

# LA DÉPRESSION

## STRATÉGIES DE RÉGULATION ÉMOTIONNELLE

À l'instar de nombreux troubles psychiatriques, la dépression s'accompagne d'une difficulté à contrôler ses émotions et, par extension, ses pensées et ses comportements. La douleur provoquée par ces réactions émotionnelles, ces mauvaises pensées et les attitudes associées nous incite fréquemment à recourir à des stratégies de régulation. Certaines d'entre-elles, notamment les plus intuitives, ne sont pas aussi bénéfiques qu'elles en ont l'air et peuvent même entretenir la dépression.

