



## Module thérapeutique 9 : Dépression et pensée

**Feuille de travail 9.1b. Les styles de pensée qui peuvent provoquer une dépression – pensées catastrophiques, déni des retours positif mais acceptation non critiquée de toutes les critiques négatives, suppression de pensées négatives ; exemples personnels :**

Style de pensée	Evènement	Evaluation négative (dépressive)	Evaluation positive/constructive
Pensées catastrophiques	(Exemple : mon compagnon n'a pas fait attention à ma nouvelle coupe de cheveux.)	(Exemple : « il ne me trouve plus attirante et va me quitter. »)	(Exemple : « il est peut être ailleurs dans ses pensées. Dans le passé, il ne remarquait pas non plus ces changements, ça ne veut rien dire. »)
Déni des retours positif mais acceptation non critiquée de toutes les critiques négatives	(Exemple : quelqu'un me dit que j'ai bonne mine.)	(Exemple : « la personne n'est pas sincère et essaye juste de me flatter » ; « En fait il faisait noir »)	(Exemple : « c'est vraiment bien que je plaise à d'autres ! » ; « C'est un compliment sympathique ! »)
Suppression de pensées négatives	(Exemple : je pense toujours que c'est ma faute.)	(Exemple : « je ne devrais pas penser ça. Je dois réprimer cette pensée. »)	(Exemple : « quelle est ma 'faute' au juste ? Est-ce mon impression ou une réelle faute ? » La suppression des pensées conduit souvent à une augmentation des pensées négatives.)