

## EXERCICE 13.1 (FEUILLES A ET B) : Faites l'inventaire des symptômes de votre dépression

La feuille d'exercice A (voir page suivante) est conçue pour vous aider à appréhender vos symptômes dépressifs en évaluant leur fréquence. Nous vous invitons à remplir cet inventaire périodiquement pendant la lecture de ce livre : cela vous permettra de suivre l'évolution de votre dépression et ainsi de déterminer quels outils, parmi ceux que nous vous proposons, vous seront les plus utiles.

Calculez le total de cet inventaire en additionnant les chiffres que vous aurez entourés ou surlignés pour chacun des symptômes. Par exemple, si vous avez entouré ou surligné un 3 pour chaque symptôme, votre total sera de 57 (3x19). Si vous avez du mal à choisir entre deux chiffres, optez pour le plus élevé des deux. Faites cet exercice une à deux fois par semaine et comparez vos résultats pour voir si certains symptômes s'améliorent — et, dans ce cas, quels sont ceux qui s'améliorent et ceux qui ne s'améliorent pas.

Pour suivre votre progression, notez le score obtenu dans le tableau de la feuille d'exercice B p. 227 (« Résultats de l'inventaire des symptômes de la dépression »). Notez en bas de la première colonne (puis de la deuxième, et ainsi de suite) la date à laquelle vous avez rempli l'inventaire. Tracez ensuite une croix en face du chiffre correspondant à votre total dans la colonne du jour. Nous vous recommandons de remplir l'inventaire à intervalles aussi réguliers que possible, cela vous sera plus utile que si vous vous contentez de le remplir lorsque vous vous sentez particulièrement déprimé, car la courbe de vos résultats sera plus représentative de l'évolution de votre état émotionnel au fil du temps.

Il se peut que vos résultats fluctuent d'une semaine sur l'autre, que l'amélioration ne soit pas régulière, que certains résultats révèlent une dépression plus forte que la semaine précédente. Pas d'inquiétude : ce n'est ni rare, ni « mauvais signe » ! C'est simplement votre façon personnelle de guérir. Considérez votre courbe de dépression plus globalement : il suffit qu'elle présente une tendance générale à la baisse pour indiquer que les changements que vous entreprenez améliorent votre état émotionnel.

Vous trouverez dans le chapitre Épilogue (p. 340) les graphiques de Bernard et de Marissa (graphiques E.1 et E.2 p. 341 et 343). Si vos totaux continuent à augmenter ou ne présentent aucune évolution sur une période de six semaines bien que vous fassiez les exercices comme le recommande ce manuel, cela peut indiquer que les techniques proposées ne sont pas celles qu'il vous faut ou qu'il peut être judicieux de faire appel à un professionnel de santé.

## EXERCICE 13.1 Feuille A Mesurez les symptômes de votre dépression

- Pour chaque symptôme de la colonne de gauche, entourez ou surlignez le chiffre qui correspond le mieux à la fréquence à laquelle vous l'avez ressenti au cours de la semaine écoulée.

	JAMAIS	DE TEMPS EN TEMPS	SOUVENT	LA PLUPART DU TEMPS
1. Tristesse ou état dépressif	0	1	2	3
2. Sentiment de culpabilité	0	1	2	3
3. Humeur irritable	0	1	2	3
4. Moins d'intérêt ou de plaisir aux activités habituelles	0	1	2	3
5. Repli sur soi-même, évitement d'autrui	0	1	2	3
6. Plus de difficultés que d'habitude à faire les choses	0	1	2	3
7. Sensation de ne rien valoir	0	1	2	3
8. Problèmes de concentration	0	1	2	3
9. Difficultés à prendre des décisions	0	1	2	3
10. Pensées suicidaires	0	1	2	3
11. Pensées morbides récurrentes	0	1	2	3
12. Temps passé à réfléchir à la manière de se suicider	0	1	2	3
13. Faible estime de soi	0	1	2	3
14. Vision noire de l'avenir	0	1	2	3
15. Pensées critiques envers soi-même	0	1	2	3
16. Fatigue ou perte d'énergie	0	1	2	3
17. Perte de poids significative avec diminution de l'appétit (ne concerne pas une perte de poids induite par un régime) ou, au contraire, prise de poids	0	1	2	3
18. Modifications du rythme de sommeil : difficultés à dormir, sommeil excessif ou au contraire insuffisant	0	1	2	3
19. Baisse du désir sexuel	0	1	2	3
<b>RÉSULTAT</b> (somme de votre évaluation de chaque symptôme)	.....			

**EXERCICE 13.1 Feuille B**

## Résultats de l'inventaire des symptômes de la dépression

RÉSULTAT															
57															
54															
51															
48															
45															
42															
39															
36															
33															
30															
27															
24															
21															
18															
15															
12															
9															
6															
3															
0															
DATE															