

FAIRE FACE A LA DEPRESSION Dr Ch. CUNGI Dr I-D Note

Première partie :

PRENDRE CONSCIENCE DES CHANGEMENTS A REALISER

Chapitre 1 Préparer le changement

1) Analyser les émotions

- a) Prendre conscience de nos émotions
- b) Evaluer et quantifier le poids des émotions négatives, par
- l'échelle visuelle analogique :

je me sens bien _____ je me sens très triste
1 2 3 4 5 6 7 8

- la grille d'évaluation de l'humeur, en utilisant les chiffres de l'échelle visuelle :

Jour	Matin			Après-midi			Soir			Nuit		
lundi												
mardi												
mercredi												
jeudi												
vendredi												
samedi												
dimanche												

-> Voir quand surviennent les moments les plus pénibles et mieux les gérer.

-> Retrouver un moment particulièrement pénible et évaluer sa pénibilité.

2) Analyser les activités1

Enregistrer les activités dans une grille, puis les évaluer en les classant en deux colonnes :

Ce qui s'est bien passé

ce qui s'est mal passé

-> : - se rendre compte de la fausseté de l'impression de ne rien faire de bon

- s'appuyer sur les activités réalisées pour reprendre confiance.

Chapitre 2 Amorcer le changement

1) Programmer des activités quotidiennes dans une grille

2) La technique maîtrise/plaisir : faire l'échelle visuelle analogique

Inefficacité maîtrise activité
Inconfort plaisir "

La dépression nous empêche de remarquer la persistance d'activités plaisantes

Chapitre 3 Apprendre à restructurer sa pensée

Les pensées sur soi-même, les autres et l'avenir, extrêmement pessimistes, jouent un rôle majeur dans le maintien de l'état dépressif ; une fois installées, elles faussent notre vue des choses et aggravent la dépression.

Remplir la grille suivante (fiche de Beck)

Situation, comportement	Emotion, état affectif du moment	Pensée qui traverse l'esprit

L'application des techniques de restructuration cognitive s'effectue sur **3 niveaux distincts** :

- les pensées automatiques négatives ;
- les distorsions logiques ;
- les schémas dépressiogènes.

Qu'est-ce qu'une **pensée automatique négative** ? C'est une pensée involontaire

- qui paraît vraisemblable bien qu'elle ne s'accorde pas aux faits
- que nous ne remettons pas en question
- qui bloque le changement

Qu'est-ce qu'une **distorsion logique** ? Ce sont des erreurs de jugement

Qu'est-ce qu'un **schéma dépressiogène** ? Ce sont des règles intérieures absolues et inflexibles que nous avons mises en place au fur et à mesure de notre développement.

Deuxième partie : VERS LA GUERISON :

I CHANGER SES PENSEES AUTOMATIQUES

Chapitre 4 Mettre au jour les pensées automatiques négatives

Utiliser la fiche de Beck

Situation déclenchante	Emotions	Pensées automatiques

Les pensées automatiques sont comme « le paysage en voiture » : toujours présentes, on ne les voit plus ! Elles sont généralement toujours les mêmes et correspondent aux mêmes émotions.

Evaluer l'intensité de l'émotion associée à la pensée dans une échelle de 1 à 100 : plus **l'intensité de l'émotion négative est forte plus on a tendance à croire fortement à la pensée négative.**

Evaluer le pourcentage de croyance dans la pensée négative : **Plus la croyance dans la pensée est forte et plus l'émotion négative est forte => l'importance de repérer le lien** entre elles.

Comment mettre au jour les pensées négatives en cas de **difficultés**:

Les difficultés peuvent survenir quand nous sommes submergés de problèmes multiples et d'émotions contradictoires. Dans ces cas-là, il faut chercher la signification pour nous-mêmes de cette souffrance. = **se dire** : « **qu'est-ce que cela signifie pour moi ?** » au lieu de : quelle pensée me traverse l'esprit ?

Ces pensées peuvent être classées comme suit :

Problèmes	Pensées automatiques
Comportemental	<i>Je n'y arriverai pas. J'ai moins d'efficacité.</i>
Motivationnel	<i>A quoi bon ? Si j'échoue ce sera pire. Mieux vaut ne pas essayer, ça va rater.</i>
Affectif	<i>Je ne connaîtrai jamais le bonheur. Je déçois tout le monde. Les gens sont si insensibles. Je ne serai plus jamais heureux</i>
Cognitif	<i>J'échoue dans tout ce que je fais. Je perds la tête. C'est de pire en pire. C'est impossible.</i>
Physique	<i>Il faut être en forme, je me sens si faible. C'est terrible, si je ne dors pas je vais craquer. Diminution de la libido : je vais vers un divorce.</i>
Existentiel	<i>C'est ma personnalité, mon caractère. C'est ainsi, je suis comme cela.</i>

On aura souvent tendance à éviter la confrontation avec ses pensées à cause de leur impact sur notre état émotionnel, parce que cette confrontation peut être très pénible, surtout au début. Mais **comment les modifier si on ne les affronte pas ?**

Moyens pour repérer les pensées automatiques :

- la fiche de Beck
- l'observation des moments de fortes émotions : les revivre en imagination
- la mise au jour des pensées automatiques et l'évaluation de leur impact sur notre état émotionnel et notre comportement
- l'enregistrement des pensées sur un cahier pour en augmenter la prise de conscience
- le classement des pensées automatiques négatives en fonction des différents problèmes rencontrés
- la prise de recul par rapport aux pensées négatives « Observez vos pensées négatives comme vous regardez passer les voitures sur le bord du trottoir, plutôt que de vous laisser rouler dessus en restant au milieu de la rue » conseille souvent Beck.

Chapitre 5 Interroger l'évidence des pensées automatiques

Technique 1 : la définition des mots : - Ecrire une pensée automatique récurrente.

- Chercher toutes les définitions possibles que peut receler cette pensée

Ainsi décortiquée, elle est plus facile à remettre en question ; en effet le fait que les pensées soient vagues ou peu précises favorise les émotions négatives.

Technique 2 : Tester l'évidence des pensées automatiques

Cette technique considère chaque pensée comme une **hypothèse à vérifier** : Quelle est la preuve de cette pensée ?

N'y a-t-il pas confusion entre le fait et la pensée ?

N'est-ce pas une conclusion hâtive ?

Une croyance est-elle une preuve ? Sur quoi repose la certitude ?
 Quelles sont les probabilités de cette pensée ?
 Quelles sont les possibilités pour chacun des points de vue ?

Puis programmer et réaliser une activité. Utiliser ensuite la grille suivante :

Activité à réaliser	Difficulté prévue %	Satisfaction prévue %	Difficulté réelle %	Satisfaction réelle %

Chapitre 6 Neutraliser les pensées automatiques négatives

Technique 3 : la technique du pour/contre. Exemple avec la pensée : « je suis moins bon que les autres »

Arguments pour	Arguments contre
Total	Total

Notez alors votre état émotionnel.

On constate souvent que le total des arguments contre est plus important.

Quand on ne trouve pas d'argument contre, il faut s'interroger : est-ce que je ne cherche pas à les occulter ? Ai-je peur que ces arguments ne remettent en cause mes mécanismes de pensée ?

Technique 4 : Avantages/désavantages des pensées automatiques

Exemple avec la pensée : « Je ne vau rien »

Avantages	Désavantages
<i>Je me donne une excuse pour ne pas essayer de changer</i> %	<i>Cette penser me fait souffrir</i> %
<i>Je ne peux éviter l'angoisse du changement</i> %	<i>Je ne change pas</i> %
<i>Je me fais aider par les autres</i> %	<i>Les autres finissent par en avoir assez</i> %
<i>Total</i> %	<i>Total</i> %

Même moins nombreux, **les avantages se situent à court terme et apportent un soulagement momentané, qui renforce considérablement la pensée négative.**

Technique 5 : la recherche de points de vue alternatifs :

- Repérez une pensée automatique négative et évaluez le pourcentage de croyance que vous lui accordez.
- Demandez-vous comment on pourrait penser différemment dans la même situation et

évaluez le pourcentage de croyance pour chacune des pensées alternatives?

- Ressentez-vous un léger mieux, un peu de calme ? Le pourcentage de croyance accordé à la pensée initiale est-il aussi important ? Notez la diminution de l'intensité émotionnelle négative et du pourcentage de croyance.

Technique 6 : Réattribution des causes

Questions à se poser devant des pensées qui entretiennent la dépression comme : « Si je suis déprimé/e, c'est de ma faute, je manque de volonté » « c'est la faute des autres »:

- Est-ce que je me blâme pour des raisons qui sont vraiment réalistes ?
- Si je blâme les autres, est-ce pour des raisons valables ?
- Est-ce que les causes de mes problèmes actuels sont vraiment celles que je crois ?
- Quelles sont mes réactions positives présentes et passées les plus marquantes ?
- Est-ce que mes qualités sont moins nombreuses et mes défauts plus nombreux que ceux de mon entourage ?
- Quelles sont les conséquences de cette façon de penser ? Est-ce que cela me permet de sortir de la dépression et de résoudre mes problèmes ?

Chapitre 7 Changer les idées noires

Technique 7 : Décentrage/distanciation

Repérez une pensée automatique et essayez de répondre aux questions suivantes :

- Comment verriez-vous la situation si quelqu'un d'autre vous la décrivait ? Comment quelqu'un qui n'est pas déprimé verrait-il la situation ?
- Est-ce que d'autres personnes accepteraient sans réticence vos explications ? Quels commentaires feraient-ils ?
- Est-ce que vous jugeriez quelqu'un d'autre comme vous vous jugez vous-même par rapport à cette situation ?
- N'utilisez-vous pas un double standard, c'est-à-dire porter un jugement plus sévère sur vous-même que sur les autres ?
- Que conseilleriez-vous à quelqu'un qui se trouverait dans la même situation avec les mêmes pensées ?

Technique 8 : La technique de la catastrophe : elle permet de révéler la supercherie des pensées négatives. Repérez une pensée automatique négative

technique de la catastrophe : - Si les choses se passent comme je le crains, que va-t-il se passer ? Quelle va en être la conséquence ?

- Si la conséquence se réalise, comment vais-je réagir ?
- Si je perds tout, l'estime des autres, mon travail, mes relations, que va-t-il se passer ?

Notez à côté de vos réponses à ces questions **les éventualités plus réalistes** qui vous viennent à l'esprit. L'affrontement en imagination va diminuer la croyance dans la prédiction négative : **ce que nous redoutons a peu de chances de se réaliser, sinon nous saurions y faire face en trouvant des solutions adaptées.**

Chapitre 8 Penser sur une base réaliste pour agir

Technique 9 : la correction de la prédiction négative du futur

Effets de notre vue négative du futur sur notre humeur et notre comportement:

- elle accroît le sentiment d'abattement et d'angoisse
- elle induit des comportements d'abandon et augmente le risque suicidaire.

Après avoir repéré une pensée automatique, répondez aux questions :

- Est-ce que je peux prédire à coup sûr l'avenir ?
- Est-ce que chaque fois que j'ai fait des prédictions, les choses se sont ensuite passées comme je l'avais prévu ?

Si tout devait se passer bien, notez alors ce que seraient : la situation, vos actions, vos comportements, vos émotions et vos pensées.

- Est-ce que des éléments positifs de cet avenir ne sont pas à votre portée ? Est-ce que vous ne réalisez pas déjà une partie de ces possibilités ?

Redéfinissez vos buts à court, moyen et long terme

Technique 10 : ne pas prendre de décision tant que l'état émotionnel est très perturbé. Attendre que les émotions négatives soient atténuées.

Technique 11 : le processus de résolution des problèmes:

- définir le problème (=problème réel de la vie ≠ système de pensée négatif)
- générer des solutions (brain-storming), sans effectuer de censure
- classer les solutions : irréaliste/réaliste, difficile/facile, inutile/utile
- choisir une solution
- évaluer les moyens de l'appliquer : moyens nécessaires ? Préparation à leur mise en œuvre : quand, où, comment les mettre en œuvre ?
- appliquer la solution
- tester les résultats

Troisième partie VERS LA GUERISON :

II RETROUVER LA LOGIQUE DU BIEN-ETRE

Chapitre 9 Identifier les erreurs de logique

Les erreurs de logique sont accentuées dans la dépression. Distorsions logiques les plus fréquentes :

- **l'inférence (déduction) arbitraire** : conclusions tirées sans preuve « Nathalie ne m'a pas téléphoné, elle ne veut plus de moi. » ***Elle nous enferme dans des conduites non adaptées aux réalités.***

- **l'abstraction sélective** : conclusion à partir d'un fait isolé du contexte « cette personne qui ne m'écoute pas prouve que mes propos sont inintéressants. » **En nous focalisant sur le seul aspect négatif, elle nous prive des aspects positifs d'une situation.**

- **la maximalisation et la minimalisation** : « Ce que j'ai pu faire jusqu'à présent, c'est très peu, ce qui compte, c'est ce que je ne sais pas faire. » **Elles nous amènent à minimiser nos capacités et à remettre au lendemain.**

- **la surgénéralisation** : conclusions générales et définitives à propos d'événements qui ne sont pas du même ordre « J'ai raté mon examen, donc je ne peux pas faire d'études » **Elle nous conduit à abandonner l'action en cours.**

- **la personnalisation** : façon de s'attribuer des responsabilités qui ne sont pas de notre ressort « Si ça va mal au bureau, c'est à cause de moi. » **Elle nous culpabilise, elle peut être à l'origine de conduites d'autopunition.**

- **l'étiquetage** : jugement global, souvent rapidement fait « C'est nul ! Il est idiot ! » **Les définitions à l'emporte-pièce peuvent isoler des autres.**

- **le raisonnement émotionnel** : jugement conditionné par l'émotion « Je ne vais pas y arriver, je le sens. » **Il empêche d'apprendre à tolérer des émotions pénibles et brise notre ténacité.**

- **les « je dois » et « il faut »** : quand ils sont fréquents, une tyrannie du devoir s'installe, qui maintient l'insatisfaction. **Ils nous surchargent de tâches souvent difficiles à mener.**

- **le raisonnement dichotomique** : pensée en tout ou rien « Si je ne réussis pas cela, je ne vauds rien. » **Il ne facilite pas le démarrage de la moindre activité.**

Chapitre 10 Modifier ses erreurs de logique

Les méthodes de restructuration cognitive présentées dans les chapitres précédents sont également utiles pour supprimer les erreurs de logique. Il existe cependant une technique plus spécifique pour agir sur les distorsions logiques. **La méthode PIC/POC** met en évidence les **Pensées Inhibitrices des Conduites** : **PIC**, et tend à promouvoir les **Pensées Orientant vers les Conduites** et l'action : **POC**

Il s'agit, dans une situation pénible, de :

- repérer l'erreur de logique, la pensée qui inhibe les conduites
- isoler les distorsions cognitives qui sont à la base de cette mise en échec de soi
- les remplacer par une façon de raisonner plus adaptée sur le plan logique
- substituer aux PIC des pensées plus rationnelles, plus réalistes orientées vers l'action

Pensées automatiques et/ou erreurs logiques	Distorsions de logique sous-jacentes	Correction de la distorsion logique	Pensée orientée vers les conduites et l'action
<i>A l'occasion d'un moment difficile : tu vois, tu rechutes, tu n'as rien appris</i>	Abstraction sélective	Tenir compte d'un maximum de données avant de juger	<i>C'est dans cette situation que tu n'as pas appliqué ce que tu as appris</i>
<i>Tant que j'aurai ces petits problèmes, je ne me considérerai pas comme guéri</i>	Tout ou rien	Juger par rapport aux résultats actuels, et non par rapport au but final	<i>En fait j'ai amélioré mes activités etc, il me reste à ...;</i>

Quatrième partie VERS LA GUERISON :

III SE RECONCILIER AVEC SOI-MEME

Chapitre 11 Repérer les schémas dépressogènes

Chacun de nous se constitue dans la vie une conception particulière de soi, des autres et du monde, qui correspond à notre échelle de valeurs, à ce que nous croyons, aux règles de vie que nous suivons. Ces schémas, ainsi les appelle-t-on, sont à l'origine de stratégies cognitives, émotionnelles et comportementales. **Mais malgré leurs aspects positifs**, quand ce sont des règles **absolues et inflexibles**, leur rigidité favorise une **dépression**.

Mettre au jour les schémas dépressogènes :

Mettre en évidence des **thèmes récurrents** dans des situations types auxquelles on a du mal à faire face. Exemples d'affirmation : « Si je ne réussis pas parfaitement quelque chose, cette chose n'a pas de valeur » « Si je ne suis pas parmi les meilleurs, alors je suis un minable » Pour cette personne la compétitivité n'est plus au service du résultat, mais au service de l'effort qu'il fait pour éviter d'apparaître comme minable à ses propres yeux.

Rechercher la signification d'un événement :

Technique de la flèche descendante pour accéder plus facilement aux schémas par la question : qu'est-ce que cela signifie pour moi ?

Exemple

Situations diverses	Réaction univoque (1) stratégies pour faire face(2) (anglais : coping)	Schémas
<i>Refuser une demande</i>	1) <i>Autrement je suis un faible</i>	<i>Dans la vie, il faut toujours être le plus fort pour atteindre ses buts</i>
<i>Je ne suis motivé par rien Quand je suis motivé je peux affronter toutes les situations</i>	2) <i>Lorsque je suis insatisfait, anxieux, je suis motivé pour faire les choses</i>	<i>Il faut accomplir quelque chose d'important pour que l'on vaille quelque chose</i>

Dans le 2^{ème} exemple, on voit que la personne a adapté son comportement pour qu'il corresponde à son schéma, et ce comportement a finalement provoqué un burn out.

Schéma initial	Erreurs de logique	Distorsion logique	Pensées automatiques et émotions
<i>Il faut être digne, ne jamais se plaindre, il faut être crédible</i>	<i>Déroger à ces principes équivaut à ne plus les respecter du tout « je suis méprisable... »</i>	Raisonnement du tout ou rien	<i>« Je n'ai aucune valeur » haine de soi, abattement</i>

Thèmes les plus fréquemment trouvés:

Amour : si l'autre ne m'aime pas, je ne vauds rien.

Approbation : ma valeur dépend de ce que les autres pensent de moi.

Droit à être considéré comme les autres : si on ne me récompense pas pour ce que j'ai fait de bien, je serai très malheureux.

Perfectionnisme : Je dois faire les choses parfaitement, sinon cela ne vaudra rien.

Réussite : ma valeur personnelle dépend de mes réussites; j'ai raté une chose, je suis un raté.

Code moral : toute faille à la règle morale est impardonnable.

Omnipotence : Je dois toujours me débrouiller seul, sinon je ne vauds rien.

Chapitre 12 Repousser l'emprise des schémas

Discuter l'évidence pour/contre le schéma

Schéma initial	Coping ancien	Schéma assoupli	Coping modifié
<i>Ma valeur dépend de ce qu'on pense de moi</i>	<i>Tout faire pour être bien vu par les autres</i>	<i>Des personnes peuvent penser différemment de moi, ma valeur ne dépend pas totalement du regard des autres</i>	<i>Tenir compte de l'avis des autres de façon réaliste : apprentissage de réponses aux critiques</i>

Evaluer les avantages/désavantages du schéma

Schéma initial	Coping ancien	Schéma assoupli	Coping modifié
<i>Il faut être bon dans le maximum de domaines</i>	<i>Course à la réussite</i>	<i>Quand on a fait ce qu'on a pu, on a fait ce qu'on devait</i>	<i>Réaliser les projets pas à pas ; s'aider de la technique maîtrise/plaisir</i>

Mesurer l'utilité à court terme/à long terme

Evaluer les conséquences du schéma et mettre en question ses contrats personnels

Pour permettre le changement, il est souvent plus intéressant de s'attacher aux conséquences de nos problèmes plutôt qu'aux causes.

Situation	Emotions	Pensée automatique
<i>Parfois avec les autres, j'ai l'impression qu'on me regarde</i>	<i>angoisse</i>	<i>On me juge négativement</i>

Schéma initial	Coping ancien	Schéma assoupli	Coping modifié
<i>Il faut être normal</i>	<i>Eviter les autres entreprendre peu de choses</i>	<i>Les gens ne passent pas leur temps à juger les autres</i>	<i>M'occuper de moi-même</i>

Privilégier les aspects positifs du schéma

- Retrouvez une situation dans laquelle vous sentez un malaise, malgré votre apprentissage réussi à maîtriser les pensées automatiques négatives et les erreurs de logique.
- Décrivez votre réaction et essayez de trouver le maximum de situations dans votre passé et actuellement dans lesquelles vous avez tendance à réagir de la même façon.
- Quelles sont les thèmes communs dans ces situations ?
- Utilisez la technique de la flèche descendante pour découvrir le ou les schéma/s dépressogènes à l'œuvre
- Discuter le/s schéma/s à l'aide des techniques : l'utilité à court terme/à long terme, les avantages/désavantages, les conséquences de l'application pratique du ou des schémas.
- Quels copings différents pouvez-vous trouver, qui permettent l'assouplissement du ou des schémas

CONCLUSION Prévenir la rechute, maintenir les acquis : le bien-être apprivoisé

Comportements et activités : programmons nos activités, reprenons la technique maîtrise/plaisir. La maîtrise des activités redevient plus vite satisfaisante que le plaisir, continuer jusqu'à ce que la courbe plaisir rejoigne la courbe de la maîtrise.

Face aux émotions : apprenons à tolérer certaines émotions négatives ou contradictoires ; pour cela il est utile de les observer, en se souvenant que les émotions ont une durée limitée : elles finiront par s'éteindre.

Apprenons à repérer les situations à haut risque

Imaginons les scénarios possibles de la rechute : technique de la catastrophe

Continuons à utiliser les méthodes de thérapie cognitive dans les différents moments de la vie quotidienne.

Apprenons à attribuer à nous-mêmes les progrès réalisés