir avec mon intelligence, ça pourrait arriver à toute le monde. »

Récompense :

« Je m'accorde dix minutes de détente, à rester sur mon balcon en buvant une tasse de mon thé préféré. »

Votre situation :

Votre récompense :

Récapitulatif**Points à retenir :**

- Prêtez attention à ces deux distorsions cognitives présentes dans la dépression dans la vie de tous les jours !
- Créez des points de vue plus favorisants, par exemple :
 - Restez dans le « Ici et Maintenant » !
 - Changez de perspective (qu'est-ce que je dirais à un bon ami s'il était dans la même situation ?)
 - Prenez de la distance ! exagérez une situation (faites un

Commentaires

Ceci est un espace pour vos questions, les problèmes que vous avez rencontrés, vos expériences, ce que vous aimeriez aborder à la prochaine séance :

Autres commentaires :

Pourquoi sommes-nous intéressés par la mémoire dans la dépression ?

- Une grande partie des personnes présentant une dépression se plaignent de problèmes de concentration et de mémoire.
- Une baisse de concentration peut même constituer un critère diagnostique de dépression.

Est-il possible théoriquement de tout retenir ?

- **NON !** La capacité de stockage de notre mémoire est limitée.
- En moyenne, seulement 60% des informations d'une histoire peuvent être rappelés.
- Avantage : notre cerveau n'est jamais saturé avec des informations non pertinentes.
- Inconvénient : beaucoup d'informations parfois importantes ne sont pas retenues.

Mémoire et Concentration

- Notre attention fonctionne comme un projecteur, un seul objet à la fois sur la scène peut être éclairé.
- Nous pouvons nous rappeler seulement des choses sur lesquelles nous avons précédemment focalisé notre attention.
- C'est impossible de se concentrer en même temps sur toutes les choses de notre environnement.
- L'efficacité de notre mémorisation dépend aussi de l'efficacité de notre concentration à cet instant.

Comment les problèmes de mémoire et de concentration apparaissent pendant la dépression ?

- Au cours des ruminations, les pensées en boucle prennent souvent toute notre attention.
- Il reste peu de capacités attentionnelles disponibles pour être focalisées sur d'autres choses dans l'environnement.
- En conséquence, ceux qui présentent des ruminations peuvent, par la suite, ne pas se souvenir de plusieurs détails par rapport à ce qui se passe dans leur environnement.

Une peur fréquente : est-ce que j'ai la maladie d'Alzheimer ?

- **NON !** Les problèmes de mémoire durant la dépression sont explicables. Ils sont temporaires et nettement moins prononcés que dans la démence (où les individus ne se rappellent presque de rien).

- Dans la dépression il s'agit d'intégrer moins d'information tandis que, dans la démence il s'agit plutôt de « tout oublier ».
- La perte de motivation, l'apathie et le manque d'énergie qui apparaissent parfois pendant la dépression peuvent aussi expliquer que moins d'information soit enregistrée.
- Quand les ruminations diminuent et la dépression s'améliore, les personnes peuvent à nouveau s'adonner à d'autres choses et s'en rappeler.

Est-ce que nous voyons et nous nous souvenons tous des mêmes choses ?

- **NON !** chacun perçoit les choses différemment !
- En général, nous concentrons notre attention principalement sur les choses qui ont du sens pour nous, par exemple parce qu'elles reflètent notre humeur du moment.

Essayez ce qui suit :

Jouez à « observer autour de vous » entre amis, par exemple dans un café. Vous remarquerez que chacun prête attention à des détails différents.

Faux souvenirs

- Tout ce dont nous nous souvenons ne s'est pas toujours passé de la façon dont nous nous souvenons ! Notre mémoire ne fonctionne pas comme une caméra vidéo !
- Notre cerveau mélange des impressions actuelles avec des événements passés similaires. Beaucoup de souvenirs sont complétés par « logique » (rappelez-vous de l'exercice du diaporama avec les détails à mémoriser dans les images).

Souvenirs et dépression

- Une humeur dépressive amène souvent à se souvenir plutôt des expériences négatives - les expériences neutres ou plaisantes ne sont pas aussi facilement remémorées.
- Les événements sont expérimentés et retenus plus souvent à travers des lunettes sombres qu'à travers des lunettes roses.
- **Exemple** : un homme tousse fréquemment durant un concert. Au final seule cette perturbation est retenue, et pas la bonne musique !

Faux souvenirs et dépression

- La coloration émotionnelle des souvenirs (lunettes sombres et lunettes roses) concerne également les faux souvenirs.
- Ce qui peut empêcher de construire une vision réaliste du monde et participer au processus de dépression (en fournissant des « preuves » supplémentaires allant dans le sens du raisonnement spécifique lors d'un état dépressif).

Est-ce que ça veut dire que je ne peux plus croire mes propres souvenirs ?

- **NON !** les faux souvenirs sont normaux et concernent tout le monde.
- Gardez à l'esprit que, comme tout le monde, vous pouvez faire des erreurs parce que notre mémoire ne fonctionne pas à la manière d'une caméra vidéo.
- Considérez que les situations négatives peuvent être retenues à travers des verres teintés.
- Dans la vie de tous les jours, entraînez-vous à vous souvenir plus fréquemment d'événements positifs, et gardez un « *journal des émotions positives* » dans lequel vous écrirez chaque soir les événements plaisants qui ont eu lieu dans la journée.

Qu'est-ce qui pourrait aider les problèmes de mémoire dans la vie de tous les jours ?

- 1- Essayez de structurer au maximum votre emploi du temps quotidien. Plus il y a des habitudes routinières, moins il y a de risque d'oublier quelque chose.
- 2- Les « aide-mémoire » peuvent également être utiles. Vous pourrez trouver les objets plus rapidement et mieux vous en souvenir quand chaque chose a sa propre place.
- 3- Placez les notes importantes à des endroits logiques (ex : la posologie des médicaments sur le frigo ou sur le miroir de la salle de bain ; les objets à ne pas oublier en sortant près de la porte d'entrée, etc.).
- 4- Utilisez un agenda avec rappels et autres aide-mémoire (ex : sur le téléphone).
- 5- Prenez l'habitude d'emporter un calepin, un crayon, pour pouvoir écrire les choses importantes.
- 6- Quand vous n'êtes pas à la maison, que vous voulez vous souvenir d'une idée mais que vous ne pouvez pas noter, essayer de l'ancrer en reliant une idée à un objet (mettre un caillou dans sa poche, faire un nœud à son mouchoir).
- 7- Plus il y a de modalités sensorielles (vue, ouïe, etc.) et de méthodes utilisées pour apprendre, plus le taux de rétention en mémoire est

meilleur. Donc, essayez d'utiliser plusieurs canaux comme entendre, voir, discuter et appliquer.

Suivi personnel :

Dans les pages qui suivent, vous trouverez des suggestions sur comment mettre en œuvre dans le quotidien ce que vous avez appris dans ce module. Vous pouvez utiliser les exemples fournis ou amener les vôtres.

Concentration

Comment pouvons-nous nous concentrer plus facilement ?

Exemple

« En faisant seulement une tâche à la fois, comme par exemple, éteindre la télévision pendant qu'on lit. »

Qu'est-ce que je veux faire et à quel moment **exactement** (jour, heure) je veux le mettre en œuvre :

Exemple

« Prêter plus précisément attention aux choses autour de moi pendant que je fais une promenade, et essayer de me rappeler en particulier des choses positives. »

Que puis-je faire dans le but d'augmenter mon attention envers les choses agréables ?

Mémoire

Lequel des moyens mnémotechniques (vus précédemment) voulez-vous essayer cette semaine? (voir plus haut : « *qu'est-ce qui pourrait aider les problèmes de mémoire dans la vie de tous les jours?* »)

Exemple

« Décidez d'une place spéciale dans l'appartement pour la clé de la boîte aux lettres : laissez la clé dans le vide poche de l'entrée. »

Qu'est-ce que je veux essayer?

Quelle stratégie puis-je utiliser pour me souvenir des choses sans aide-mémoire ?

Exemple

« Je lis un article intéressant, et dans le but de mieux intégrer l'information, je vais chercher des informations plus poussées, par exemple sur internet, ou je vais raconter à un ami ce que j'ai lu. »

Quelle stratégie je veux essayer et à quel moment **exactement** (jour, heure) :

Mémoire et Humeur

Que puis-je faire pour augmenter ma mémorisation des événements positifs ?

Exemple

« Je garde un journal des petits bonheurs, dans lequel je note tous les événements positifs chaque soir. »

Ce que je veux faire et à quel moment **exactement** (jour, heure) je veux le faire:

Quels sont les préparatifs que j'ai besoin de faire et à quel moment exactement je veux les faire ?

Exemple

« J'ai besoin d'un joli carnet et d'un stylo. J'irai les acheter demain après-midi »

En se basant sur votre exemple :

Récapitulatif

Points à retenir :

- Les problèmes de mémoire dans la dépression peuvent être expliqués et peuvent être attribués à d'autres problèmes (ex : ils apparaissent à travers des problèmes de concentration ; ruminations fréquentes)
- Contrairement à la démence, la concentration et les problèmes de mémoire dans la dépression sont moins sévères et peuvent s'améliorer quand la dépression diminue.
- En général, notre mémoire est trompeuse ! Elle est sujette aux biais cognitifs. La mémoire est particulièrement dépendante de notre humeur.
- Utilisez des aide-mémoires (calendriers, post-it) pendant la dépression et gardez un *journal des petits bonheurs*.
- Personne n'est parfait : on oublie tous des choses. C'est normal et c'est même parfois une bonne chose !

Commentaires

Ceci est un espace pour vos questions, les problèmes que vous avez rencontrés, vos expériences, ce que vous aimeriez aborder à la prochaine séance :

Autres commentaires :

Pourquoi sommes-nous concernés par les pensées et les raisonnements dans la dépression ?

- Une grande partie des personnes qui présentent une dépression traitent l'information selon des modèles de pensées différents.
- Ces modèles de pensées qui se voient dans la dépression ne sont souvent pas basés sur la réalité et / ou ont tendance à être biaisés car ils ne prennent en compte qu'un seul aspect des situations (par exemple prendre en compte uniquement nos propres erreurs ou les détails négatifs des situations).
- Ce phénomène est appelé « distorsion cognitive » et peut contribuer au développement et au maintien de la dépression.

Distorsion cognitive 1 : Les « Je dois »

Les « je dois » ou les « fausses obligations » : qu'est-ce que cela veut dire ?

- Booster son comportement en utilisant des « je dois », « il faut ».
- Le fait d'établir des règles et des normes rigides laisse peu de place aux écarts !

Cela vous semble familier ? Portez attention durant la semaine suivante à des situations dans lesquelles vous avez des exigences excessives envers vous-même. Voici un exemple.

Exemple

« Je dois être toujours à l'heure à mes rendez-vous. »

Cela vous semble familier ? Quelles sont les exigences excessives que vous vous imposez à vous-même ?

Pourquoi pensez-vous qu'il est important de maintenir ces exigences excessives ?

Exemple

« Ce n'est pas correct d'être en retard. Ce n'est pas poli de faire attendre les gens. Ils pourraient penser qu'ils ne sont pas importants à mes yeux, ou ils pourraient croire que je suis quelqu'un de désorganisé et d'irresponsable. »

Pour quelle raison accordez-vous de l'importance à ces exigences excessives ?

Quels sont les avantages et les inconvénients lorsqu'on a des exigences excessives ?

Exemple**Avantages :**

« Je suis perçu comme une personne fiable et je reçois de la reconnaissance pour cela. Ça me fait plaisir de savoir que les autres peuvent compter sur moi. »

Inconvénients :

« Je suis tendu parce que avant chaque rendez-vous je suis obligé de regarder sans cesse ma montre. J'ai mauvaise conscience si je suis en retard à un rendez-vous, même si l'autre personne n'est pas gênée. »

En prenant en compte vos exigences :

Avantages :

Inconvénients :

Quelle est l'attitude qui pourrait être plus indulgente envers vous-même / quelles attentes seraient plus judicieuses ?

Exemple

« Selon la nature du rendez-vous, il est important d'être à l'heure dans une certaine mesure. Il serait plus important d'être à l'heure pour un entretien d'embauche que pour une fête privée. Je vais faire de mon mieux pour être à l'heure, si il y a un contretemps je vais prévenir et m'excuser une fois arrivé sur place. »

En prenant en compte vos attentes : quelle serait une attitude plus indulgente, plus juste ?

Distorsion cognitive 2 : « La disqualification du positif » : qu'est-ce que cela veut dire ?

« Disqualifier le positif » peut se caractériser / se définir de la manière suivante :

- (1) Rejeter les retours positifs (Nier les expériences positives ou les voir comme étant des exceptions)
- (2) S'attendre à des retours négatifs

(1) Rejeter les retours positifs

Exemple

Vous êtes félicité pour votre travail et vous avez les pensées suivantes :

« La personne essaie juste de me flatter, elle est malhonnête. »

« C'est la seule personne à penser ça ».

Comment ces pensées affectent votre humeur et votre estime de soi ?

« Je me sens inutile et démotivé. Mon estime de moi-même dégringole. »

Dans quelle situation il était difficile pour vous d'accepter des compliments ? Quelles étaient vos pensées ?

Comment ces pensées ont pu affecter votre état psychique/ humeur et votre propre estime de soi ?

Qu'est-ce que vous auriez dû accomplir ou sur quels aspects auriez-vous pu porter plus d'attention afin de « mériter » les compliments ?

Est-il bénéfique pour vous d'avoir ces attentes excessives ?

Exemple

Si vous ne voulez pas vous imposer ces attentes excessives, quelle pourrait être une pensée plus constructive ?

« Super, quelqu'un apprécie mes efforts. »

Comment ces pensées affectent votre humeur et votre estime de soi ?

« Je suis fier et je crois en mes capacités. Je suis motivé à continuer mon travail. »

En partant de votre situation quelle aurait été la pensée plus constructive ?

Comment ces pensées auraient pu influencer votre humeur et votre estime de soi ?

(2) Attendre des retours négatifs

Exemple

Vous êtes critiqué et vous avez la pensée :

« *L'autre personne a vu à travers moi, je suis sans valeur...* »

Comment ces pensées affectent votre humeur et votre estime de soi ?

« *Mon estime de moi-même en souffre, je me sens sans valeur et rejeté.* »

Quelle pourrait être une pensée plus constructive ?

« *L'autre personne était peut-être dans un mauvais jour.* »

« *Est-ce que je peux apprendre quelque chose de cette critique ?* »

Dans quelle situation vous avez accepté de façon hâtive le retour négatif ?

Comment ces pensées auraient pu influencer votre humeur et votre estime de soi ?

Quelle pensée plus constructive vous auriez pu avoir ?

Comment ces pensées auraient pu influencer votre humeur et votre estime de soi ?

Qu'est-ce qui pourrait vous aider à apprendre à mieux faire face aux remarques négatives la prochaine fois ?

Exemple

« En faisant des compliments, quelqu'un veut faire quelque chose de gentil pour moi. Je peux en être content de ça. »

Avez-vous d'autres idées pour des pensées plus constructives ?

Qu'est-ce qui pourrait vous aider à apprendre à mieux faire face aux remarques négatives la prochaine fois ?

Exemple**Différencier la critique :**

« Ce n'est pas moi - c'est mon comportement ! »

Avez-vous d'autres idées pour des pensées plus constructives ?

Distorsion cognitive 3 : « Penser en noir ou blanc / en tout ou rien »

« La pensée en noir ou blanc / tout ou rien » - qu'est-ce que cela veut dire ?

- Quand quelque chose n'est pas parfait (les critères ne sont pas remplis à 100%), on est convaincu d'un échec total !
- C'est comme un critique intérieur qui voit tout en noir ou tout en blanc.

Quelles sont les exemples lors desquelles faire quelque chose à moitié est déjà un pas dans la bonne direction ?

Exemple

Apprendre une langue :

« Une langue étrangère s'apprend petit à petit, c'est mieux de commencer avec 1%, c'est-à-dire avec 10 mots, plutôt que de ne pas le faire à 100%. »

Vos propres exemples :

Récapitulatif**Points à retenir :**

- Prêter attention aux « je dois », à la disqualification du positif, à la pensée en noir ou blanc dans la vie de tous les jours !
- Trouver la bonne mesure pour vos buts – soyez indulgent avec vous-même pour avoir une chance d'atteindre vos objectifs
- Cela veut aussi dire se pardonner quand vous « tombez dans un de ces pièges cognitifs »
- Appliquer des stratégies pour gérer différemment la minimisation du positif et les pratiquer, par exemple :
 - faire la part des choses (un comportement spécifique versus une personne entière)
 - trouver la part constructive de la critique
 - prendre les louanges comme un cadeau
 - apprécier les louanges et ne pas les dévaloriser.

Commentaires

Ceci est un espace pour vos questions, les problèmes que vous avez rencontrés, vos expériences, ce que vous aimeriez aborder à la prochaine séance :

Autres commentaires :

Pourquoi sommes-nous concernés par l'estime de soi dans la dépression ?

- Beaucoup de personnes présentant une dépression souffrent d'une baisse de l'estime de soi.

Les personnes avec une faible estime de soi...

- ont tendance à faire attention seulement aux situations où elles se sentent en échec.
- ont tendance à faire des évaluations globales (« je suis inutile »)
- ne font pas la différence entre le comportement et la personne (une erreur = « je suis un raté ! »).

Estime de soi

Qu'est-ce exactement l'estime de soi ?

- la **valeur** qu'une personne attache à **elle-même**
- l'évaluation **subjective** de soi-même
- ça n'a rien à voir avec la façon dont les autres vous voient

A quoi reconnaît-on une personne avec une haute estime de soi ?

Directement observable :

- la voix : claire, bien articulée, avec un volume approprié
- mimiques, gestuelle : contact visuel, utilise les gestes pour appuyer les points principaux
- langage corporel : se tenir droit

Pas directement observable :

- confiant en ses propres capacités
- acceptant ses erreurs et ses échecs sans se dévaloriser
- prenant du recul sur soi-même, prêt à apprendre (aussi des échecs)
- attitude positive envers soi-même (se féliciter d'une réussite)

Sources d'estime de soi

- l'estime de soi n'est pas constante ; si bien qu'elle peut varier à travers différentes activités
- le point crucial est de ne pas prêter seulement attention à nos faiblesses mais aussi à nos forces et à nos capacités.

Se comparer aux autres

- rapidement et sans le remarquer, on se compare aux autres. C'est normal. En fonction de la personne avec qui on se compare et dans quels domaines, l'estime de soi peut être influencée :
 - si par exemple, en vous comparant à quelqu'un d'autre, vous vous dites que vous n'êtes «jamais à la hauteur», parce que «l'idéal» est inaccessible et/ou parce que la comparaison n'est pas possible, alors votre estime de vous-même risque d'en souffrir.

Se souvenir de vos points forts – comment s'en souvenir ?

Astuces pour améliorer l'humeur et augmenter l'estime de soi :

- Dans un « Journal des petits bonheurs » : notez chaque soir les choses qui vont bien. Passez-les en revue dans votre esprit.
- Acceptez les compliments et écrivez-les aussi vite que possible pour que dans les moments difficiles, vous puissiez les revoir (comme un stock de réserve) !Car :
 - Tout ce qui est écrit sur papier est souvent plus précisément perçu comparé aux souvenirs, qui peuvent, pendant des baisses de moral, être peu fiables et imprécis.
- Activités positives : faites des choses qui sont bonnes pour vous – si possible avec d'autres personnes (Ex : aller voir un film, aller au café ou marcher)
- Activité physique : au moins 20 minutes par jour – pas de torture – si possible des exercices cardio comme de la marche ou du jogging.
- Ecouter de la musique « feel good » (qui vous rend joyeux).

Suivi personnel :

Dans les pages qui suivent, vous trouverez des suggestions d'exercices concrets que vous pourrez faire pour renforcer votre estime de soi.

(1) Estimez vos points forts :

Qu'est-ce que je fais bien ? Dans quelles circonstances je reçois des compliments de la part des autres ? Dans quels domaines j'ai déjà rencontré du succès ?

Exemple

« Je suis doué pour les travaux manuels et je suis un bon conducteur ».

Quelles sont vos points forts?

Imaginez une situation concrète : quand et où ? qu'ai-je fait exactement ou qui m'a donné la confirmation ?

Exemple

« La semaine dernière, j'ai aidé une amie à faire des travaux et ça a été une grande aide pour elle. »

« J'ai garé la voiture d'un ami sur une place de parking trop étroite pour lui. »

Votre propre situation : quand et où avez-vous réussi ? qu'avez-vous fait concrètement, ou qui vous a donné la confirmation ?

(2) Ecrivez quand quelque chose s'est bien passé ou quand vous avez reçu des compliments pour cela ! Ce qui suit pourrait vous aider :

Histoire d'un comptage, ...

... il vécut très, très vieux car c'était un bon vivant, qui profitait de la vie. Il ne quittait jamais sa maison sans une poignée de grains de café dans sa poche. Il ne mâchouillait pas les grains de café. Non, il les prenait avec lui, de façon à mieux prendre conscience des bons moments de la journée et de pouvoir les comptabiliser. Pour chaque moment positif qu'il vivait au quotidien – par exemple, une conversation amicale dans la rue, croiser une personne souriante, un repas délicieux, une place ombragée dans la chaleur de midi, etc. – pour chaque expérience sensorielle plaisante, il déplaçait un grain de sa poche droite à sa poche gauche. Parfois, il en déplaçait deux ou trois à la fois.

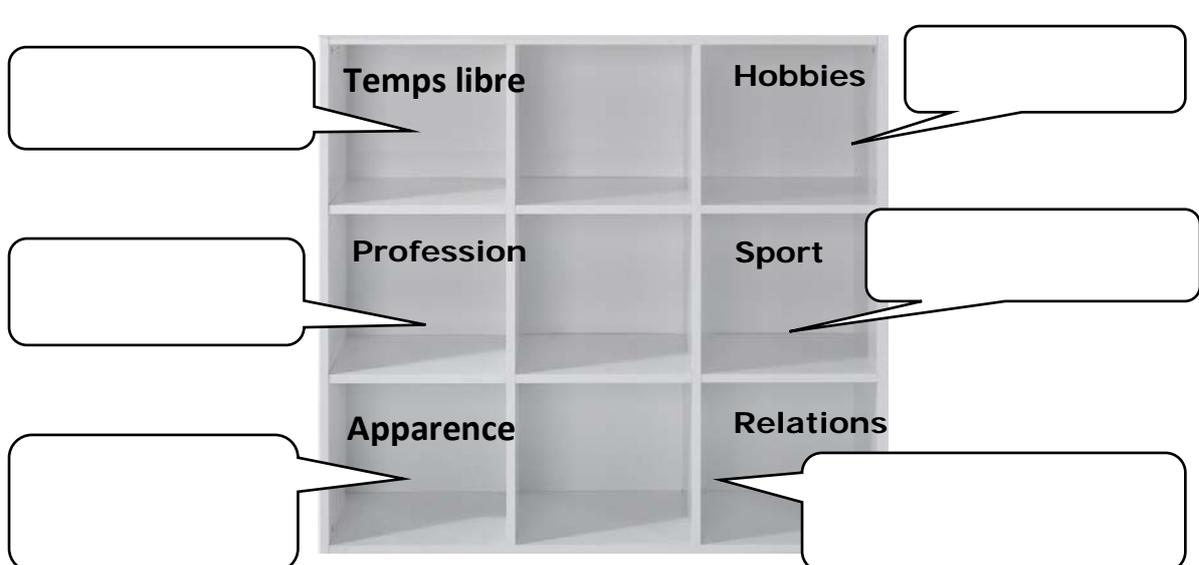
Chaque soir, il s'asseyait chez lui et comptait les grains dans sa poche gauche. Il savourait ces minutes. De cette façon, il se rappelait de tous les moments plaisants qu'il avait vécu dans sa journée et cela le rendait heureux. Et, même les jours où il comptait seulement un grain de café, la journée était réussie – cela méritait d'être vécu.

(auteur inconnu)

Durant la prochaine semaine, essayez de déplacer un grain de café de votre poche droite à votre poche gauche pour chaque petite expérience positive. Chaque soir, essayez de vous rappeler ce que chaque grain représente et notez-le dans votre journal.

(3) Représentez-vous votre estime de soi comme des étagères qui sont diversement remplies ...

- Est-ce qu'il y a des étagères auxquelles vous n'avez pas pensé depuis un moment ? remplissez les étagères sur l'image ci-dessous en prenant en compte les différents aspects de votre vie.



- Y-a-t-il des étagères qui vous semblent vides ? Essayez de les voir sous un autre angle.

Exemple

« Mes étagères sont assez vides. J'ai seulement un travail temporaire et je ne gagne pas beaucoup d'argent. »

Quelle étagère vous semble particulièrement vide ?

Exemple

Qu'est-ce qui pourrait être une perspective plus équilibrée, plus favorable ?

« Mon emploi ne me rend pas riche, mais je suis très apprécié de mes collègues et j'aime mon travail. »

Qu'est-ce qui pourrait être une perspective plus équilibrée, plus favorable selon vous ?

Si vous trouvez qu'une étagère qui était habituellement remplie mais qui ne l'est plus, avez-vous une idée de comment la remplir à nouveau, et que voulez-vous faire exactement pour que cela se produise ?

Exemple

« Dans le passé, j'aimais aller courir. Maintenant, je suis incapable de trouver moi-même la motivation. Demain, je vais aller demander si notre club de sport a un groupe de marche ou de course que je pourrais rejoindre. »

Ce que je veux commencer (ou reprendre) ? :

(4) Eviter les comparaisons impossibles

Prêter attention aux situations dans lesquelles vous faites une comparaison qui pourrait seulement vous faire sentir mal.

Exemple

« Comparé à mes connaissances masculines, je ne fais pas le poids en sport. Ce serait embarrassant de faire du sport avec eux. »

Votre comparaison impossible :

Quelle conséquence a cette comparaison sur votre humeur ou vos actions ?

Exemple

« Je me sens incapable et je suis embarrassé face aux autres. Je vais définitivement décliner l'offre de m'entraîner avec eux. »

Basé sur votre comparaison :

Pourriez-vous imaginer une comparaison dans laquelle vous feriez mieux ?

Exemple

« Mon ami a commencé ce sport en même temps que moi. Il y a des exercices que je fais mieux que lui et d'autres qu'il réussit mieux que moi. »

Votre comparaison :

Quelles conséquences a cette comparaison alternative sur votre humeur et vos actions ?

Exemple

« Je me sens plus sûr de moi et je vois les progrès que mon amie et moi avons faits. Je m'entraînerai volontiers avec elle plus souvent. »

Basé sur votre comparaison :

Informations supplémentaires

C'est normal si vous ne réussissez pas les exercices suivants immédiatement. Vous pouvez les garder pour plus tard, c'est-à-dire après la fin du programme d'EMC.

(1) Y-a-t-il quelque chose que vous avez toujours voulu essayer ?

Essayez d'augmenter votre estime de soi en continuant de remplir vos étagères :

Exemple

« Dimanche après-midi j'ai toujours beaucoup de temps libre. Tout récemment j'ai lu dans le journal que le refuge animal local était à la recherche de gens qui voulaient passer du temps avec les chiens. Puisque j'aime les chiens, je vais passer la journée du dimanche à marcher avec des chiens. C'est amusant pour moi, et je peux remplir l'étagère « temps libre » et faire une bonne action en même temps. »

Qu'aimeriez-vous essayer ?

(2) La perfection : une norme excessivement élevée ? Expérience avec des petites erreurs.

Faites une petite erreur délibérément et comparez les conséquences redoutées avec les conséquences actuelles.

Exemple

« Je vais au travail avec une cravate mal nouée. »

Qu'aimeriez-vous essayer ?

Exemple**Conséquence redoutée/prédite :**

« Tout le monde va remarquer mon erreur. Tout le monde va rire et mon patron va me dire : Arrêtez de faire le pitre ! »

Qu'est-ce que vous craignez ?

Exemple**Conséquence actuelle :**

« Aucun de mes collègues n'a remarqué, une collègue plus âgée a souri et a dit que ça lui rappelait son mari. »

Quelle est votre expérience ?

Récapitulatif**Points à retenir :**

- L'estime de soi est la valeur qu'une personne s'attribue à elle-même.
- Essayez de prendre en compte votre estime de soi dans différents domaines de la vie (travail, temps libre, relations, etc.) et de les renforcer !
- Recherchez les forces que vous avez oubliées et cherchez à développer une connaissance juste de vous-même, comme par exemple en tenant un « Journal des Petits Bonheurs » au quotidien.
- Quand vous vous comparez aux autres, essayez d'être juste ! Ne commencez pas à vous comparer aux stars (bien que, comme on l'a vu en séance, loin des projecteurs, ces personnes peuvent ne pas être parfaites ou heureuses tout le temps).

Commentaires

Ceci est un espace pour vos questions, les problèmes que vous avez rencontrés, vos expériences, ce que vous aimeriez aborder à la prochaine séance :

Autres commentaires :

Pourquoi sommes-nous concernés par les pensées et les raisonnements dans la dépression ?

- Une grande partie des personnes qui présentent une dépression traitent l'information selon des modèles de pensées différents.
- Ces modèles de pensées qui se voient dans la dépression ne sont souvent pas basés sur la réalité et / ou ont tendance à être biaisés car ils ne prennent en compte qu'un seul aspect des situations (par exemple prendre en compte uniquement nos propres erreurs ou les détails négatifs des situations).
- Ce phénomène est appelé « **distorsion cognitive** » et peut contribuer au développement et au maintien de la dépression.

Distorsion cognitive 1 : « Maximalisation et minimalisation »

« **Maximalisation et minimalisation** » : qu'est-ce que cela veut dire ?

- Exagérer l'ampleur et la sévérité de vos erreurs et problèmes
- Minimiser vos propres compétences ou les voir comme inutiles

Durant la semaine qui va suivre, portez attention à des situations dans lesquelles vous avez tendance à maximaliser ou à minimiser et décrivez un exemple d'une de ces situations en dessous. Vous avez des situations données comme exemple :

(1) Maximalisation

Exemple

En allant chez un ami chez qui vous n'êtes jamais allé, vous vous perdez et vous devez demander le chemin, bien que vous aillez une carte avec vous. Vous pensez :

« *Je suis incapable de lire une carte et je n'ai pas de sens de l'orientation. Sans aide, je suis perdu.* »

Reconnaissez-vous ces pensées ? Y a-t-il des situations dans lesquelles vous avez maximalisé, donné de l'ampleur, à vos problèmes ou à vos erreurs ?

Quelles sont les conséquences de ces pensées, et aussi quel impact ont-elles à long terme sur votre humeur et comportement ?

Exemple

« Lorsque j'arrive chez mon ami, je me sens incapable, je suis de mauvaise humeur et contrarié. À l'avenir je serai beaucoup moins sûr de moi lorsque je conduirai tout seul. »

En se basant sur votre situation :

Quels sont les indices qui vous suggèrent qu'il s'agit d'une maximalisation ?

Exemple

« Il n'y avait pas d'autres incidents ou de problèmes excepté pour la question concernant la direction à prendre. »

Quels étaient les indices qui vous suggèrent que dans votre situation il s'agissait d'une pensée de maximalisation ?

Pouvez-vous imaginer une pensée plus utile ?

Exemple

« Le trajet a été plus long que ce que je pensais parce que j'ai eu des difficultés à lire la carte. Heureusement, j'ai demandé des renseignements à quelqu'un qui connaissait le quartier. D'autres personnes se perdent aussi, c'est pour cela que beaucoup de gens ont un GPS. »

En se basant sur votre situation : pouvez-vous imaginer une pensée plus utile ?

Si un de vos amis était dans la même situation que vous, que lui diriez-vous (changez de perspective) ?

(2) Minimalisation**Exemple**

Vous aidez un ami à changer le pneu arrière de son vélo. Il admire vos compétences, mais vous pensez :
« Tout le monde peut le faire. Ce n'est pas si exceptionnel. »

Reconnaissez-vous ces pensées ? Y a-t-il des situations dans lesquelles vous n'avez pas donné de l'importance à vos capacités, ou vous les avez considérées comme étant non pertinentes ?

Quelles sont les conséquences de ces pensées, et quel impact à long terme ont-elles sur votre humeur et comportement ?

Exemple

« Mon estime de moi-même reste faible. Je ne peux pas me réjouir de ce compliment car je ne crois pas qu'il soit vrai. »

En se basant sur votre situation, quels sont les conséquences de vos pensées ?

Quels indices suggèrent la minimisation ?

Exemple

« On m'a souvent dit que je suis plutôt doué pour réparer des vélos et j'ai acquis beaucoup de savoir-faire par moi-même. J'ai vu à plusieurs reprises des gens ayant moins de compétences. »

Quels étaient les indices qui vous suggèrent que, dans votre situation, il s'agissait d'une pensée de minimalisation ?

Pouvez-vous imaginer une pensée plus utile ?

Exemple

« Je suis doué pour réparer des vélos. Dans ce domaine je n'ai pas besoin d'aide, mais je peux proposer mon aide à d'autres personnes. C'est surtout les pneus arrière qui sont les plus difficiles à réparer. »

En se basant sur votre situation : Quelle pourrait être une pensée alternative plus utile ?

Distorsion cognitive 2 : Style attributionnel

Style attributionnel : qu'est-ce que cela veut dire ?

- Attributions = votre propre explication sur la cause de l'apparition d'une situation
- Nous négligeons souvent le fait que des situations semblables peuvent avoir des causes complètement différentes. De plus, souvent il y a plusieurs facteurs différents impliqués. Toutefois, beaucoup de personnes ont tendance à se concentrer uniquement sur des explications qui ne prennent en compte qu'un seul aspect.

Exemple d'attributions

- Vous planifiez de rencontrer un ami et il ne vient pas (et vous ne pouvez pas le joindre par téléphone).

Attributions possibles...

à soi-même	→	« Je ne suis pas important pour lui. »
aux autres	→	« Il est étourdi. »
situation / pur hasard	→	« Sa voiture a un pneu crevé. »

→ **Toutes ces explications ne prennent en compte qu'un seul aspect !!!**

Quel est le rapport avec la dépression ?

Beaucoup d'individus présentant une dépression ont tendance à faire des évaluations d'événements qui ne prennent en compte qu'un seul aspect, alors que ces événements sont complexes et attribuables à plusieurs causes.

- Les échecs sont généralement attribués à soi-même.
- Le succès est attribué à la situation / au pur hasard ou est vu comme sans valeur (« rien de spécial »)

Ce style attributionnel n'est pas particulièrement réaliste, et peut réduire l'estime de soi et entraîner des réponses moins nuancées.

Reconnaissez-vous ce style attributionnel ?

Prêtez attention aux situations de la vie de tous les jours dans lesquelles cela arrive. Evitez de faire des attributions unicausales :

- Considérez les différentes causes possibles d'une situation (c'est-à-dire, moi-même, les autres, les circonstances, le hasard) ! Avec les événements négatifs, commencez par les circonstances et avec les événements positifs, commencez par vous-même.
- Essayez de prendre un autre point de vue (que diriez-vous à quelqu'un d'autre dans une situation similaire ?)
- Prenez en compte les conséquences (sur le comportement, l'humeur, l'estime de soi) des causes que vous attribuez aux situations.

Les situations suivantes servent d'exemple :

(1) Evènements négatifs

Exemple

Vous êtes en visite chez une amie et elle est agacée.

Attribution d'un seul aspect / unicausale

« Ma présence la dérange et je suis une charge pour elle. »

Votre propre situation

Votre attribution unicausale

Quelles sont les conséquences, à plus long terme, de ce style attributionnel ?

Exemple

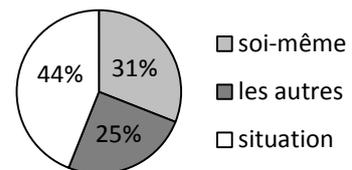
« Je me sens rejeté. Je vais éviter de voir mon amie et d'autres connaissances. Je vais avoir moins de contacts sociaux et moins d'expériences positives. »

En se basant sur votre exemple : quelles sont les conséquences de cette attribution ?

Explication / Attribution plus nuancée sur soi-même, les autres, les circonstances qui ont pu contribuer à la situation :

Exemple

« Ma venue a dû la prendre au dépourvu. Peut-être il y a des choses qui la préoccupent en ce moment, ou bien ce n'était pas le bon moment tout simplement. »

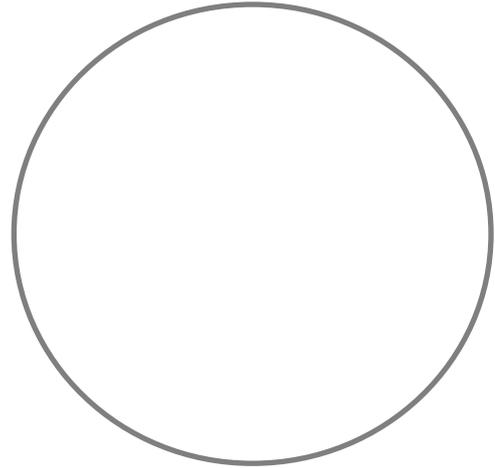


En se basant sur votre exemple :

Dans quelle proportion ces aspects représentent la situation ?

Y avait-il peut-être plusieurs circonstances ou plus d'une personne impliquée ?

Pouvez-vous illustrer cet exemple en remplissant ce camembert vide ?



Quelles conséquences, à plus long terme, ce style attributionnel plus nuancé peut avoir sur votre comportement ?

Exemple

« Je ne me sens pas rejeté et je continue d'aller la voir. Je lui demande quel serait le moment opportun pour passer lui rendre visite. Mes relations sociales sont maintenues. J'ai des expériences positives. »

En se basant sur votre situation : quelles sont les conséquences de cette attribution ?

(2) Evènements positifs

Exemple

Vous avez préparé un plat pour vos amis et toute le monde est émerveillé par vos talents de cuisiner.

Attribution uni-causale :

« C'est juste la recette qui est très bonne. »

Votre situation :

Attribution unicausale :

Quelles sont les conséquences à court terme et à plus long terme de ce type d'attribution sur le comportement ?

Exemple

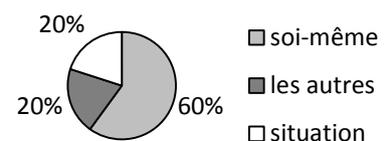
« Mon estime de moi n'est pas renforcée. Je ne peux pas apprécier le compliment. Je ne me sens pas encouragé de cuisiner à nouveau pour mes amis, ou de poursuivre cette activité de loisir à l'avenir ».

En se basant sur votre situation :

Attribution plus nuancée sur soi-même, sur les autres et sur les circonstances qui ont pu contribuer à la situation :

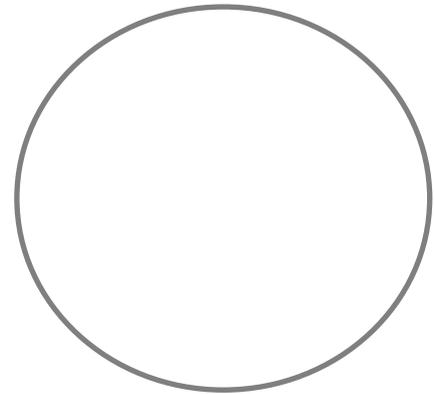
Exemple

« J'ai fait l'effort d'essayer la recette préalablement. XY m'a aidé à la préparation et les recettes sont faciles à comprendre. »



En se basant sur votre situation :

Dans quelle proportion ces aspects représentent de la situation ?
Il y avait-il peut-être plusieurs circonstances ou plus d'une personne impliquée ?
Pouvez-vous illustrer cet exemple en remplissant ce camembert vide ?



Quelles conséquences (à plus long terme) peut avoir sur votre comportement ce style attributionnel plus nuancé ?

Exemple

« J'ai une meilleure estime de moi et je suis de bonne humeur. Je voudrai cuisiner pour mes amis de nouveau. »

En se basant sur votre situation : quelles sont les conséquence de cette attribution ?

Récapitulatif

Points à retenir :

- Prêtez attention au fait d'exagérer vos erreurs et de minimiser vos forces et vos succès !
- Essayez d'éviter les évaluations incomplètes et la surgénéralisation dans la vie de tous les jours !

- On devrait essayer d'évaluer les situations de tous les jours de manière réaliste. Vous n'êtes pas obligé de toujours vous blâmer quand quelque chose ne va pas. Pensez aux autres facteurs qui peuvent contribuer à un événement.
- Pensez à ce que vous diriez à quelqu'un d'autre dans une situation similaire.
- Des évaluations incomplètes d'événements complexes peuvent engendrer des comportements peu constructifs et baisser l'estime de soi.
- Avant de vous fixer sur une idée, pensez à ses conséquences sur le comportement, l'humeur, l'estime de soi en fonction des attributions de cause que vous faites.

Commentaires

Ceci est un espace pour vos questions, les problèmes que vous avez rencontrés, vos expériences, ce que vous aimeriez aborder à la prochaine séance :

Autres commentaires :

Pourquoi sommes-nous concernés par les comportements et les stratégies dans la dépression ?

- Certains comportements (principalement les ruminations et le repli sur soi) renforcent plutôt que réduisent la dépression !

Ruminations

- Beaucoup de personnes présentant une dépression se plaignent d'inquiétudes et de ruminations sans fin .
 - Et vous ? est-ce que cela vous arrive ? quels thèmes reviennent le plus souvent ?
-
-
-

- Est-ce que les ruminations vous aident à :
 - ... résoudre les problèmes ?
 - ...éviter des problèmes dans le futur ?
 - ...organiser les choses dans votre esprit ?
-
-
-

Ruminer est souvent contre-productif, particulièrement quand il s'agit de ruminations dépressives.

Ruminations typiques dans la dépression :

(1) Contenu

Ruminer sur...

- pourquoi ? (ex : La raison de la maladie)
- les événements du passé
- les ruminations

(2) Type et manière

Tant que l'on rumine...

- C'est difficile de trouver une fin et on tourne souvent en rond (alimentant des « cercles vicieux »)
- Il existe un risque de perdre son objectivité, sa lucidité
- Il n'y a habituellement aucune solution (c'est la différence avec la résolution de problème)
- Les actions suivent rarement (c'est la différence avec la planification)
- Votre pensée est habituellement plus abstraite, généralisée et moins concrète

Qu'est-ce qui aide à lutter contre les ruminations ?

... Supprimer les pensées négatives ? **Non !**

- Ce n'est pas possible de supprimer les pensées négatives.
- Essayer délibérément de ne pas penser à quelque chose renforce ces pensées (ex : durant la prochaine minute, essayez de ne pas penser à un éléphant et constatez le résultat !)
- L'effet est même plus fort quand on essaie de supprimer des pensées négatives sur soi-même (« je suis un perdant », etc.)

Les exercices suivants sont faits pour vous aider à gérer les ruminations :

(1) Entraînez-vous à percevoir sans juger – prenez de la distance sur vous-même, ex : Prenez conscience de vos pensées mais ne les jugez pas :

- Prenez une pensée pour ce qu'elle est...
- C'est une pensée, pas la réalité !
- Une « expérience » dans votre esprit. Essayez d'enregistrer la pensée, mais ne la jugez pas.
- Observez la pensée sans interférer ou vous dévaloriser (« je suis un idiot, je rumine encore »).
- Recherchez une image correspondante pour percevoir la pensée et la décrire, mais ne vous « impliquez » pas.

Exemple

« Je m'imagine dans une gare. Comme les trains, les pensées arrivent et partent. Je vois où elles vont mais je ne monte dans aucun train ! »

Quelle image pourriez-vous utiliser pour vous aider ?

(2) Connectez la reconnaissance des pensées sans jugement avec un exercice de respiration de trois minutes :

Essayez d'incorporer régulièrement de courts exercices de respiration :

- Asseyez-vous dans une position droite et concentrez-vous sur votre respiration.
- Notez comment le flux d'air entre et ressort de vos narines. Vous percevez les pensées et les sensations mais vous ne les jugez pas.
- Progressivement étendez votre attention et sentez la respiration dans votre corps entier.

Instaurez cela dans votre routine quotidienne : quand, concrètement, planifiez-vous de faire cet exercice de respiration ?

Exemple

« Je vais faire cet exercice tous les matins après le petit déjeuner. »

Quand pourriez-vous planifier cet exercice de respiration ?

Repli sur soi

Pendant les phases dépressives...

- Interagir avec les autres peut être difficile.
- Ceux qui sont affectés peuvent parfois se sentir incompris par les autres (« ils sont biens eux, j'aimerais bien avoir leurs problèmes »)

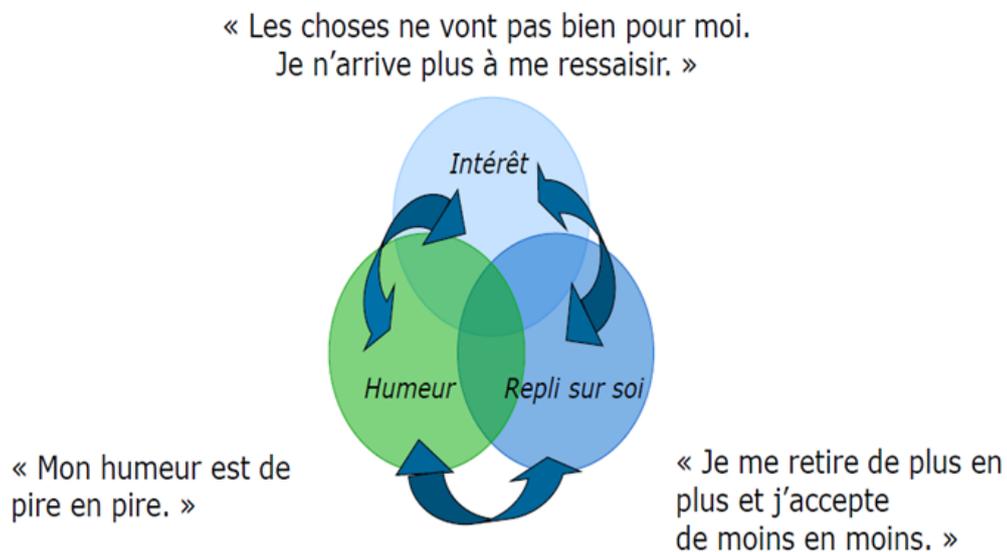
- Le moteur pour faire les choses ne fonctionne pas à plein régime.
- L'intérêt pour les autres et leurs problèmes est souvent réduit.

C'est compréhensible que vous vouliez vous replier sur vous-même durant ces phases.

Mais est-ce que ça aide ? **NON !**

- Le repli sur soi entraîne un cercle vicieux.

Cercle vicieux



- Particulièrement pendant les phases dépressives, c'est important de maintenir le contact avec les proches et continuer à participer à des activités (par étapes).
- Il faut essayer de casser le cercle vicieux !

Durant les phases dépressives, qu'est-ce qui peut aider à casser le cercle vicieux du repli sur soi, du manque de motivation, et de la mauvaise humeur ?

Tout départ est difficile !

- **Mais** : surpassez-vous et faites un petit pas en avant !
- **Important** : prévoyez des activités ajustables !

Exemple

« Vous avez prévu de faire une marche alors qu'il fait beau mais vous n'arrivez pas à sortir ? faites déjà une première étape en vous tenant devant la fenêtre ouverte et tenez-vous dans l'air frais et la chaleur du soleil. »

Quelles activités au long cours avez-vous l'intention de faire ?

Quel pourrait-être le premier pas et quand, exactement, pourriez-vous le faire ?

Ne pas négliger les obligations...

... mais faites aussi des choses qui vous rendent heureux (ex : écouter de la musique, aller marcher). Gardez l'équilibre !

Exemple

« Aujourd'hui je vais m'occuper des courses. C'est important mais après, je prendrai le temps de boire tranquillement une tasse de café dans mon café favori. »

Votre propre exemple :

Allez à l'encontre de la tendance au repli sur soi et refusez votre manque de motivation et votre mauvaise humeur :

- Pensez à des comportements concrets (petits pas) et déterminez quand exactement vous les ferez.

<i>Exemple</i>	<i>Description</i> <i>Quoi exactement, quand, comment, avec qui ?</i>
<i>Prendre un bol d'air frais et profiter du soleil</i>	<i>« Profiter du soleil avec une tasse de thé sur mon balcon. Si le temps est toujours beau, j'essaierai de faire ça demain pour la première fois. »</i>

Récapitulatif

Points à retenir :

- Certains comportements (tels que le repli sur soi) aggravent plutôt qu'améliorent la dépression ! Essayez d'éviter les évaluations partielles et la généralisation dans la vie de tous les jours !
- Les ruminations n'aident pas à résoudre les problèmes ; au contraire, ça renforce les pensées et sentiments négatifs.
- Essayer de supprimer les ruminations entraîne souvent des pensées encore plus intrusives.
- **A la place** : pratiquer la perception sans jugement (exercices de respiration, exercices de relaxation, yoga, etc.).
- Particulièrement durant les phases dépressives, il est important de maintenir le contact avec les proches et de continuer à participer à des activités (petits pas).

Commentaires

Ceci est un espace pour vos questions, les problèmes que vous avez rencontrés, vos expériences, ce que vous aimeriez aborder à la prochaine séance :

Autres commentaires :

Pourquoi sommes-nous concernés par les pensées et les raisonnements dans la dépression ?

- Une grande partie des personnes qui présentent une dépression traitent l'information selon des modèles de pensées différents.
- Ces modèles de pensées qui se voient dans la dépression ne sont souvent pas basés sur la réalité et / ou ont tendance à être biaisés car ils ne prennent en compte qu'un seul aspect des situations (par exemple prendre en compte uniquement nos propres erreurs ou les détails négatifs des situations).
- Ce phénomène est appelé « **distorsion cognitive** » et peut contribuer au développement et au maintien de la dépression.

Distorsion cognitive 1 : « Conclusions hâtives »

« Conclusions hâtives » : qu'est-ce que ça veut dire ?

- Faire des conclusions négatives bien qu'il n'y ait pas de preuves évidentes pour aboutir à ces conclusions.
- des façons de pensée typiquement dépressives consistent à lire dans les pensées et prédire l'avenir.

La lecture de pensée d'autrui : lire dans les pensées

... ou « vous projetez sur les autres »

- « lire les pensées de gens » ou supposer des pensées négatives
- Penser que quelqu'un vous désapprouve, sans fondement pour cette pensée.

Faites attention : il y a une différence entre la façon dont vous vous voyez et la façon dont les autres vous voient !

- Il est possible que vous vous sentez sans valeur, moche, etc., ça ne veut pas dire que les autres vous voient ainsi, il est très probable que les autres vous voient de manière différente.

Est-il utile de lire dans les pensées des autres ?

Intérêt ?

- Si nous avons raison, nous pourrions ajuster notre comportement si nécessaire (ex : rester loin des « ennemis »).

Risque ?

- Cependant, si notre « lecture dans les pensées » est incorrecte, ça peut causer du stress et des inquiétudes inutiles.

Peut-on connaître les pensées des autres ?

- Quels sont les indices que vous pouvez avoir par rapport à ce que l'autre pense ou pas ?
 - Quand je connais très bien quelqu'un, la probabilité de deviner ce qu'il pense est plus grande. Cependant, je ne peux pas être sûr à 100% de savoir ce que quelqu'un pense.

Durant la semaine prochaine, portez attention aux situations dans lesquelles vous lisez les pensées négatives d'autres personnes et décrivez un exemple. Voici un exemple de situation :

Exemple

« Pendant une réunion, j'ai hésité un bon moment avant de présenter mon travail. Mon responsable est en train de me regarder. »

Attribution à autrui de pensées négatives :

« Mon responsable pense que je ne me suis pas bien préparé. »

Votre situation :

Attribuer des pensées négatives :

Quelles sont les conséquences de cette perspective ? comment impactent-elles votre humeur et vos actions ?

Exemple

« Je me sens incapable et j'appréhende un retour négatif sur mon travail. Mon estime de moi-même est dans les chaussettes. Je ne présenterai pas mon travail dans l'immédiat. »

En partant de votre situation : quelles sont les conséquences de cette perspective ?

Pouvez-vous être à 100% sûr que votre interprétation est correcte ?

NON ! Donc : quels sont les interprétations alternatives ?

Exemple

« Je ne peux pas savoir ce que mon responsable est en train de penser. Elle se dit peut-être soit que je ne suis pas bien préparée, soit qu'elle est satisfaite de ma présentation ; ou peut-être qu'elle est simplement en train de penser à sa famille ou à tout autre projet ! »

En se basant sur votre situation – quelle pourrait être une manière alternative, plus utile de penser ?

Quelles seront les conséquences de cette interprétation alternative sur vos émotions et vos actions ?

Exemple

« Je reste calme et j'attends le feedback de mon responsable. Dorénavant, je vais essayer de présenter mon travail de manière plus fluide, je pense que je vais faire des fiches la prochaine fois. »

En se basant sur votre situation – quelle pourrait être une manière alternative, plus utile de penser ?

Les erreurs de voyance

Qu'est-ce que ça veut dire ?

- Prévoir que les choses ne vont pas se dérouler comme il faut – faire des prévisions sombres (« scénarios catastrophes »)

Avec ces pensées, vous pouvez augmenter vos attentes négatives à un tel point qu'elles deviennent réelles pour vous (on se convainc soi-même de sa prophétie).

Ensuite, vous vous dites à vous-même que vous saviez déjà que des événements négatifs vont avoir lieu (biais de confirmation).

Durant la semaine prochaine, portez attention aux situations dans lesquelles vous avez prédit des catastrophes de manière prématurée et détaillez une de ces situations dans les pages suivantes. Les exemples déjà complétés vous servent de modèle.

Exemple

Je veux féliciter mon frère pour son mariage en lui offrant un cadeau spécial

Prédiction négative/ Catastrophisme :

« Les beaux cadeaux sont chers, je n'ai pas autant d'argent pour pouvoir lui offrir quelque chose qui pourrait le rendre heureux. Je n'aurai pas un beau cadeau et je vais le décevoir »

Votre situation :

Votre prédiction négative :

Comment cette pensée affecte vos ressentis et vos comportements et quelles pourraient être les conséquences à long-terme ?

Exemple

Comportement :

« Je deviens excité et je pense uniquement aux cadeaux que je ne peux pas me permettre. Je suis persuadé que je vais le décevoir et je perds confiance en moi-même. Si je n'ai pas « le bon cadeau » je décide de ne pas aller du tout au mariage. »

Conséquences à long-terme :

« Le mariage approche. Je suis de plus en plus distant avec mon frère, je ne suis pas enthousiasmé pour lui et je participe sans enthousiasme aux préparatifs. Mon frère est fâché et triste parce que je ne viens pas au mariage. »

En se basant sur votre situation : Quel est le comportement ?

En se basant sur votre situation : Quelles sont les conséquences ?

Dans cette situation, quel type de prédiction serait plus adapté ?

Exemple

« Je trouverai un joli cadeau. Ce n'est pas une tâche facile, mais il ne doit pas nécessairement être cher. Peut-être qu'il serait content si je lui offrais quelque chose fait par moi-même (tel qu'un album photo ou un poème). Il sait que je n'as pas beaucoup d'argent. »

Quelle prédiction serait plus adaptée dans votre situation ?

De quelle manière cette prédiction alternative aura un impact sur votre comportement et quelles pourraient être les conséquences à long-terme ?

Exemple**Comportement :**

« Je suis un peu tendu puisque je dois chercher un cadeau pour mon frère. Mais je suis plus ouvert d'esprit aux idées qui ne nécessitent pas beaucoup d'argent et que mon frère pourrait aimer. »

Conséquences à long-terme :

« Je trouve un cadeau. Je suis satisfait de mon choix et je pense qu'il va apprécier le cadeau. Je viens au mariage et on va fêter ça ensemble. »

En se basant sur votre situation : Quel est le comportement ?

En se basant sur votre situation : Quelles sont les conséquences ?

Récapitulatif**Points à retenir :**

- Faites attention à la tendance à sauter aux conclusions dans la vie de tous les jours (lire dans les pensées, prédire l'avenir).
- Souvenez-vous, les conclusions hâtives amènent souvent à des erreurs.
- Plus d'informations et des explications supplémentaires doivent être recherchées Ex : des pensées positives et neutres doivent aussi être considérées au lieu d'avoir uniquement des pensées négatives.
- Si vous constatez que vous êtes en train de prédire une catastrophe, essayez de développer des prédictions alternatives.

Commentaires

Ceci est un espace pour vos questions, les problèmes que vous avez rencontrés, vos expériences, ce que vous aimeriez aborder à la prochaine séance :

Autres commentaires :

Pourquoi sommes-nous concernés par la perception des émotions dans la dépression ?

Les études montrent que beaucoup de gens déprimés

- Ont des difficultés à deviner les expressions émotionnelles des autres
- Ont tendance à juger comme tristes des expressions faciales neutres.

Perception des indices non-verbaux

Exemple

Une personne se frotte la tempe.

A votre avis, quelles pourraient être les raisons à cela ?

Qu'est-ce qui peut vous aider à trouver la réponse ?

- Les informations sur la personne → est-ce que la personne souffre de migraines ?
- Expressions faciales → est-ce que la personne a l'air fatiguée, pensive, souffrante, etc. ?
- Environnement/ situation → est-ce que la personne a passé une nuit blanche ? (peut-être que c'est la raison de sa fatigue)
- Observation de soi → quand est-ce que je me masse les tempes ? (mais attention ! vous ne pouvez pas toujours interpréter le comportement des autres en vous basant sur vos comportements!)

C'est plus difficile si vous n'avez jamais vu la personne en plus de n'avoir aucun indice / information

- Les expressions faciales et gestuelles, telles qu'on les voit, ne peuvent pas toujours être clairement interprétées !
- Beaucoup de gens, que ce soit naturellement ou à cause d'une maladie (ex : Parkinson) ou des substances (ex : Botox, antipsychotiques), donnent des expressions moins prononcées, donc leurs sentiments ne peuvent pas être clairement interprétés en se basant sur ces expressions.
- Des informations supplémentaires (situation, connaissance antérieure de la personne, questions directes) doivent être recherchées avant que les expressions faciales et gestuelles soient interprétées avec certitude.

Ci- dessous, les aspects des diverses expressions faciales que l'on rencontre dans la vie de tous les jours sont listés. Ecrivez votre interprétation spontanée ainsi que d'autres interprétations possibles. L'exemple déjà complété sert de suggestion.

Expression faciale (partie de visage)	Interprétation spontanée	1. Possibilité supplémentaire	2. Possibilité supplémentaire
Sourcils froncés	<i>Colère</i>	<i>Agacement</i>	<i>Concentration</i>
Lèvres pincées			
Yeux vitreux			
Front sillonné			
Nez froncé			
Bouche avec les coins tombants			
Regard baissé			

Comme vous pouvez le noter, souvent, plusieurs interprétations différentes sont possibles ! Pour faire une interprétation plus précise, on a besoin de plus d'informations.

Si vous êtes dans une situation dans laquelle vous êtes confronté à une expression faciale, et vous êtes incertain de ce que cela signifie, que pourriez-vous faire pour lever vos incertitudes ?

En quoi les émotions sont réellement utiles ?

(1) Les émotions sont utiles pour la communication

- Les émotions sont visibles dans les expressions faciales. Elles transmettent souvent les informations plus vite que les mots ; parfois avant même qu'on les réalise consciemment (« quelque chose d'étrange », « une intuition »).

Pouvez-vous vous rappeler des situations dans lesquelles vos émotions vous ont aidé à communiquer ?

(2) Les émotions préparent les comportements

- Ils nous permettent d'agir rapidement dans les situations importantes sans avoir à y penser.
- Ils amènent à d'importants changements physiologiques. Par exemple, la peur augmente le rythme cardiaque et nous prépare à fuir ou à nous battre.

Pouvez-vous vous rappeler une situation dans laquelle vos émotions vous ont permis d'avoir une réponse rapide ?

(3) Les émotions nous assurent qu'on se sente en vie ! Sans émotions négatives, il n'y aurait pas d'émotions positives.

Est-ce que les émotions reflètent toujours la réalité ?

- **NON !** les émotions ne sont pas toujours « correctes » !
 - Quand je me sens sans valeur, ça ne veut pas dire que je suis sans valeur !
 - Les émotions peuvent parfois être de mauvais conseil !
 - Souvent, les gens présentant une dépression ont tendance à utiliser le « raisonnement émotionnel », qui veut dire qu'ils croient que ce qu'ils ressentent traduit exactement ce qui se passe réellement. (« je me sens offensé – donc c'est que tu m'as sûrement insulté ! »).
- Les études montrent que votre propre humeur influence comment vous interprétez les expressions et la gestuelle des autres !
- Au cours de la dépression, on pense souvent que les autres nous rejettent (voir la distorsion cognitive « lire dans les pensées »)

- Les expressions faciales et gestuelles sont souvent interprétées à travers des lunettes sombres plutôt qu'avec des lunettes roses (« voir la vie en rose » versus « voir tout en noir »)

Essayez de vous rappeler des situations dans lesquelles votre propre humeur a potentiellement influencé votre évaluation du comportement non verbal d'une autre personne. Pensez également à comment aurait pu être votre évaluation si vous étiez dans une humeur différente. Les exemples complétés servent de suggestion.

Situation	Votre propre humeur	Évaluation	Possible humeur alternative	Nouvelle évaluation qui en découle
<i>« La personne assise à côté de moi dans le train me sourit »</i>	<i>« déprimée »</i>	<i>« Il est indiscret »</i>	<i>« joyeuse »</i>	<i>« Sympathique. C'est agréable de voir des gens de bonne humeur »</i>

Récapitulatif**Points à retenir :**

- Le comportement non verbal qui accompagne les émotions est très utile. Il a beaucoup de fonctions et peut même être important pour la survie (comportement de fuite déclenché par une émotion de peur par exemple).
- Mais les émotions ne sont pas toujours des « faits ». Ce n'est pas parce que je me sens rejeté que je suis vraiment rejeté.
- Les expressions faciales et gestuelles des autres sont des indices importants sur les émotions des autres. Cependant, on peut être induit en erreur.
- Pour décoder les autres, vous devez considérer les autres informations en plus des expressions faciales (connaissances antérieures que l'on a de la personne, situation actuelle, poser des questions, etc.).
- Votre propre humeur a un impact important sur comment vous percevez le monde autour de vous.

Commentaires

Ceci est un espace pour vos questions, les problèmes que vous avez rencontrés, vos expériences :

Autres commentaires :
