

Fiche exercice

JE LUTTE CONTRE LES ÉMOTIONS ET LES PENSÉES NÉGATIVES



Pourquoi être attentif à ses pensées automatiques et aux émotions qui en découlent ?

Nous avons vu que lors de la maladie dépressive, notre vision du monde se trouve modifiée : nous avons tendance à ne voir que les aspects négatifs de notre quotidien, à n'anticiper que des échecs, à ne plus être réceptif qu'à ce qui ne va pas... Mais surtout, nous n'avons plus de recul par rapport à cela, et nous avons tendance à penser que la réalité est « vraiment comme ça », sans voir que c'est nous-même qui en amplifions certains aspects sinistres.

Que faire ?

Les thérapeutes cognitivistes demandent souvent à leurs patients de noter des « relevés de colonnes » leurs enchaînements de pensées et d'émotions, à partir de situations de la vie quotidienne où ils se sont sentis en détresse. En procédant ainsi, on découvre peu à peu que dans nos mouvements d'humeur et nos émotions négatives, une partie bien sûr revient aux difficultés de la vie, mais une autre partie vient de la manière dont nous les interprétons. Peu à peu, on arrive à limiter le nombre et l'intensité des émotions négatives inutiles.

Il s'agit évidemment d'un travail de longue haleine, pour lequel l'aide d'un thérapeute est souvent nécessaire, mais vous pouvez déjà commencer à pratiquer cette méthode à l'aide des exemples et des tableaux à colonnes ci-dessous. Vous trouverez en fin d'ouvrage quelques livres qui détaillent davantage cette méthode.

Comment remplir vos propres relevés

- 1 Notez dans la première colonne les situations où vous vous êtes senti(e) en détresse, ou qui ont été pénibles dans la journée.
- 2 Dans la seconde, essayez de décrire l'émotion que vous avez alors ressentie (tristesse, colère, inquiétude, culpabilité...) ou les sensations physiques que vous éprouviez à ce moment (fatigue, crispation, envie de pleurer...).

Fiche exercice

JE LUTTE CONTRE LES ÉMOTIONS ET LES PENSÉES NÉGATIVES

- 3** Dans la troisième colonne, détaillez vos enchaînements de pensées à ce moment lors de la situations : avant, pendant ou après. Parfois, il n'est pas nécessaire d'identifier ses pensées, souvent automatiques ou subconscientes. Mais en générale, en y réfléchissant, en revivant intérieurement la situation, on y arrive à peu près.
- 4** La dernière colonne est destinée à accueillir ce que l'on nomme des « pensées alternatives », qui représentent une autre façon de voir ce qui nous est arrivé. En général, vos pensées automatiques vous conduiront vers des interprétations négatives et parfois catastrophistes (« tout voir en noir »). Votre travail dans cet exercice consiste à imaginer ce que se dirait, de manière réaliste, quelqu'un de non déprimé. Même si vous n'adhérez pas, pour le moment, à cette façon de voir et de penser, faite l'effort de l'imaginer et de la noter. Pensez à un débat démocratique dans une assemblée : il ne faut pas qu'un seul parti (le « Parti de la Dépression ») ait la parole, il faut aussi écouter les arguments de l'opposition (« le Parti Positif », ou le « Parti Nuancé »). Même si ensuite vous « votez » pour le Parti Négatif, avoir fait l'effort de réfléchir à une autre approche des évènements va peu à peu vous réhabituer à penser autrement que de manière dépressive.

Votre relevé

Pour la période du
5 septembre au 11 septembre

Exemple : Emilie 51 ans, enseignante

Situation	Emotions	Pensées automatiques	Pensées alternatives
Le soir, de retour du travail	Triste, au bord des larmes	Me revoilà seule chez moi	Ce n'est peut être pas une bonne idée de rentrer directement chez moi pour ne rien faire. Je devrais peut être m'inscrire à une salle de sport, faire les magasins, aller au cinéma...
Pas de messages sur mon répondeur, pas de courrier dans ma boîte aux lettres	Déçue, Malheureuse	Personne ne s'intéresse à moi, je suis oubliée dans mon coin	C'est vrai que depuis plusieurs mois, j'ai coupé les ponts et fait la morte. C'est aussi à moi de bouger....
Devant le ménage à faire...	Découragée Abattue	Je n'y arriverai jamais	Mon psy m'a dit de faire une chose à la fois, de fractionner les tâches...

Fiche exercice

JE LUTTE CONTRE LES ÉMOTIONS ET LES PENSÉES NÉGATIVES

Pour la période du
5 septembre au 11 septembre

Exemple : Henri, 36 ans, commercial

Situation	Emotions	Pensées automatiques	Pensées alternatives
Ma voiture ne veut pas démarrer	Agacé Enervé, En colère	Ce n'est pas vrai ! C'est toujours au pire moment !	C'est la première fois qu'elle tombe en panne, il y a un garage à côté de chez moi
Accrochage avec mon patron	Tension, Inquiétude, Abattement	Il ne fait rien pour me comprendre, il va vouloir se débarrasser de moi	Nous avons toujours eu des relations de ce genre, il sait que je fais bien mon boulot
Mon épouse ne me demande pas de nouvelles de ma journée de travail	Triste, Sentiment de solitude et d'incompréhension	Elle ne s'intéresse plus à moi, elle ne m'aime plus	Elle est fatiguée et a des soucis à son travail, je ne dois pas toujours attendre qu'elle vienne vers moi...

Fiche exercice
JE LUTTE CONTRE
LES ÉMOTIONS ET
LES PENSÉES NÉGATIVES

Pour la période

du au

Situation	Emotions	Pensées automatiques	Pensées alternatives

Source : inspiré de « l'Almanach du patient déprimé », Christophe André.