

**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. ») |

feuille de travail pour le module thérapeutique 9 : dépression et pensée