

LA DÉPRESSION

STRATÉGIES DE RÉGULATION ÉMOTIONNELLE

À l'instar de nombreux troubles psychiatriques, la dépression s'accompagne d'une difficulté à contrôler ses émotions et, par extension, ses pensées et ses comportements. La douleur provoquée par ces réactions émotionnelles, ces mauvaises pensées et les attitudes associées nous incite fréquemment à recourir à des stratégies de régulation. Certaines d'entre-elles ne sont pas aussi bénéfiques qu'elles en ont l'air.

2 TYPES DE STRATÉGIES INTUITIVES MAIS CONTREPRODUCTIVES

Je ne veux plus souffrir

Je veux me contrôler

Je veux m'analyser

ÉVITEMENT & SUPPRESSION

RUMINATION

J'arrête d'exprimer les émotions qui font mal

J'arrête de penser à ce qui fait mal

Je me concentre sur mes **sentiments** négatifs

Je me concentre sur les **causes** de ma douleur

J'évite les situations qui me font mal
ex. les activités et les gens

J'utilise ce qui **calme vite** la douleur
ex. alcool et substances

Je me concentre sur la **signification** de ma douleur

Je me concentre sur les **conséquences** de ma douleur

Ça me soulage à court terme car

J'ai l'impression de maîtriser mes émotions et mes pensées douloureuses

J'ai l'impression de comprendre et de pouvoir régler mes problèmes

Mais ça entretient la dépression car

J'arrive de moins en moins à tolérer la douleur

Je n'arrive toujours pas à prendre de décisions ni à agir

4 STRATÉGIES UTILISÉES EN PSYCHOTHÉRAPIE

ACCEPTATION

RESTRUCTURATION COGNITIVE

Accueillir et recevoir de façon active (≠résignation) les émotions et les pensées douloureuses.
(repérage, curiosité, distanciation etc.)

Réinterpréter de façon plus rationnelle les événements survenus au cours d'une situation stressante.
(auto-enregistrement, examen de l'évidence, décentration etc.)

RÉSOLUTION DE PROBLÈME

ACTIVATION COMPORTEMENTALE

S'orienter vers le changement d'une situation et non directement vers un soulagement émotionnel rapide.
(brainstorming, planification etc.)

Augmenter l'engagement dans des activités associées aux sentiments de **plaisir** et d'**efficacité personnelle**.
(activités sociales, physiques, loisirs, apprentissage etc.)