guide du parfait déprimé

voir le verre à moitié vide

- ne retenir que ce qui ne va pas, ce qui manque, les défauts
- privilégier les activités contraignantes, déplaisantes, inutiles
- se focaliser sur les critiques à son encontre
- ne jamais croire en un compliment
- éviter de penser à ses réussites passées

Croire en la petite voix monocorde qui dit à longueur de journée dans ma tête:

- je suis nul
- le monde est nul, sans espoir
- je ne peux rien changer
- les autres sont les seuls responsables de mes problèmes
- mon passé est pourri, mon avenir le sera aussi
- J'ai la pouasse, une mauvaise étoile. ..

se concentrer sur le négatif

- ruminer sur les souvenirs tristes, d'échec ou de perte
- écouter en boucle musiques tristes
- regarder love story en boucle
- parler avec des personnes allant plus mal que vous
- rester dans le noir
- s'inquiéter pour les autres

Ne plus rien faire en se disant "à quoi bon"

- attendre que les autres changent
- laisser les démarches à plus tard
- ne plus se laver, ni se raser, ni s'habiller
- rester sur le canapé toute la journée
- ne plus prendre son traitement
- éviter de voir un psy
- arrêter ses loisirs, ses passions
- attendre de gagner au loto pour s'en sortir

Perturber son sommeil

- regarder la TV jusqu'au matin
- dormir jusqu'à midi et faire une sieste
- ne plus faire de sport
- boire du café et fumer
- jouer jeux addictif sur son portable avant de se coucher
- s’assommer de somnifères à 2h du matin

S'isoler

- en ralant tout le temps et critiquant les autres
- en se plaignant toute la journée
- en demandant aux autres des conseils sans jamais les suivre
- en ne se lavant plus
- en refusant toute invitation (si ci-dessus ne suffit pas)

se dévaloriser encore plus

- manger n'importe quoi et grossir
- ne rien faire pour éviter d'échouer (et aussi de réussir)
- fumer plus, boire plus et culpabiliser
- s'évertuer à changer quelque-chose qui ne dépend pas de nous
- marcher la tête baissée vers le sol, voûté en avant

guide du parfait déprimé

Ce schéma permet de mieux comprendre comment l'état dépressif contribue à entretenir le mal-être et les conditions qui y mènent. Les émotions négatives qui y sont associées déforment totalement la réalité et nous font agir de façon contre productives sans en avoir le plus souvent conscience.