



Guide de pratique : éducation psychologique et auto-soins

Trouble dépressif

Fiche C6 – Adopter une pensée plus réaliste

Rôle des pensées dans le trouble dépressif caractérisé

Les personnes ayant un trouble dépressif caractérisé sont souvent submergées par des perceptions négatives sur elle-même, sur ses relations ou sur son futur leur occasionnant des sensations physiques désagréables associées à la dépression. Ces pensées ont comme impact d'entretenir les symptômes dépressifs. Développer un discours intérieur plus réaliste et constructif demande de l'entraînement et de la pratique.

Identifier une pensée plus réaliste

Premièrement, identifier ses pensées négatives ou pessimistes peut être aidant afin d'arriver à trouver des pensées plus réalistes qui vont avoir pour effet de mieux tolérer et même, de diminuer les sensations physiques éprouvées. Vous pouvez utiliser une grille d'auto-observation pour vous faciliter à faire l'exercice (Voir la fiche B3 – Grille d'auto-observation des pensées automatiques).

1. Faire place à l'inconfort émotionnel et aux sensations physiques désagréables.

- Accueillir et observer les émotions et les sensations associées.
- Évaluez l'intensité de chaque émotion ou sensation sur une échelle de 0 à 10.

2. Décrivez la situation

- Quoi ? Où ? Quand ? Avec qui ?

3. Écrivez les pensées automatiques.

- Quelles pensées traversaient mon esprit avant que je ne me sente ainsi ?
- Qu'est-ce que ça signifie pour moi, mon futur, ma vie ?
- Que craignais-je ?
- Quelle est la pire chose qui puisse arriver ? Est-ce vrai ?
- Et ceci veut dire qu'on me perçoit comment ?
- Et ceci indique que les gens ou le monde en général est...
- Quelles sont les images ou les souvenirs qui accompagnent cette émotion ?

4. Reconnaître vos pensées et la façon dont elles agissent sur la problématique de dépression.

5. Écrivez les faits qui soutiennent la pensée automatique.

- Écrire les faits qui soutiennent cette conclusion (éviter la lecture de pensée et l'interprétation des faits).

6. Apprendre à remettre en question ses pensées et identifier les pensées alternatives plus réalistes et plus constructives.

- Ai-je déjà des expériences qui m'indiquent que cette pensée n'est pas toujours vraie?
- Si mon meilleur ami ou quelqu'un que j'aime pensait ceci, que me dirais-je?
- Si mon meilleur ami ou quelqu'un qui m'aime savait que je pensais ceci, que me diraient-ils? Quels faits souligneraient-ils afin de suggérer que ces pensées ne sont pas vraies à 100% ?
- Quand je ne me sens pas ainsi, est-ce que ma façon de voir les choses est différente? Comment?
- Quand je me suis senti ainsi dans le passé, ai-je eu des pensées qui m'ont aidé?
- Ai-je déjà été dans ce type de situation dans le passé? Qu'est-ce qui est arrivé? Y'a-t-il une différence entre les situations présentes et passées? Qu'ai-je appris des expériences précédentes qui pourrait me servir maintenant?
- Y'a-t-il des petites choses qui contredisent mes pensées dont je ne tiens pas compte car elles ne sont pas « importantes »?
- Dans 5 ans, si j'examine cette situation, est-ce que je la considérerai différemment ? Est-ce que mon focus se portera sur les différents aspects de la situation ?
- Est-ce que j'oublie de tenir compte de certaines forces ou qualités personnelles ou liées à la situation ?
- Est-ce que je saute à ds conclusions qui ne sont pas tout à fait justifiées par les faits ?
- Est-ce que je me blâme pour quelque chose qui est hors de mon contrôle ?

7. Identifiez une pensée alternative plus réaliste.

- Basé sur des faits pour et contre, y'a-t 'il une autre façon de voir les choses ?
- Écrivez une phrase qui correspond à l'étape 4, 5 et 6 pour créer une ou deux phrases équilibrées qui tient compte de l'information acquise.

8. Mettez en pratique les pensées réalistes lorsque le discours négatif émerge.

- Prendre une distance avec le discours négatif.
- Plus vous mettez en pratique ce processus et plus vous répétez le nouveau discours interne (pensées réalistes) plus ceci aura de l'influence sur vos symptômes dépressifs.

Référence bibliographique

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. Repéré à : <https://tccmontreal.com/guides-de-pratique-selon-les-diagnostic/>