

**Module thérapeutique 9 : Dépression et pensée**

**Feuille de travail 9.1b. Les styles de pensée qui peuvent provoquer une dépression – pensées catastrophiques, déni des retours positif mais acceptation non critiquée de toutes les critiques négatives, suppression de pensées négatives ; exemples personnels :**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Style de pensée** | **Evènement** | **Evaluation négative (dépressive)** | **Evaluation positive/ constructive** |
| Pensées catastrophiques | (Exemple : mon compagnon n’a pas fait attention à ma nouvelle coupe de cheveux.) | (Exemple : « il ne me trouve plus attirante et va me quitter. ») | (Exemple : « il est peut être ailleurs dans ses pensées. Dans le passé, il ne remarquait pas non plus ces changements, ça ne veut rien dire. ») |
| Déni des retours positif mais acceptation non critiquée de toutes les critiques négatives | (Exemple : quelqu’un me dit que j’ai bonne mine.) | (Exemple : « la personne n’est pas sincère et essaye juste de me flatter »; « En fait il faisait noir ») | (Exemple : « c’est vraiment bien que je plaise à d’autres ! » ; « C’est un compliment sympathique ! ») |
| Suppression de pensées négatives | (Exemple : je pense toujours que c’est ma faute.) | (Exemple : « je ne devrais pas pensais ça. Je dois réprimer cette pensée. ») | (Exemple : « quelle est ma ‘faute’ au juste ? Est-ce mon impression ou une réelle faute ? » La suppression des pensées conduit souvent à une augmentation des pensées négatives.) |

feuille de travail pour le module thérapeutique 9 : dépression et pensée