



Module thérapeutique 9 : Dépression et pensée

Feuille de travail 9.1a. Les styles de pensée qui peuvent provoquer une dépression – généralisation excessive, perception sélective, les « il faut » / « tu dois » ; exemples personnels :

Style de pensée	Evènement	Evaluation négative (dépressive)	Evaluation positive/constructive
Généralisation excessive	(Exemple : vous ne retrouvez pas un mot précis au cours d'une discussion)	(Exemple : « Je suis tellement bête ! »)	(Exemple : « cela peut arriver dans le feu de l'action. D'autres personnes connaissent aussi la même situation. »)
Perception sélective (« l'ombre au tableau »)	(Exemple : j'ai organisé une soirée et un de mes meilleurs amis n'est pas venu.)	(Exemple : « la soirée a été un flop complet. »)	(Exemple : « même si c'était dommage qu'il ne vienne pas, d'autres personnes sont venues alors que je ne m'y attendais pas. »)
Les « il faut » / « tu dois »	(Exemple : « j'attends de la visite »)	(Exemple : « on devrait toujours garder son appartement bien rangé et propre. »)	(Exemple : « personne n'est capable de garder son appartement propre tout le temps. En plus, les appartements trop rangés ont souvent l'air froid et mort. »)