

LA THÉRAPIE COGNITIVO- COMPORTEMENTALE DE GROUPE POUR LA DÉPRESSION

Thanh-Lan Ngô, M.D., psychiatre
Clinique de Psychiatrie Bois de Boulogne

2007

QU'EST-CE
QUE LA
DÉPRESSION?

- Humeur dépressive tous les jours
- Perte d'intérêt et capacité à éprouver du plaisir
- Changement au niveau de l'appétit
- Sommeil perturbé
- Agitation ou ralentissement
- Fatigue
- Sentiment d'échec ou de culpabilité
- Problèmes de concentration/indécision
- Idées de mort



DONNÉES
GÉNÉRALES
SUR LA
DÉPRESSION

- Fréquence: environ 1/5 sera atteint
- Sexe: 2 fois plus de femmes que d'homme
- Début: à tout âge (généralement la vingtaine)
- Récurrence

CAUSES



Hérédité



Neurotransmetteurs: sérotonine, noradrénaline, dopamine



Hormones



Événements de la vie



Personnalité: dépendance, perfectionnisme



Autres: substances (alcool, drogues, certains médicaments), maladies physiques

Antidépresseurs (ex. prozac, paxil, celexa, luvox, zoloft, effexor, wellbutrin, remeron)

Médicaments qui aident l'antidépresseur à mieux fonctionner (ex. lithium, buspar, hormones thyroïdiennes, seroquel, zyprexa, risperdal)

Sismothérapie

Approches naturelles (tiré de *Guérir* de David Servan Schreber): exercice, lampe de photothérapie, omega 3

TRAITEMENTS

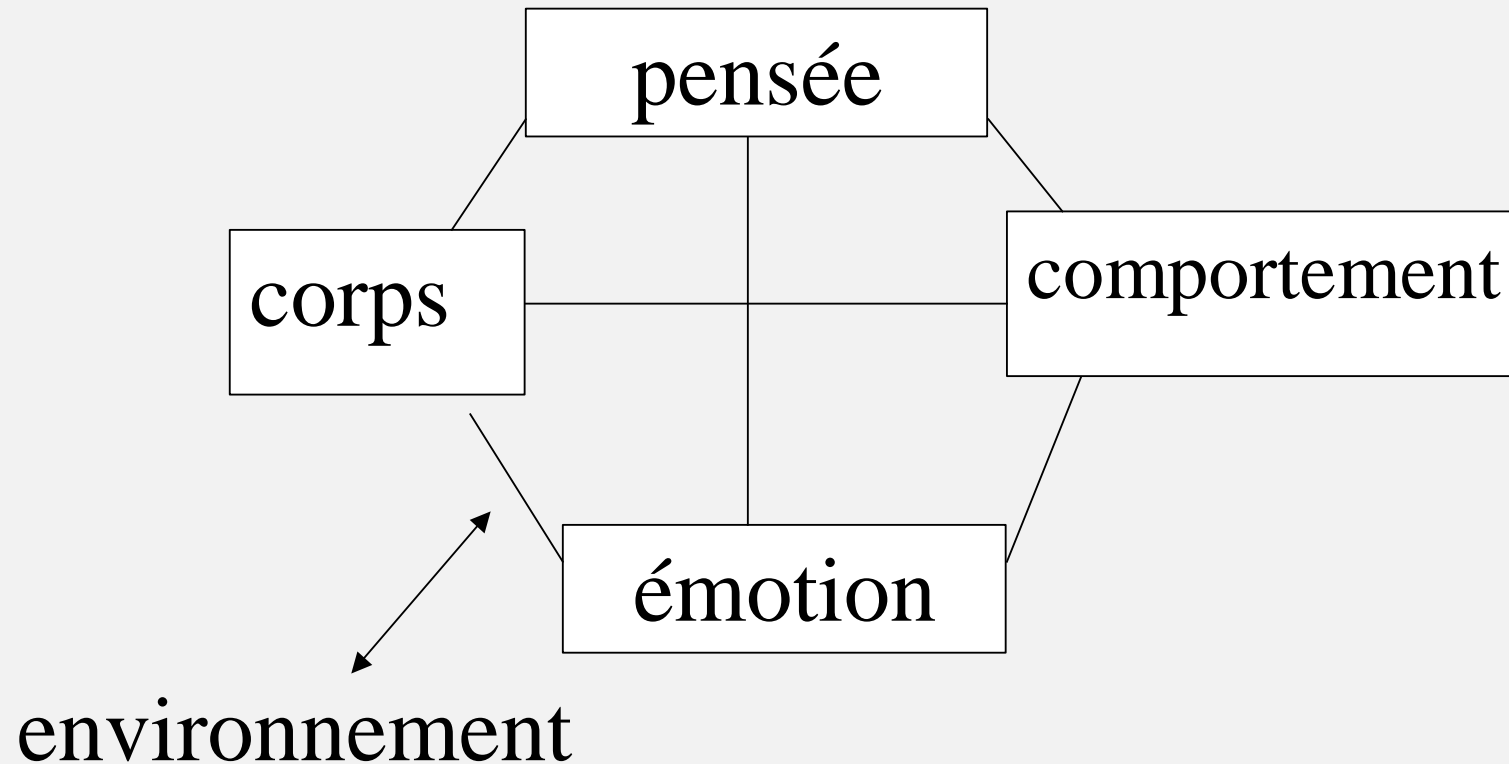
THÉRAPIE INTERPERSONNELLE

- Un événement déclenche la dépression:
 - Deuil
 - Conflit avec une autre personne
 - Transition de rôle (ex. retraite)
 - Absence de réseau de soutien

THÉRAPIE COGNITIVO- COMPORTEMENTALE

- Influence des pensées et des comportements sur le maintien du problème
- Centré sur le présent
- Donner des outils pour que le patient devienne son propre thérapeute
- Tâches à domicile: passer à l'action entre les sessions
- Approche scientifique des problèmes
- Efficacité démontrée grâce à de nombreuses recherches

LE MODÈLE COGNITIVO-COMPORTEMENTAL



INTERVENTIONS POSSIBLES: CORPS



Médicaments



Exercice



Lumière



Repos la nuit|activités le jour



Ne pas prendre de stimulants (ex. café, thé, chocolat, cola)



Ne pas prendre d'alcool ou de drogues

INTERVENTIONS POSSIBLES: COMPORTEMENTS



Ne pas rester au lit toute la journée



Sortir dehors



Planifier activités plaisantes et valorisantes



S'établir une routine



Faire face aux problèmes plutôt que les éviter



Agir plutôt que ruminer

INTERVENTIONS POSSIBLES: PENSÉES



Prendre du recul par rapport aux pensées



Voir les 2 côtés de la médaille



Écrire ses pensées et en parler



Éviter de ruminer ou s'inquiéter de façon démesurée



Éviter de se critiquer constamment

INTERVENTIONS
POSSIBLES:
ENVIRONNEMENT



S'affirmer



Être proactif

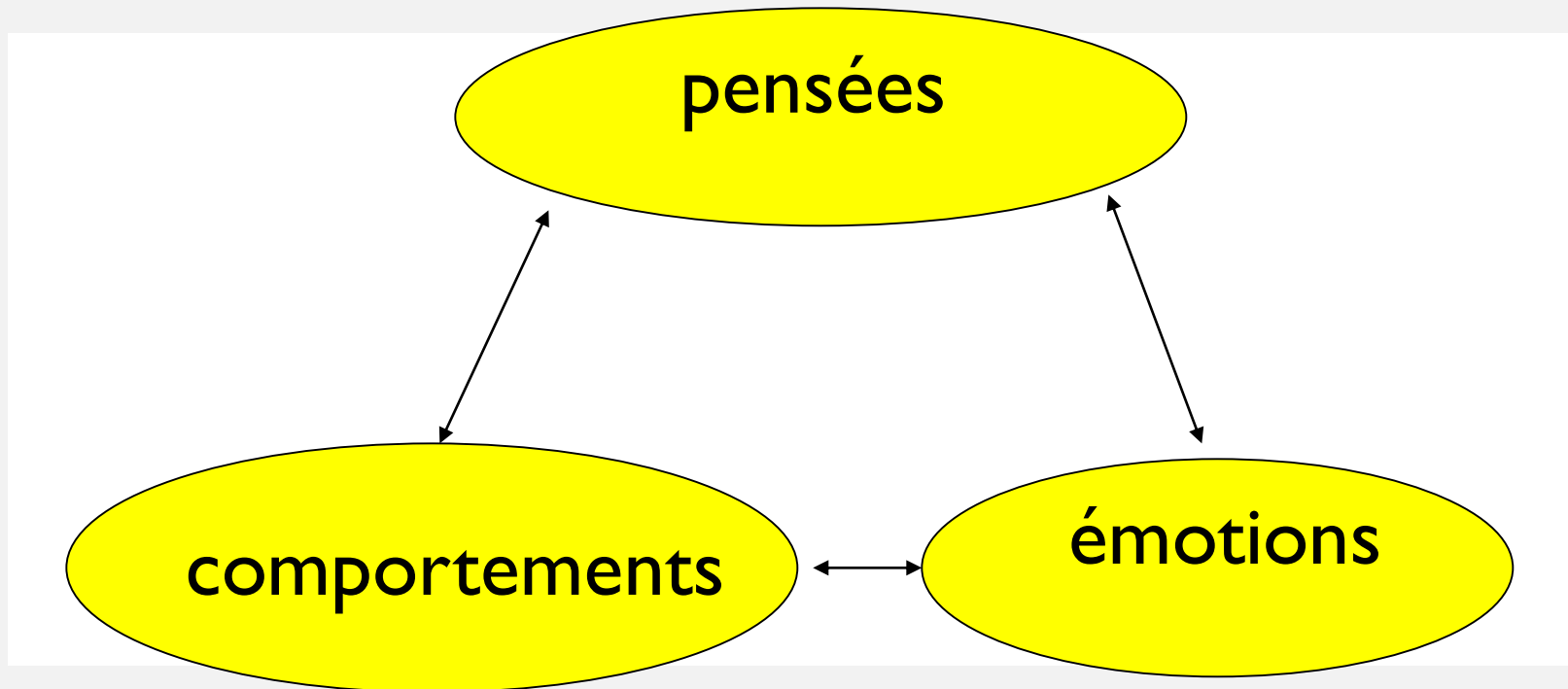


Reprendre contact avec ses amis

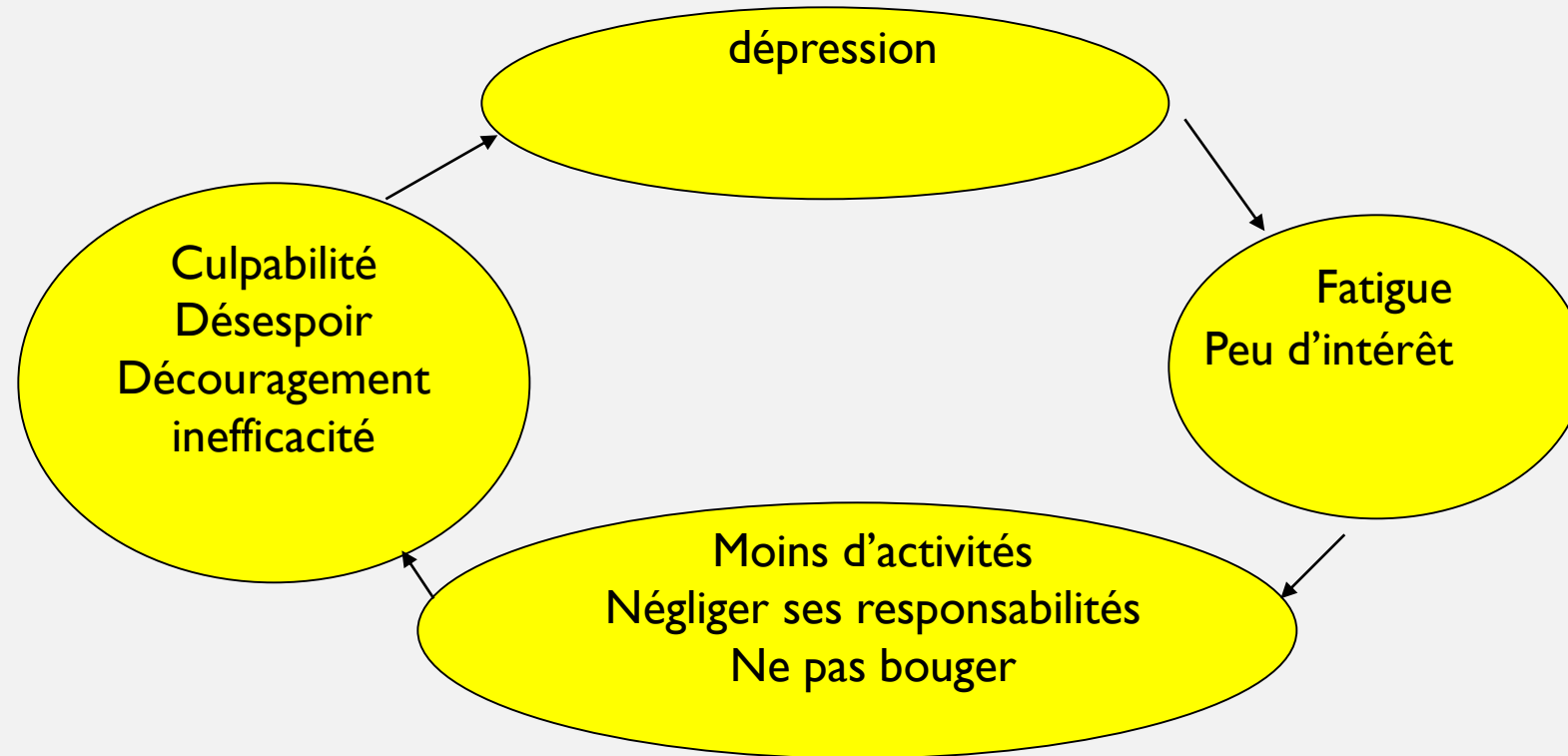


Se créer un cercle social

MODÈLE COGNITIVO- COMPORTEMENTAL



CYCLE DE L'APATHIE



ACTIVATION COMPORTEMENTALE

- L'activité:
 - Diminue le sentiment de fatigue
 - Vous motive à en faire plus
 - Améliore votre capacité à penser
- Le but de l'activation comportementale: s'activer pour briser le cercle vicieux de la dépression

A QUI S'ADRESSE
L'ACTIVATION
COMPORTEMENTALE ?

- Pour ceux qui:
 - Ont peu de choses à faire
 - Procrastinent
 - Sont isolés
 - Qui en font trop
 - Qui ont des idées suicidaires

COMMENT ON FAIT ?



Choisir une période de temps pendant laquelle on n'utilise pas son temps de façon efficace



Être réaliste



Planifier de façon spécifique et concrète des activités à faire



Penser aux façon de contourner les obstacles



Faire l'activité et évaluer les résultats



Motivation: se pousser à le faire, la motivation vient de l'action

LE BUT DE L'ACTIVATION COMPORTEMENTALE

Briser le cercle vicieux de la
dépression en se remettant en action

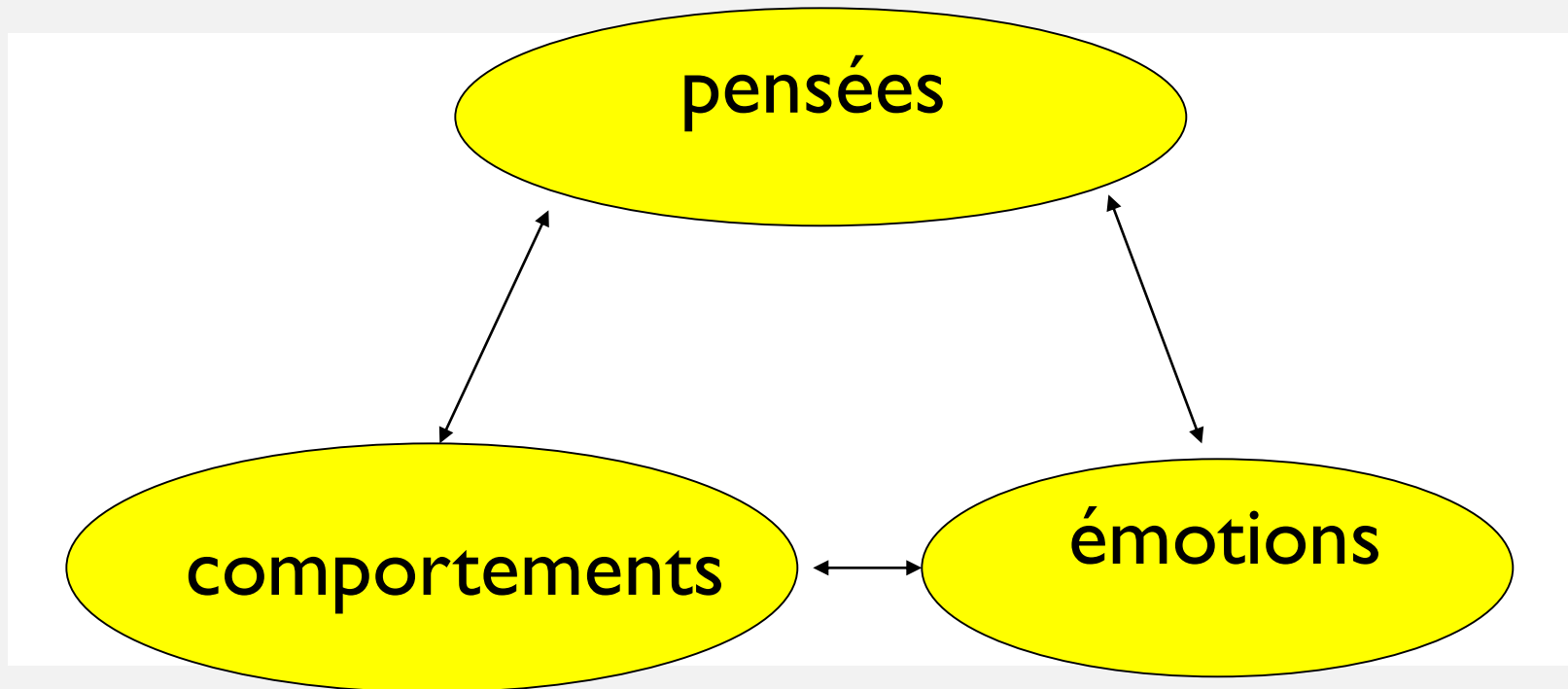
L'inactivité amène:

- La fatigue et la faiblesse
- L'augmentation des pensées négatives
- L'humeur déprimée

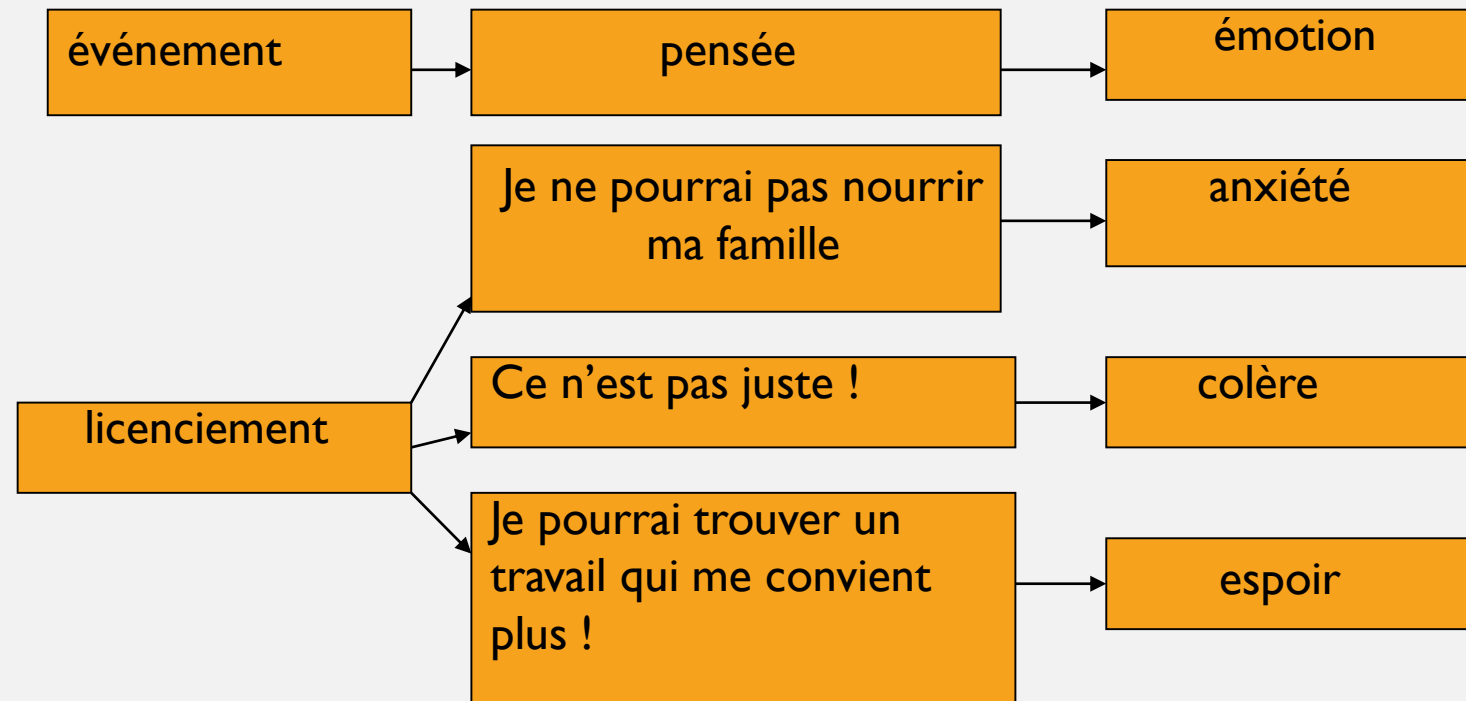
L'inactivité prive de:

- Sources de soutien
- Plaisir
- valorisation

MODÈLE COGNITIVO- COMPORTEMENTAL



LE MODÈLE COGNITIF SELON BECK

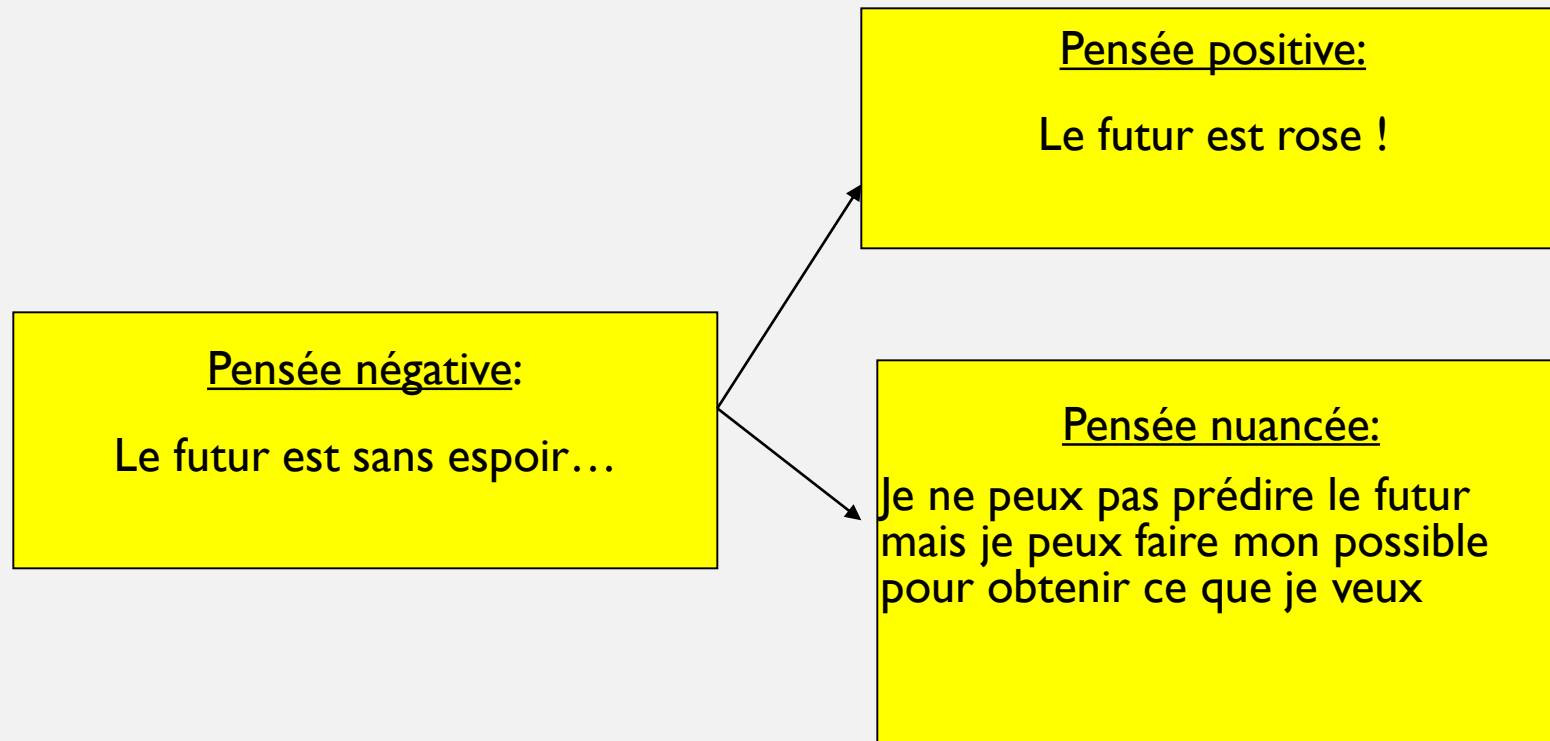




LA TRIADE DE BECK

- Perspective négative sur:
 - **Soi:**
 - Je ne vauX rien.
 - Je suis un fardeau.
 - **Le monde:**
 - Le monde est cruel.
 - Tout est difficile.
 - **Le futur:**
 - Je ne m'en sortirai jamais.
 - Je serai toujours malchanceux.

RÉÉVALUATION COGNITIVE



PENSÉES AUTOMATIQUES

Spontanées

Pensées qui passent
par la tête en réponse
à un événement ou
une situation

Discours intérieur

Familiales, habituelles

Agissent sur nous sans
que nous nous en
rendions compte

Derrière la plupart
des émotions, il y a
une pensée

QU'EST-CE QUE LA
RÉÉVALUATION
COGNITIVE ?



Examiner ses pensées



Approche scientifique: se
baser sur des faits



Regarder les deux côtés de
la médaille

TECHNIQUES

Recherche des indices (preuves\contre-preuves):

- Sur quoi se base-t-on pour dire que telle pensée reflète la réalité ?
- Est-ce qu'il y a d'autres façons de voir les choses ?

Illustration de la cour:

- Couronne: preuves que ces pensées reflètent la réalité
- Défense: contre-preuves ou nuances aux preuves

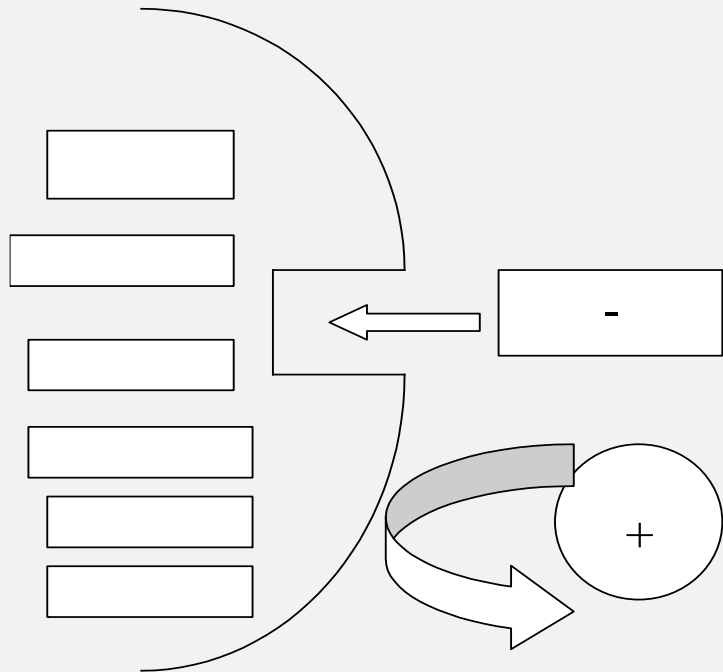
DISTORSIONS OU
BIAIS
D'INTERPRÉTATION

Paire de lunettes qui
déforment la réalité

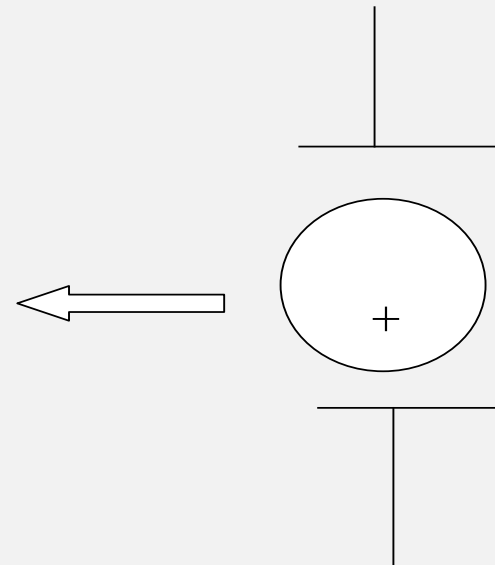
Plus facile de percevoir
et se souvenir des
éléments négatifs

MAINTIEN DES PENSÉES NÉGATIVES

Filtre mental



broyeur mental



DISTORSIONS COGNITIVES OU BIAIS D'INTERPRÉTATION

Tout ou rien

Dramatisation

Disqualification du positif

Raisonnement émotif

Étiquetage

Magnification/minimisation

Filtre mental

Lecture de la pensée

Généralisation à outrance

Personnalisation

Dois et devrais

Vision en tunnel



TESTER SES HYPOTHÈSES

- Vérifier concrètement si mes pensées sont vraies
- Étapes:
 1. Identifier la pensée: *si j'invite mon amie à prendre un café, elle va accepter*
 2. Identifier les obstacles éventuels à la vérification: *1. je n'aurai pas le courage d'appeler, 2. elle va dire non*
 3. Stratégies pour surmonter ces problèmes: *1. j'appelle demain à 19h et je ne me pose pas de questions, 2. si elle dit non je lui demanderai si on peut se reprendre et quand*
 4. Résultats de l'exercice: *elle accepte*
 5. Les résultats appuient-ils la pensée vérifiée: 100%

LIGNES DIRECTRICES

Réaliser les exercices par étape

Faire des exercices à répétition pour acquérir un nouveau mode de pensée

Ne pas abandonner si on rencontre des obstacles, ré-évaluer notre stratégie

Noter les exercices et les résultats pour consolider l'apprentissage

RÉSOLUTION DE PROBLÈMES

Cerner le problème

Générer des solutions possibles (10)

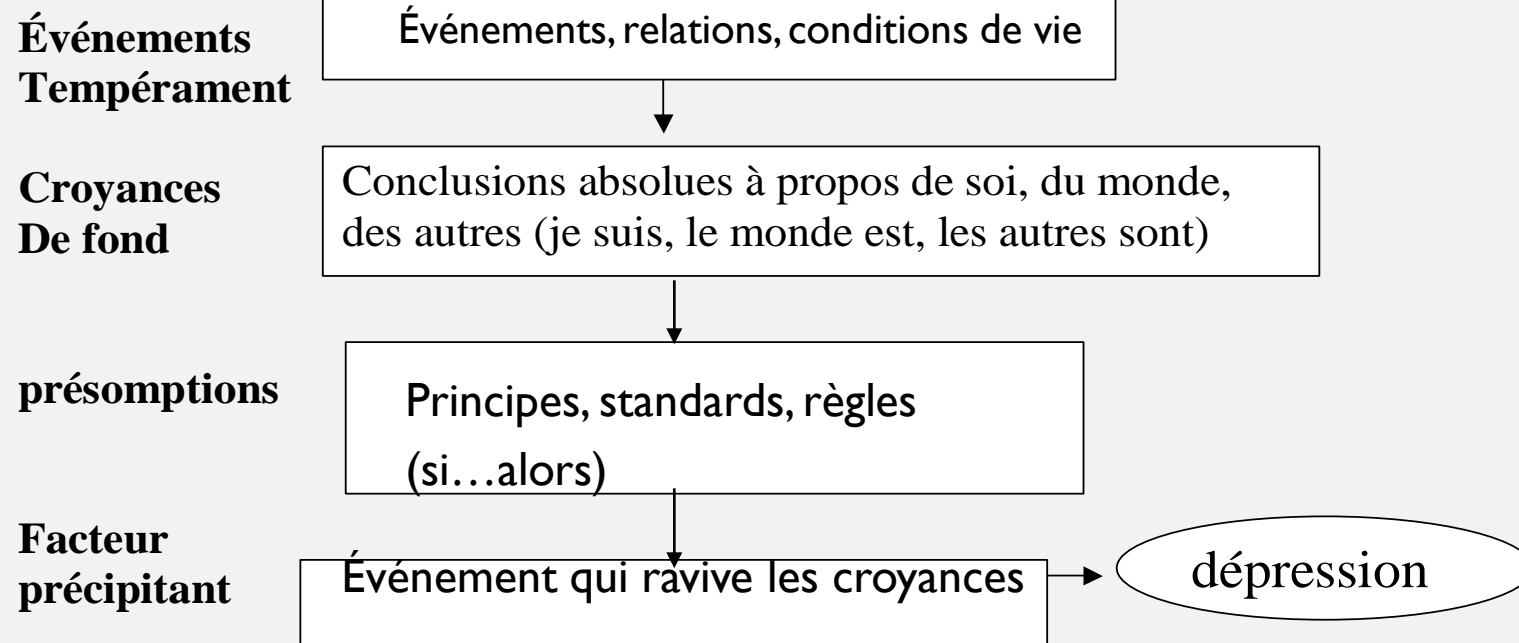
Liste des pour et contre pour chaque

Choisir la meilleure ou la moins pire

Mise en application: date, lieu etc...

Réévaluer le résultat

DÉVELOPPEMENT DES CROYANCES DYSFONCTIONNELLES



DÉVELOPPEMENT DES CROYANCES DYSFONCTIONNELLES

**Événements
Précoces**

Parents critiques

**Croyances
Fondamentales**

Je suis nul, le monde est dur
Les autres sont exigeants

**Croy. Cond.
Règles**

Je dois toujours travailler plus fort que tout le
monde sinon on saura que je suis nul

**Facteur
Précipitant**

licenciement

dépression



LES 3 NIVEAUX DE CROYANCE

Pensées automatiques

Présomptions (ou
croyances conditionnelles)

Croyances de fond (ou
schéma)

PENSÉES AUTOMATIQUES

Pensées les plus accessibles

Discours interne

Viennent de croyances plus
profondes

Ex. je n'aurais pas dû faire ça

PRÉSUMPTIONS OU CROYANCES CONDITIONNELLES

- Règles:
 - qui nous permettent de prédire ce qui va se passer
 - Qui nous informent sur la façon dont nous nous percevons nous-mêmes, les autres et le monde qui nous entoure
 - Qui guident nos actions
- Ex. si je fais des erreurs, on va me mépriser et me rejeter

EXERCICE: CROYANCES CONDITIONNELLES

Choisir un de vos problème récurrent (*ex. trop occupé*)

Identifier la croyance conditionnelle sous-jacente: « si...alors » (*ex. si je dis non, alors on me jugera sévèrement*)

explorer les bénéfices et désavantages de cette croyance (*ex. bénéfice: tout le monde est content, désavantage: crevé*)

faire une liste des possibilités: Comment voudriez vous agir ? Comment aimeriez-vous être ? Connaissez vous quelqu'un qui agit ainsi ? Utiliser son imagination... (*ex. j'aimerais pouvoir dire non*)

identifier la croyance conditionnelle qui pourrait y correspondre (*ex. si je tente d'accomoder autrui tout en respectant mes limites, je serai moins crevé et les autres s'en feront une raison*)

quelles expériences comportementales pourriez-vous faire pour tester la validité de cette croyance ? (*ex. dire non*)

EXERCICE: CROYANCES CONDITIONNELLES

Choisir un de vos problème récurrent

Identifier la croyance conditionnelle sous-jacente: « si...alors »

Explorer les bénéfices et désavantages de cette croyance

Faire une liste des possibilités: Comment voudriez vous agir ?
Comment aimeriez-vous être ? Connaissez vous quelqu 'un qui agit ainsi ? Utiliser son imagination...

identifier la croyance conditionnelle qui pourrait y correspondre
quelles expériences comportementales pourriez-vous faire pour tester la validité de cette croyance?

CROYANCES DE FOND (OU SCHÉMA)

- Croyances profondément ancrées (ex. je suis inférieure)
- Habituellement plus ou moins conscientes
- Vision absolue de:
 - Soi
 - Les autres
 - Le monde
- Activé par certains événements: la personne en vient à la conclusion que ce qu'elle craignait était vrai

TECHNIQUE DE LA FLÈCHE DESCENDANTE

Mes parents me demandent une question et ils n'écoutent même pas ma réponse



(et si c'était vrai, qu'est-ce que ça signifierait pour vous?)

Ils s'en foutent



(et si c'était vrai, qu'est-ce que ça signifierait pour vous?)

Ma réponse n'est pas importante



(et si c'était vrai, qu'est-ce que ça signifierait pour vous?)

Je m'exprime mal

On ne m'écoute jamais



(et si c'était vrai, qu'est-ce que ça signifierait pour vous?)

Je ne suis pas important (image d'un petit garçon)

MODIFIER LES CROYANCES DE FOND

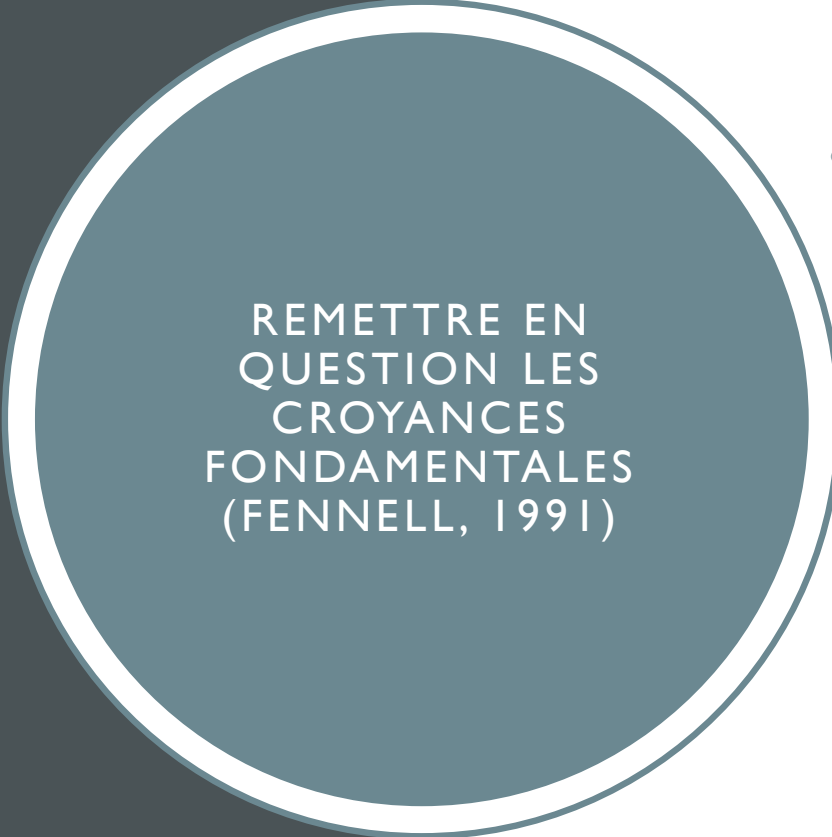
Tester en recherchant des indices confirmant leur véracité ou leur fausseté (un indice par jour)

Trouver une croyance alternative plus utile (ex. quelle sorte de croyance aurait quelqu'un que vous admirez ?)

Survol historique pour la nouvelle croyance de fond (noter les événements dans votre vie qui confirment la nouvelle croyance)

Se modifient lentement

Avec le temps elles deviennent plus stables et plus fortes



REMETTRE EN
QUESTION LES
CROYANCES
FONDAMENTALES
(FENNELL, 1991)

- **Identifier la croyance:**
 - quelle est la croyance qui vous cause problème?
 - Quel effet a-t-elle eu sur votre vie?
- **Remettre en question la croyance:**
 - d'où vient-elle (ex. expériences, personnes) ?
 - Est-elle irréaliste ou déraisonnable?
 - Quels en sont les avantages? Evitez vous des risques? Que se passerait-il si vous la laissiez aller?
 - Quels en sont les désavantages (ex. estime de soi, difficultés à obtenir ce que vous souhaitez)?
 - Pouvez vous formuler une croyance plus réaliste, flexible et utile?
 - Que faut-il faire pour changer cette croyance (ex. plan d'action)?

LA FIN DES RENCONTRE

Il est normal que certains symptômes de la dépression reviennent:

- Tout le monde a une mauvaise journée
- On peut demeurer sensible aux émotions négatives

Réagir différemment:

- Lorsqu'on détecte des signes de rechutes
- Utiliser les outils appris (ex. activation comportementale, réévaluation cognitive, résolution de problèmes)
- Plus on les utilise, plus ils nous aident (ex. jouer du piano)

BILAN DE LA THÉRAPIE

Qu'avez-vous accompli dans le cadre de votre thérapie ?

Qu'est-ce qui est différent maintenant dans votre vie ?

Qu'avez-vous fait pour accomplir ceci ?

Qu'avez-vous appris ?

Quels sont les outils dont vous disposez maintenant pour faire face à vos problèmes ?