Vous marchez dans la rue…et de l’autre côté de la rue vous voyez quelqu’un que vous connaissez. Vous souriez et vous saluez de la main. L’autre personne ne semble pas remarquer et passe son chemin.

Comment vous sentez-vous? Quelles pensées traversent votre esprit? Qu’avez-vous envie de faire? Notez-vous des sensations physiques?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Pensées** | **Emotions** | **Sensations physiques** | **Comportements/tendances à l’action** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Calendrier d’événements agréables**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Quelle était votre expérience?** | **Étiez-vous conscient de l'expérience pendant qu'elle se passait?** | **Qu'avez-vous ressenti dans votre corps pendant l’expérience?** | **Quelles émotions avez-vous remarqué?** | **Quelles pensées étaient présentes?** | **Quelles sont les pensées qui vous viennent au moment où vous écrivez maintenant?** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**Calendrier d’événements désagréables**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Quelle était votre expérience?** | **Étiez-vous conscient de l'expérience pendant qu'elle se passait?** | **Qu'avez-vous ressenti dans votre corps pendant l’expérience?** | **Quelles émotions avez-vous remarqué?** | **Quelles pensées étaient présentes?** | **Quelles sont les pensées qui vous viennent au moment où vous écrivez maintenant?** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**Pensées anxieuses automatiques**

Vous trouverez ci-joint une liste de pensées qui peuvent surgir par moments.

Lisez-les et indiquez ensuite les 3 pensées les plus fréquentes pour vous.

1. Je m'inquiète de mon comportement.
2. Je pense que je suis un échec.
3. Quand je regarde mon avenir, je pense davantage aux choses négatives qui pourraient m'arriver qu’aux choses positives.
4. Si j'ai des symptômes physiques, j'ai tendance à penser à la pire des issues possibles.
5. J'ai pensé tomber gravement malade.
6. J’ai peur d'avoir un cancer ou une crise cardiaque.
7. Je m'inquiète de dire ou de faire les mauvaises choses quand je suis avec des gens que je ne connais pas.
8. Je crains d’être moins compétent qu’autrui.
9. Je crains d’être incapable de contrôler mes pensées aussi bien que je ne le voudrais.
10. Je crains que les gens ne m’aiment pas.
11. Je réagis tellement aux déceptions que je ne peux pas arrêter d’y penser.
12. Je suis facilement gêné.
13. Lorsque je souffre de maladies mineures, comme une éruption cutanée, je pense que c'est plus grave que ce ne l’est en réalité
14. Des pensées désagréables se présentent à mon esprit contre ma volonté.
15. Je me préoccupe de mes échecs et de mes faiblesses
16. Je m'inquiète de ne pas pouvoir gérer les problèmes de la vie comme d'autres semblent être en mesure de le faire.
17. Je m'inquiète de la mort.
18. J’ai peur d’avoir l’air ridicule.
19. Je pense que je ne profite pas de la vie parce que je m'inquiète tellement.
20. J'ai des pensées répétitives telles que compter ou répéter des phrases.
21. Je me préoccupe de ma santé.

Traduit et adapté de Patricia Rockman. Center for mindfulness studies.

### **Questionnaire sur les pensées automatiques (dépression)**

Voici la liste d’une variété de pensées qui surgissent dans la tête des gens. SVP parcourez cette liste et notez ce qui se passe lorsque vous lisez les items.

Reconnaissez-vous certaines pensées? Quelles 3 pensées vous semblent les plus familières?

1. J’ai l’impression que le monde est contre moi.

2. Je ne suis bon à rien.

3. Pourquoi ne puis-je jamais réussir?

4. Personne ne me comprend.

5. J’ai laissé tomber des gens.

6. Je ne pense pas que je peux continuer.

7. J‘aimerais être une meilleur personne.

8. Je suis si faible.

9. Ma vie ne se déroule pas comme je le souhaite.

10. Je suis tellement déçu(e) de moi-même.

11. Rien ne me fait plus plaisir à présent.

12. Je ne peux plus supporter cela.

13. Je ne peux pas démarrer.

14. Qu’est-ce qui ne tourne pas rond chez moi?

15. J’aimerais être ailleurs.

16. Je ne peux pas m’organiser.

17. Je me hais.

18. Je suis sans valeur.

19. J’aimerais disparaître.

20. Qu’est-ce qui ne va pas chez moi?

21. Je suis un perdant.

22. Ma vie est un désastre.

23. Je suis un échec.

24. Je ne réussirai jamais.

25. Je me sens tellement impuissant.

26. Quelque chose doit changer.

27. Il doit y avoir quelque chose de travers avec moi.

28. Mon futur est triste.

29. Ça ne vaut pas la peine.

30. Je ne finis jamais rien

Lorsqu’on se sent abattu, des pensées comme celles-ci nous semblent être un juste reflet de notre personne. Mais en fait, il s’agit de symptômes de la dépression-tout comme une température élevée est un symptôme de la grippe. En étant conscient, par la pleine conscience, qu’il s’agit de la dépression qui se manifeste ainsi, on peut prendre du recul et choisir d’y adhérer ou pas. Peut-être, en fait, qu’on peut simplement apprendre à les remarquer, en prendre conscience et les laisser aller.

Adapté de Hollon, S. D., & Kendall, P. C. (1980). Cognitive self-statements in depression: Development of an automatic thoughts questionnaire. *Cognitive therapy and research*, *4*(4), 383-395.

Traduit et adapté de Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). Mindfulness based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. © Guilford Press.

**Signes et symptômes de la dépression**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |

**Signes et symptômes de l’anxiété**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |

### **Critères diagnostiques de la dépression majeure**

Est-ce que l’individu présente 5 ou plus des symptômes suivants de façon simultanée (l’item 1 ou 2 doit obligatoirement être présent), pendant au moins 2 semaines, et d’une façon qui altère de façon significative le fonctionnement normal ou qui cause une détresse cliniquement significative?

1. Le patient rapporte qu’il se sent déprimé(e) ou triste, presque tous les jours, une majeure partie de la journée.
2. Il y a une perte d’intérêt, ou de la capacité à éprouver du plaisir dans toutes, ou presque toutes, les activités qui auparavant étaient plaisantes.
3. Perte de poids significative en l’absence de diète, ou encore un gain de poids (plus de 5% en un mois), ou une augmentation ou une diminution de l’appétit à presque tous les jours.
4. Il y a une difficulté à dormir toute la nuit, ou un besoin de plus de sommeil durant la journée, presque tous les jours.
5. L’individu est ralenti ou agité durant la journée (observé par autrui, pas seulement un sentiment subjectif).
6. L’individu rapporte se sentir fatigué, ou présente une perte d’énergie à chaque jour.
7. Impression d’être sans valeur, ou une culpabilité excessive ou inappropriée (pas seulement se sentir coupable d’être malade).
8. L’individu rapporte des difficultés avec sa concentration, ou sa capacité à penser ou prendre des décisions, presque tous les jours
9. Des pensées répétées de mort (pas seulement une peur de mourir) ou des idées de suicide, sans un plan spécifique de suicide, ou une tentative de suicide, ou un plan suicidaire.

Basé sur: DSM-5 American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders. *Arlington: American Psychiatric Publishing*.

**Critères diagnostiques de l’Anxiété généralisée**

1. Anxiété et soucis excessifs (attente avec appréhension) survenant la plupart du temps durant au moins six mois concernant un certain nombre d’événements ou d’activités (tels le travail ou les performances scolaires).
2. La personne éprouve de la difficulté à contrôler cette préoccupation.
3. L’anxiété et les soucis sont associés à trois (ou plus) des six symptômes suivants (dont au moins certains symptômes présents la plupart du temps durant les six derniers mois). **N.B.** : un seul item est requis chez l’enfant.
4. Agitation ou sensation d’être survolté ou à bout
5. Fatigabilité
6. Difficultés de concentration ou trous de mémoire
7. Irritabilité
8. Tension musculaire
9. Perturbation du sommeil (difficultés d’endormissement ou sommeil interrompu, ou sommeil agité et non satisfaisant).
10. L’anxiété, les soucis ou les symptômes physiques entraînent une souffrance cliniquement significative ou une altération du fonctionnement social, professionnel ou dans d’autres domaines importants.

Basé sur le DSM5

**ACTIVITÉS NOURRISSANTES ET DRAINANTES**

NOTER LES LIENS ENTRE ACTIVITÉS ET HUMEUR:

Amener à votre attention ce que vous faites durant une journée typique. Voir comment diviser les activités en sous-catégories si vous avez l’impression de faire la même chose tout le temps, par exemple au travail; classer les dossiers, discuter avec des collègues, faire le café, être à l’ordinateur, manger, etc.

Et qu’en est-il du soir, du week-end? Faites une liste juste assez détaillée (pas trop) des activités sur la feuille ci-bas (ex. 10-15 activités).

Et maintenant, voyez comment vous pouvez diviser les activités en:

**N**: pour les activités nourrisantes qui élèvent votre humeur, vous donnent de l’énergie (bilan positif), vous nourrissent.

**D:** pour les activités drainantes, qui abaissent votre humeur et prennent plus d’énergie qu’elles en redonnent (bilan négatif).

**O:** pour les activités que vous jugez comme neutres.

**ACTIVITÉS** **N/D/O**

Mettez N, D ou O pour les activités nourrissantes, drainantes et neutres. Prenez le temps d’observer ce tableau.

* Y a-t-il une façon d’amener une attitude différente aux activités drainantes ou peut-être en faire moins?
* Y a-t-il une façon de faire plus d’activités nourrissantes?

Et maintenant, prenez le temps de décrire comment, en action, vous pourriez faire ceci: changez votre attitude ou prendre action en lien avec une activité nourrissante ou drainante. Assurez-vous que cette action soit accessible, concrète et comporte un début et une fin (applicable) pour avoir un impact sur votre humeur

**Prévention de la rechute**

Quels sont vos signaux d’alarme vous laissant croire qu’une dépression pourrait être en train de prendre place de nouveau. Par exemple : vous sentir plus irritable, diminuer vos contacts sociaux : « je ne veux pas voir de gens », des changements dans vos habitudes de sommeil, des changements dans vos habitudes alimentaires, être plus facilement épuisé, abandonner l’exercice, ne pas vouloir vous occuper des affaires courantes comme ouvrir le courrier, payer les factures, etc., reculer les échéances...

Faites un système d’alarme précoce : écrivez sur une feuille blanche les changements que vous devez surveiller ; si cela vous semble acceptable, incluez vos proches dans une démarche de collaboration pour vous aider à noter ces signes précoces de rechute, et à répondre avec vous d’une façon habile à ces signes.

Traduit et adapté de Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). Mindfulness based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. © Guilford Press

**Faire face avec sagesse à la détresse et aux signes de dépression-I**

**VOIR CLAIREMENT (REMARQUER LES PREMIERS SIGNE DE DEPRESSION)**

Ce feuillet vous permet d’être plus conscient de ce qui vous arrive lorsque la dépression surgit. Le but est d’investiguer, attentivement et avec curiosité, les pensées, les émotions, les sensations corporelles, et les schémas de comportement qui vous indiquent que votre humeur se détériore.

**Quels sont les facteurs déclenchants de la dépression pour vous?**

Les facteurs déclenchants peuvent être externes (des choses qui vous arrivent) ou internes (pensées, émotions, souvenirs, inquiétudes).

Soyez à l’affût de petits et gros facteurs déclenchants. Parfois de petits incidents peuvent déclencher une spirale descendante.

**Quelles sont les pensées qui vous traversent l’esprit quand votre humeur baisse?**

**Quelles émotions surgissent?**

**Quelles sensations apparaissent dans votre corps?**

**Que faisez-vous et qu’avez-vous envie de faire ?**

**Y’a-t-il de vieilles façons de penser ou de faire qui vous maintiennent sans le vouloir dans la dépression. Par ex. : ruminations, suppression de la pensée et des émotions, résister plutôt qu’accepter et explorer)?**

**Exercice**

**Scénario 1**:

« Vous vous sentez déprimé parce que vous vous êtes querellé avec un collègue de travail. Peu après, vous rencontrez un autre collègue au magasin et il ou elle s’en va rapidement disant qu’il ou elle ne peut s’arrêter. Que pensez-vous? »

|  |  |
| --- | --- |
| **pensée** | **émotion** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Scénario 2**:

« Vous vous sentez heureux parce que vous et votre collègue avez été complimenté pour votre bon travail parce que vous vous êtes querellé avec un collègue de travail et il ou elle s’en va rapidement disant qu’il ou elle ne peut s’arrêter. Que pensez-vous? »

|  |  |
| --- | --- |
| **pensée** | **émotion** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**TRAVAILLER SAGEMENT AVEC LA TRISTESSE ET LA DÉPRESSION-II**

**RÉPONDRE SAGEMENT (PRENDRE SOIN DE SOI LORSQUE VOUS REMARQUER LES PREMIERS SIGNES DE DÉPRESSION)**

Dans le document 4 de la session 6, vous avez écrit ce qui déclenche la spirale descendante de l’humeur et les signes que votre humeur fléchit (soit les pensées, émotions, sensations corporelles). Sur ce document, envisagez comment vous pourriez répondre de façon habile lorsque vous vous retrouvez dans cette situation. Il peut être utile de réviser les documents remis lors de ce cours, pour vous rappeler ce que vous avez fait et voir si vous avez découvert quelque chose qui pourrait vous aider.

**Dans le passé, qu’est-ce qui vous a aidé quand vous avez commencé à vous sentir plus déprimé?**

**Comment pourriez-vous répondre de façon plus habile à la dépression? Comment répondre aux pensées et d’émotions sans augmenter la détresse (incluant ce que vous avez appris en classe)?**

**Comment pouvez-vous prendre soin de vous-même actuellement (activités qui vous soulagent, qui vous nourrissent, personnes que vous pourriez appeler ou voir, petites choses que vous pouvez faire pour répondre sagement à la détresse)?**

**VOTRE PLAN D’ACTION**

Ecrivez des suggestions pour vous-même dans un plan d’action que vous pourrez utiliser pour vous aider à faire face à la situation lorsque vous remarquerez les premiers signes de rechute(souvenez-vous de prendre en compte l’état d’esprit dans lequel vous pourriez vous retrouver; par exemple : « Je sais que tu ne seras pas très enthousiaste mais je crois que néanmoins il est très important… »). Par exemple, vous pourriez faire des étirements en pleine conscience, un scan corporel, une méditation assise, vous souvenir des choses utiles que vous avez appris pendant la classe; prendre fréquemment des espaces de respiration puis réviser vos pensées ou choisir de pratiquer une action habile; lire quelque chose qui vous aidera à reprendre contact avec votre esprit sage etc…

*Il peut être utile de se souvenir que ce dont vous aurez besoin dans ces situations n’est pas différent de ce que vous avez souvent pratiqué pendant ces classes.*

Traduit et adapté de Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). Mindfulness based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. © Guilford Press