

EXERCICE 13.2 : Identifiez les aspects cognitifs de votre dépression

La feuille d'exercice ci-dessous liste une série de pensées négatives qu'ont fréquemment les personnes déprimées. Pour déterminer si vous avez vous-même ce type de pensées, ainsi que pour vous aider à les distinguer les unes des autres, cochez toutes les pensées que vous avez eues ces derniers temps, puis indiquez sur la ligne de droite s'il s'agit d'une pensée négative envers vous-même, votre avenir ou votre vécu.

■ Cochez ci-dessus chacune des pensées que vous avez eues ces derniers temps :

■ S'agit-il d'une pensée négative envers vous-même, votre avenir ou votre vécu ?

- | | |
|--------------------------------------------------------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> 1. Je suis nul. | |
| <input type="checkbox"/> 2. Je suis un raté. | |
| <input type="checkbox"/> 3. Personne ne m'aime. | |
| <input type="checkbox"/> 4. Les choses ne s'amélioreront jamais. | |
| <input type="checkbox"/> 5. Je suis minable. | |
| <input type="checkbox"/> 6. Je ne vauds rien. | |
| <input type="checkbox"/> 7. Personne ne peut rien pour m'aider. | |
| <input type="checkbox"/> 8. J'ai déçu Untel. | |
| <input type="checkbox"/> 9. Les autres sont meilleurs que moi. | |
| <input type="checkbox"/> 10. Untel me déteste. | |
| <input type="checkbox"/> 11. Je fais toujours des erreurs. | |
| <input type="checkbox"/> 12. Ma vie est un désastre. | |
| <input type="checkbox"/> 13. Untel ne m'aime pas. | |
| <input type="checkbox"/> 14. Il n'y a aucun espoir. | |
| <input type="checkbox"/> 15. Les autres ne me trouvent pas à la hauteur. | |
| <input type="checkbox"/> 16. Je suis incapable de changer. | |
-