

Thérapie métacognitive



MODULE THERAPEUTIQUE 9 : DEPRESSION ET PENSÉES

Quels sont les signes d'une dépression ?

???

Quels sont les signes d'une dépression ?

- Tristesse, épuisement moral
- Manque de motivation
- Manque d'estime de soi, peur d'être rejeté
- Fortes angoisses (par ex, concernant le futur)
- Troubles du sommeil, douleurs
- Diminution des capacités cognitives (difficultés de concentration et de mémoire)
- Perte d'appétit ou au contraire augmentation de l'appétit
- Lassitude, perte d'intérêt
- Dégoût de la vie, idées suicidaires
- ...

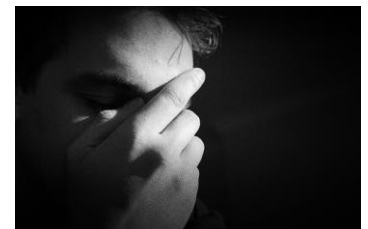
Installation de la dépression : je suis né comme ça... ou devenu comme ça ?

Une dépression est souvent causée par une combinaison de facteurs.
Il n'y pas *une seule* cause.

Disposition : on admet l'existence d'une prédisposition génétique pour la dépression et le manque d'estime de soi.

Environnement : une éducation sévère ou négligente, des expériences précoces de perte et des événements de vie négatifs peuvent laisser une empreinte sur l'image de soi.

MAIS : les schémas de pensées dépressifs peuvent être changés. La dépression n'est pas un destin irréversible !



Pourquoi tout cela ?

De nombreuses personnes souffrant de problèmes psychiques ont des biais dans leur façon de penser qui peuvent **favoriser la dépression**.

Ces erreurs de pensée peuvent être changées grâce à un entraînement approprié et continu.

Un évènement – plusieurs émotions possibles...
Qu'est-ce qui conduit à ces différentes réactions ?

Après un entretien d'embauche vous n'obtenez pas le poste que vous aviez espéré.

Réactions possibles

En colère

**Lettre ou
appel
téléphonique
en colère**

Calme

**Candidater à
d'autres
annonces**

Triste

**Pleurer et
ruminer**

Un évènement – plusieurs émotions possibles...
Qu'est-ce qui conduit à ces différentes réactions ?

Après un entretien d'embauche vous n'obtenez pas le poste que vous aviez espéré.

**Evaluation /
Pensées ?**

En colère

**Lettre ou
appel
téléphonique
en colère**

**Evaluation /
Pensées ?**

Calme

**Candidater à
d'autres
annonces**

**Evaluation /
Pensées ?**

Triste

**Pleurer et
ruminer**

Un évènement – plusieurs émotions possibles...

Qu'est-ce qui conduit à ces différentes réactions ?

Après un entretien d'embauche vous n'obtenez pas le poste que vous aviez espéré.

« Le chef du personnel est trop stupide pour s'apercevoir que je suis la bonne personne pour ce travail. »

En colère

Lettre ou appel téléphonique en colère

« Je n'ai pas eu de chance cette fois-ci, mais la prochaine sera la bonne. C'était un bon exercice. »

Calme

Candidater à d'autres annonces

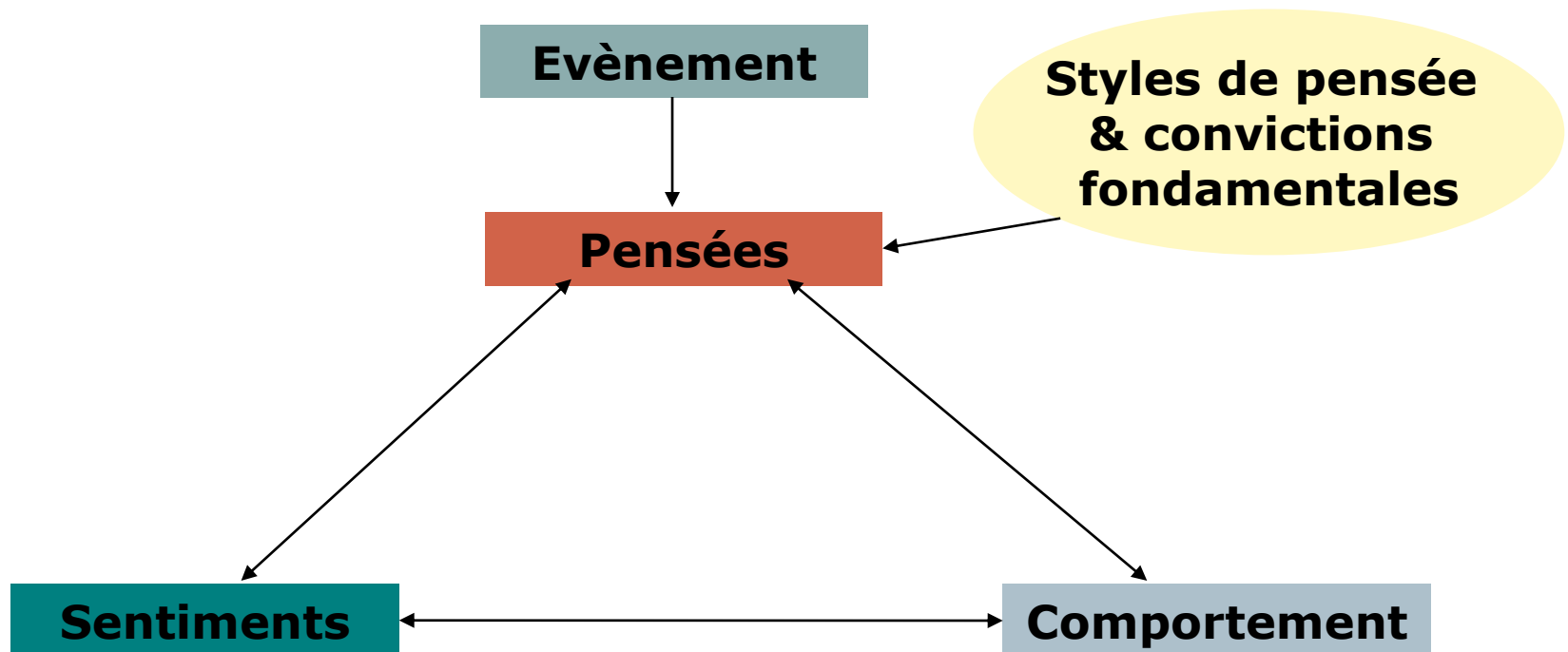
« Je ne suis pas assez bon pour ce travail. Je suis un raté sur toute la ligne. »

Triste

Pleurer et ruminer

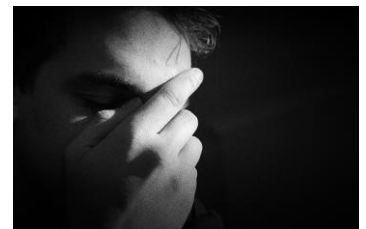
Liens entre pensées, émotions et comportements

Beaucoup de choses existent dans les yeux de celui qui observe. Les personnes réagissent de manière très différentes à une même situation. Un évènement seul ne détermine pas ce qu'une personne va ressentir ou comment elle va agir – ses pensées jouent également un rôle important (interprétations, hypothèses personnelles et attributions). Les pensées, les émotions et le comportement s'influencent mutuellement.



Erreurs de pensée dans la dépression et stratégies dysfonctionnelles pour combattre ces pensées

- Généralisation excessive
- Perception sélective (« voir l'ombre au tableau »)
- Les injonctions personnelles : « il faut », « je dois »
- Pensées catastrophiques
- Dénier des retours positifs, mais acceptation des retours négatifs
- Ruminer et se faire des reproches



Généralisation excessive

- Un évènement négatif *unique* est considéré comme un élément d'une série d'échecs interminables (par ex : « ça m'arrive toujours à moi », « je n'ai jamais de chance »)

Connaissez-vous cela ?



Généralisation excessive

Que pourrait être une évaluation plus appropriée et plus aidante ?

Evènement	Généralisation excessive Reformulation plus positive et constructive
Vous n'arrivez pas à retrouver un mot particulier lors d'une conversation.	« Je n'arrive jamais à m'exprimer ! » ; « Je suis vraiment bête » ???
Vous avez oublié l'anniversaire de votre sœur.	« Ça se passe toujours comme ça avec moi. Je suis vraiment un frère indigne ! » ???
Un ami vous critique	« Il ne m'apprécie plus ! » ???

Généralisation excessive

Que pourrait être une évaluation plus appropriée et plus aidante ?

Evènement	Généralisation excessive Reformulation plus positive et constructive
Vous n'arrivez pas à retrouver un mot particulier lors d'une conversation.	« Je n'arrive jamais à m'exprimer ! » ; « Je suis vraiment bête » « Dans le feu de l'action ça peut arriver. Ça arrive aussi à d'autres. »
Vous avez oublié l'anniversaire de votre sœur.	« Ça se passe toujours comme ça avec moi. Je suis vraiment un frère indigne ! » « C'est énervant, mais ça arrive de faire des erreurs. Jusqu'à présent j'ai toujours pensé à son anniversaire. »
Un ami vous critique	« Il ne m'apprécie plus ! » « Il a eu une mauvaise journée et il s'en prend à moi. » « Il a peut être raison et je peux peut-être apprendre de cette critique »

S'autoriser les erreurs ! Chacun fait des erreurs. Quand vous vous embrouillez, cela ne signifie pas, que vous n'êtes pas capables de vous exprimer. Quand vous faites des erreurs cela ne veut pas dire que vous êtes quelqu'un de brouillon.



→ Feuille de
travail 9.1a

Comment arriver à une évaluation qui soit utile ?

1. Faites une description concrète d'une situation précise qui se réfère à un ici et maintenant.

Par ex : si vous avez oublié l'anniversaire de votre sœur, dites-vous à la place...

« Ça se passe toujours comme ça avec moi. Je suis vraiment un frère indigne ! »



« Cette année j'ai oublié son anniversaire. C'est désagréable, mais je peux aussi lui souhaiter avec du retard. »

Comment arriver à une évaluation qui soit utile ?

2. Que diriez-vous à un bon ami à qui il est arrivé la même chose ou une situation semblable ?

Exemple : Vous arrivez trop tard à un rendez-vous parce que vous aviez mal noté l'heure de ce rendez-vous

Réfléchissez maintenant à quel point vous pourriez vous juger durement. Réfléchissez à la place, à ce que vous diriez à un bon ami. Vous lui diriez certainement que ce n'est pas si dramatique et lui trouveriez de bonnes raisons de lui excuser son retard.

Exemples personnels ?

Perception sélective (« voir l'ombre au tableau »)

- Ne voir que les côtés négatifs dans une situation.
- Comme une goutte d'encre qui tombe dans un verre d'eau claire et qui soudain teinte tout en noir.

Vous connaissez cela ?



Perception sélective (« voir l'ombre au tableau »)

Que pourrait être une évaluation plus appropriée et plus aidante ?

Evènement	Evaluation sélective	Evaluation appropriée
Votre valise est perdue lors de votre retour de vacances et vous ne la recevrez que dans deux jours.	« Ces vacances n'ont été qu'une catastrophe ! »	???
Vous donnez votre avis dans un cours à l'université populaire et pendant ce temps une personne joue avec son portable.	« Personne ne m'écoute – mes idées sont nulles ! »	???

Perception sélective (« voir l'ombre au tableau »)

Que pourrait être une évaluation plus appropriée et plus aidante ?

Evènement	Evaluation sélective	Evaluation appropriée
Votre valise est perdue lors de votre retour de vacances et vous ne la recevrez que dans deux jours.	« Ces vacances n'ont été qu'une catastrophe ! »	« C'est vraiment énervant, mais nous avons quand même eu deux semaines de soleil. En plus, la valise est finalement revenue. »
Vous donnez votre avis dans un cours à l'université populaire et pendant ce temps une personne joue avec son portable.	« Personne ne m'écoute – mes idées sont nulles ! »	« Je m'énerve peut-être un peu au sujet des autres participants. Je suis satisfait de ce que j'ai exprimé. Il est sûr que je reviendrai. »

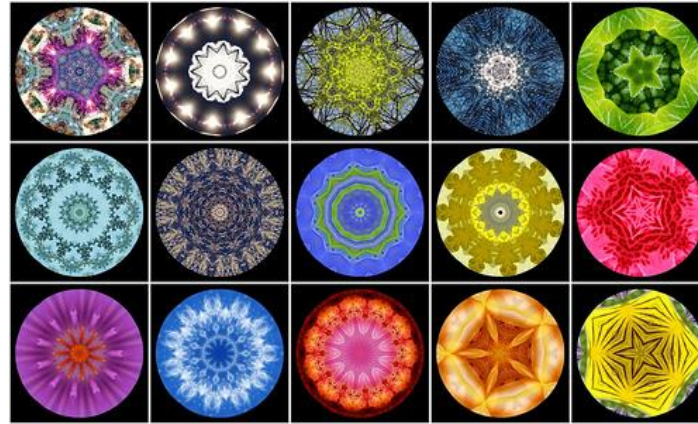
Ne cherchez pas toujours l'ombre au tableau ! N'évaluez pas chaque aspect isolé de façon trop forte – essayez au contraire à garder une vision d'ensemble !



→ Feuille de travail 9.1a

À la place :

Ne pas généraliser un défaut à l'ensemble !



La plupart des caractéristiques humaines sont **complexes** !

Il existe différents points de vue :

Par ex, qu'est-ce que l'intelligence ? De bonnes notes à l'école, faire de bonnes études, des compétences sociales, la richesse, la satisfaction ???

Comme dans la mosaïque ci-dessus, nous avons tous nos facettes positives et négatives !

Les injonctions personnelles

Les injonctions personnelles sont des exigences démesurées ou absolues que l'on s'impose à soi-même. Il s'agit de règles ou de normes qui ne tolèrent aucun écart !

Des pensées typiques sont par exemple : « je devrais... », « je dois... », « je n'ai pas le droit de... »

Connaissez-vous cela chez vous-même ?
Quelles exigences démesurées avez-vous vis-à-vis de vous-même ?



Les injonctions personnelles

Que pourrait être une reformulation plus indulgente ?

Les injonctions personnelles	Reformulation plus indulgente
« Il faut toujours garder son appartement propre et en ordre »	???
« Il faut toujours agir de façon intelligente »	???

Les injonctions personnelles

Que pourrait être une reformulation plus indulgente ?

Les injonctions personnelles	Reformulation plus indulgente
« Il faut toujours garder son appartement propre et en ordre »	« Personne n'arrive à garder son appartement toujours en ordre. De plus, un appartement trop rangé peut paraître froid et sans vie. »
« Il faut toujours agir de façon intelligente »	« Chacun fait des erreurs, c'est humain. Les ombres et défauts de quelqu'un font de lui aussi quelqu'un de sympathique. »

Autres exemples d'injonctions personnelles

- « Il faut toujours avoir une apparence bien soignée. »
- « Il faut toujours prendre sur soi et ne jamais montrer aux autres que ça ne va pas. »
- « Il faut toujours réussir parfaitement ses exercices. »

Pensées catastrophiques

Que pourrait être une évaluation plus appropriée et plus aidante ?

Les personnes avec symptômes dépressifs s'imaginent souvent que des situations de la vie quotidienne vont mal finir et voient immédiatement une catastrophe dans des événements négatifs insignifiants.

Evènement	Evaluation dépressive Reformulation plus positive et constructive
Votre compagnon ne remarque pas votre nouvelle coupe de cheveux.	« Mon compagnon ne me trouve plus attirante et va me laisser tomber » ???
Votre nouvelle voiture fait un bruit bizarre quand vous la conduisez.	« Le moteur est cassé et la réparation va me ruiner financièrement » ???

Pensées catastrophiques

Que pourrait être une évaluation plus appropriée et plus aidante ?

Les personnes avec symptômes dépressifs s'imaginent souvent que des situations de la vie quotidienne vont mal finir et voient immédiatement une catastrophe dans des événements négatifs insignifiants.

Evènement	Evaluation dépressive Reformulation plus positive et constructive
Votre compagnon ne remarque pas votre nouvelle coupe de cheveux.	« Mon compagnon ne me trouve plus attirante et va me laisser tomber » « Mon compagnon est peut-être ailleurs dans ses pensées. Dans le passé, ça lui est déjà arrivé souvent de ne pas remarquer ce type de changements, ça ne veut rien dire. »
Votre nouvelle voiture fait un bruit bizarre quand vous la conduisez.	« Le moteur est cassé et la réparation va me ruiner financièrement » « Du calme ! D'abord vérifier si le bruit réapparaît et éventuellement appeler le dépanneur. Peut-être que la réparation n'est pas si chère, en plus une nouvelle voiture est de toute façon sous garantie. »



→ Feuille de travail 9.1b

Déni des retours positifs mais acceptation des retours négatifs ! Que pourrait être une évaluation plus appropriée et plus aidante ?

Une caractéristique des personnes qui ont des symptômes dépressifs est qu'elles rejettent les compliments qui leurs sont faits et prennent très à cœur les remarques négatives qu'on leur adresse.

Evènement	Evaluation dépressive Reformulation plus positive et constructive
Quelqu'un vous dit que vous êtes joli(e) !	« L'autre n'est pas sincère, il cherche seulement à me flatter » ; « Ben oui, il faisait nuit en plus. » ???
Quelqu'un vous dit que vous êtes moche !	« Je suis horrible... » ???



→ Feuille de travail 9.1b

Déni des retours positifs mais acceptation des retours négatifs !

Que pourrait être une évaluation plus appropriée et plus aidante ?

Une caractéristique des personnes qui ont des symptômes dépressifs est qu'elles rejettent les compliments qui leurs sont faits et prennent très à cœur les remarques négatives qu'on leur adresse.

Evènement	Evaluation dépressive Reformulation plus positive et constructive
Quelqu'un vous dit que vous êtes joli(e) !	« L'autre n'est pas sincère, il cherche seulement à me flatter » ; « Ben oui, il faisait nuit en plus. » « C'est bien que je plaise à d'autres », « Un super compliment »
Quelqu'un vous dit que vous êtes moche !	« Je suis horrible... » « J'ai l'air vraiment fatigué parce que j'ai mal dormi » ; « L'autre a peut-être un problème avec moi, je ne devrais pas surestimer son commentaire »



→ Feuille de travail 9.1b

Comment mieux gérer les retours négatifs ?

Faire la part des choses avec les critiques qu'on reçoit

Pas de généralisation excessive :

« On me fait une remarque au sujet d'une attitude particulière – et non sur ma personne dans son ensemble ! »

Gérer positivement les critiques : qu'est-ce que je peux apprendre de nouveau grâce à ces critiques ?



Comment mieux accepter les compliments ?

- Réfléchissez à ceci : avec un compliment quelqu'un cherche généralement à vous faire plaisir ou à vous faire un cadeau !
- Quand vous minimisez ce compliment (« C'est complètement faux »), c'est comme si vous refusiez ce cadeau.
- Autrement dit : réjouissez-vous et remerciez !



Ruminer : tourner en rond au lieu d'avancer

- Beaucoup de personnes qui ont des troubles psychiques disent qu'ils broient du noir ou ruminent sans cesse.
- **Vous connaissez ce genre de ruminations ?**
- Sur quel sujet ruminez-vous ?



Conséquences des ruminations

Ruminer est problématique à plusieurs titres :

- La pensée tourne en rond : les problèmes deviennent plus présents et ne se résolvent pas.
- L'estime de soi s'enfonce toujours de plus en plus sous terre parce que des pensées plus positives et aidantes sont ignorées.
- Au contraire des véritables réflexions dirigées vers un but, ruminer a pour caractéristique que ce sont les mêmes pensées stériles et les mêmes plaintes qui reviennent toujours dans la tête.



Ruminer ou se faire des reproches – quoi faire ?

Expérience

Vous avez des pensées négatives récurrentes (par ex : des reproches comme « t'es nul », « t'es un raté », « qu'est-ce que t'es bête »).

Vous connaissez cela ?

Comment gérez-vous de telles pensées ?

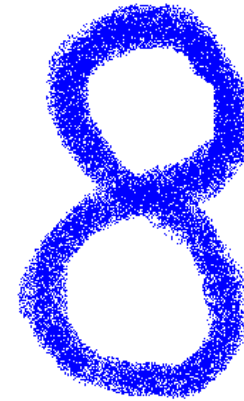
Ci-dessous une petite expérience :

Dans les minutes qui suivent, essayez de **ne pas penser du tout** au chiffre « Huit » !

Avez-vous réussi ?

Supprimer des pensées négatives

Ça fonctionne ? Non !



Il n'est pas possible, de supprimer activement des pensées (désagréables). Vouloir consciemment ne pas penser renforce souvent encore plus les pensées. Vous avez probablement pensé tout de suite au chiffre huit et/ou à quelque chose en lien avec le chiffre huit (par ex : le grand huit, d'autres chiffres). Cet effet est encore plus fort si on essaie de supprimer délibérément des pensées désagréables comme par ex. des reproches (« Je suis un raté » etc...). Les pensées peuvent parfois devenir si fortes qu'elles nous paraissent étrangères, comme si elles avaient été insérées dans notre tête !



→ Feuille de
travail 9.1b

Ruminer ou se faire des reproches – quoi faire ?

La première étape et la plus importante consiste à identifier nos ruminations comme un problème et non comme une stratégie qui nous aide. Ruminer mène à l'évidence à avoir plus de problèmes et non à les résoudre.

Une pensée qui ruminer n'est qu'une pensée ! Pas la réalité !
Essayez de remarquer les pensées, pas de les commenter.

En cela, l'image qui suit peut vous aider.

Exercice anti-rumination numéro 1 : Chercher une distance intérieure...

Observez les événements qui se passent en vous, sans chercher à les changer ou sans vous en détourner (« Quel idiot ! Je rumine encore » ; « Comment ça se fait que j'ai ces problèmes »). Observez les pensées comme des nuages qui passent dans le ciel. Ne cherchez pas à supprimer les pensées, ceci ne fait souvent que les renforcer.

Ces pensées ne sont pas tenaces, parce qu'elles sont réelles, mais parce que vous cherchez à les supprimer et que ces pensées vous font peur.



Exercice anti-rumination numéro 2 : Ancrage dans le corps

Exercice corporel

1. Se lever
2. Poser la main gauche sur l'épaule droite
3. Poser la main droite sur l'épaule gauche
4. Lever une jambe
5. Laisser votre jambe se balancer d'avant en arrière...

Des exercices de concentration comme celui-ci peuvent aider à interrompre la boucle interminable des ruminations.

Retrait social. Comment cela arrive ?

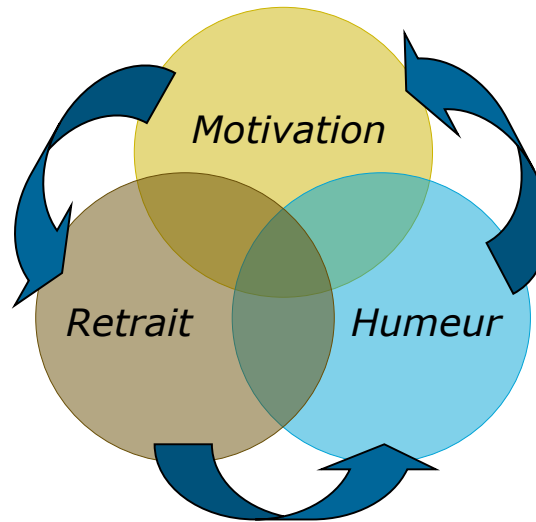
Dans les phases dépressives...



- ... établir un contact avec d'autres personnes peut demander des efforts.
- ... les personnes concernées se sentent souvent incomprises des autres (« Eux n'ont pas de problème, je voudrais bien moi, n'avoir que de petits soucis comme eux »).
- ... la motivation pour faire des choses est réduite.
- ... l'intérêt pour les autres (et leurs problèmes) est souvent diminué.

Cercle vicieux de la motivation et de l'humeur

« Je vais mal. Je n'arrive plus à rien faire. »



« Je me retire de plus en plus. »

« Mon humeur devient de pire en pire. »



Cercle vicieux de la motivation et de l'humeur

Essayez de briser ce cercle vicieux !

- Le plus difficile, c'est de commencer ! **Mais** : Essayez juste de faire un premier petit pas en avant.



- **Pas à pas** : laissez les petits pas (ex : appeler un ami) mener à des plus grands (ex : rencontrer un ami). Ne voyez pas trop grand !



- Accomplissez vos obligations quotidiennes, mais faites aussi des choses qui vous font plaisir.



- Vous verrez : plus d'activités mènent à une meilleure humeur et inversement !



Quelques trucs pour améliorer l'humeur et l'estime de soi

- Ecrivez **tous les soirs** quelques situations (2 ou 3), qui se sont bien passées dans la journée. Puis, passez en revue ces situations dans votre tête (Journal du bonheur).
- Acceptez les compliments et notez les dès que possible pour les utiliser comme ressources dans les moments difficiles (Réserve) !
- Essayez de vous rappeler de situations dans lesquelles vous vous êtes senti vraiment bien. Essayez de vous en rappeler avec tous vos sens (vue, ouïe, odorat, toucher...), peut-être avec l'aide d'un album photo.
- Faites des choses qui vous font du bien ou qui vous font plaisir – si possible avec d'autres (par ex : aller au cinéma, au café).
- Activité physique (au moins 20 minutes par jour) – mais sans se faire violence – si possible, un entraînement d'endurance, comme une longue promenade ou un footing.
- Ecoutez votre chanson préférée.



Objectifs d'apprentissage :

- La dépression n'est pas une fatalité sur laquelle nous n'avons aucune action possible.
- Faites attention aux erreurs de pensées dépressives dont nous avons parlé plus haut et essayez de les corriger.
- Ruminer et essayer de supprimer des pensées négatives n'aide pas à résoudre les problèmes. Au contraire : cette stratégie renforce encore plus les pensées et émotions négatives.
- Les activités sociales réhaussent souvent l'humeur. Même dans les phases dépressives, il est important de maintenir un contact proche avec les autres et de continuer à avoir des activités, même quand ça nous semble difficile (faire juste un petit pas).
- Au minimum, reprenez les quelques « trucs » que nous avons évoqués plus haut, pour réhausser votre humeur ou pour la stabiliser.
- Informez votre thérapeute quand vos symptômes dépressifs sont trop forts et persistent trop longtemps.

Quel rapport avec les troubles psychotiques ?

Beaucoup de personnes ayant des troubles psychiques (mais pas toutes) se dévalorisent, ont une façon de pensée typiquement dépressive, elles ruminent et s'isolent du monde. Souvent, ces schémas de pensées et ces comportements renforcent non seulement les problèmes émotionnels mais aussi les troubles psychotiques (le manque d'interactions sociales peut nous conduire à nous enfermer dans des idées fausses).

Les méthodes dont nous avons parlé doivent nous aider à combattre ces problèmes émotionnelles.

Quels sont les éléments du module dépression et pensées que je trouve particulièrement utiles ou aidants ?

Quand et dans quelle situation concrète je pourrais utiliser ce que j'ai appris dans les prochains temps ? En quoi cela pourrait être aidant (par ex : pour me sentir moins tendu ?)



Quel rapport avec les troubles psychotiques ?

Exemple : Max est très déprimé depuis une dispute avec son père au cours de laquelle des mots durs ont fusé de part et d'autre.

Evaluation : Max se reproche durement d'avoir blessé son père et est pourtant trop orgueilleux pour aller vers lui. Il se dit qu'il est un mauvais fils. Il craint même que son père puisse le déshériter et que toute sa famille prenne de la distance. Il rumine beaucoup et n'a plus envie de rencontrer d'autres personnes, car il craint aussi d'être rejeté par elles.

Mais ! Le père ne va pas bien non plus et ce dernier se décide à appeler Max. Le père est étonné d'entendre à quel point Max a pris les choses très à cœur. Max est soulagé et prend la décision, de moins se renfermer sur lui-même.