

LA DÉPRESSION

SCHÉMAS DÉPRESSOGENES

Les schémas cognitifs sont des croyances ancrées profondément qui reflètent notre vision simplifiée du monde. Ils se construisent dès l'enfance et se façonnent au gré de notre évolution. Ils s'activent pour nous guider face à des situations plus ou moins familières. Lorsqu'ils s'activent trop fréquemment, trop intensément, qu'ils deviennent trop réducteurs, ces schémas peuvent devenir dysfonctionnels, douloureux et handicapants, notamment dans la dépression.

