

TABLE DES MATIÈRES

ABRÉGÉE

CHAPITRE 6.			
CE CAHIER EST-IL POUR MOI ? - Exercice 20			
CHAPITRE 8.			
PUIS-JE PROFITER DE CETTE DÉMARCHE ?			
9.1	LES BUTS QUE JE VEUX ATTEINDRE ..	29	
9.2	MES OBJECTIFS - <i>Exercice</i>	32	
12.1	MIEUX CONNAÎTRE MA SITUATION	50	
12.2	CE QUI SE PASSE - <i>Exercice</i>	53	
12.3	CE QUE JE VIS ET RESENS - <i>Exercice</i>	55	
12.4	CARACTÉRISTIQUES DE MA DÉPRIME ET DÉPRESSION	56	
12.4.1	Origine - <i>Exercice</i>	56	
12.4.2	Gravité - <i>Exercice</i>	59	
12.5	OBSERVATION DE MA SITUATION	61	
12.6	MES MOMENTS DE DÉPRIME - <i>Exercice</i>	63	
12.7.1	Mes comportements dépressifs .	65	
12.7.2	Comportements à modifier- <i>Exercice</i>	66	
12.8	MES TEMPS DE VEILLE - <i>Exercice</i> ...	67	
12.9	MES OCCUPATIONS QUOTIDIENNES ...	68	
12.10	MES PRODUCTIONS - <i>Exercice</i>	69	
CHAPITRE 13.			
LA CAUSE DES ÉMOTIONS		70	
13.3.1	Définition - <i>Exercice</i>	73	
13.3.2	Cause ou occasion/événement ..	75	
13.5	SI LES ÉVÉNEMENTS CAUSAIENT LES ÉMOTIONS...	80	
CHAPITRE 14.			
L'ÉVALUATION DES HUMAINS OU LA ROUTE DE LA DÉPRESSION		82	
14.7	L'ÉVALUATION, UNE LONGUE VIE ! ...	94	
14.8.1	La valeur extrinsèque	96	
14.8.2	La valeur intrinsèque	97	
14.9	COMMENT J'ÉVALUE (MOI, LES AUTRES)	99	
14.9.2	Les critères	100	
14.9.3	Les difficultés de l'évaluation ..	110	
14.9.3.2	Constatations- Les humains ont des milliers de caractéristiques - <i>Exemples</i>	111	
14.9.3.3	Des gestes difficiles à évaluer - <i>Exercice «A»</i>	114	
14.9.3.4	Qui d'entre-nous n'a jamais/ne		
	s'est pas... ?		
	- <i>Exercice</i>	127	
14.9.4	Effets de mes croyances sur mes comportements - <i>Exercice</i>	132	
14.10	L'ÉTIQUETAGE	134	
14.10.3	Caractéristiques des étiquettes .	137	
14.10.4	Pourquoi restreindre l'étiquetage ?	137	
14.10.5	Exemples d'étiquettes	139	
14.11	DES GENS CROIENT AVOIR UNE PLUS GRANDE VALEUR	140	
14.11.2	Ce qu'ils jugent importants	145	
14.12	DES CROYANCES IRRÉALISTES	146	
14.13	DES SOLUTIONS	151	
14.14	ÉVALUATION DE MA DÉMARCHE	162	
14.15	QUESTIONS DE RÉFLEXION - <i>Exercice</i>	165	
14.16	ÊTRE ET FAIRE	166	
CHAPITRE 15.			
CONNAÎTRE LA DÉPRIME/DÉPRESSION		170	
15.2.1	Anormalité	171	
15.2.2	Cognition	171	
15.2.3	Découragement	171	
15.2.3.1	Des mots pour le dire	171	
15.2.3.2	Les mots pour en parler	172	
15.2.4	Dépression (accablement, dépréciation, dévalorisation, incapacité, infériorité)	172	
15.2.5	Dépression névrotique/ situationnelle/ réactionnelle	172	
15.2.6	Dépression psychotique	173	
15.2.7	Dépression post-partum (La...) .	173	
15.2.7.6	Les causes physiques	174	
15.2.7.7	Les causes biologiques	175	
15.2.7.8	Les causes psychosociales .	175	
15.2.7.9	Le traitement	175	
15.2.8	Déprime	175	
15.2.9	Dévalorisation	176	
15.2.10	Psychose maniaco-dépressive	176	
15.2.10.3	Période maniaque	176	
15.2.10.4	Les symptômes	177	
15.2.11	Psychose	177	
15.3.1	Caractéristiques... de la dépression	178	
15.3.2	... de la déprime	179	
15.4	DÉVELOPPEMENT	180	
15.4.5	Les indices de progrès	185	
CHAPITRE 16.			
ÉVALUATION DE MA DÉPRIME/ DÉPRESSION		188	

16.2	CE QUE JE VIS ET CE QUE JE RESENS	189
16.3	LA FAÇON DONT JE ME PERÇOIS	194
16.5.1	Les souffrances de ma vie - <i>Exercice</i>	199
16.5.2	Connaître ma souffrance - Ce que je vis - <i>Exercice</i>	201
16.5.3	La source de mes souffrances	203
16.5.4	Quand je souffre... - Mes réactions	205
16.5.5	Efficacité de mes réactions	207
16.6.2	Les effets positifs de ma déprime	209
16.6.3	Les avantages de mon problème	210
16.6.4	Les inconvénients de ma situation	213
16.8	ÉVALUATION DE MA DÉPRIME/ DÉPRESSION - Inventaire de BECK	223
16.9	ÉVALUATION DE MES IDÉES	263
16.9.2	LES IDÉES DÉPRIMANTES SPÉCIFIQUES	269
16.9.2.1	En regard de... l'affirmation de soi	269
16.9.2.2	En regard de... la discipline - <i>Exercice</i>	271
16.9.2.3	En regard de... compétition sportive	273
16.9.2.4	En regard de... la solitude - <i>Exercice</i>	275
16.9.2.5	En regard de... la vie à deux - <i>Exercice</i>	277
16.9.2.6	En regard de... la violence - <i>Exercice</i>	278
16.9.2.7	En regard de... enfants - <i>Exercice</i>	279
16.9.2.8	En regard de... divorce/de la séparation - <i>Exercice</i>	280
16.10	ÉVALUATION DE MES PEURS	282
16.10.1	En regard de... ma santé mentale - <i>Exercice</i>	282
16.10.2	En regard de... ma santé affective - <i>Exercice</i>	284
16.11	LES DIFFICULTÉS DE LA PERSONNE DÉPRIMÉE	286
16.11.1	Les difficultés globales - <i>Exercice</i>	286
16.11.4	Ce que je peux faire - <i>Exercice</i>	299
16.12	ÉVALUATION DE MES COMPORTEMENTS - <i>Exercice «A»</i>	300
16.13	LES EFFETS DE MES COMPORTEMENTS - <i>Exercice</i>	306

CHAPITRE 17.

LES PERSONNES	309	
17.1	QUI DÉPRIME ?	309
17.2	SES PROPOS (SES VERBALISATIONS)	309
17.3	SES DÉSIRS	311
17.4	SES CARACTÉRISTIQUES	311
17.5	SES COMPORTEMENTS	312
17.6	SA QUESTION	312
17.7	CARACTÉRISTIQUES DE LA DÉPRIME À L'ENFANCE	312
17.7.1	Les enfants dépressifs	312
17.7.2	À l'adolescence	313

CHAPITRE 18.

OCCASIONS ET INFLUENCES FAVORABLES	319	
18.3	MES OCCASIONS - <i>Exercice</i>	315
18.4	ÉVALUATION DES INFLUENCES SUR MON ÉTAT - <i>Exercice</i>	319
18.5	LES CONDITIONS...	321
18.5.1	Externes - <i>Exercice</i>	321
18.5.2	Internes - <i>Exercice</i>	323

CHAPITRE 19.

LES CAUSES	325	
19.4	LES TYPES DE CAUSES	328
19.4.2	LES CAUSES PHYSIQUES	328
19.4.2.1	Les facteurs héréditaires	329
19.4.2.2	Les facteurs biochimiques	329
19.4.3	LES CAUSES PSYCHOLOGIQUES	329
19.4.4	LES CAUSES DE LA DÉPRESSION NÉVROTIQUE	330
19.4.5	SELON DES THÉORIES SPÉCIFIQUES	330
19.4.5.1	L'approche psychanalytique	330
19.4.5.2	Les approches cognitives	330
19.4.5.3	Du comportement (béhavioriste)	332

CHAPITRE 20.

LES SYMPTÔMES	333	
20.2	IDENTIFICATION DES SYMPTÔMES	334
20.3	CARACTÉRISTIQUES DE MES SYMPTÔMES (manifestations) - <i>Exercice</i>	336
20.4	LES TYPES DE SYMPTÔMES	337
20.4.1	Affectifs	337
20.4.2	Comportementaux	338
20.4.3	Intellectuels	340
20.4.4	Physiques	341
20.4.5	Sociaux	342
20.4.6	Verbaux	342
20.4.7	Au niveau du sommeil	343
20.4.8	Au niveau de l'énergie, de l'entrainement	343
20.4.9	Au niveau de l'appétit	343
20.4.10	Au niveau de la vie sexuelle	344
20.4.11	Au niveau de l'apparence	344
20.4.12	Au niveau de la dévalorisation	344
20.4.13	Au niveau de l'anxiété (les peurs)	345
20.4.14	Au niveau psychologique	345
20.5	FRÉQUENCE DE MES SYMPTÔMES	346

CHAPITRE 21.

LES EFFETS	348	
21.3	CONNAÎTRE MES RÉACTIONS	349
21.4	LES EFFETS GLOBAUX - <i>Exercice</i>	356
21.5	LES EFFETS SPÉCIFIQUES - <i>Exercice</i>	359
21.6	MES RÉACTIONS QUAND JE DÉPRIME	369

CHAPITRE 22.	
LES RÉACTIONS DES AUTRES	376
22.2	LES RÉACTIONS GLOBALES 376
22.3	LES RÉACTIONS SPÉCIFIQUES 377
22.4	LEURS IDÉES 378
22.5	LES RÉACTIONS MÉDICALES 378
22.6.1	Les réactions de mon entourage 379
22.6.2	Comportements et attitudes nuisibles des autres - <i>Exercice</i> 383
22.6.3	Des comportements utiles 386
22.6.4	Des attitudes utiles en regard des enfants 387

CHAPITRE 23.
INTERVENTION 388

23.1	NOTES À L'ANIMATEUR 388
23.3	BUTS DE L'INTERVENTION 389
23.5	DES PRÉALABLES À L'INTERVENTION 392
23.5.1	Identification des mobiles pour agir - Des avantages 392
23.5.2	Qu'est-ce que je veux faire - Les préalables - <i>Exercice</i> 393
23.5.3	L'intervenant (pour...) 394
23.6	PLAN DE L'INTERVENTION 395
23.6.1	Connaître la situation - <i>Exercice</i> 395
23.6.2	Identification des objectifs 397
23.6.3	Rédaction d'un plan d'action... 397
23.6.4	Identification des conditions favorables - <i>Exercice</i> 398
23.6.5	Identification des obstacles à l'atteinte des objectifs 399
23.6.6	Identification et évaluation des causes 399
23.6.7	Identification et choix de solutions 402
23.6.8	Agir 403
23.7.1	Des solutions globales 403
23.7.2	Des solutions spécifiques - <i>Exercice</i> 407
23.7.3	Agir pour m'en sortir - <i>Exercice</i> 413
23.7.4	Des méthodes qui ont fait leurs preuves - <i>Exercice</i> 416
23.7.5	Pour se débarrasser de ses peurs - La confrontation 418
23.7.5.9	Des questions de confrontations - En regard de mes idées - <i>Exercice «A»</i> 421
	- En regard de ma situation - <i>Exercice «B»</i> 422
	- En général - <i>Exercice «C»</i> 425
	- En regard de ma vie sociale - <i>Exercice D</i> 427
	- En regard des effets - <i>Exercice «E»</i> 429
	- En regard de la valeur humaine 436
23.7.6	Réflexion sur ma vie- <i>Exercice «A»</i> 445
23.7.7	Ce que je vis quand je me fais... 449

	Je pose des gestes utiles - <i>Exercice</i> 457
23.7.10	Du nouveau dans ma vie - <i>Exercice</i> 458
23.7.11	Me faire plaisir 461
23.7.11.1	Mes sources de plaisirs - <i>Exercice</i> 461
23.7.11.2	Ce qui me fait plaisir - <i>Exercice</i> 463
23.7.11.4	Un plaisir à chaque jour durant un mois - <i>Exercice</i> 470
23.7.11.5	Ce qui me déplaît - <i>Exercice</i> 473
23.7.11.6	Ce que les autres peuvent faire - <i>Exercice</i> 476
23.8	DES IDÉES RÉALISTES (à acquérir) 478
	- EN REGARD DE LA DÉPRIME ET LA DÉPRESSION - <i>Exercice «B»</i> 480
	- EN REGARD DE L'INTERVENTION . 481
	- EN REGARD DES CAUSES 483
	- EN REGARD DE LA VALEUR HUMAINE 484

ANNEXE I : ABOULIE 491

ANNEXE II : ADOLESCENCE (L'...) 492

ANNEXE III : AGITATION (L'...) 493

ANNEXE V : COMPÉTENCE (LA) 497

ANNEXE VI : CRITÈRES DE LA DYSTHYMIE 499

ANNEXE VII : TYPES DE DÉPRESSION . 500

VII.1	DÉPRESSION MASQUÉE (La...) ... 500
VII.2	MANIACO-DÉPRESSION 503

ANNEXE VIII : ÉLECTROCHOC (LES...) 505

ANNEXE IX : ESTIME DE SOI 507

IX.4	LES BASES DES PROGRAMMES SUR L'ESTIME DE SOI 508
IX.6	ÉVALUATION DE CES PROGRAMMES 510
IX.8	DES IDÉES «RÉALISTES» 512
IX.10	DES QUESTIONS DE RÉFLEXION ? . 514
IX.11	UNE AUTRE POSITION 514

ANNEXE X : EXEMPLES DE PERSONNES DÉPRESSIVES 516

ANNEXE XI : FATIGUE 517

