

Le patient peut commencer à prendre note des pensées automatiques qui l'empêchent de devenir plus actif. Le thérapeute demande, par exemple : « quand vous n'avez pas pu préparer le repas comme prévu, qu'est-ce qui vous passait à l'esprit ? » Ainsi, à travers les méthodes comportementales, le thérapeute introduit des méthodes cognitives.

Exemples de pensées automatiques que les patients notent et de réponses que le thérapeute encourage à faire par ses questions socratiques :

| <i>Pensées négatives</i> | <i>Réponses</i> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Il y a trop à faire. Je n'y arriverai pas. | Si j'écris ce que j'ai à faire, peut-être que ce sera moins accablant. Je n'ai pas à tout faire aujourd'hui. Je peux prendre les choses petit à petit. |
| C'est trop difficile. | Ça paraît difficile parce que je suis déprimée. Je l'ai déjà fait plusieurs fois auparavant. |
| J'ai déjà perdu trop de temps. Ça ne vaut plus la peine. Je me sentirai encore plus déprimée. Je n'en tirerai aucun plaisir. | Je ne me sens pas mieux en ne faisant rien. Il vaut mieux commencer et voir comment ça marche. Comment puis-je savoir à l'avance? Il vaut mieux essayer et voir. |
| À quoi ça sert? Je ne me sentirai pas mieux. | Au moins, je n'aurai pas à m'en soucier, je le fais. Je ne peux pas savoir que je ne me sentirai pas mieux. Je doute que je puisse me sentir plus mal. |
| Je ne pourrai pas le faire aussi bien que d'habitude. | Peut-être. Mais c'est fort probable que je me donnerai une mauvaise note sans cause parce que je suis déprimée. L'important c'est de le faire, pas de le faire parfaitement. |
| J'ai écrit une lettre. Et alors? | Normalement, ce ne serait pas grand chose. Mais c'est extrêmement difficile en ce moment. Je l'ai fait malgré tout et je peux m'en féliciter. |

Comme ces exemples le démontrent, les pensées négatives ayant trait à l'inactivité reflètent les éléments de la triade cognitive : une perception de l'environnement comme accablant, une perception de soi comme incapable, une dévaluation de ses activités, et une prédiction d'insuccès et de manque de plaisir. Le thérapeute cognitiviste se sert donc des tâches comportementales pour arriver à des changements cognitifs.

• **Maîtrise et plaisir**

Le patient déprimé est souvent inactif non seulement pour des raisons physiologiques, mais aussi par manque de motivation, puisqu'il juge ses acti-

Source: Blackburn, Y. M., & Cottraux, J. (2008).
Psychothérapie cognitive de la dépression, 3^e éd.,
 Coll. Médecine & psychothérapie, Elsevier-Masson,
 Paris.

Je document a été
 reproduit conformément
 à la licence ACCESS COPYRIGHT.
 Il est strictement interdit
 de le revendre ou d'en
 reproduire d'autres
 copies.



This material has
 been copied under
 licence from
 ACCESS COPYRIGHT.
 Resale or further copying
 of this material is strictly
 prohibited