



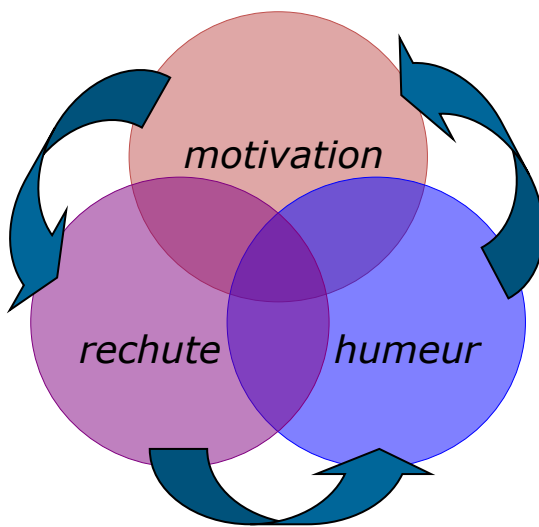
Module thérapeutique 9 : Dépression et pensée

Feuille de travail 9.4. Information sur le module thérapeutique 9

Beaucoup de personnes ayant des troubles psychotiques ont également une dépression. Mais la dépression n'est pas un destin obligé ! L'humeur et **les styles de pensée dépressifs** (par ex : pensées culpabilisantes, pensées catastrophiques, ruminations et reproches à soi-même) peuvent être changés !

Les ruminations et le fait de chercher à supprimer les pensées n'aident généralement pas à résoudre des problèmes ; au contraire, ils ont tendance à augmenter ces pensées négatives. Prenez conscience de vos styles de pensées et essayez de les modifier.

Essayez d'interrompre ce **cercle vicieux** et augmentez votre activité étape par étape. Plus d'activité permet d'améliorer l'humeur et vice versa.



Les devoirs :

Quels sont les éléments du module thérapeutique « Dépression et pensée » que j'ai trouvés particulièrement utiles ou aidants ?

Quand et dans quelle situation concrète je souhaite utiliser / appliquer ce que j'ai appris ?

Qu'est-ce qui n'est pas encore clair ? Qu'est-ce que je souhaite demander lors de la prochaine session ?