

Entrainement de la spécificité des souvenirs

Cahier d'exercices

SESSION 1

Problèmes de mémoire dans la dépression

La dépression est associée à un certain nombre de difficultés mnésiques. Nous allons passer en revue certaines d'entre elles –

Difficultés attentionnelles et de concentration

Certaines difficultés mnésiques liées à la dépression sont dues à des problèmes d'attention ou de concentration. Lorsque l'on est déprimé, il est plus difficile de rester concentré car le niveau de ressources mentales disponibles n'est pas le même que d'habitude. Par exemple, lorsque l'on a le blues, de simples activités telles que lire un livre, regarder un film ou suivre des conversations peuvent être plus difficiles que d'habitude.

Les problèmes de maintien de l'attention peuvent également rendre difficile de se souvenir des choses. Par exemple, imaginez qu'un ami vous parle d'une série de choses qui sont arrivées à sa famille au cours de la semaine précédente. Si vous êtes déprimé, il vous sera plus difficile de maintenir votre attention lors de la conversation. Plus tard, lorsque vous essaieriez de vous rappeler de cette conversation, il pourrait s'avérer que vous avez oublié son contenu, parce que vous éprouviez des difficultés à vous concentrer pendant la conversation et que vous n'avez pas pu mettre en mémoire (encoder) son contenu.

Même si l'information est correctement encodée en mémoire, il peut être difficile de la récupérer plus tard. Le rappel de l'information exige de la concentration et un effort mental important, et est donc d'autant plus difficile lorsque l'on est déprimé. Il est important de noter que lorsque l'humeur s'améliore, il en va de même pour l'attention et la concentration.

Zoé

Zoé est âgée de 38 ans et se sent déprimée depuis un mois. Il y a très peu d'activités qu'elle trouve encore agréables. Elle se sent déprimée la plupart du temps au cours de la journée, et ce, tous les jours. En effet, Zoé préférerait simplement rester au lit. En plus de cela, Zoé dort très mal la nuit – elle a des difficultés à s'endormir ; elle se met à ruminer et à tourner les choses en boucle dans sa tête, encore et encore. Une fois qu'elle s'endort, elle se réveille fréquemment. Elle est admise dans une clinique pour traiter sa dépression.

L'époux de Zoé sait qu'elle aime lire et lui apporte un roman de son auteur favori lors de sa seconde visite à la clinique. Le soir, alors que Zoé est en train de lire le roman, elle remarque que cela lui prend beaucoup d'énergie pour maintenir son attention sur le livre.

Avant d'être déprimée, Zoé lisait le journal quotidiennement. Dans la clinique, elle essaie de lire chaque jour le journal, même si elle trouve cela difficile. Elle parvient à lire les articles les plus courts. Cependant, les articles les plus longs lui demandent trop d'effort et elle n'arrive souvent pas à se rappeler des détails qu'elle vient juste de lire.

Le rappel d'informations négatives

Une autre difficulté avec la mémoire réside dans le lien entre les souvenirs et l'humeur. Quand on se sent déprimé, il est plus facile de se souvenir des expériences négatives du passé. En effet, il est plus facile de se rappeler des événements qui concordent avec la façon dont on se sent. Cette tendance, connue sous le terme « d'effet de congruence de l'humeur », signifie que lorsque l'on est déprimé, il y a une préférence pour le rappel du matériel négatif. C'est un peu comme si vous regardiez vos souvenirs personnels à travers des verres de couleur grise. De la même manière, lorsque l'on est de bonne humeur, il est plus facile de se souvenir des expériences positives. Dans la dépression, ce biais de mémoire est problématique, car il provoque un déséquilibre dans le matériel qui vient facilement à l'esprit – il est alors plus facile de penser à des souvenirs négatifs et plus difficile d'accéder aux souvenirs positifs.

Jackson

Jackson a 55 ans et est à la clinique pour traiter sa dépression. Lors d'une pause dans l'unité, il commence à discuter avec un membre de l'équipe infirmière. Ils discutent ensemble de leurs vies et il devient évident que Jackson se rappelle surtout des souvenirs négatifs de son passé – son récent licenciement, le divorce avec sa première femme, le voisin difficile qui ne cesse de le harceler quant à la division de leurs jardins. Lorsque l'infirmière demande à Jackson de lui raconter les bonnes choses qui lui sont arrivées, il devient silencieux et doit y réfléchir. Après avoir réfléchi, il lui dit à quel point il s'est senti fier le jour où il est devenu grand-père pour la première fois, et combien il était heureux le jour du mariage de sa fille il y a quelques années.

Comme vous pouvez le voir dans cet exemple, ce n'est pas que Jackson n'a pas eu d'expériences agréables par le passé – mais qu'il doit faire plus d'effort pour s'en rappeler.

La dépression peut aussi conduire les personnes à accorder plus d'attention aux événements négatifs qui leur arrivent lorsqu'elles se sentent déprimées.

Mia

Mia a 27 ans et se sent déprimée depuis un moment. Elle n'a rien envie de faire et n'est plus motivée pour aller à l'université. Son médecin traitant l'envoie chez un thérapeute pour qu'il prenne en charge sa dépression. Mia a toujours aimé dessiner. Un matin, son thérapeute lui demande de dessiner quelque chose et elle dessine une prairie proche de sa maison. C'est un beau dessin pour lequel le thérapeute la complimente. Plus tard dans la journée, Mia prend son repas à la cafétéria de son travail et fait tomber son assiette, attirant l'attention sur elle. Elle se sent humiliée. Le soir, lorsque Mia repense à sa journée, elle se souvient d'avoir laissé tomber son assiette, mais pas d'avoir reçu des compliments pour son dessin.

Le rappel de souvenirs généraux

Le rappel de souvenirs généraux est le focus de ce programme d'entraînement. Lorsque quelqu'un est déprimé et que l'on lui demande de rappeler un événement personnellement vécu, il est plus susceptible de donner une réponse générale, plutôt que d'identifier les détails spécifiques à un événement qui ne s'est produit qu'une seule fois.

Par exemple, dans le cas d'un souvenir relatif aux « vacances », quelqu'un de déprimé est plus enclin à fournir un souvenir général tel que « *j'aime les vacances* » ou « *je vais en vacances en Italie chaque année* », plutôt qu'un souvenir spécifique tel que « *ramasser des fraises dans la campagne du Kent le matin d'un récent week-end* ».

Un autre exemple serait que, lorsque l'on demande à une personne déprimée de fournir un souvenir en lien avec le mot « décevoir », cette personne aurait plus tendance à dire « *quand je déçois mon entourage, je me sens mal* » plutôt qu'à donner un souvenir spécifique tel que « *l'année passée, je n'ai pas pu assister au mariage de mon meilleur ami, ce qui m'a fait me sentir mal toute la soirée* ».

Ethan

Ethan a 33 ans et souffre de dépression. Lorsque son psychologue lui demande s'il peut se rappeler d'un exemple de quand il s'est senti heureux, Ethan répond « *Lorsque je suis avec ma famille, je me sens bien.* ». Lorsque l'on lui demande s'il peut se rappeler d'une situation ou d'un jour spécifique où il s'est senti heureux, il doit y réfléchir longtemps. Après un moment, il se rappelle que « *Mercredi de la semaine dernière, à l'anniversaire de mon plus jeune fils, je me suis senti heureux.* ». La même chose se produit lorsque l'on demande à Ethan s'il peut se rappeler d'un exemple de quand il s'est senti triste. A nouveau, il donne en premier un souvenir général « *Lorsque je déçois quelqu'un, je me sens généralement triste.* ». Après quelques questions du psychologue, Ethan peut se rappeler d'un souvenir spécifique et décrit comment « *Le mois dernier lorsque j'ai dû annuler un dîner avec un bon copain, je me suis senti triste.* ».

Souvenirs généraux et humeur

Contrairement aux autres difficultés mnésiques que nous avons passées en revue (c.-à-d. les difficultés attentionnelles et de concentration, et le rappel préférentiel d'informations négatives), la tendance à rappeler des souvenirs généraux ne change pas lorsque l'humeur s'améliore. En effet, lorsque quelqu'un sort de la dépression, ses fonctions attentionnelles et de concentration reviennent à la normale et l'équilibre entre le rappel de souvenirs négatifs et positifs se rétablit. En revanche, ce n'est pas le cas pour les souvenirs généraux.

Les recherches ont montré que même lorsque la dépression est en rémission, les souvenirs demeurent généraux. Ces derniers ne sont pas liés aux symptômes dépressifs, mais restent stables même une fois que l'humeur s'est améliorée. En d'autres termes, la tendance à rappeler des souvenirs généraux est caractéristique non seulement des personnes qui souffrent actuellement de dépression, mais également de celles qui ont été déprimées par le passé.

Difficultés associées au rappel de souvenirs généraux

D'après ce que nous savons des recherches scientifiques, la tendance à rappeler des souvenirs généraux est problématique pour plusieurs raisons. Le rappel de souvenirs généraux a été relié à :

a) Un délai plus grand pour se remettre d'une dépression et un risque accru de rechute

La tendance à rappeler des souvenirs généraux peut prolonger un épisode de dépression, car les thèmes générés sont susceptibles d'être de nature négative. La tendance à rappeler des souvenirs généraux augmente également le risque de rechute dépressive, ce qui justifie le fait de vouloir la modifier. La tendance à rappeler des souvenirs généraux est par ailleurs un facteur de vulnérabilité, car elle ne change pas, même lorsque la dépression disparaît. Ainsi, elle peut être vue comme une sorte de « cicatrice » – quelque chose que la dépression laisse derrière elle – ce qui fait qu'il est plus difficile pour la personne de maintenir un niveau de bien être à long terme.

b) Une difficulté à résoudre les problèmes

La tendance à rappeler des souvenirs généraux n'est pas utile en termes de résolution de problèmes, car elle vous permet difficilement de penser aux fois précédentes où vous avez résolu un problème similaire avec succès. Par exemple, imaginez que vous ayez un désaccord avec un ami et que vous hésitez entre l'appeler pour en discuter ou le laisser réfléchir. Si vous pensez en termes généraux, vous pourriez avoir des pensées telles que « *Il se comporte toujours de la même manière ! C'est tellement frustrant.* ». Cependant, si vous pensez de manière plus spécifique, vous pourriez vous rappeler que, la dernière fois, vous lui avez donné du temps pour réfléchir et il est revenu vers vous pour s'excuser.

c) Une difficulté à imaginer le futur

Lorsque l'on pense au futur, il est utile d'avoir une idée précise de ce que nous aimerions réaliser, car cela peut nous aider à établir des objectifs et à nous comporter de manière à atteindre ces derniers. Par exemple, imaginez que vous souhaitiez travailler à l'étranger. C'est plutôt général et, bien que nécessaire comme point de départ, il sera important de penser à cet objectif en termes spécifiques : dans quel pays souhaiteriez-vous vivre, quel genre de qualification est nécessaire pour trouver un travail dans ce pays, etc. En pensant au futur en termes moins vagues et plus spécifiques, vous serez en mesure de définir des objectifs concrets à atteindre.

d) La rumination

La rumination fait référence à la tendance à penser de manière répétitive et négative. Vous êtes-vous déjà surpris en train de tourner quelque chose encore et encore dans votre esprit, mais sans vraiment aboutir à quoi que ce soit en faisant cela ? Ruminer ainsi est très courant dans la dépression, mais cela n'est généralement pas très utile. Les recherches ont montré qu'un mode de pensée général peut déclencher la rumination.

e) La régulation de l'humeur

Lorsque l'on se sent déprimé, penser aux succès ou aux expériences agréables du passé est susceptible d'avoir un effet bénéfique en améliorant l'humeur. Cependant, un mode de pensée général peut rendre plus difficile l'accès à des souvenirs spécifiques d'événements positifs, empêchant ainsi les effets émotionnels bénéfiques de ces derniers. Un mode de pensée général rend plus difficile de se rappeler des événements spécifiques – par exemple, le moment où vous avez été promu au travail ou la récente réunion de famille au cours de laquelle vous vous êtes beaucoup amusé.

Comme vous pouvez le voir, il existe un certain nombre de **données scientifiques qui indiquent que les souvenirs généraux ne sont pas utiles**. Ainsi, l'objectif de ce programme est d'entraîner les personnes qui souffrent de dépression à surmonter leur tendance à rappeler des souvenirs autobiographiques généraux, de manière à ce qu'elles deviennent plus spécifiques dans leurs rappels.

Les souvenirs sont au cœur de notre identité – ils façonnent qui nous sommes, nous rappellent d'où nous venons, reflètent les choses que nous apprécions le plus et nous donnent des rappels sur les moments partagés avec les personnes les plus proches et importantes pour nous. L'objectif de ce programme d'entraînement est de vous apprendre comment rappeler des souvenirs d'évènements passés de manière spécifique, et ce faisant, nous espérons : (i) atténuer le délai pour se remettre d'une dépression ; (ii) réduire le risque de rechute ; (iii) améliorer l'habileté à résoudre des problèmes ; (iv) aider à générer des objectifs spécifiques et des pensées orientées vers le futur ; (v) réduire la rumination.

Consignes pour rappeler des souvenirs spécifiques

Ce programme d'entraînement consiste à vous demander de rappeler des souvenirs spécifiques en réponse à une série de mots-indices. Les souvenirs que vous rappelez doivent concerner des évènements que **vous avez personnellement vécus**. Les évènements que vous rappelez peuvent vous être arrivés récemment, ou il y a longtemps.

L'évènement auquel vous faites référence peut refléter quelque chose d'important ou quelque chose de banal. Le contenu du souvenir n'est pas important – c'est la spécificité du souvenir qui nous intéresse ici. C'est pourquoi le souvenir devrait faire référence à un évènement unique, bien défini, qui est arrivé un jour donné, à un moment particulier (et n'a pas duré plus d'un jour).

Par exemple, en réponse au mot « bien », vous pourriez dire « *Je me sens toujours bien dans les fêtes.* » ou « *Je me sentais bien l'été dernier.* ». Toutefois, ces souvenirs ne sont pas spécifiques, car ils ne font pas référence à un **évènement unique, bien défini, qui a duré moins d'un jour**. Une réponse spécifique serait « *J'ai passé un bon moment à la soirée costumée de mon frère le week-end dernier.* », ou « *L'été dernier, j'étais en vacances dans les Cornouailles et, un jour à midi, je suis allé au restaurant et j'ai mangé le meilleur fish and chips que je n'ai jamais mangé !* ».

Pour vous aider à prendre l'habitude de rappeler ce type de souvenirs, il peut être utile de vous demander :

Est-ce que ce souvenir a duré moins d'une journée ?

Est-ce que ce souvenir fait référence à un évènement unique (plutôt qu'à une série d'évènements similaires) ?

Si la réponse est oui aux deux questions, vous avez rappelé un souvenir autobiographique spécifique.

Résumé –

Un souvenir autobiographique spécifique fait référence à –
un **souvenir personnel**
d'un **évènement unique**
qui a eu lieu **un jour spécifique**
ou à un **moment spécifique**

Exemples de souvenirs spécifiques et généraux

Bureau

Général : « *Je travaille à mon bureau tous les jours.* »

Général : « *Autrefois, je faisais toujours mes devoirs sur mon lit plutôt que sur mon bureau.* »

Spécifique : « *Il y a deux mois, je suis arrivé un matin au travail pour découvrir que j'avais un nouveau bureau !* »

Dessin

Général : « *J'aime dessiner.* »

Général : « *A l'école, j'utilisais de grandes feuilles de papier pour dessiner.* »

Spécifique : « *Un jour l'année dernière, j'ai reçu le dessin d'un papillon de la fille d'un ami proche.* »

Ennuyeux

Général : « *Je suis ennuyeux.* »

Général : « *Je trouvais l'école vraiment ennuyeuse.* »

Spécifique : « *Je suis récemment allé à Cambridge à une conférence sur la crise économique ; la conférence était très ennuyeuse, je me rappelle avoir baillé tout le long et essayé de m'empêcher de m'endormir.* »

Joyeux

Général : « *J'étais toujours joyeux lorsque j'étais enfant.* »

Général : « *Quand je me réveille et que je vois qu'il fait beau, je suis joyeux.* »

Spécifique : « *Ma famille s'est organisée pour m'emmener à une exposition d'art à Londres l'été dernier – nous nous sommes assis au soleil dans le jardin de la galerie et j'étais vraiment très joyeux et enthousiaste.* »

Session 1 Exercice 1

Rappelez-vous un **souvenir spécifique** en lien avec le mot **VELO** et rapportez-le dans l'espace ci-dessous.

Donnez des **détails supplémentaires** par rapport à ce souvenir en lien avec le mot **VELO**.

Rappelez-vous un **souvenir spécifique** en lien avec le mot **HEUREUX** et rapportez-le dans l'espace ci-dessous.

Donnez des **détails supplémentaires** par rapport à ce souvenir en lien avec le mot **HEUREUX**.

Exercices pratiques à domicile

1. Revoir les pages 3-8 sur les problèmes de mémoire dans la dépression.
2. Générer des souvenirs spécifiques pour les 10 mots qui suivent (pages 11-20).
3. Noter chaque soir un « souvenir spécifique de la journée » (pages 21-27).

Pratique à domicile Activité 1

Dans cette partie, nous aimerions que vous trouviez 10 souvenirs spécifiques en réponse aux mots indices donnés ci-dessous. Nous aimerions ensuite que vous passiez un moment à générer dans votre esprit une image vive et détaillée de la situation, et que vous trouviez autant de détails que possible par rapport à cette situation. Si vous n'êtes pas sûr que le souvenir soit spécifique, vérifiez que l'évènement a duré moins d'un jour et qu'il fait référence à un évènement unique.

1. Rappelez un **souvenir spécifique** pour le mot **FIERTÉ** :

Essayez maintenant de générer une image vive et détaillée du souvenir qui vous est venu à l'esprit. Visualisez cette image comme si la situation se déroulait comme un film dans votre esprit. Prenez le temps de revivre la situation comme si vous y étiez à nouveau et imaginez-la de manière aussi vive et claire que possible.

Voyez si vous pouvez rappeler des détails supplémentaires par rapport au souvenir que vous avez généré pour le mot **FIERTÉ**.

Essayez de vous souvenir d'autant de détails que vous pouvez –

- Où l'évènement a-t-il eu lieu ?
- Quand a-t-il eu lieu ?
- Qui d'autre était là ?
- Que s'est-il passé exactement ?
- Que pouviez-vous voir, entendre, sentir, toucher ?
- Quel genre de journée était-ce ?
- Y a-t-il autre chose que vous pouvez rappeler par rapport cet évènement ?
- Imaginez la scène comme si vous la voyiez à travers vos propres yeux à ce moment-là.

Détails supplémentaires par rapport à mon souvenir pour le mot **FIERTÉ** :

2. Rappelez un souvenir spécifique pour le mot ANIMAL :

Essayez maintenant de générer une image vive et détaillée du souvenir qui vous est venu à l'esprit. Visualisez cette image comme si la situation se déroulait comme un film dans votre esprit. Prenez le temps de revivre la situation comme si vous y étiez à nouveau et imaginez-la de manière aussi vive et claire que possible.

Voyez si vous pouvez rappeler des détails supplémentaires par rapport au souvenir que vous avez généré pour le mot **ANIMAL**.

Essayez de vous souvenir d'autant de détails que vous pouvez –

- Où l'évènement a-t-il eu lieu ?
- Quand a-t-il eu lieu ?
- Qui d'autre était là ?
- Que s'est-il passé exactement ?
- Que pouviez-vous voir, entendre, sentir, toucher ?
- Quel genre de journée était-ce ?
- Y a-t-il autre chose que vous pouvez rappeler par rapport cet évènement ?
- Imaginez la scène comme si vous la voyiez à travers vos propres yeux à ce moment-là.

Détails supplémentaires par rapport à mon souvenir pour le mot **ANIMAL** :

3. Rappelez un souvenir spécifique pour le mot APPRECIER :

Essayez maintenant de générer une image vive et détaillée du souvenir qui vous est venu à l'esprit. Visualisez cette image comme si la situation se déroulait comme un film dans votre esprit. Prenez le temps de revivre la situation comme si vous y étiez à nouveau et imaginez-la de manière aussi vive et claire que possible.

Voyez si vous pouvez rappeler des détails supplémentaires par rapport au souvenir que vous avez généré pour le mot **APPRECIER**.

Essayez de vous souvenir d'autant de détails que vous pouvez –

- Où l'évènement a-t-il eu lieu ?
- Quand a-t-il eu lieu ?
- Qui d'autre était là ?
- Que s'est-il passé exactement ?
- Que pouviez-vous voir, entendre, sentir, toucher ?
- Quel genre de journée était-ce ?
- Y a-t-il autre chose que vous pouvez rappeler par rapport cet évènement ?
- Imaginez la scène comme si vous la voyiez à travers vos propres yeux à ce moment-là.

Détails supplémentaires par rapport à mon souvenir pour le mot **APPRECIER** :

4. Rappelez un souvenir spécifique pour le mot VOITURE :

Essayez maintenant de générer une image vive et détaillée du souvenir qui vous est venu à l'esprit. Visualisez cette image comme si la situation se déroulait comme un film dans votre esprit. Prenez le temps de revivre la situation comme si vous y étiez à nouveau et imaginez-la de manière aussi vive et claire que possible.

Voyez si vous pouvez rappeler des détails supplémentaires par rapport au souvenir que vous avez généré pour le mot **VOITURE**.

Essayez de vous souvenir d'autant de détails que vous pouvez –

- Où l'évènement a-t-il eu lieu ?
- Quand a-t-il eu lieu ?
- Qui d'autre était là ?
- Que s'est-il passé exactement ?
- Que pouviez-vous voir, entendre, sentir, toucher ?
- Quel genre de journée était-ce ?
- Y a-t-il autre chose que vous pouvez rappeler par rapport cet évènement ?
- Imaginez la scène comme si vous la voyiez à travers vos propres yeux à ce moment-là.

Détails supplémentaires par rapport à mon souvenir pour le mot **VOITURE** :

5. Rappelez un **souvenir spécifique** pour le mot **SE DÉTENDRE** :

Essayez maintenant de générer une image vive et détaillée du souvenir qui vous est venu à l'esprit. Visualisez cette image comme si la situation se déroulait comme un film dans votre esprit. Prenez le temps de revivre la situation comme si vous y étiez à nouveau et imaginez-la de manière aussi vive et claire que possible.

Voyez si vous pouvez rappeler des détails supplémentaires par rapport au souvenir que vous avez généré pour le mot **SE DÉTENDRE**.

Essayez de vous souvenir d'autant de détails que vous pouvez –

- Où l'évènement a-t-il eu lieu ?
- Quand a-t-il eu lieu ?
- Qui d'autre était là ?
- Que s'est-il passé exactement ?
- Que pouviez-vous voir, entendre, sentir, toucher ?
- Quel genre de journée était-ce ?
- Y a-t-il autre chose que vous pouvez rappeler par rapport cet évènement ?
- Imaginez la scène comme si vous la voyiez à travers vos propres yeux à ce moment-là.

Détails supplémentaires par rapport à mon souvenir pour le mot **SE DÉTENDRE** :

6. Rappelez un souvenir spécifique pour le mot CADEAU :

Essayez maintenant de générer une image vive et détaillée du souvenir qui vous est venu à l'esprit. Visualisez cette image comme si la situation se déroulait comme un film dans votre esprit. Prenez le temps de revivre la situation comme si vous y étiez à nouveau et imaginez-la de manière aussi vive et claire que possible.

Voyez si vous pouvez rappeler des détails supplémentaires par rapport au souvenir que vous avez généré pour le mot **CADEAU**.

Essayez de vous souvenir d'autant de détails que vous pouvez –

- Où l'évènement a-t-il eu lieu ?
- Quand a-t-il eu lieu ?
- Qui d'autre était là ?
- Que s'est-il passé exactement ?
- Que pouviez-vous voir, entendre, sentir, toucher ?
- Quel genre de journée était-ce ?
- Y a-t-il autre chose que vous pouvez rappeler par rapport cet évènement ?
- Imaginez la scène comme si vous la voyiez à travers vos propres yeux à ce moment-là.

Détails supplémentaires par rapport à mon souvenir pour le mot **CADEAU** :

7. Rappelez un souvenir spécifique pour le mot DRÔLE :

Essayez maintenant de générer une image vive et détaillée du souvenir qui vous est venu à l'esprit. Visualisez cette image comme si la situation se déroulait comme un film dans votre esprit. Prenez le temps de revivre la situation comme si vous y étiez à nouveau et imaginez-la de manière aussi vive et claire que possible.

Voyez si vous pouvez rappeler des détails supplémentaires par rapport au souvenir que vous avez généré pour le mot **DRÔLE**.

Essayez de vous souvenir d'autant de détails que vous pouvez –

- Où l'évènement a-t-il eu lieu ?
- Quand a-t-il eu lieu ?
- Qui d'autre était là ?
- Que s'est-il passé exactement ?
- Que pouviez-vous voir, entendre, sentir, toucher ?
- Quel genre de journée était-ce ?
- Y a-t-il autre chose que vous pouvez rappeler par rapport cet évènement ?
- Imaginez la scène comme si vous la voyiez à travers vos propres yeux à ce moment-là.

Détails supplémentaires par rapport à mon souvenir pour le mot **DRÔLE** :

8. Rappelez un souvenir spécifique pour le mot FÊTE :

Essayez maintenant de générer une image vive et détaillée du souvenir qui vous est venu à l'esprit. Visualisez cette image comme si la situation se déroulait comme un film dans votre esprit. Prenez le temps de revivre la situation comme si vous y étiez à nouveau et imaginez-la de manière aussi vive et claire que possible.

Voyez si vous pouvez rappeler des détails supplémentaires par rapport au souvenir que vous avez généré pour le mot **FÊTE**.

Essayez de vous souvenir d'autant de détails que vous pouvez –

- Où l'évènement a-t-il eu lieu ?
- Quand a-t-il eu lieu ?
- Qui d'autre était là ?
- Que s'est-il passé exactement ?
- Que pouviez-vous voir, entendre, sentir, toucher ?
- Quel genre de journée était-ce ?
- Y a-t-il autre chose que vous pouvez rappeler par rapport cet évènement ?
- Imaginez la scène comme si vous la voyiez à travers vos propres yeux à ce moment-là.

Détails supplémentaires par rapport à mon souvenir pour le mot **FÊTE** :

9. Rappelez un **souvenir spécifique** pour le mot **JOYEUX** :

Essayez maintenant de générer une image vive et détaillée du souvenir qui vous est venu à l'esprit. Visualisez cette image comme si la situation se déroulait comme un film dans votre esprit. Prenez le temps de revivre la situation comme si vous y étiez à nouveau et imaginez-la de manière aussi vive et claire que possible.

Voyez si vous pouvez rappeler des détails supplémentaires par rapport au souvenir que vous avez généré pour le mot **JOYEUX**.

Essayez de vous souvenir d'autant de détails que vous pouvez –

- Où l'évènement a-t-il eu lieu ?
- Quand a-t-il eu lieu ?
- Qui d'autre était là ?
- Que s'est-il passé exactement ?
- Que pouviez-vous voir, entendre, sentir, toucher ?
- Quel genre de journée était-ce ?
- Y a-t-il autre chose que vous pouvez rappeler par rapport cet évènement ?
- Imaginez la scène comme si vous la voyiez à travers vos propres yeux à ce moment-là.

Détails supplémentaires par rapport à mon souvenir pour le mot **JOYEUX** :

10. Rappelez un souvenir spécifique pour le mot MAISON :

Essayez maintenant de générer une image vive et détaillée du souvenir qui vous est venu à l'esprit. Visualisez cette image comme si la situation se déroulait comme un film dans votre esprit. Prenez le temps de revivre la situation comme si vous y étiez à nouveau et imaginez-la de manière aussi vive et claire que possible.

Voyez si vous pouvez rappeler des détails supplémentaires par rapport au souvenir que vous avez généré pour le mot **MAISON**.

Essayez de vous souvenir d'autant de détails que vous pouvez –

- Où l'évènement a-t-il eu lieu ?
- Quand a-t-il eu lieu ?
- Qui d'autre était là ?
- Que s'est-il passé exactement ?
- Que pouviez-vous voir, entendre, sentir, toucher ?
- Quel genre de journée était-ce ?
- Y a-t-il autre chose que vous pouvez rappeler par rapport cet évènement ?
- Imaginez la scène comme si vous la voyiez à travers vos propres yeux à ce moment-là.

Détails supplémentaires par rapport à mon souvenir pour le mot **MAISON** :

Pratique à domicile Activité 2

Dans cette partie, nous aimerions que vous trouviez un « souvenir spécifique de la journée ». Celui-ci peut faire référence à n'importe quel évènement de la journée, tant que l'évènement est spécifique, unique. L'idée ici est que vous vous entraîniez à penser de manière spécifique et détaillée.

Souvenir spécifique de la journée

Date :

Prenez maintenant le temps de générer une image détaillée de votre souvenir spécifique de la journée. Visualisez cette image comme si la situation se déroulait comme un film dans votre esprit. Prenez le temps de revivre la situation comme si vous y étiez à nouveau et imaginez-la de manière aussi vive et claire que possible.

Essayez de vous souvenir d'autant de détails que vous pouvez –

- Où l'évènement a-t-il eu lieu ?
- Qui d'autre était là ?
- Que s'est-il passé exactement ?
- Que pouviez-vous voir, entendre, sentir, toucher ?
- Quel genre de journée était-ce ?
- Y a-t-il autre chose que vous pouvez rappeler par rapport à cet évènement ?

Détails supplémentaires par rapport à mon souvenir spécifique de la journée :

Souvenir spécifique de la journée

Date :

Prenez maintenant le temps de générer une image détaillée de votre souvenir spécifique de la journée. Visualisez cette image comme si la situation se déroulait comme un film dans votre esprit. Prenez le temps de revivre la situation comme si vous y étiez à nouveau et imaginez-la de manière aussi vive et claire que possible.

Essayez de vous souvenir d'autant de détails que vous pouvez –

- Où l'évènement a-t-il eu lieu ?
- Qui d'autre était là ?
- Que s'est-il passé exactement ?
- Que pouviez-vous voir, entendre, sentir, toucher ?
- Quel genre de journée était-ce ?
- Y a-t-il autre chose que vous pouvez rappeler par rapport à cet évènement ?

Détails supplémentaires par rapport à mon souvenir spécifique de la journée :

Souvenir spécifique de la journée

Date :

Prenez maintenant le temps de générer une image détaillée de votre souvenir spécifique de la journée. Visualisez cette image comme si la situation se déroulait comme un film dans votre esprit. Prenez le temps de revivre la situation comme si vous y étiez à nouveau et imaginez-la de manière aussi vive et claire que possible.

Essayez de vous souvenir d'autant de détails que vous pouvez –

- Où l'évènement a-t-il eu lieu ?
- Qui d'autre était là ?
- Que s'est-il passé exactement ?
- Que pouviez-vous voir, entendre, sentir, toucher ?
- Quel genre de journée était-ce ?
- Y a-t-il autre chose que vous pouvez rappeler par rapport à cet évènement ?

Détails supplémentaires par rapport à mon souvenir spécifique de la journée :

Souvenir spécifique de la journée

Date :

Prenez maintenant le temps de générer une image détaillée de votre souvenir spécifique de la journée. Visualisez cette image comme si la situation se déroulait comme un film dans votre esprit. Prenez le temps de revivre la situation comme si vous y étiez à nouveau et imaginez-la de manière aussi vive et claire que possible.

Essayez de vous souvenir d'autant de détails que vous pouvez –

- Où l'évènement a-t-il eu lieu ?
- Qui d'autre était là ?
- Que s'est-il passé exactement ?
- Que pouviez-vous voir, entendre, sentir, toucher ?
- Quel genre de journée était-ce ?
- Y a-t-il autre chose que vous pouvez rappeler par rapport à cet évènement ?

Détails supplémentaires par rapport à mon souvenir spécifique de la journée :

Souvenir spécifique de la journée

Date :

Prenez maintenant le temps de générer une image détaillée de votre souvenir spécifique de la journée. Visualisez cette image comme si la situation se déroulait comme un film dans votre esprit. Prenez le temps de revivre la situation comme si vous y étiez à nouveau et imaginez-la de manière aussi vive et claire que possible.

Essayez de vous souvenir d'autant de détails que vous pouvez –

- Où l'évènement a-t-il eu lieu ?
- Qui d'autre était là ?
- Que s'est-il passé exactement ?
- Que pouviez-vous voir, entendre, sentir, toucher ?
- Quel genre de journée était-ce ?
- Y a-t-il autre chose que vous pouvez rappeler par rapport à cet évènement ?

Détails supplémentaires par rapport à mon souvenir spécifique de la journée :

Souvenir spécifique de la journée

Date :

Prenez maintenant le temps de générer une image détaillée de votre souvenir spécifique de la journée. Visualisez cette image comme si la situation se déroulait comme un film dans votre esprit. Prenez le temps de revivre la situation comme si vous y étiez à nouveau et imaginez-la de manière aussi vive et claire que possible.

Essayez de vous souvenir d'autant de détails que vous pouvez –

- Où l'évènement a-t-il eu lieu ?
- Qui d'autre était là ?
- Que s'est-il passé exactement ?
- Que pouviez-vous voir, entendre, sentir, toucher ?
- Quel genre de journée était-ce ?
- Y a-t-il autre chose que vous pouvez rappeler par rapport à cet évènement ?

Détails supplémentaires par rapport à mon souvenir spécifique de la journée :

Souvenir spécifique de la journée

Date :

Prenez maintenant le temps de générer une image détaillée de votre souvenir spécifique de la journée. Visualisez cette image comme si la situation se déroulait comme un film dans votre esprit. Prenez le temps de revivre la situation comme si vous y étiez à nouveau et imaginez-la de manière aussi vive et claire que possible.

Essayez de vous souvenir d'autant de détails que vous pouvez –

- Où l'évènement a-t-il eu lieu ?
- Qui d'autre était là ?
- Que s'est-il passé exactement ?
- Que pouviez-vous voir, entendre, sentir, toucher ?
- Quel genre de journée était-ce ?
- Y a-t-il autre chose que vous pouvez rappeler par rapport à cet évènement ?

Détails supplémentaires par rapport à mon souvenir spécifique de la journée :

SESSION 2

Session 2 Exercice 1

1a. Rappelez un premier souvenir spécifique pour le mot **RESTAURANT** :

Détails supplémentaires par rapport au premier souvenir pour le mot **RESTAURANT** :

1b. A présent, rappelez un second souvenir spécifique pour le mot **RESTAURANT** :

Détails supplémentaires par rapport au second souvenir pour le mot **RESTAURANT** :

2a. Rappelez un premier **souvenir spécifique** pour le mot **SOULAGÉ** :

Détails supplémentaires par rapport au premier souvenir pour le mot **SOULAGÉ** :

1b. A présent, rappelez un second **souvenir spécifique** pour le mot **SOULAGÉ** :

Détails supplémentaires par rapport au second souvenir pour le mot **SOULAGÉ** :

3a. Rappelez un premier **souvenir spécifique** pour le mot **VOYAGE** :

Détails supplémentaires par rapport au premier souvenir pour le mot **VOYAGE** :

3b. A présent, rappelez un second **souvenir spécifique** pour le mot **VOYAGE** :

Détails supplémentaires par rapport au second souvenir pour le mot **VOYAGE** :

4a. Rappelez un premier souvenir spécifique pour le mot **COURAGEUX** :

Détails supplémentaires par rapport au premier souvenir pour le mot **COURAGEUX** :

4b. A présent, rappelez un second souvenir spécifique pour le mot **COURAGEUX** :

Détails supplémentaires par rapport au second souvenir pour le mot **COURAGEUX** :

Exercices pratiques à domicile

1. Générer des souvenirs spécifiques pour les 10 mots qui suivent (pages 35-44)
2. Noter chaque soir un « souvenir spécifique de la journée » (pages 45-56)

Pratique à domicile Activité 1

Dans cette partie, nous aimerions que vous trouviez 2 souvenirs différents en réponse à chacun des 10 mots indices donnés ci-dessous. Essayez de générer 2 souvenirs en réponse à chacun des mots qui soient aussi distincts et différents que possible. Après le rappel de chaque souvenir spécifique, notez autant de détails supplémentaires que possible par rapport au souvenir en question.

1a. Rappelez un premier souvenir spécifique pour le mot **SATISFAIT** :

Détails supplémentaires par rapport au premier souvenir pour le mot **SATISFAIT** :

1b. A présent, rappelez un second souvenir spécifique pour le mot **SATISFAIT** :

Détails supplémentaires par rapport au second souvenir pour le mot **SATISFAIT** :

2a. Rappelez un premier **souvenir spécifique** pour le mot **SORTIE** :

Détails supplémentaires par rapport au premier souvenir pour le mot **SORTIE** :

2b. A présent, rappelez un second **souvenir spécifique** pour le mot **SORTIE** :

Détails supplémentaires par rapport au second souvenir pour le mot **SORTIE** :

3a. Rappelez un premier **souvenir spécifique** pour le mot **SOCIAL** :

Détails supplémentaires par rapport au premier souvenir pour le mot **SOCIAL** :

3b. A présent, rappelez un second **souvenir spécifique** pour le mot **SOCIAL** :

Détails supplémentaires par rapport au second souvenir pour le mot **SOCIAL** :

4a. Rappelez un premier **souvenir spécifique** pour le mot **EFFECUTER** :

Détails supplémentaires par rapport au premier souvenir pour le mot **EFFECUTER** :

4b. A présent, rappelez un second **souvenir spécifique** pour le mot **EFFECUTER** :

Détails supplémentaires par rapport au second souvenir pour le mot **EFFECUTER** :

5a. Rappelez un premier souvenir spécifique pour le mot **RÉUSSI** :

Détails supplémentaires par rapport au premier souvenir pour le mot **RÉUSSI** :

5b. A présent, rappelez un second souvenir spécifique pour le mot **RÉUSSI** :

Détails supplémentaires par rapport au second souvenir pour le mot **RÉUSSI** :

6a. Rappelez un premier **souvenir spécifique** pour le mot **TELEPHONE** :

Détails supplémentaires par rapport au premier souvenir pour le mot **TELEPHONE** :

6b. A présent, rappelez un second **souvenir spécifique** pour le mot **TELEPHONE** :

Détails supplémentaires par rapport au second souvenir pour le mot **TELEPHONE** :

7a. Rappelez un premier **souvenir spécifique** pour le mot **ENTHOUSIASTE** :

Détails supplémentaires par rapport au premier souvenir pour le mot **ENTHOUSIASTE** :

7b. A présent, rappelez un second **souvenir spécifique** pour le mot **ENTHOUSIASTE** :

Détails supplémentaires par rapport au second souvenir pour le mot **ENTHOUSIASTE** :

8a. Rappelez un premier **souvenir spécifique** pour le mot **TRAIN** :

Détails supplémentaires par rapport au premier souvenir pour le mot **TRAIN** :

8b. A présent, rappelez un second **souvenir spécifique** pour le mot **TRAIN** :

Détails supplémentaires par rapport au second souvenir pour le mot **TRAIN** :

9a. Rappelez un premier **souvenir spécifique** pour le mot **JOYEUX** :

Détails supplémentaires par rapport au premier souvenir pour le mot **JOYEUX** :

9b. A présent, rappelez un second **souvenir spécifique** pour le mot **JOYEUX** :

Détails supplémentaires par rapport au second souvenir pour le mot **JOYEUX** :

10a. Rappelez un premier souvenir spécifique pour le mot **TELEVISION** :

Détails supplémentaires par rapport au premier souvenir pour le mot **TELEVISION** :

10b. A présent, rappelez un second souvenir spécifique pour le mot **TELEVISION** :

Détails supplémentaires par rapport au second souvenir pour le mot **TELEVISION** :

Pratique à domicile Activité 2

Dans cette partie, nous aimerions que vous trouviez 2 « souvenirs spécifiques de la journée ». Ceux-ci peuvent faire référence à n'importe quel événement, tant que l'évènement est spécifique a eu lieu à un moment particulier de la journée. Essayez de rendre les 2 souvenirs que vous rappelez aussi distincts que possible et inscrivez autant de détails que possible par rapport à chacun de ces souvenirs.

Date :

Votre premier **souvenir spécifique** de la journée :

Détails supplémentaires par rapport à votre premier souvenir spécifique de la journée :

Votre second **souvenir spécifique** de la journée :

Détails supplémentaires par rapport à votre second souvenir spécifique de la journée :

Date :

Votre premier **souvenir spécifique** de la journée :

Détails supplémentaires par rapport à votre premier souvenir spécifique de la journée :

Votre second **souvenir spécifique** de la journée :

Détails supplémentaires par rapport à votre second souvenir spécifique de la journée :

Date :

Votre premier **souvenir spécifique** de la journée :

Détails supplémentaires par rapport à votre premier souvenir spécifique de la journée :

Votre second **souvenir spécifique** de la journée :

Détails supplémentaires par rapport à votre second souvenir spécifique de la journée :

Date :

Votre premier **souvenir spécifique** de la journée :

Détails supplémentaires par rapport à votre premier souvenir spécifique de la journée :

Votre second **souvenir spécifique** de la journée :

Détails supplémentaires par rapport à votre second souvenir spécifique de la journée :

Date :

Votre premier **souvenir spécifique** de la journée :

Détails supplémentaires par rapport à votre premier souvenir spécifique de la journée :

Votre second **souvenir spécifique** de la journée :

Détails supplémentaires par rapport à votre second souvenir spécifique de la journée :

Date :

Votre premier **souvenir spécifique** de la journée :

Détails supplémentaires par rapport à votre premier souvenir spécifique de la journée :

Votre second **souvenir spécifique** de la journée :

Détails supplémentaires par rapport à votre second souvenir spécifique de la journée :

Date :

Votre premier **souvenir spécifique** de la journée :

Détails supplémentaires par rapport à votre premier souvenir spécifique de la journée :

Votre second **souvenir spécifique** de la journée :

Détails supplémentaires par rapport à votre second souvenir spécifique de la journée :

Date :

Votre premier **souvenir spécifique** de la journée :

Détails supplémentaires par rapport à votre premier souvenir spécifique de la journée :

Votre second **souvenir spécifique** de la journée :

Détails supplémentaires par rapport à votre second souvenir spécifique de la journée :

SESSION 3

Session 3 Exercice 1

1a. Rappelez un premier **souvenir spécifique** pour le mot **MALADROIT** (et donnez autant de **détails** que possible !) :

1b. Rappelez un second **souvenir spécifique** pour le mot **MALADROIT** (et donnez autant de **détails** que possible !) :

2a. Rappelez un premier **souvenir spécifique** pour le mot **PRATIQUE** (et donnez autant de **détails** que possible !) :

2b. Rappelez un second **souvenir spécifique** pour le mot **PRATIQUE** (et donnez autant de **détails** que possible !) :

3a. Rappelez un premier souvenir spécifique pour le mot **STRESSÉ** (et donnez autant de **détails** que possible !):

3b. Rappelez un second souvenir spécifique pour le mot **STRESSÉ** (et donnez autant de **détails** que possible !):

4a. Rappelez un premier souvenir spécifique pour le mot **DÉTENDU** (et donnez autant de **détails** que possible !):

4b. Rappelez un second souvenir spécifique pour le mot **DÉTENDU** (et donnez autant de **détails** que possible !):

5a. Rappelez un premier **souvenir spécifique** pour le mot **TRISTE** (et donnez autant de **détails** que possible !):

5b. Rappelez un second **souvenir spécifique** pour le mot **TRISTE** (et donnez autant de **détails** que possible !):

6a. Rappelez un premier **souvenir spécifique** pour le mot **HEUREUX** (et donnez autant de **détails** que possible !):

6b. Rappelez un second **souvenir spécifique** pour le mot **HEUREUX** (et donnez autant de **détails** que possible !):

Exercices pratiques à domicile

1. Générer deux souvenirs spécifiques pour les 10 mots qui suivent, en donnant autant de détails que possible (pages 58-62)
2. Noter chaque soir deux « souvenirs spécifiques de la journée », incluant autant de détails que possible (pages 63-69)

Pratique à domicile Activité 1

1a. Rappelez un premier **souvenir spécifique** pour le mot **DÉÇU** (et donnez autant de **détails** que possible !):

1b. Rappelez un second **souvenir spécifique** pour le mot **DÉÇU** (et donnez autant de **détails** que possible !):

2a. Rappelez un premier **souvenir spécifique** pour le mot **JARDIN** (et donnez autant de **détails** que possible !):

2b. Rappelez un second **souvenir spécifique** pour le mot **JARDIN** (et donnez autant de **détails** que possible !):

3a. Rappelez un premier **souvenir spécifique** pour le mot **DANGEREUX** (et donnez autant de **détails** que possible !):

3b. Rappelez un second **souvenir spécifique** pour le mot **DANGEREUX** (et donnez autant de **détails** que possible !):

4a. Rappelez un premier **souvenir spécifique** pour le mot **COURAGEUX** (et donnez autant de **détails** que possible !):

4b. Rappelez un second **souvenir spécifique** pour le mot **COURAGEUX** (et donnez autant de **détails** que possible !):

5a. Rappelez un premier souvenir spécifique pour le mot **EFFRAYÉ** (et donnez autant de **détails** que possible !):

5b. Rappelez un second souvenir spécifique pour le mot **EFFRAYÉ** (et donnez autant de **détails** que possible !):

6a. Rappelez un premier souvenir spécifique pour le mot **HONTEUX** (et donnez autant de **détails** que possible !):

6b. Rappelez un second souvenir spécifique pour le mot **HONTEUX** (et donnez autant de **détails** que possible !):

7a. Rappelez un premier **souvenir spécifique** pour le mot **ÉCOLE** (et donnez autant de **détails** que possible !):

7b. Rappelez un second **souvenir spécifique** pour le mot **ÉCOLE** (et donnez autant de **détails** que possible !):

8a. Rappelez un premier **souvenir spécifique** pour le mot **FORÊT** (et donnez autant de **détails** que possible !):

8b. Rappelez un second **souvenir spécifique** pour le mot **FORÊT** (et donnez autant de **détails** que possible !):

9a. Rappelez un premier souvenir spécifique pour le mot **PROTÉGÉ** (et donnez autant de **détails** que possible !):

9b. Rappelez un second souvenir spécifique pour le mot **PROTÉGÉ** (et donnez autant de **détails** que possible !):

10a. Rappelez un premier souvenir spécifique pour le mot **SEUL** (et donnez autant de **détails** que possible !):

10b. Rappelez un second souvenir spécifique pour le mot **SEUL** (et donnez autant de **détails** que possible !):

Pratique à domicile Activité 2

Trouvez 2 « souvenirs spécifiques de la journée » et assurez-vous d'inclure autant de détails que possible par rapport à chaque souvenir.

Date :

Votre premier **souvenir spécifique** de la journée (incluant des détails) :

Votre second **souvenir spécifique** de la journée (incluant des détails) :

Date :

Votre premier **souvenir spécifique** de la journée (incluant des détails) :

Votre second **souvenir spécifique** de la journée (incluant des détails) :

Date :

Votre premier **souvenir spécifique** de la journée (incluant des détails) :

Votre second **souvenir spécifique** de la journée (incluant des détails) :

Date :

Votre premier **souvenir spécifique** de la journée (incluant des détails) :

Votre second **souvenir spécifique** de la journée (incluant des détails) :

Date :

Votre premier **souvenir spécifique** de la journée (incluant des détails) :

Votre second **souvenir spécifique** de la journée (incluant des détails) :

Date :

Votre premier **souvenir spécifique** de la journée (incluant des détails) :

Votre second **souvenir spécifique** de la journée (incluant des détails) :

Date :

Votre premier **souvenir spécifique** de la journée (incluant des détails) :

Votre second **souvenir spécifique** de la journée (incluant des détails) :

SESSION 4

Repérer les souvenirs généraux dans la vie quotidienne

La tendance à rappeler des souvenirs généraux se manifeste souvent le soir sans que nous nous en rendions compte ! Il semblerait que nous utilisions souvent un évènement spécifique pour extrapoler plus largement sur d'autres thèmes. Ceci n'est pas toujours utile, en particulier lorsqu'il s'agit d'un contenu négatif (qui, comme vous le savez, est prédominant dans la dépression).

Durant cette session, nous allons apprendre à devenir plus conscient de ces passages non intentionnels d'un mode de pensée spécifique à général. L'objectif ici est de simplement remarquer lorsque cela arrive, afin de juger si c'est justifié. L'idée est qu'en remarquant ce qui arrive, vous avez ensuite la possibilité de stopper le passage automatique du spécifique au général (si cela est justifié).

Afin d'illustrer ce point, imaginez qu'un collègue ait critiqué une partie de votre travail. Cela peut vous amener à penser plus largement à toutes les fois que vous avez été critiqué par le collègue en question. Ceci pourrait à son tour engendrer un plus grand degré de généralité, vous amenant à considérer toutes les fois qu'un collègue vous a traité avec méchanceté et que quelqu'un vous a critiqué. Dans certains cas, cela peut même générer des thèmes négatifs sur vous-même plus généraux tels que « Pourquoi les gens me traitent-ils de manière si horrible ? » et « Il doit y avoir quelque chose qui ne va pas chez moi. ».

Vous pouvez ainsi constater comment un seul évènement spécifique a provoqué une spirale négative qui devient de plus en plus générale, conduisant à penser négativement à soi. Ceci est un exemple de la manière dont la sur-généralisation peut conduire à des styles de pensées inutiles tels que la rumination. Alors que la même chose peut se produire avec un contenu positif, ce n'est pas le cas dans la dépression, raison pour laquelle nous nous focalisons ici sur les souvenirs généraux négatifs.

Un autre exemple de la transition rapide et facile d'un souvenir spécifique à un mode de pensée général est le suivant :

Dimanche dernier, j'avais ma famille pour un barbecue et j'ai complètement brûlé le poulet



Quand je cuisine les choses vont souvent mal



Quand je fais quelque chose, ça va souvent mal



Tout ce que je fais tourne mal – je ne suis bon à rien

STOP !

Si vous vous surprenez à penser de manière générale, interrompez ce mode de pensée –

- (i) : Signalez-vous que vous êtes en train de penser de manière générale
- (ii) : Essayer de revenir à l'exemple spécifique ayant conduit à un mode de pensée général
- (iii) : Générer autant de détails spécifiques que possible par rapport à l'évènement
- (iv) : Continuez avec votre pensée initiale

Lorsque vous remarquez que vous passez d'un mode de pensée spécifique à un mode de pensée plus général, il suffit de reconnaître que cela est arrivé et revenir à l'évènement spécifique, générer autant de détails que possible associés à l'évènement et continuer avec votre pensée initiale sans vous laisser distraire par le caractère général du souvenir.

STOP !

Signalez-vous que vous êtes en train de penser de manière générale

Essayer de vous rappeler du souvenir spécifique

Retrouvez autant de détails que possible par rapport à l'évènement

Continuez avec votre pensée initiale

Pour reprendre l'exemple ci-dessus du poulet brûlé, en utilisant cette technique, vous vous STOPPERIEZ dès que vous vous surprendriez à penser de manière générale (c.-à-d. « *Je n'arrive rien à faire, je ne suis bon à rien.* »).

Vous reviendriez ensuite à l'exemple spécifique et généreriez autant de détails que possible –

« J'étais énervé ce dimanche-là, car le temps était épouvantable, ce qui signifiait que j'allais passer plus de temps que prévu dans les magasins. Je me souviens de l'odeur du charbon de bois émanant du fourneau et j'ai réalisé à ce moment-là que j'avais complètement brûlé le poulet. Heureusement, la pizzeria au coin de la rue était ouverte et mes jeunes garçons ont trouvé que c'était à la fois amusant et fantastique d'avoir eu une pizza à manger au lieu d'une viande rôtie saine avec des légumes. En tous cas, nous avons réussi à passer un bel après-midi. A l'avenir, je vais utiliser la minuterie du four. ».

Session 4 Exercice 1

1a. Rappelez un premier souvenir spécifique pour le mot **DÉSAGRÉABLE** (incluant des détails) :

1b. Rappelez un second souvenir spécifique pour le mot **DÉSAGRÉABLE** (incluant des détails) :

2a. Rappelez un premier souvenir spécifique pour le mot **AGRÉABLE** (incluant des détails) :

2b. Rappelez un second souvenir spécifique pour le mot **AGRÉABLE** (incluant des détails) :

3a. Rappelez un premier souvenir spécifique pour le mot **ENNUYÉ** (incluant des détails) :

3b. Rappelez un second souvenir spécifique pour le mot **ENNUYÉ** (incluant des détails) :

4a. Rappelez un premier souvenir spécifique pour le mot **EXCITÉ** (incluant des détails) :

4b. Rappelez un second souvenir spécifique pour le mot **EXCITÉ** (incluant des détails) :

5a. Rappelez un premier souvenir spécifique pour le mot **PARESSEUX** (incluant des détails) :

5b. Rappelez un second souvenir spécifique pour le mot **PARESSEUX** (incluant des détails) :

6a. Rappelez un premier souvenir spécifique pour le mot **ACTIF** (incluant des détails) :

6b. Rappelez un second souvenir spécifique pour le mot **ACTIF** (incluant des détails) :

Exercices pratiques à domicile

1. Pensez à des souvenirs spécifiques pour les 10 mots qui suivent et notez-les (pages 73-77)
2. Pensez chaque soir à un « souvenir spécifique de la journée », notez-le et rapportez un exemple où vous avez remarqué que vous passiez d'un mode de pensée spécifique à général (pages 78-81)

Pratique à domicile Activité 1

1a. Rappelez un premier souvenir spécifique pour le mot **MAGASIN** :

1b. Rappelez un second souvenir spécifique pour le mot **MAGASIN** :

2a. Rappelez un premier souvenir spécifique pour le mot **FÊTE** :

2b. Rappelez un second souvenir spécifique pour le mot **FÊTE** :

3a. Rappelez un premier souvenir spécifique pour le mot **IRRITÉ** :

3b. Rappelez un second souvenir spécifique pour le mot **IRRITÉ** :

4a. Rappelez un premier souvenir spécifique pour le mot **SOURIRE** :

4b. Rappelez un second souvenir spécifique pour le mot **SOURIRE** :

5a. Rappelez un premier **souvenir spécifique** pour le mot **LIVRE** :

5b. Rappelez un second **souvenir spécifique** pour le mot **LIVRE** :

6a. Rappelez un premier **souvenir spécifique** pour le mot **BISOU** :

6b. Rappelez un second **souvenir spécifique** pour le mot **BISOU** :

7a. Rappelez un premier **souvenir spécifique** pour le mot **EN RETARD** :

7b. Rappelez un second **souvenir spécifique** pour le mot **EN RETARD** :

8a. Rappelez un premier **souvenir spécifique** pour le mot **CONFIANT** :

8b. Rappelez un second **souvenir spécifique** pour le mot **CONFIANT** :

9a. Rappelez un premier souvenir spécifique pour le mot **DÉGOÛTANT** :

9b. Rappelez un second souvenir spécifique pour le mot **DÉGOÛTANT** :

10a. Rappelez un premier souvenir spécifique pour le mot **JEU** :

10b. Rappelez un second souvenir spécifique pour le mot **JEU** :

Pratique à domicile Activité 2

Trouvez un « souvenir spécifique de la journée », ainsi qu'un exemple où vous avez remarqué que vous passiez d'un mode de pensée spécifique à général.

Date :

Votre **souvenir spécifique** de la journée (incluant des détails) :

Un exemple où vous avez remarqué que vous passiez d'un mode de pensée spécifique à général :

Date :

Votre **souvenir spécifique** de la journée (incluant des détails) :

Un exemple où vous avez remarqué que vous passiez d'un mode de pensée spécifique à général :

Date :

Votre **souvenir spécifique** de la journée (incluant des détails) :

Un exemple où vous avez remarqué que vous passiez d'un mode de pensée spécifique à général :

Date :

Votre **souvenir spécifique** de la journée (incluant des détails) :

Un exemple où vous avez remarqué que vous passiez d'un mode de pensée spécifique à général :

Date :

Votre **souvenir spécifique** de la journée (incluant des détails) :

Un exemple où vous avez remarqué que vous passiez d'un mode de pensée spécifique à général :

Date :

Votre **souvenir spécifique** de la journée (incluant des détails) :

Un exemple où vous avez remarqué que vous passiez d'un mode de pensée spécifique à général :

Date :

Votre **souvenir spécifique** de la journée (incluant des détails) :

Un exemple où vous avez remarqué que vous passiez d'un mode de pensée spécifique à général :

SESSION 5

Session 5 Exercice 1

1a. Rappelez un premier souvenir spécifique pour le mot **COMPLIMENT** :

1b. Rappelez un second souvenir spécifique pour le mot **COMPLIMENT** :

2a. Rappelez un premier souvenir spécifique pour le mot **BUREAU** :

2b. Rappelez un second souvenir spécifique pour le mot **BUREAU** :

3a. Rappelez un premier souvenir spécifique pour le mot **FRUSTRÉ** :

3b. Rappelez un second souvenir spécifique pour le mot **FRUSTRÉ** :

4a. Rappelez un premier souvenir spécifique pour le mot **COURSE À PIED** :

4b. Rappelez un second souvenir spécifique pour le mot **COURSE À PIED** :

5a. Rappelez un premier souvenir spécifique pour le mot DÉFI :

5b. Rappelez un second souvenir spécifique pour le mot DÉFI :

6a. Rappelez un premier souvenir spécifique pour le mot SATISFAIRE :

6b. Rappelez un second souvenir spécifique pour le mot SATISFAIRE :

7a. Rappelez un premier **souvenir spécifique** pour le mot **SOLEIL** :

7b. Rappelez un second **souvenir spécifique** pour le mot **SOLEIL** :

8a. Rappelez un premier **souvenir spécifique** pour le mot **MARCHÉ** :

8b. Rappelez un second **souvenir spécifique** pour le mot **MARCHÉ** :

Révision et planification pour le futur

Maintenant que nous arrivons à la fin de l'entraînement, il est important de réfléchir sur les habiletés que vous avez développées et planifier comment continuer à utiliser ces habiletés dans votre vie de tous les jours.

Nous espérons que vous êtes maintenant plus en mesure de générer des souvenirs spécifiques d'événements passés et que vous avez pris l'habitude d'identifier le plus de détails possible par rapport à ces événements.

La spécificité des souvenirs est comme n'importe quelle autre habileté que vous avez apprise – elle continuera à s'améliorer avec la pratique. Reprendre de temps en temps ce cahier d'exercices vous y aidera certainement. Nous avons inclus un certain nombre d'exercices supplémentaires que vous pouvez travailler par vous-même si vous remarquez que vous avez besoin d'une révision.

Il peut également vous être utile de continuer à identifier chaque jour un ou deux souvenirs et générer autant de détails que possible par rapport à ces événements. Au fil du temps, cela deviendra moins difficile.

Vous vous êtes aussi exercé à repérer les souvenirs généraux dans votre vie quotidienne et pouvez, nous l'espérons, reconnaître comme il est facile de tomber d'un mode de pensée spécifique à un mode de pensée plus général. Un mode de pensée n'est pas meilleur qu'un autre, mais leur équilibre peut être perturbé lorsque le contenu des pensées est négatif comme c'est le cas dans la dépression. Ainsi, prendre conscience de la tendance à penser aux choses de manière générale pourrait interrompre ce cycle.

Quelques messages clés –

1. La dépression est associée à un certain nombre de problèmes de mémoire, dont la tendance à rappeler des souvenirs généraux.
2. La tendance à rappeler des souvenirs généraux a été liée à des épisodes plus longs de dépression, un risque accru de rechute dépressive, des difficultés à résoudre les problèmes, la tendance à ruminer et la difficulté à réguler son humeur avec des souvenirs positifs spécifiques.
3. Contrairement à d'autres problèmes de mémoire liés à la dépression, la tendance à rappeler des souvenirs généraux ne s'atténue pas avec l'amélioration l'humeur.
4. L'objectif de cet entraînement a été de vous aider à développer des habiletés pour récupérer des souvenirs spécifiques dans votre vie quotidienne en réponse à des mots indices.
5. Pour vous aider à maintenir et à renforcer ces habiletés, nous vous suggérons de continuer à vous exercer, tant de manière formelle (p. ex., en vous asseyant et en faisant les exercices supplémentaires) qu'informelle. Essayez de vous « surprendre » à passer d'un mode de pensée spécifique à général et si cela est inutile, revenez sur le souvenir spécifique initial.

Exercices supplémentaires – Souvenirs indicés

1a. Rappelez un premier souvenir spécifique pour le mot **RÉUSSITE** :

1b. Rappelez un second souvenir spécifique pour le mot **RÉUSSITE** :

2a. Rappelez un premier souvenir spécifique pour le mot **CATASTROPHE** :

2b. Rappelez un second souvenir spécifique pour le mot **CATASTROPHE** :

3a. Rappelez un premier souvenir spécifique pour le mot **ARBRE** :

3b. Rappelez un second souvenir spécifique pour le mot **ARBRE** :

4a. Rappelez un premier souvenir spécifique pour le mot **CAPABLE** :

4b. Rappelez un second souvenir spécifique pour le mot **CAPABLE** :

5a. Rappelez un premier souvenir spécifique pour le mot **MUSIQUE** :

5b. Rappelez un second souvenir spécifique pour le mot **MUSIQUE** :

6a. Rappelez un premier souvenir spécifique pour le mot **SALE** :

6b. Rappelez un second souvenir spécifique pour le mot **SALE** :

7a. Rappelez un premier souvenir spécifique pour le mot **PAISIBLE** :

7b. Rappelez un second souvenir spécifique pour le mot **PAISIBLE** :

8a. Rappelez un premier souvenir spécifique pour le mot **SÛR** :

8b. Rappelez un second souvenir spécifique pour le mot **SÛR** :

9a. Rappelez un premier souvenir spécifique pour le mot **OCÉAN** :

9b. Rappelez un second souvenir spécifique pour le mot **OCÉAN** :

10a. Rappelez un premier souvenir spécifique pour le mot **DÉCISION** :

10b. Rappelez un second souvenir spécifique pour le mot **DÉCISION** :

11a. Rappelez un premier souvenir spécifique pour le mot **CONFORTABLE** :

11b. Rappelez un second souvenir spécifique pour le mot **CONFORTABLE** :

12a. Rappelez un premier souvenir spécifique pour le mot **AMI** :

12b. Rappelez un second souvenir spécifique pour le mot **AMI** :

13a. Rappelez un premier souvenir spécifique pour le mot **TRISTE** :

13b. Rappelez un second souvenir spécifique pour le mot **TRISTE** :

14a. Rappelez un premier souvenir spécifique pour le mot **MARIAGE** :

14b. Rappelez un second souvenir spécifique pour le mot **MARIAGE** :

15a. Rappelez un premier souvenir spécifique pour le mot **IRRESPECTUEUX** :

15b. Rappelez un second souvenir spécifique pour le mot **IRRESPECTUEUX** :

16a. Rappelez un premier souvenir spécifique pour le mot **SUCCÈS** :

16b. Rappelez un second souvenir spécifique pour le mot **SUCCÈS** :

17a. Rappelez un premier souvenir spécifique pour le mot **GENTIL** :

17b. Rappelez un second souvenir spécifique pour le mot **GENTIL** :

18a. Rappelez un premier souvenir spécifique pour le mot **CHAISE** :

18b. Rappelez un second souvenir spécifique pour le mot **CHAISE** :

19a. Rappelez un premier **souvenir spécifique** pour le mot **RÊVE** :

19b. Rappelez un second **souvenir spécifique** pour le mot **RÊVE** :

20a. Rappelez un premier **souvenir spécifique** pour le mot **ACCOMPLIR** :

20b. Rappelez un second **souvenir spécifique** pour le mot **ACCOMPLIR** :

Exercices supplémentaires – Souvenirs de la journée

Rapportez deux « souvenirs spécifiques de la journée » et assurez-vous d’inclure autant de détails que possible pour chaque évènement.

Date :

Votre premier **souvenir spécifique** de la journée (incluant des détails) :

Votre second **souvenir spécifique** de la journée (incluant des détails) :

Date :

Votre premier **souvenir spécifique** de la journée (incluant des détails) :

Votre second **souvenir spécifique** de la journée (incluant des détails) :

Date :

Votre premier **souvenir spécifique** de la journée (incluant des détails) :

Votre second **souvenir spécifique** de la journée (incluant des détails) :

Date :

Votre premier **souvenir spécifique** de la journée (incluant des détails) :

Votre second **souvenir spécifique** de la journée (incluant des détails) :

Date :

Votre premier **souvenir spécifique** de la journée (incluant des détails) :

Votre second **souvenir spécifique** de la journée (incluant des détails) :

Date :

Votre premier **souvenir spécifique** de la journée (incluant des détails) :

Votre second **souvenir spécifique** de la journée (incluant des détails) :

Date :

Votre premier **souvenir spécifique** de la journée (incluant des détails) :

Votre second **souvenir spécifique** de la journée (incluant des détails) :

Date :

Votre premier **souvenir spécifique** de la journée (incluant des détails) :

Votre second **souvenir spécifique** de la journée (incluant des détails) :

Date :

Votre premier **souvenir spécifique** de la journée (incluant des détails) :

Votre second **souvenir spécifique** de la journée (incluant des détails) :

Date :

Votre premier **souvenir spécifique** de la journée (incluant des détails) :

Votre second **souvenir spécifique** de la journée (incluant des détails) :

Date :

Votre premier **souvenir spécifique** de la journée (incluant des détails) :

Votre second **souvenir spécifique** de la journée (incluant des détails) :

Date :

Votre premier **souvenir spécifique** de la journée (incluant des détails) :

Votre second **souvenir spécifique** de la journée (incluant des détails) :

Date :

Votre premier **souvenir spécifique** de la journée (incluant des détails) :

Votre second **souvenir spécifique** de la journée (incluant des détails) :

Date :

Votre premier **souvenir spécifique** de la journée (incluant des détails) :

Votre second **souvenir spécifique** de la journée (incluant des détails) :

Date :

Votre premier **souvenir spécifique** de la journée (incluant des détails) :

Votre second **souvenir spécifique** de la journée (incluant des détails) :

Date :

Votre premier **souvenir spécifique** de la journée (incluant des détails) :

Votre second **souvenir spécifique** de la journée (incluant des détails) :

Date :

Votre premier **souvenir spécifique** de la journée (incluant des détails) :

Votre second **souvenir spécifique** de la journée (incluant des détails) :

Date :

Votre premier **souvenir spécifique** de la journée (incluant des détails) :

Votre second **souvenir spécifique** de la journée (incluant des détails) :

Date :

Votre premier **souvenir spécifique** de la journée (incluant des détails) :

Votre second **souvenir spécifique** de la journée (incluant des détails) :

Date :

Votre premier **souvenir spécifique** de la journée (incluant des détails) :

Votre second **souvenir spécifique** de la journée (incluant des détails) :