

Réponses à la dépression
Traduction française : Ngô (2004)

Les gens pensent et font différentes choses lorsqu'ils sont déprimés. Veuillez lire chacun des items suivants et indiquer si vous pensez ou faites ce qui suit lorsque vous êtes triste ou déprimé (jamais, parfois, souvent ou toujours). Veuillez indiquer ce que vous faites *généralement*, et non pas ce que vous pensez que vous devriez faire.

Presque jamais	parfois	souvent	Presque toujours	
				1. demander à quelqu'un de m'aider à surmonter un problème
				2. écrire mes sentiments dans un journal
				3. penser à comment quelqu'un (ou un personnage fictif) que je respecte composerait avec ce qui m'arrive
				4. penser « je ne vais pas penser à comment je me sens »
				5. penser à la solitude que je ressens
				6. penser « je ne serai pas capable de faire mon travail parce que je me sens trop mal »
				7. penser à ma fatigue ou à mes douleurs
				8. penser au fait que j'ai de la difficulté à me concentrer
				9. essayer de trouver quelque chose de positif dans la situation ou quelque chose que j'ai appris
				10. penser « les gens vont voir ce que je suis réellement »
				11. prendre des drogues ou boire de l'alcool
				12. penser « je vais faire quelque chose pour me sentir mieux »
				13. aider quelqu'un pour me distraire
				14. penser « qu'ai-je fait pour mériter ceci ? »
				15. penser au fait que je suis passif et que je manque de motivation
				16. se souvenir du fait que ces sentiments ne dureront pas éternellement
				17. penser « j'embarrasse ma famille/mes amis/mon ou ma conjoint(e) »
				18. analyser les événements récents afin de comprendre pourquoi je suis déprimé
				19. penser au fait que je ne ressens plus rien
				20. rêver pendant le jour, imaginer ou penser à des bonnes choses
				21. penser « pourquoi ne puis-je initier des projets? »
				22. penser « pourquoi est-ce que je réagis ainsi ? »
				23. regarder la télévision pour se distraire
				24. aller à un endroit préféré pour me changer les idées
				25. se retirer et penser à « pourquoi je me sens comme ça? »
				26. en parler avec quelqu'un dont je respecte l'opinion (i.e. ami, famille, clergé)
				27. penser « je vais me concentrer sur autre chose que comment je me sens »

Presque jamais	parfois	souvent	Presque toujours	
				28. écrire comment je me sens et l'analyser
				29. faire quelque chose qui m'a aidé à me sentir mieux dans le passé
				30. penser à une situation récente et souhaiter une meilleure issue
				31. penser « je vais sortir et m'amuser »
				32. faire un plan pour surmonter un problème
				33. être avec d'autres personnes
				34. penser « je suis en train de tout gâcher »
				35. me concentrer sur mon travail
				36. penser « je dois être défectueux car sinon je ne me sentrais pas comme ça »
				37. penser « je suis déçu de mes amis/famille/conjoint(e) »
				38. nier ce que je ressens
				39. penser « j'ai ruiné une autre année scolaire/travail/relation »
				40. penser « pourquoi ai-je des problèmes que d'autres n'ont pas? »
				41. faire quelque chose d'insouciant ou de dangereux
				42. penser « pourquoi ne puis-je composer mieux avec les situations? »
				43. penser à comment je me sens triste
				44. penser à mes fautes, défauts, échecs, erreurs
				45. faire quelque chose que j'apprécie
				46. penser au fait que je me sens incapable de faire quoi que ce soit
				47. penser « je n'ai pas le droit de me sentir ainsi...je suis vraiment égoïste »
				48. penser « mes amis sont tannés de moi et de mes problèmes »
				49. appeler mon thérapeute pour parler de mes sentiments
				50. décider de tenter d'améliorer des aspects de ma vie
				51. penser « je déçois Dieu »
				52. faire quelque chose d'amusant avec un amis
				53. analyser ma personnalité afin de comprendre pourquoi je suis déprimé
				54. m'endormir pour échapper à ce que je ressens
				55. m'en prendre à autrui
				56. aller quelque part seul pour penser à mes sentiments
				57. faire quelque chose consciemment pour me sentir moins bien
				58. manger
				59. prier
				60. lire
				61. penser au fait que je suis en colère contre moi-même
				62. penser au fait que je suis en colère contre quelqu'un d'autre

Presque jamais	parfois	souvent	Presque toujours	
				63. repenser à d'autres moments où j'ai été déprimé
				64. prendre des médicaments prescrits pour me sentir mieux
				65. penser « tout est sous contrôle »
				66. penser « personne ne veut me côtoyer à cause de mon humeur »
				67. écouter de la musique triste
				68. S'isoler et penser à pourquoi je me sens triste
				69. penser « je dois avoir un problème sérieux sinon je ne me sentirais pas ainsi si souvent »
				70. essayer de me comprendre en me concentrant sur mes sentiments dépressifs
				71. faire quelque chose d'actif pour me distraire de mes sentiments (ex. jogging, aérobic, exercice)