



Guide de pratique : éducation psychologique et auto-soins

Trouble dépressif

Fiche C5 – Aspects cognitifs de la dépression

La triade cognitive de la dépression

La dépression se caractérise par des façons de penser qui, dans les faits, maintiennent l'humeur dépressive. Alors, lorsque nous nous sentons déprimés, nous avons des pensées négatives par rapport à nous-même (autocritique), par rapport au monde (négativisme général) et par rapport à notre avenir (désespoir). Cette triade peut varier en intensité selon le syndrome dépressif concerné et l'accent peut être mis davantage sur l'un ou sur l'autre. Cette triade favorise l'apparition des symptômes dépressifs, leur maintien et leur accentuation. Ces pensées peuvent biaiser les perceptions de la personne et déclencher des réactions dysfonctionnelles. Ce discours intérieur est presque systématiquement pessimiste, irréaliste (non justifié par les faits) et automatique (il est plus ou moins conscient).

PENSÉES-TYPE DE LA DÉPRESSION	EXPLICATION	EXEMPLES DE PENSÉES NÉGATIVES
Pensées négatives par rapport à soi (autocritique)	Les gens déprimés alimentent ce type de pensées auto-critiques qui leur nuisent. Elle contribue à une piètre estime de soi, à une faible confiance en leurs moyens et à des problèmes relationnels. De telles pensées découragent les actions correctives. Pendant la dépression, il se peut que ce soit un moment où vous percevez sans valeur ou peu aimable.	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> « Je dois être sans valeur pour que tout ce mal m'arrive. » <input type="checkbox"/> « Je ne vaudrais rien comme personne. » <input type="checkbox"/> « Je suis un raté. » <input type="checkbox"/> « Je suis un perdant. » <input type="checkbox"/> « Je ne peux changer. » <input type="checkbox"/> « Personne ne peut m'aider. » <input type="checkbox"/> « J'ai encore tout gâché. » <input type="checkbox"/> « Ma vie est un désastre. »
	ME S EXEMPLE S PERSONNELS :	
Pensées négatives par rapport au monde (négativisme général)	Une vision négative des expériences antérieures ou actuelle caractérise également la pensée dépressive. Nous interprétons de façon plus ou moins adéquate. Nous pouvons également percevoir les autres comme négatifs, méchants ou critiques. Une vision négative du monde focalise sur les expériences négatives et non, sur les éléments plus positifs ou neutres.	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> « Personne ne m'aime. » <input type="checkbox"/> « Les autres valent mieux que moi. » <input type="checkbox"/> « Il (elle) me hait. » <input type="checkbox"/> « Il (elle) ne m'aime pas. » <input type="checkbox"/> « Les autres sont déçus de moi. » <input type="checkbox"/> « Le monde va à sa déchéance. » <input type="checkbox"/> « Le monde est malade. »
	ME S EXEMPLE S PERSONNELS :	
Pensées négative par rapport à l'avenir (désespoir)	Lorsque nous sommes dépressifs, nous broyons du noir. Nous envisageons un avenir des plus sombres. Il peut arriver à croire que sa vie et celle de ses proches seront marquées par des catastrophes jusqu'à la mort. Nous anticipons l'échec d'une discussion ou d'une relation, la persistance d'un problème ou la gravité d'une condition de santé. Dans sa forme la plus extrême, le désespoir peut susciter ou activer des pensées suicidaires.	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> « Les choses ne s'amélioreront jamais. » <input type="checkbox"/> « Je suis désespéré. » <input type="checkbox"/> « Je n'ai pas d'avenir. » <input type="checkbox"/> « Quelles importances? » <input type="checkbox"/> « Je vais tout gâcher. » <input type="checkbox"/> « Je serais inutile. » <input type="checkbox"/> « Je me sentirai jamais mieux. » <input type="checkbox"/> « À quoi bon essayer? » <input type="checkbox"/> « Je n'ai plus d'espoir. » <input type="checkbox"/> « Cela ne vaut pas la peine. »
	ME S EXEMPLE S PERSONNELS :	

Mes commentaires / Mes observations :

Références bibliographiques

Greenberger, D., et C. Padesky (2004) *Dépression et anxiété : Comprendre et surmonter par l'approche cognitive. Un guide pratique*. Décarie Éditeur, 264 p.

Ngô, T-L., L. Chaloult et J. Goulet. (2018) *Guide de pratique pour le diagnostic et le traitement cognitivo-comportemental du trouble dépressif majeur*. Éditeur Jean Goulet – Tccmontréal.