Questionnaire des pensées automatiques de la dépression:

1. J'éprouve énormément de difficulté à faire face au monde.
2. Je ne suis bon à rien.
3. Pourquoi est-ce que je ne réussis dans rien?
4. Personne ne me comprend.
5. J'ai laissé tomber les gens.
6. Je ne pense pas pouvoir continuer.
7. J'ai laissé tomber des gens.
8. J'aimerais être quelqu'un de mieux.
9. Je suis si faible.
10. Ma vie ne se déroule pas comme je le souhaite.
11. Je me déçois moi-même.
12. Je ne peux pas supporter cette situation plus longtemps.
13. Je n'arrive pas à me mettre en route, à commencer quoi que ce soit.
14. Qu'est-ce qui ne va pas chez moi?
15. Je voudrais être ailleurs.
16. Je n'arrive en rien à uoi que ce soit.
17. Je me déteste.
18. Je ne vaux rien.
19. Je voudrais pouvoir disparaître.
20. Qu'est-ce qui me prend?
21. Je suis un perdant.
22. Ma vie est un gâchis sans nom.
23. Je suis un raté.
24. Je n'y arriverai jamais.
25. Je n'ai plus aucun espoir.
26. Quelque chose doit changer.
27. Il doit y avoir quelque chose qui cloche en moi.
28. Mon avenir est triste.
29. Cela ne vaut pas la peine.
30. Je ne parviens jamais à terminer quoi que ce soit.

Pensées anxieuses automatiques:

Vous trouverez ci-joint une liste de pensées qui peuvent surgir par moments. Lisez-les et indiquez ensuite les 3 pensées les plus fréquentes pour vous.

- Je m'inquiète de mon comportement.
- Je pense que je suis un échec.
- Quand j'envisage mon futur, je pense plus aux choses négatives qu'aux choses positives qui peuvent arriver.
- Si j'ai des symptômes physiques, j'ai tendance à penser au pire scénario possible.
- J'ai des pensées de devenir gravement malade.
- Je m'inquiète d'avoir le cancer ou une crise cardiaque.
- Je me préoccupe de dire ou de faire la mauvaise chose quand je suis avec des gens que je ne connais pas.
- Je m'inquiète de ne pas être à la hauteur des autres.
- Je m'inquiète de ne pas contrôler mes pensées aussi bien que je voudrais.
- Je m'inquiète que les gens ne m'aiment pas.
- Je suis très sensible aux déceptions, je ne peux cesser d'y penser. Je suis facilement mal à l'aise.
- Quand j'ai un symptôme mineur comme une éruption cutanée, j'ai tendance à penser que c'est plus sérieux que ce ne l'est réellement.
- Des pensées désagréables entrent dans ma tête malgré moi.
- Je m'inquiète de mes faiblessse et de mes échecs.
- Je m'inquiète de ne pas gérer les problèmes aussi bien que les autres.
- Je m'inquiète de la mort.
- Je m'inquiète d'avoir l'air fou.
- Je pense ne pas profiter assez de certaines choses parce que je m'inquiète trop.
- J'ai des pensées récurrentes comme compter ou répéter des phrases.
- Je m'inquiète de ma santé.