**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)?**