

unisanté

La thérapie cognitivo-comportamentale en médecine générale

Jeudi d'Unisanté: Prise en charge de la dépression

Dre Tânia Alvané et Dre Katarzyna Torkowska

06 février 2025



Ce que vous **pensez** *et* **faites** *affecte la façon dont vous vous* **sentez**



Mindfulness, méditation guidée

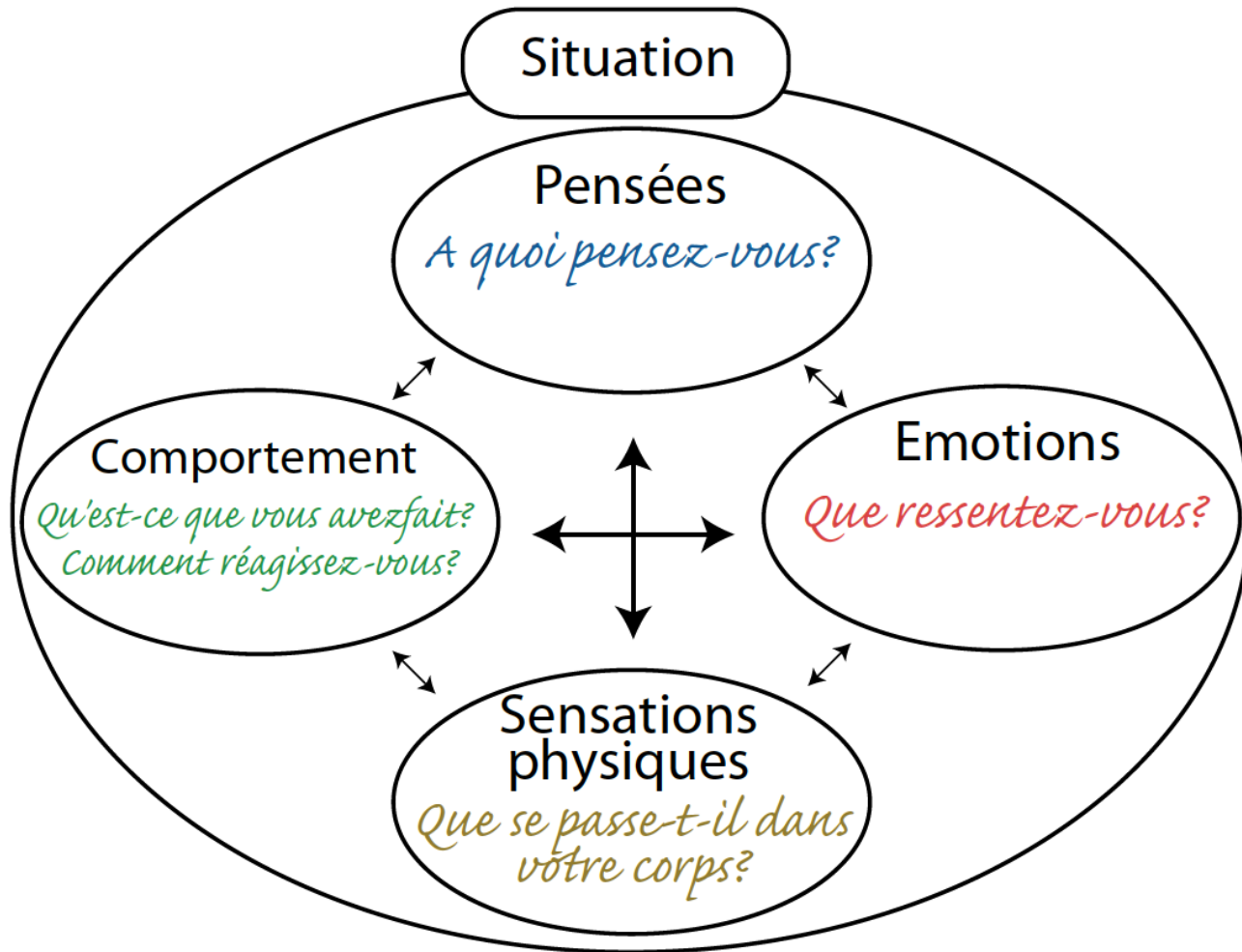


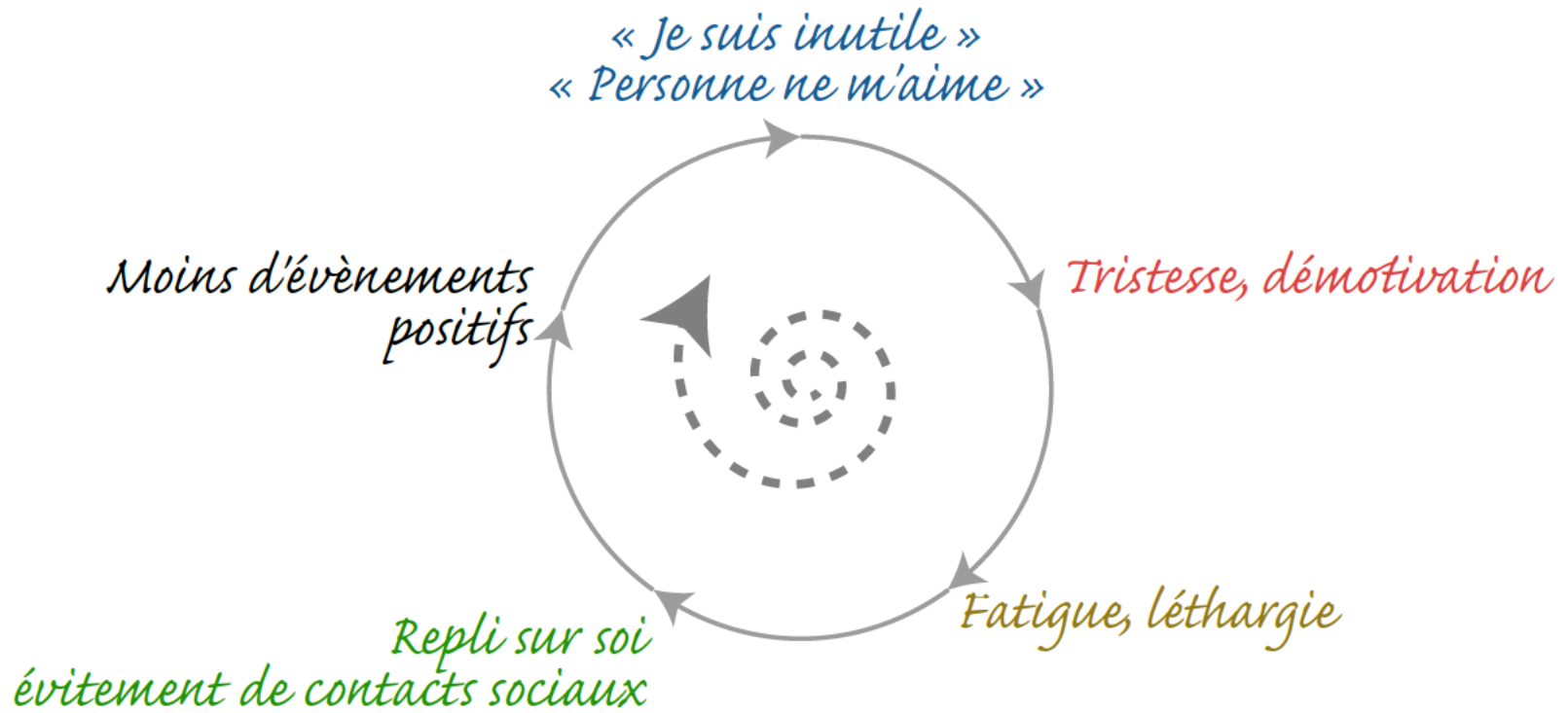
Cas clinique

- Patient(e) 29 ans
- D'origine espagnole, arrivé(e) en Suisse à l'âge de 5 ans
- 2^{ème} d'une fratrie de 3 enfants
- Habite à la maison avec ses parents et sa petite sœur. Son frère aîné est déjà parti de la maison familiale
- CFC de commerce
- Travail chez Manor
- Elle/il ne se sent pas épanoui(e) dans son quotidien
- Depuis environs 3 mois:
 - fatigué(e)
 - manque de motivation
 - difficulté d'endormissement, accompagnée par des ruminations
 - des moments d'anxiété/angoisse, accompagnés également par des ruminations
 - difficultés de concentration
 - irritabilité

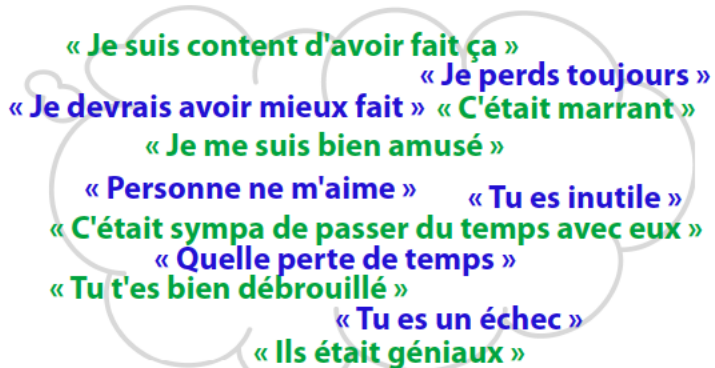
- **Qu'est-ce que vous questionnez à ce moment-là?**

Thérapie cognitivo-comportementale



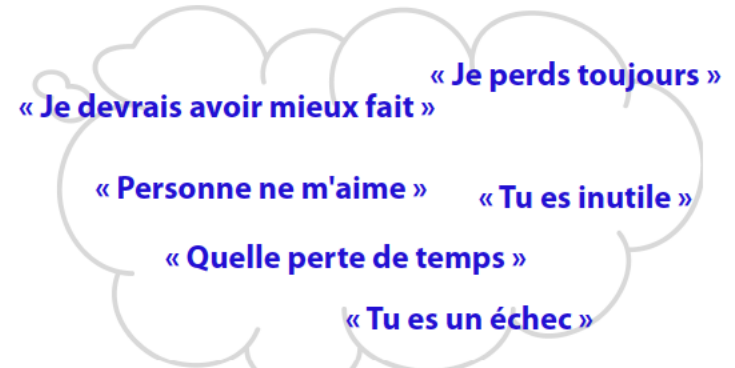


**Que vous soyez heureux ou déprimé,
vous avez globalement un nombre
égal de pensées négatives ou positives**



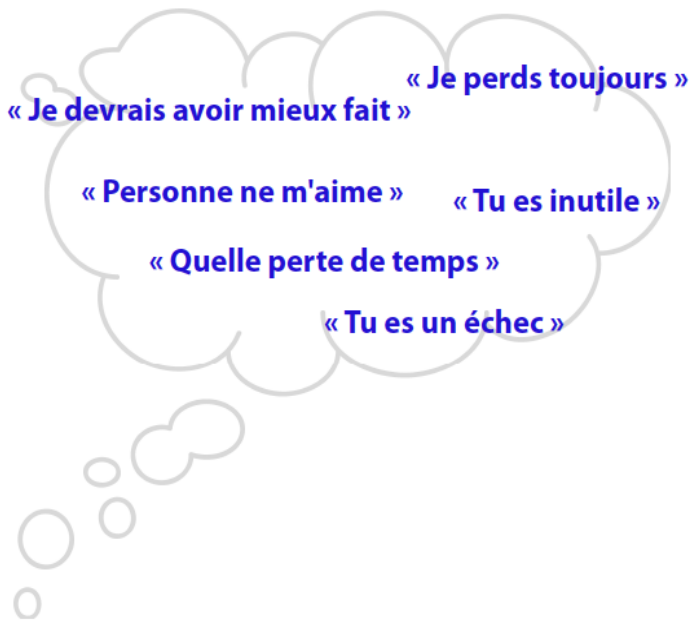
« Je suis content d'avoir fait ça »
« Je perds toujours »
« Je devrais avoir mieux fait » « C'était marrant »
« Je me suis bien amusé »
« Personne ne m'aime » « Tu es inutile »
« C'était sympa de passer du temps avec eux »
« Quelle perte de temps »
« Tu t'es bien débrouillé »
« Tu es un échec »
« Ils étaient géniaux »

**Mais être dépressif est comme porter
des lunettes négatives – vous ne prêtez
attention qu'aux pensées négatives.**



« Je perds toujours »
« Je devrais avoir mieux fait »
« Personne ne m'aime » « Tu es inutile »
« Quelle perte de temps »
« Tu es un échec »

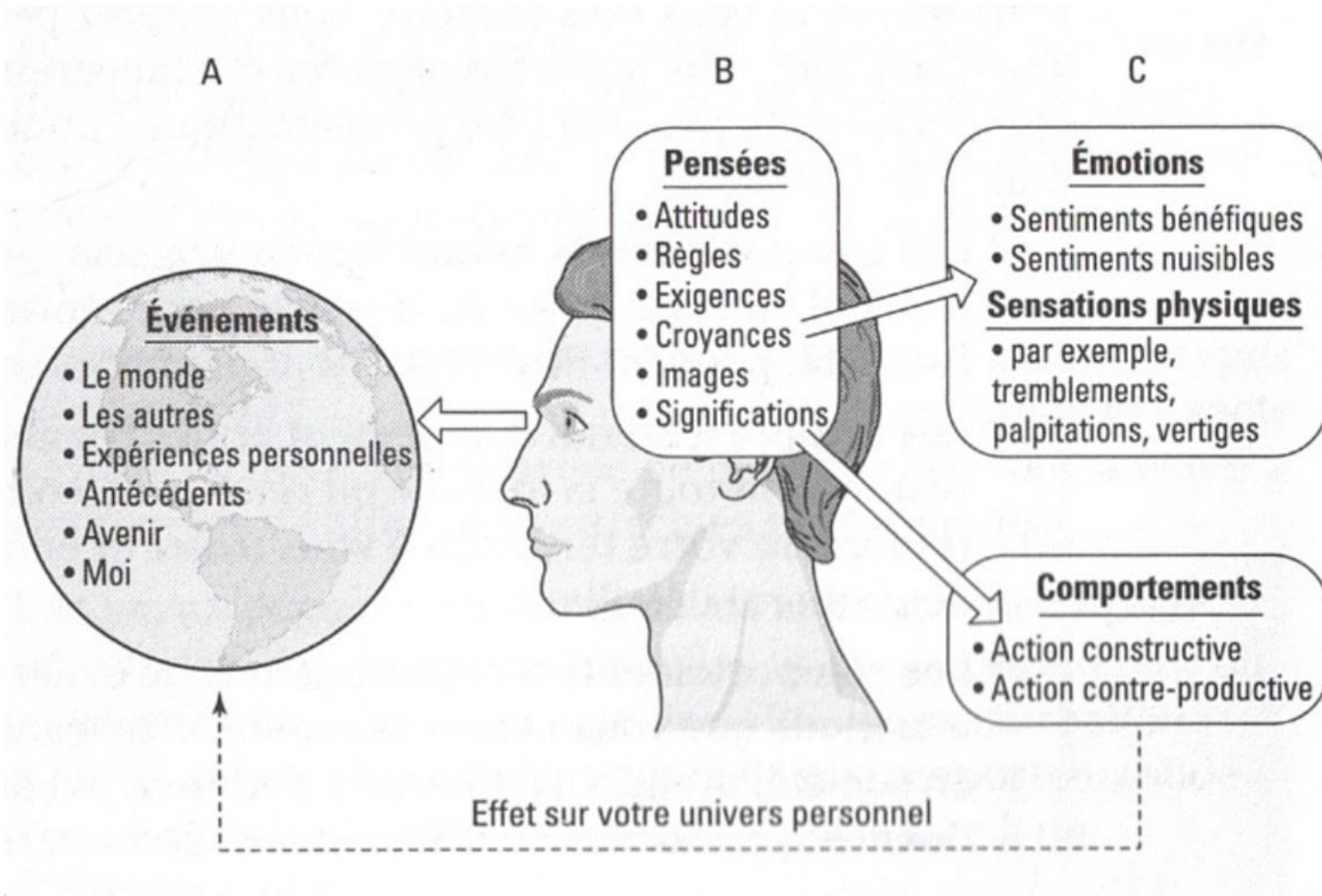
Mais être dépressif est comme porter des lunettes négatives – vous ne prêtez attention qu'aux pensées négatives.



Questionnement socratique

«Je perds toujours.»

- Arguments **POUR**
- Arguments **CONTRE**



Comment rompre ce cercle vicieux?

- « Vous vous sentez de la façon dont vous pensez. »
- Identifier les pensées 'négatives'
- Gérer les émotions difficiles:
 - - exercice de relaxation de Schultz
 - - exercice de relaxation de Jacobson
 - - exercices de respiration (p.ex cohérence cardiaque)
 - - 'distraire' les émotions : faire du sport, voir des amis etc.

La boîte à outils:

- Applications:
 - - Petit Bambou
 - - Journal Cognitif
 - - Healthy Minds (en anglais)
 - - CBT therapy, CBT journal
- Exercices de relaxation de Schultz et de Jackobson, Body Scan
- Cohérence cardiaque (sur YouTube)
- www.gppv.ch : des psychiatres disponibles

unisanté

Merci de votre attention

