

Titre courant : MANUEL RÉVISÉ du BATD

Traitement de la dépression par l'activation comportementale: manuel révisé de traitement (BATD-R)

Ten Year Revision of the Brief Behavioral Activation Treatment for Depression (BATD):
Revised Treatment Manual (BATD-R)

C.W. Lejuez

Center for Addictions, Personality, and Emotion Research, Université du Maryland

Derek R. Hopko

Université du Tennessee

Ron Acierno

Université médicale de Caroline du Sud

Stacey B. Daughters

Université du Maryland

Sherry L. Pagoto

École de médecine de l'Université du Massachusetts

Mots clés : dépression, renforcement, activation, loi d'appariement

Adresse de contact :

C. W. Lejuez

Department of Psychology

Center for Addictions, Personality, and Emotion Research (CAPER)

University of Maryland

College Park, MD 20742

[E-mail : clejuez@psyc.umd.edu](mailto:clejuez@psyc.umd.edu)

Téléphone : (301) 405-5932

Fax : (301) 314-9566

Document traduit par Mme Véronique Antoine pour l'Unité de Psychologie Clinique
Comportementale et Cognitive de l'Université de Liège (Belgique)

Résumé

Dans la foulée des travaux séminaux de Ferster, Lewinsohn et Jacobson, ainsi que de la théorie et de la recherche sur la loi d'appariement, Lejuez, Hopko, LePage, Hopko et McNeil (2001) ont mis au point un traitement de la dépression fondé sur le renforcement, un traitement bref, simple et étroitement lié à la théorie comportementale. Ils ont appelé ce traitement « Brief Behavioral Activation Treatment for Depression » ou « BATD » (traitement bref de la dépression par l'activation comportementale) et le premier manuel (Lejuez, Hopko et Hopko, 2001) a été publié dans ce *Journal*. Le présent document est un manuel révisé (BATD-R) qui reflète les modifications majeures et qui vise largement à simplifier et à clarifier davantage les principaux éléments du traitement, les procédures et les formulaires. On peut citer parmi les modifications spécifiques : 1) une importance accrue accordée à la logique thérapeutique et notamment à la relation thérapeutique, 2) une clarification des domaines de vie, des valeurs et des activités, 3) la simplification des formulaires (et la réduction de leur nombre), 4) le renforcement de certains aspects de la procédure, dont les stratégies de résolution de problèmes et la revue des concepts lors des séances ultérieures et 5) la mise à disposition d'un nouveau Formulaire de suivi quotidien pour personnes faiblement alphabétisées.

**Révision décennale du « Brief Behavioral Activation Treatment for Depression » ou
« BATD » (traitement bref de la dépression par l'activation comportementale) : manuel
révisé de traitement (BATD-R)**

Dans la foulée des travaux séminaux de Ferste (1973) et Lewinsohn (1974), ainsi que de la théorie et de la recherche sur la loi d'appariement (Herrnstein, 1970 ; McDowell, 1982), Lejuez, Hopko, LePage, Hopko et McNeil (2001) ont mis au point un traitement de la dépression en 12 séances fondé sur le renforcement, un traitement bref, simple et étroitement lié à la théorie comportementale. Ces travaux étaient tout à fait dans la lignée d'une étude majeure menée par Jacobson et coll. (1996) indiquant que les composantes comportementales de la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) pour traiter la dépression (Beck, Rush, Shaw et Emery, 1979) étaient aussi efficaces que la TCC dans son ensemble. Jacobson et coll. (1996) ont appelé la composante comportementale de la TCC l'« activation comportementale » (« Behavioral Activation » ou « BA » en anglais), laquelle incluait un vaste éventail de stratégies déployées sur 20 séances, dont : « (a) monitoring of daily activities, (b) assessment of the pleasure and mastery that is achieved by engaging in a variety of activities, (c) the assignment of increasingly difficult tasks that have the prospect of engendering a sense of pleasure or mastery, (d) cognitive rehearsal of scheduled activities, in which participants imagine themselves engaging in various activities with the intent of finding obstacles to the imagined pleasure or mastery expected from those events, (e) discussion of specific problems (e.g., difficulty in falling asleep) and the prescription of behavior therapy techniques for dealing with them; and (f) interventions to ameliorate deficits in social skills (e.g., assertiveness, communication skills; pp. 297). »³

Sur la base de ce premier protocole dans Jacobson et coll. (1996), Martell, Addis et Jacobson (2001) ont élaboré un manuel de thérapie plus complet sur l'activation comportementale, lequel s'intéresse plus particulièrement à l'évitement comportemental ainsi qu'à une série d'autres stratégies afférentes liées de façon plus indirecte à l'activation comportementale

(p. ex., diversion périodique des problèmes/situations désagréables, entraînement à la pleine conscience et autorenforcement ; dénommée ci-après la « BA »). Par rapport à cette approche élargie de l'activation comportementale, Lejuez, Hopko et Hopko (2001) ont adopté une démarche plus intensive en élaborant un protocole en 12 séances qui se limite uniquement aux composantes directement liées à l'activation comportementale, dont le suivi quotidien, la recherche de soutien social, la sélection et la planification d'activités et la récompense lorsque les activités ont été menées à bien. En signe de reconnaissance des conclusions de Jacobson et coll. (1996), ils ont appelé leur approche « Brief Behavioral Activation Treatment for Depression » ou « BATD » (traitement bref de la dépression par l'activation comportementale) et la première version du manuel a été publiée dans ce *Journal*.

Hopko, Lejuez, Ruggiero et Eifert (2003) proposent une comparaison poussée des composantes thérapeutiques de la BA et du BATD, y compris les forces et les faiblesses potentielles de chacune des deux approches et une revue de la littérature afférente des deux méthodes. Il n'y a toutefois pas eu de comparaisons empiriques directes des deux approches. De plus, il n'existe pas d'études qui se soient penchées sur la question de savoir à quels types de patients chacune des versions de l'activation comportementale convient le mieux, bien que certains aient émis l'hypothèse que la BA serait appropriée pour traiter les dépressions plus complexes, tandis que le BATD serait plus indiqué pour les cas où une approche plus directe et brève est souhaitable (Kanter, Manos, Busch et Rusch, 2008). Outre les articles conceptuels, les ouvrages spécialisés (Kanter, Busch et Rusch, 2009) et les méta-analyses (Cuijpers, van Straten et Warmerdam, 2007 ; Ekers, Richards et Gilbody, 2008 ; Mazzucchelli, Kane et Rees, 2009) ont révélé que les stratégies d'activation comportementale étaient efficaces pour traiter la dépression. Plusieurs essais cliniques randomisés à grande échelle ont révélé que la BA était une alternative efficiente et efficace à la thérapie cognitive et à la médication (Dobson et coll., 2008 ; Dimidjian et coll., 2006). Dans le cadre d'un

accompagnement spécifique au BATD, Hopko, Lejuez, LePage, Hopko et McNeil (2003) ont mis en évidence, dans un essai clinique randomisé à petite échelle, une amélioration de l'état des patients dépressifs internés en hôpital psychiatrique par rapport à ceux qui bénéficiaient du traitement habituel en milieu hospitalier. Dans une deuxième étude relative à une utilisation unique du BATD, Gawrysiak, Nicholas et Hopko (2009) ont montré qu'une seule séance structurée de BATD générait une diminution considérable de l'état dépressif par rapport à un groupe témoin d'étudiants universitaires présentant des symptômes modérés de dépression. Plusieurs études ont aussi démontré l'efficacité du BATD pour traiter la dépression lorsque les sujets présentent d'autres états comorbides. Outre les études cas-témoins de personnes présentant une comorbidité dépression-obésité (Pagoto et coll., 2008) ou dépression-cancer (Hopko, Bell, Armento, Humt et Lejuez, 2005), deux essais cliniques randomisés à petite échelle probants ont été menés relativement à la BA, l'un sur un échantillon représentatif de fumeurs tentant de renoncer au tabac (Macpherson et coll., sous presse) et l'autre sur des sujets en centre résidentiel de traitement de la toxicomanie (Daughters et coll., 2008). À la lumière de notre expérience clinique et de notre expérience de recherche en matière de traitement, et ce en plus du déploiement d'efforts considérables (notamment des entrevues avec les patients, les conseillers et les superviseurs) pour élaborer un document pratique, nous avons apporté des modifications utiles au manuel.

Le présent document est un manuel révisé du BATD destiné aux communautés de recherche et aux communautés cliniques. Il reflète les modifications importantes des 10 dernières années et vise largement à simplifier et clarifier davantage les principaux éléments du traitement, les procédures et les formulaires. Ces changements n'affectent en rien les fondements théoriques de l'approche ; il s'agit plutôt de changements structurels visant à améliorer les résultats et l'acceptabilité pour le patient. Par rapport au manuel BATD d'origine, les apports de ce manuel révisé (BATD-R)¹ sont les suivants : 1) une importance accrue accordée à la logique

thérapeutique et notamment à la relation thérapeutique, 2) une clarification des domaines de vie, des valeurs et des activités, 3) la simplification des formulaires (et la réduction de leur nombre), 4) le renforcement de certains aspects de la procédure, dont les stratégies de résolution de problèmes et la revue des concepts lors des séances ultérieures et 5) la mise à disposition d'un nouveau Formulaire de suivi quotidien (avec planification des activités) pour personnes faiblement alphabétisées. Nous proposons également en Annexe 1 un exemple de Liste de vérification de l'observance du traitement. Bien que le manuel d'origine soit simple par rapport à d'autres approches thérapeutiques, cette révision traduit une volonté de fournir un manuel qui soit le plus concis et le plus intuitif possible et qui traite de l'ensemble des aspects majeurs du traitement initial. Le conseiller peut, s'il le souhaite, utiliser les formulaires d'origine légèrement plus complexes ; ces derniers peuvent aussi être utilisés avec certains patients s'ils s'avèrent appropriés et utiles dans leur cas. Néanmoins, nous pensons que la plupart des changements que nous avons effectués apportent une plus grande clarté et une plus grande concision sans porter atteinte au contenu. À cette fin, le BATD-R se présente sous une formule en 10 séances alors que le BATD d'origine en comptait 12. Il convient de noter que le nombre de séances peut être adapté en fonction des caractéristiques spécifiques du patient et de l'environnement clinique. Par exemple, le BATD-R peut être prolongé si le patient est résistant au traitement ou s'il présente des problèmes cliniques plus complexes. À l'inverse, le BATD-R peut se limiter aux 5 séances qui abordent du contenu neuf (les séances 6 à 10 sont consacrées à la revue et à la mise en pratique approfondie des éléments fondamentaux) dans les situations plus simples où le nombre de séances peut être limité pour des raisons pratiques (cf. Daughters et coll., 2008 et Gawrysiak et coll., 2009). Avant de présenter ce manuel révisé, nous abordons ci-après chacun des changements et nous les motivons.

1. Une importance accrue accordée à la logique thérapeutique et notamment à la relation thérapeutique

Par volonté de simplifier et de passer rapidement au contenu thérapeutique, le manuel d'origine ne fournissait que peu d'indications quant au fait de présenter la logique thérapeutique aux patients. Étant donné qu'il est important pour le bon déroulement du traitement que le patient comprenne la logique thérapeutique, nous apportons un meilleur soutien aux conseillers afin qu'ils puissent expliquer la logique du traitement de manière claire et détaillée aux patients. Notre expérience montre qu'une attention accrue à l'égard de la logique thérapeutique a aussi des effets importants en termes de renforcement de la relation thérapeutique (cf. Lejuez Hopko, Levine, Collins et Gholkar, 2006) et qu'elle contribue grandement à la formation des conseillers et à la fidélité au traitement. Pour ce qui est de présenter la logique thérapeutique, il est important de noter que le manuel permet une grande flexibilité dans la personnalisation du contenu en fonction des forces et des faiblesses du patient, et ce malgré le fait que le traitement repose sur un manuel et que les séances soient structurées.

2. Une clarification des domaines de vie, des valeurs et des activités²

Cette nouvelle version du manuel tente d'apporter des éclaircissements quant au lien qui existe entre les domaines de vie, les valeurs et les activités et quant à la manière dont ceux-ci s'intègrent au traitement. Les domaines de vie comprennent dix catégories générales ne se limitant pas aux relations, à la carrière et à la santé. Il est demandé au patient d'identifier ses valeurs dans chaque domaine de vie. Les valeurs sont des descriptions générales de la manière dont le patient voudrait vivre sa vie dans ce domaine en particulier. Les activités sont l'expression la plus simple et la plus concrète de ces valeurs. Les activités doivent être des actions réalisables au quotidien et être en accord avec les aptitudes et les ressources actuelles du patient. Concernant le domaine de vie « relations familiales », par exemple, une mère pourrait très bien identifier la valeur « être une bonne mère » et choisir comme activité de faire

une balade avec sa fille tous les mardis soirs et de dire une fois par jour à sa fille qu'elle l'aime. Ce manuel a été simplifié pour ne contenir qu'un seul formulaire, lequel établit un lien entre les domaines de vie, les valeurs et les activités. Ceci met davantage en évidence les similitudes et les différences dans les trois composantes du traitement.

Les valeurs constituent le point de départ des activités, mais une fois les activités sélectionnées, ce sont ces dernières qui font l'objet du travail thérapeutique. Les patients atteints de dépression ont souvent tendance à choisir des activités aversives, extrêmement difficiles à accomplir, éloignées de leurs valeurs et associées à un renforcement différé plutôt qu'immédiat. Par exemple, un patient qui identifie la valeur « condition physique » pourrait être tenté de choisir des activités trop centrées sur la perte d'un certain nombre de kilos, impliquant des efforts physiques excessifs et des stratégies de régime extrêmes potentiellement aversives (et, en l'occurrence, mauvaises pour la santé), extrêmement difficiles à mettre en œuvre et présentant un niveau de renforcement immédiat très faible. Par conséquent, il est peu probable que l'engagement à s'adonner à ces activités s'inscrive dans la durée. Ce manuel révisé met plus clairement en évidence le fait que les activités sont directement liées aux valeurs, qu'elles sont de petites étapes gérables qui peuvent être mises en place au quotidien et qui sont identifiées comme étant importantes et/ou agréables pour le patient de sorte qu'elles exercent un effet de renforcement immédiat. Ainsi, le patient qui accorde de l'importance à la valeur « condition physique » pourrait en lieu et place envisager des activités plus modestes et moins aversives tout en étant saines et positives, comme emprunter les escaliers au lieu de l'ascenseur, préparer des repas sains, opter pour la pratique d'exercices faciles et agréables, comme faire une balade avec un ami, et/ou prendre part à un groupe de discussion en ligne sur le thème de la santé afin de recueillir le soutien social dont il a besoin pour changer de mode de vie. Étant donné que, souvent, le comportement dépressif est largement alimenté par un certain renforcement

négatif immédiat, il est important de choisir des activités qui apportent un certain renforcement positif immédiat pour supplanter le comportement dépressif et amener finalement la personne à mener une vie conforme à ses valeurs.

Bien que les patients doivent rester centrés sur leurs activités quotidiennes tout au long du traitement, le fait qu'ils veuillent passer directement du domaine de vie à l'activité sans tenir compte des valeurs pouvant sous-tendre cette activité peut aussi poser un problème. Par exemple, dans le domaine de vie « spiritualité », il est possible qu'un patient choisisse d'emblée une activité qui consiste à prendre part à une forme de culte organisé. Bien que son choix puisse au bout du compte se porter sur cette activité, il est important que le patient choisisse d'abord une valeur qui l'orientera ensuite dans sa sélection d'activités. Pour ce qui concerne le domaine de vie « spiritualité », le patient doit d'abord prendre en considération ce qui est important pour lui dans la spiritualité, comme se rapprocher d'une force supérieure, faire partie d'une communauté de gens partageant les mêmes croyances et/ou réfléchir à sa place dans le monde. Partir des valeurs pour sélectionner des activités qui ont du sens augmentera la probabilité d'accomplissement de ces activités.

3. La simplification des formulaires (et la réduction de leur nombre)

Outre les changements présentés ci-dessus concernant la réalisation de l'Inventaire des domaines de vie, des valeurs et des activités, le Formulaire de suivi quotidien et les Contrats ont eux aussi subi des modifications majeures.

Le Formulaire de suivi quotidien. Le Formulaire de suivi quotidien d'origine utilisé pendant les trois premières semaines du traitement permettait surtout aux patients de mieux comprendre leur activité quotidienne. Ce formulaire a depuis lors été étoffé. À présent, il permet au patient d'attribuer une note reflétant le niveau de plaisir procuré par chaque activité et l'importance de chacune d'entre elles, ainsi qu'une note globale unique qui traduit son humeur du jour. Nous avons supprimé les évaluations heure par heure de l'humeur en raison

du concept de désynchronisation qui suggère que les changements cognitifs et les changements d'humeur peuvent être retardés même lorsqu'ils sont liés à un changement de comportement positif (Rachman, 1978). Au lieu de cela, le patient doit se centrer sur le plaisir et l'importance qu'il associe à chaque activité au moment où il la pratique et comprendre que s'adonner à des activités agréables et importantes améliorera son humeur au fil du temps, même s'il n'est pas de meilleure humeur au moment où il pratique cette activité spécifique.

Le second changement est l'étoffement du Formulaire de suivi quotidien qui inclut à présent la planification des activités qui a lieu lors des séances ultérieures. On utilise ainsi le même formulaire tout au long de la thérapie pour procéder au suivi d'abord, pour planifier les activités ensuite. Celui-ci remplace le Registre de contrôle du comportement et des activités de maîtrise. Le Registre de contrôle du comportement et des activités de maîtrise présentait différentes fonctionnalités clés comme l'enregistrement des progrès pour parvenir à la maîtrise. Mais bon nombre de patients et de conseillers ont déploré la lourdeur de ce processus qui pouvait parfois constituer un obstacle à l'observance. L'objectif de la nouvelle approche est de réunir ces trois formulaires en un seul et d'en faire un document hautement intuitif qui regroupe le contenu essentiel de chacun des formulaires.

Pour conclure, il est possible qu'un patient sélectionne une activité qu'il n'est pas en mesure de réaliser tout de suite parce qu'elle nécessite plusieurs étapes intermédiaires. Dans ce cas, le patient et le conseiller peuvent définir ces petites étapes intermédiaires et les planifier en premier lieu. Si, par exemple, dans le domaine de vie « études/formation », le patient identifie la valeur « poursuivre ses études », son activité pourrait consister à participer à un cours dans un collège public local. Néanmoins, il est possible que le patient doive d'abord obtenir la liste des cours ou fixer un rendez-vous pour s'entretenir avec un conseiller scolaire à propos de l'offre de cours disponible. Si le patient se montre à plusieurs reprises incapable d'accomplir une activité qu'il dit pourtant apprécier fortement, le fait d'identifier

des activités intermédiaires plus modestes peut être une stratégie efficace pour apporter au patient le soutien et le dynamisme dont il a besoin pour avancer.

Les Contrats. Dans le manuel d'origine, les Contrats visaient spécifiquement la manière dont les actions et les déclarations d'autrui peuvent sanctionner le comportement sain du patient et éventuellement constituer un renforcement négatif de son comportement malsain. Cet objectif cadre bien avec la théorie comportementale, mais beaucoup de conseillers et de patients ont indiqué qu'il était difficile à aborder dans le cadre du BATD et qu'il pouvait avoir des effets négatifs inattendus. Par exemple, certains patients ont déclaré éprouver des difficultés à savoir comment faire passer le message auprès d'un membre de leur famille qui prend en charge certaines responsabilités à leur place que cette attitude peut les maintenir dans la dépression, et ce tout en évitant que le membre de la famille se sente heurté et que les patients aient l'impression de manipuler cette personne. Une autre approche consiste à ce que les Contrats ne mettent plus l'accent sur les comportements peu coopératifs des autres pour passer à des stratégies concrètes qui permettent au patient d'obtenir de l'aide pour ses activités. Plus particulièrement, les Contrats visent à présent à ce que le patient identifie : a) une activité difficile à accomplir, b) l'aide dont il a besoin pour mener à bien l'activité, c) un maximum de trois personnes qui pourraient lui venir en aide, et d) la façon exacte dont chacune de ces trois personnes pourrait l'aider. Cette nouvelle optique donne la possibilité au patient d'identifier des besoins concrets et fournit des pistes quant à la manière d'obtenir l'aide requise. Bien que les Contrats ne visent plus les comportements négatifs d'autrui, nous pensons que, si les patients sont capables de proposer des moyens concrets pour que les autres soutiennent davantage leurs comportements sains, les comportements défavorables de ces personnes diminueront également. Puisque le contenu des Contrats est à présent directement lié au soutien dans le cadre des activités, cette composante du traitement

a été déplacée après l'introduction de la planification des activités (Séance 5), alors qu'elle avait lieu avant la planification des activités dans le précédent manuel.

4. Le renforcement de certains aspects de la procédure, dont les stratégies de résolution de problèmes et la revue des concepts lors des séances

Cette nouvelle version du manuel fournit davantage de structure et d'orientations au conseiller quant à la manière de résoudre les éventuels problèmes en cours de traitement, y compris la difficulté d'identifier les valeurs et/ou de sélectionner et de planifier les activités, et quant à la manière de réagir si le patient ne remplit pas le formulaire de suivi quotidien. En outre, le manuel propose du contenu complémentaire pour passer les concepts en revue lors des séances ultérieures. En plus de constituer une « piqûre de rappel » pour le patient, la revue des concepts fondamentaux lorsque les symptômes de la dépression ont commencé à se résorber peut améliorer la compréhension qu'a le patient des concepts et renforcer l'utilisation continue des stratégies après la thérapie. Aussi, la revue des concepts est particulièrement importante si les symptômes de la dépression ne se sont pas améliorés, car elle permet de recourir à d'autres stratégies de traitement. Cette nouvelle version du manuel propose également des informations plus détaillées à propos de la fin du traitement afin d'encourager les patients à continuer de procéder au suivi et à la planification de leurs activités au terme du traitement et de les aider de ce fait à conserver les acquis de la thérapie.

5. Formulaire révisé de suivi quotidien (avec planification des activités) pour personnes faiblement alphabétisées

Bien que le BATD se caractérise par sa simplicité, l'usage de formulaires de suivi écrits constitue un obstacle pour les patients faiblement alphabétisés. On encourage les stratégies qui consisteraient à faire appel à un membre de la famille pour aider à la rédaction. Néanmoins, nous proposons également une version révisée complémentaire du Formulaire de suivi quotidien et de planification des activités que les patients faiblement alphabétisés peuvent

remplir seuls (Formulaire 1 Complément). Comme indiqué dans le manuel ci-dessous, ce formulaire révisé de suivi contient une série de symboles qui représentent différentes activités et qui peuvent être utilisés en lieu et place d'une description écrite de chaque activité. Dans l'échantillon ci-inclus, nous proposons 7 symboles communs, mais nous encourageons les thérapeutes à développer leur propre formulaire avec des symboles qui soient les plus pertinents et les plus appropriés à la culture du patient. Ce formulaire est prévu pour être utilisé en lieu et place du Formulaire de suivi quotidien (Formulaire 1) lorsqu'il s'agit de patients faiblement alphabétisés. Lors de l'utilisation de cette version complémentaire révisée du formulaire, le texte du manuel reste inchangé, hormis l'ajout du texte suivant lorsque le suivi quotidien est présenté à la Séance 1. *« En haut du formulaire apparaît une série de pictogrammes représentant chacun une activité courante de la vie quotidienne. Nous allons à présent aborder chacun de ces pictogrammes. Par exemple, le premier pictogramme représente une fourchette et un couteau qui symbolisent l'activité de repas. Les autres activités sont le sommeil, l'activité physique, regarder la télévision, passer du temps en famille, faire le ménage et téléphoner. Nous pouvons aussi créer de nouveaux pictogrammes qui correspondent à vos activités quotidiennes. Vous pouvez utiliser jusqu'à 20 pictogrammes. Chaque fois que vous accomplissez une activité, indiquez le numéro qui correspond au pictogramme représentant le mieux votre activité. »* Les patients quelque peu capables de lire et d'écrire peuvent compléter les pictogrammes en ajoutant des informations dans l'espace prévu à cet effet pour chaque tranche horaire. Les informations spécifiques au formulaire pour personnes faiblement alphabétisées ne font pas partie du manuel tel qu'il est présenté ci-dessous, et ce afin de ne pas prêter à confusion. Mais les informations contenues dans le présent paragraphe peuvent facilement être ajoutées dans les cas où le formulaire pour personnes faiblement alphabétisées s'avère utile.

Le Manuel révisé de traitement bref de la dépression par l'activation comportementale (BATD-R)

Séance une

Éléments clés de la Séance une :

1. Introduction
2. Discussion à propos de la dépression
3. Introduction à la logique thérapeutique
 - Qu'en est-il des traumatismes et des deuils dans votre vie ?
 - Raisons pour lesquelles il est important de venir chaque semaine
4. Initiation au suivi quotidien (Formulaire 1)
 - Évaluation du plaisir et de l'importance
5. Informations importantes à propos de la structure de ce traitement

Introduction

Permettez-moi de commencer par vous parler du programme que j'ai envisagé pour la séance d'aujourd'hui. Tout d'abord, j'aimerais que nous prenions le temps de discuter de ce qui vous a amené ici aujourd'hui. Ensuite, j'aimerais dire un mot sur la dépression et les symptômes que vous pourriez éprouver. Troisièmement, je parlerai de ce traitement et de ses implications. Et pour terminer, nous discuterons de la première stratégie que je vous demanderai d'essayer au cours de la semaine qui vient, à savoir le suivi quotidien de vos activités. Cela vous convient-il ? Y a-t-il quoi que ce soit que vous souhaiteriez ajouter à ce programme ? Nous allons d'abord commencer par aborder les questions suivantes, à savoir comment vous allez et pourquoi vous êtes venu en thérapie. Il est important d'avoir l'occasion de parler de votre expérience, de vos pensées et de vos sentiments. Parlons un peu de ce qui vous a amené ici aujourd'hui.

Dépression

L'objectif de ce traitement est de vous aider à sortir de la dépression. On définit la dépression comme une période de temps prolongée, au moins deux semaines, pendant laquelle une personne vit un état caractérisé par un moral bas ou une perte d'intérêt ou de plaisir pour des activités qu'elle appréciait auparavant. Beaucoup de gens vivent au moins un épisode de dépression majeure au cours de leur vie et la dépression frappe indépendamment de l'âge, de la culture, des revenus, de l'éducation et de l'état civil des personnes.

La plupart du temps, le déclenchement de la dépression est clairement lié à des événements stressants de la vie, comme une expérience traumatisante, la perte d'un être cher, des difficultés financières ou la perte de son emploi. Pour d'autres, les causes spécifiques de la dépression peuvent être floues et la dépression peut se déclarer soudainement. Qu'elle dure quelques semaines ou plusieurs années, la dépression peut générer d'importantes difficultés dans la vie quotidienne (une incapacité à travailler ou à prendre soin de ses enfants, par exemple). On peut citer parmi les problèmes qui en découlent une baisse de l'optimisme/de la motivation, une faible estime de soi, des problèmes de concentration (être attentif), l'automutilation et/ou des pensées et des comportements suicidaires. Et parmi les problèmes médicaux résultant de la dépression, on peut citer les problèmes cardiaques, les douleurs chroniques, la toxicomanie ou la dépendance, la fatigue et la malnutrition. Les sujets atteints de dépression peuvent s'isoler d'autrui et/ou se détourner de leurs activités normales. Cet isolement peut provoquer d'autres problèmes comme la solitude, des difficultés relationnelles, une diminution de la satisfaction au travail ou le chômage et l'échec scolaire. Compte tenu de ces problèmes subséquents, il est essentiel de détecter et de traiter la dépression.

La dépression peut aller de symptômes très minimes à très sévères et débilitants. Certaines personnes soutiennent que l'évolution des symptômes de la dépression est liée à de nombreux facteurs, dont le comportement, l'environnement, les influences cognitives (y compris les pensées, les croyances et les sentiments), biologiques et sociales. Ces facteurs

peuvent agir individuellement ou conjointement pour provoquer et entretenir les symptômes de la dépression. Si les symptômes de la dépression sont sévères, on peut diagnostiquer une dépression majeure. Comme indiqué, les symptômes de la dépression peuvent inclure :

- **un état où on se sent la plupart du temps triste ou abattu ;**
- **une perte d'intérêt pour les activités normales ;**
- **une perte ou une prise de poids importante ;**
- **une perte ou une augmentation de l'appétit ;**
- **des problèmes de sommeil ou un sommeil excessif ;**
- **une sensation d'agitation ou de l'irritabilité ;**
- **une sensation de fatigue ou une perte d'énergie (épuisement) ;**
- **un sentiment de dévalorisation ou de culpabilité excessive/inappropriée ;**
- **des difficultés à réfléchir, à se concentrer ou à prendre des décisions ;**
- **des crises de larmes ;**
- **un sentiment de désespoir ;**
- **des pensées suicidaires et/ou des tentatives de suicide.**

Bien que la plupart des personnes éprouvent certaines formes des symptômes susmentionnés, il faut que ces symptômes entraînent un profond sentiment de détresse ou perturbent le fonctionnement quotidien pour être diagnostiqués comme dépression.

Introduction à la logique thérapeutique pour l'activation comportementale

L'approche thérapeutique est appelée « activation comportementale ». Elle repose sur l'idée que la meilleure façon d'atténuer les symptômes de votre dépression est de prendre conscience des éléments suivants : 1) les domaines de vie qui sont les plus importants pour vous, 2) vos valeurs dans ces domaines de vie, et 3) les activités auxquelles vous pouvez vous

adonner pour vivre en accord avec vos valeurs. On peut citer parmi les domaines de vie importants vos relations, votre travail ou vos activités sportives et récréatives, par exemple. Les valeurs dans ces domaines de vie pourraient être : témoigner de l'amour à une personne qui vous est chère, retirer de la fierté de votre travail et être en bonne santé physique. Une fois que vous aurez identifié ces domaines de vie et ces valeurs, vous vous en servirez pour identifier, planifier et mener à bien des activités quotidiennes. C'est important parce qu'en devenant plus actif, vous êtes plus susceptible de vivre des expériences positives et agréables. Il est difficile de se sentir déprimé et d'avoir une faible estime de soi si vous pratiquez régulièrement des activités qui sont importantes pour vous et qui vous procurent un sentiment de plaisir et d'accomplissement.

Ce manuel vise à changer votre comportement et votre environnement afin d'améliorer vos pensées, vos sentiments et votre qualité de vie de manière générale. Beaucoup de personnes atteintes de dépression se sentent souvent fatiguées et manquent de motivation pour réaliser diverses activités ; elles pensent qu'une fois qu'elles auront plus d'énergie et qu'elles penseront plus positivement, elles seront capables de faire des activités dont elles se sont désintéressées ou qu'elles ont été incapables d'accomplir dans le passé. Ce traitement adopte l'approche inverse : on change d'abord le comportement de façon à augmenter le niveau d'énergie et la motivation et à favoriser les pensées et les émotions positives. Toutefois, la focalisation sur le changement de comportement ne signifie pas pour autant une non-prise en compte des pensées et des émotions. Nous partons plutôt de l'idée que les pensées et les émotions négatives ne changeront qu'après avoir changé votre comportement et vécu plus d'expériences de vie positives. Un comportement sain est défini comme un comportement qui tend à améliorer votre qualité de vie et à réaliser les valeurs qui sont importantes dans votre vie. À l'inverse, de manière générale, un comportement malsain

n'est pas directement lié à l'amélioration de votre qualité de vie et ne vous rapproche pas d'une vie conforme à vos valeurs.

Soyez conscient du fait qu'il est possible que vous meniez une vie très active tout en étant toutefois dépressif. Une telle situation peut se produire lorsque vous vous sentez noyé par une multitude d'activités qui ne sont pas épanouissantes pour vous et qui limitent votre capacité à vivre selon vos valeurs. Par exemple, bien que vous vous affairiez au travail et à la maison, il est possible que ces activités soient centrées uniquement sur l'apport d'aide aux autres. Et bien qu'il soit assurément important d'aider autrui, il n'est jamais recommandé de se focaliser sur les autres au point de mettre totalement ses propres besoins et sentiments de côté. Cette préoccupation exclusive pour les besoins d'autrui peut générer une sensation de vide et de frustration qui entraîne à son tour du désarroi et de la culpabilité d'éprouver de tels sentiments. Donc, ce n'est pas tant d'avoir beaucoup d'activités dans votre vie qui est important, mais plutôt d'avoir des activités qui vous procurent un certain degré de plaisir et d'accomplissement.

Qu'en est-il des traumatismes et des deuils dans votre vie ? Souvent, les personnes qui ont vécu un événement traumatique au cours de leur vie finissent par se retrouver dans un état dépressif durable. Après un événement très grave ou la perte d'un être cher, la vie peut sembler être vide ou n'avoir plus de sens. On peut avoir le sentiment de ne plus avoir vraiment de raison de vivre. On peut avoir l'impression que tout le soutien et le bonheur vécus autrefois se sont envolés à tout jamais. Il est possible que les pensées et les cauchemars à propos de l'événement grave en question ou de l'être cher décédé reviennent sans cesse. En activation comportementale, il est très important que le conseiller comprenne ce qui vous est arrivé, comment vous l'avez vécu et, surtout, en quoi cela affecte votre vie actuellement. En tant que conseiller en activation comportementale, je vous proposerai lors de chaque séance de consacrer un peu de temps à discuter des événements de votre vie qui vous ont amené à la

dépression. Néanmoins, ce traitement va au-delà du simple fait de parler de ce qui s'est passé. De plus, je vous demanderai également de consacrer du temps à essayer certaines stratégies qui vous aideront à vivre une vie plus épanouissante qui a du sens pour vous. Bien que personne ne puisse changer les événements du passé, ce que nous mettons en place aujourd'hui peut vous aider à préparer un avenir meilleur. Généralement, après avoir vécu des expériences traumatiques et des deuils, les pensées et les sentiments négatifs à propos de cet événement reviennent sans cesse à l'esprit. Il devient alors difficile de ne pas y penser ou de ne pas se sentir mal. Nous pensons qu'il est important de comprendre en quoi ces expériences influencent votre comportement actuel. Par exemple, il est possible que vous éprouviez des difficultés de sommeil la nuit et donc, que vous passiez beaucoup de temps à dormir la journée. Si vous dormez la journée, il est possible que vous ne soyez pas en mesure d'accomplir des activités importantes de la vie quotidienne ou que vous n'ayez pas l'énergie et l'envie de passer du temps en famille et avec vos amis. Ce traitement va vous permettre d'identifier les activités susceptibles d'aggraver votre dépression et de modifier ou de changer ces dernières afin que vous vous sentiez moins souvent dépressif. Le but de ce traitement est de vous aider à créer la meilleure vie possible pour vous-même. La tâche peut être ardue, mais si vous faites confiance au processus, vous verrez que vos efforts généreront des résultats positifs. Nous travaillerons au rythme qui vous convient. Voulez-vous que nous y travaillions ensemble tout au long du traitement ?

Raisons pour lesquelles il est important de venir chaque semaine et d'accomplir les tâches. La dépression est un problème qui s'amplifie avec le temps. Il n'est donc pas possible de la traiter en quelques jours ou en à peine deux ou trois séances. La surmonter nécessite quelques efforts et il est important d'appliquer toutes les stratégies que nous allons aborder au cours de ce traitement. Après 12 semaines environ, la plupart des personnes ont l'impression d'avoir suffisamment mis en pratique les stratégies, au point de commencer à reprendre leur

vie en main et à avoir moins besoin de la thérapie. C'est pour cette raison que participer à quelques séances seulement ne suffira pas. Prenons l'exemple du traitement contre le cancer. Il est très important de suivre régulièrement les séances de chimiothérapie pour éliminer complètement le cancer. Ne venir qu'à la moitié des séances de chimiothérapie ou suivre juste une ou deux séances ne sert à rien, même si vous commencez à vous sentir mieux. Il ne sert non plus à rien de laisser un intervalle de plusieurs semaines entre les séances de chimiothérapie : le cancer continuerait à se développer, voire à s'aggraver, entre les séances. Bien qu'il puisse sembler très différent, le traitement contre la dépression nécessite la même structure et une attention soutenue. C'est pour cette raison que nous vous demandons de vous engager à essayer de venir à toutes les séances. Nous sommes conscients que des imprévus peuvent se produire et qu'il peut arriver de devoir manquer une session, et cela est tout à fait compréhensible. Mais nous vous demandons de ne pas manquer les séances en raison du fait que vous vous sentez déprimé, fatigué ou non motivé. Nous pourrions travailler sur ces sentiments au cours de la séance. Même si elles ne se sentent pas bien en arrivant à la séance, la plupart des personnes admettent se sentir beaucoup mieux au terme de la séance, après avoir commencé à mettre une stratégie en place pour surmonter leur dépression. En tant que conseiller, je m'engage à travailler avec vous pour vous aider à prendre des mesures qui vous permettront d'aller mieux. Et je vous demande simplement de vous engager à en faire de même. Comme dans l'exemple cité ci-dessus, nous vous demandons également de venir jusqu'au terme du traitement, même si vous vous sentez beaucoup mieux ou beaucoup plus mal.

Formulaire de suivi quotidien

Étant donné que l'objectif principal de ce traitement est d'intensifier les comportements sains, il est important de dresser un bilan précis de vos activités quotidiennes. Bien que vous ayez probablement une idée générale de ce à quoi vous consacrez votre temps,

nous devons déterminer avec précision ce que vous faites de vos journées. Et donc, nous aimerions qu'au cours de la semaine à venir vous consigniez toutes vos activités par écrit. Cette démarche est utile à différents égards. Tout d'abord, elle nous permet de connaître votre niveau d'activité actuel et de le comparer avec votre niveau d'activité ultérieur en cours de thérapie, une fois que vous aurez mis les stratégies thérapeutiques en application. Deuxièmement, l'examen de votre niveau actuel d'activité peut vous aider à prendre conscience du fait que vous êtes moins actif que vous le pensiez initialement ou que vous consacrez beaucoup de temps à des comportements qui vous maintiennent dans la dépression plutôt qu'ils ne vous aident à en sortir. En prendre acte peut vous motiver à intensifier votre niveau d'activité saine. Pour terminer, un examen approfondi de votre routine quotidienne peut vous donner des idées d'activités auxquelles vous avez du temps à consacrer et que vous pourriez aimer. Pour procéder au suivi de vos activités actuelles, nous vous demandons de tenir un registre détaillé (heure par heure) de toutes vos activités, y compris celles qui peuvent paraître insignifiantes comme dormir ou regarder la télévision. Vous utiliserez à cette fin le Formulaire de suivi quotidien. Vous devrez remplir un formulaire par jour. Pour l'instant, comportez-vous comme vous le faites d'habitude. Votre seule tâche consiste à consigner vos activités par écrit en essayant d'être le plus précis et le plus complet possible.

Évaluation du plaisir et de l'importance. Une fois que vous avez inscrit l'activité sur le formulaire, nous vous demandons d'évaluer deux aspects de cette activité : le plaisir et l'importance. Pour évaluer l'importance de l'activité, demandez-vous à quel point il vous tient à cœur d'avoir cette activité dans votre vie. Attribuez à chaque activité une note sur une échelle de 0 à 10, 0 signifiant que l'activité n'a aucune importance du tout et 10, que l'activité est de la plus haute importance dans votre vie. Par exemple, travailler est probablement une activité très importante dans votre vie parce qu'il s'agit de votre source de revenus pour subvenir aux besoins de votre famille. Vous pourriez attribuer une note de 10 à votre travail.

À l'inverse, regarder la télévision est probablement une activité moins importante dans votre vie. Vous pourriez lui attribuer une note faible, un 2 par exemple. Pour ce qui concerne l'évaluation du plaisir, pensez à la joie que vous procure cette activité. En d'autres termes, pensez à l'amusement et au plaisir que vous prenez à faire cette activité. Vous utiliserez également une échelle allant de 0 à 10 pour évaluer le plaisir. Vous attribuerez une note de 0 aux activités que vous n'aimez pas du tout et une note de 10 aux activités que vous adorez vraiment. Par exemple, faire un pique-nique pourrait être considéré comme une activité très agréable à laquelle vous attribuez une note de 10, tandis que faire la vaisselle pourrait être considéré comme une corvée qui ne vous procure aucun plaisir et à laquelle vous attribuez la note de 0.

Songez un instant au fait que certaines activités peuvent être très importantes, mais pas très agréables, tandis que d'autres peuvent être très agréables, mais pas très importantes. Par exemple, faire la lessive pourrait être une activité de haute importance, mais pas très agréable, tandis que regarder votre émission favorite à la télévision pourrait être une activité très agréable, mais pas très importante. Tandis que certaines activités peuvent avoir une note élevée à la fois en termes de plaisir et d'importance, d'autres peuvent avoir une note faible à la fois en termes de plaisir et d'importance. Par exemple, prendre les repas en famille pourrait être une activité à laquelle on attribue un 9 tant en termes de plaisir que d'importance parce qu'elle est à la fois agréable et importante. À l'inverse, se mettre au lit l'après-midi pourrait recueillir la note de 0 tant en termes de plaisir que d'importance, car cette activité n'est ni importante ni plaisante à vos yeux. En plus d'évaluer le niveau de plaisir et d'importance de chaque activité, vous devez également indiquer au bas du formulaire une note unique qui traduit votre humeur générale de la journée. La note doit se situer entre 0 pour désigner l'humeur la plus négative et 10 pour l'humeur la plus positive.

Pour remplir votre Formulaire de suivi quotidien, vous pouvez consigner vos activités par écrit au fur et à mesure de la journée ou attendre la fin de la journée pour le faire en une seule fois. Vous pouvez procéder selon votre propre préférence. Toutefois, il vaut mieux inscrire vos activités le jour où elles ont eu lieu plutôt que plusieurs jours après. Par exemple, il sera difficile de vous souvenir le vendredi des activités que vous avez faites le lundi. Nous examinerons vos formulaires de suivi quotidien chaque semaine. N'oubliez donc pas d'emporter avec vous à la séance de la semaine prochaine les formulaires que vous avez remplis.

Informations importantes à propos de la structure de ce traitement

Avant de clôturer la séance d'aujourd'hui, il est important que vous compreniez qu'il s'agit d'un traitement structuré. Cela veut dire que le traitement implique une série d'étapes. Votre présence aux séances hebdomadaires est importante parce que chaque séance se base sur les progrès de la séance précédente. De plus, vous devez savoir que ces séances impliquent des tâches à accomplir au cours de notre séance et des tâches à faire chez vous. Nous observons que les personnes qui effectuent régulièrement ce travail à domicile constatent des changements importants dans leur vie.

Tâches :

1. Remplir le Formulaire de suivi quotidien

Séance deux

Éléments clés de la Séance deux :

1. Suivi quotidien : passer les tâches en revue (Formulaire 1)
 - Résolution des problèmes
2. Logique thérapeutique : passer les tâches en revue
3. Informations importantes à propos de la structure de ce traitement : passer les tâches en revue
4. Remplir l'Inventaire des domaines de vie, des valeurs et des activités (Formulaire 2)

Suivi quotidien : passer les tâches en revue (Formulaire 1)

Nous allons commencer cette séance par un passage en revue de vos Formulaires de suivi quotidien (Formulaire 1) de la semaine dernière. Soyez attentif aux types d'activités que vous faites et à la question de savoir si elles sont agréables, importantes, les deux ou ni l'un ni l'autre. Souvent, les personnes atteintes de dépression constatent qu'elles consacrent très peu de temps à des activités agréables. De plus, elles abandonnent souvent des activités qui sont importantes pour elles. Nous allons discuter de votre niveau d'activité et de la fréquence à laquelle vous vous adonnez à des activités agréables et importantes. Au cours des prochaines séances, nous allons apporter des changements à vos activités quotidiennes, mais n'essayez pas de changer quoi que ce soit pour le moment. Soyez plutôt simplement attentif à votre vie au quotidien, à ce que vous faites et à la question de savoir si ces activités contribuent à votre bien-être ou à votre mal-être.

Résolution des problèmes. Certains patients éprouvent des difficultés à remplir les Formulaires de suivi quotidien. Si vous n'êtes pas parvenu à remplir ce formulaire la semaine dernière, il est important d'en comprendre la raison. Certains patients ne remplissent pas leur formulaire de suivi parce qu'ils ont l'impression d'avoir déjà une bonne idée de leur emploi du temps et qu'ils ne voient pas l'utilité de consigner leurs activités par écrit. Vous

pouvez probablement vous souvenir de bon nombre de choses que vous avez faites la semaine dernière, mais le fait de consigner jour après jour vos activités quotidiennes par écrit peut être utile pour identifier les schèmes comportementaux. Beaucoup de patients sont très surpris par les schèmes qu'ils constatent à la vue des formulaires et prennent véritablement conscience de la manière dont certains modes de fonctionnement accentuent l'état dépressif alors que d'autres induisent des sentiments plus positifs.

Deuxième raison : certains patients ne remplissent pas le formulaire parce qu'ils trouvent cette tâche fastidieuse. Consigner toutes ses activités de la journée par écrit peut être un fardeau, mais au bout du compte, vous constaterez sans doute que les connaissances et les enseignements à en tirer en valent la peine. Une façon d'alléger la charge de travail est de réduire vos notes à leur plus simple expression (p. ex., « lunch », « amener enfants école », « prépa dîner »). Une autre façon de vous faciliter la tâche consiste à remplir le formulaire au terme de la journée. Enfin, si remplir les formulaires s'avère une tâche extrêmement difficile pour vous, vous pourriez peut-être envisager de remplir les formulaires pour 2 ou 3 jours de la semaine au début et d'augmenter progressivement chaque semaine le nombre de jours où vous remplissez les formulaires. Vous constaterez probablement que cette tâche est moins laborieuse une fois que vous aurez pris l'habitude de remplir ces formulaires. Remplir les formulaires peut aussi poser des problèmes aux patients qui éprouvent certaines difficultés à lire et/ou écrire. Si c'est le cas, il existe une version modifiée du formulaire qui ne nécessite pas de savoir lire ou écrire.

Une troisième raison pour laquelle certains patients ont du mal à remplir les formulaires est qu'il est possible que la famille désapprouve le fait que le patient consigne ses activités quotidiennes par écrit et en parle avec un conseiller. Ce n'est pas le cas de la majorité des patients. La famille se montre généralement très coopérante, mais nous pouvons discuter des moyens pour faire face aux inquiétudes de votre famille.

Si vous n'avez rempli aucun Formulaire de suivi quotidien pour la semaine écoulée, il n'est pas conseillé de tenter de vous souvenir de tout ce que vous avez fait durant toute la semaine juste avant de venir à votre séance ou pendant la séance en présence de votre conseiller. Il vous sera très difficile de vous souvenir du niveau de détail dont nous avons besoin pour travailler et, compte tenu du manque d'informations, il sera très compliqué de détecter quelque schème comportemental systématique. Au lieu de cela, je vous demande de remplir, en séance, un formulaire pour le jour précédent ou les deux jours précédents. Vous parviendrez probablement à vous souvenir de la plupart des activités que vous avez effectuées il y a un ou deux jours. Bien qu'il ne s'agisse que d'un ou de deux jours d'activité, c'est un point de départ qui nous permettra de commencer à identifier les schèmes comportementaux. Pour la suite du traitement, il sera important de remplir les formulaires chaque jour de la semaine à venir.

Logique thérapeutique : passer les tâches en revue

Revue selon le besoin sur la base du contenu de la Séance 1.

Informations importantes à propos de la structure de ce traitement : passer les tâches en revue

Revue selon le besoin sur la base du contenu de la Séance 1.

Domaines de vie, valeurs et activités (formulaire 2)

Une étape importante de ce traitement consiste à déterminer les activités que vous voudriez ajouter dans votre vie. Les activités que vous sélectionnez devraient être des activités qui sont agréables et/ou qui sont importantes pour vous. Une façon d'identifier ces activités est de vous demander ce qui est important pour vous dans la vie. Réfléchissez un instant à chacun des domaines suivants dans votre vie. Quelles sont vos valeurs dans chacun de ces domaines ? En d'autres termes, qu'est-ce qui est important pour vous dans chacun de ces domaines de vie ? Une valeur est quelque chose qui est important pour vous, qui vous

tient à cœur, dans ce domaine de vie spécifiquement. Réfléchissez à chacune des questions ci-dessous.

- 1. Relations familiales :** Quel genre de frère/sœur, fils/fille, père/mère voulez-vous être ? Quelles sont les qualités importantes dans votre relation avec les membres de votre famille ? Qu'est-ce qui est important pour vous pour ce qui concerne la famille ?
- 2. Relations sociales :** Comment imaginez-vous l'amitié idéale ? En quoi les relations avec vos amis pourraient-elles être meilleures ? Qu'est-ce que vous aimez et appréciez dans vos relations d'amitié ? En quoi de nouvelles amitiés amélioreraient-elles votre vie ?
- 3. Relations amoureuses :** Qu'est-ce qui est important pour vous dans votre relation/mariage ? Comment voudriez-vous que soient les moments que vous passez avec votre partenaire ? Si vous n'avez pas de partenaire, quel genre de partenaire souhaiteriez-vous ?
- 4. Études/formation :** Voudriez-vous poursuivre des études ou suivre une formation spécialisée ? Y a-t-il un sujet pour lequel vous désirez en apprendre davantage ? Qu'est-ce qui est important pour vous en matière d'études et de formation ?
- 5. Emploi/carrière :** Quel genre de travail aimeriez-vous faire ? Quel genre de travailleur aimeriez-vous être ? Qu'est-ce qui est important pour vous concernant le travail ?
- 6. Hobbys/loisirs :** Y a-t-il des centres d'intérêt spécifiques que vous voudriez développer ou de nouvelles activités auxquelles vous souhaiteriez vous adonner ? Qu'est-ce qui est important pour vous en termes de loisirs ?
- 7. Bénévolat/bienfaisance/activités politiques :** Quelle contribution souhaiteriez-vous apporter à la collectivité ?
- 8. Problèmes de santé physique et psychologique :** Qu'est-ce qui est important pour vous en matière de santé générale, de régime alimentaire, de sommeil, d'activité physique,

etc. ? Quels sont vos objectifs concernant ce traitement de santé mentale ? Y a-t-il des problèmes autres que la dépression que vous souhaiteriez aborder ?

9. Spiritualité : Êtes-vous une personne spirituelle ? Si oui, que représente la spiritualité pour vous ? Que signifie une vie spirituelle pour vous ?

10. Responsabilités : Quelles nouvelles responsabilités quotidiennes vous procureraient un sentiment d'accomplissement ?

L'objectif prioritaire de cette séance est d'identifier les principales valeurs dans chaque domaine de vie et de les traduire en activités. Les domaines de vie sont les composantes importantes de votre vie ; les valeurs représentent la manière dont vous voulez vivre votre vie dans ces domaines ; et les activités désignent la manière dont vous vous y prenez pour vivre en accord avec vos valeurs. Il est important de connaître vos valeurs et de vous en servir comme guide. Néanmoins, ces valeurs ne seront que des mots et des idées et non une réalité si vous n'avez pas d'activités qui vous permettent de les vivre.

L'Inventaire des domaines de vie, des valeurs et des activités vous aide à convertir les valeurs des principaux domaines de votre vie en réalité. Vous pouvez attribuer un maximum de trois valeurs à chaque domaine de vie et un maximum de cinq activités à chaque valeur. Chaque activité doit être quelque chose que vous pourriez faire pour vivre en accord avec la valeur que vous avez identifiée. Par exemple, si « être un bon époux/une bonne épouse » est important pour vous, énumérez quelques activités que vous estimez être en accord avec le fait d'être un bon époux/une bonne épouse. Parmi les activités possibles, on peut citer le fait de planifier une fois par semaine un rendez-vous en tête-à-tête avec votre mari/femme ou aider votre époux/épouse dans une tâche ménagère qu'il/elle n'aime pas. Lorsque vous sélectionnez des activités, il est important de vous souvenir que l'activité doit comporter deux caractéristiques spécifiques : elle doit être à la fois *observable* par autrui et *mesurable*. Dès lors, un objectif général tel que « penser de façon plus positive » n'est pas acceptable ;

par contre, « dîner avec ma mère deux fois par semaine » est un objectif convenable. Cette dernière activité est observable et mesurable dans le sens où vous pourriez la voir deux fois par semaine. Et donc, si ces deux conditions sont réunies, vous avez identifié une activité acceptable. Il est parfois tentant de choisir des activités très difficiles pour lesquelles les bienfaits sont incertains ou mettent du temps à se concrétiser. Par exemple, décrocher un diplôme universitaire est un objectif à longue échéance. Pour faire face à ce problème éventuel sans limiter vos ambitions, sélectionnez des activités de niveaux de difficulté différents, en ne choisissant que quelques projets à long terme d'un niveau de difficulté accru. Pour augmenter vos chances d'enregistrer des premiers résultats et favoriser votre évolution tout au long du programme, trois des activités que vous choisirez devraient être des activités que vous faites déjà régulièrement, mais dont vous voudriez augmenter la fréquence ou la durée (aidez-vous de vos Formulaires de suivi quotidien). Nous allons à présent remplir ce formulaire ensemble et vous continuerez à le compléter et à le modifier chez vous.

Tâches :

1. Remplir le Formulaire de suivi quotidien (Formulaire 1)
2. Passer en revue et modifier l'Inventaire des domaines de vie, des valeurs et des activités (Formulaire 2)

Séance trois

Éléments clés de la Séance trois :

1. Suivi quotidien : passer les tâches en revue (Formulaire 1)
2. Inventaire des domaines de vie, des valeurs et des activités : passer les tâches en revue (Formulaire 2)
3. Sélection et classement des activités (Formulaire 3)

Suivi quotidien : passer les tâches en revue (Formulaire 1)

Nous allons commencer cette séance par un passage en revue de vos Formulaires de suivi quotidien (Formulaire 1) de la semaine dernière. Soyez attentif aux types d'activités que vous faites et à la question de savoir si elles sont agréables, importantes, les deux ou ni l'un ni l'autre. Souvent, les personnes atteintes de dépression constatent qu'elles consacrent très peu de temps à des activités agréables. Certaines personnes consacrent parfois une majeure partie de leur journée à des activités qui ne sont ni agréables ni importantes. Certaines personnes abandonnent des activités qui sont importantes pour elles. Dans ce cas, il peut être difficile pour vous de trouver des activités ayant une note élevée tant en termes de plaisir que d'importance. À l'inverse, certaines personnes atteintes de dépression occupent leur semaine à bon nombre d'activités importantes, mais celles qui leur procurent du plaisir sont très peu nombreuses. Ces personnes passent souvent beaucoup de temps à travailler, à prendre soin des autres et à répondre à diverses obligations et omettent de prendre soin d'elles-mêmes ou de s'adonner à des activités plaisantes. Pour beaucoup de personnes atteintes de dépression, les activités importantes ne leur procurent que peu de plaisir. Comment décririez-vous vos activités ? À quelle fréquence prenez-vous part à des activités agréables et importantes ? Au cours des prochaines séances, nous allons apporter des changements à vos activités quotidiennes, mais n'essayez pas de changer quoi que ce soit pour le moment. Soyez plutôt simplement attentif à votre vie au quotidien, à ce que vous faites et à la question de savoir si

ces activités contribuent à votre bien-être ou à votre mal-être. Il est possible aussi que vous constatiez que consigner vos activités par écrit devient plus facile avec le temps.

Inventaire des domaines de vie, des valeurs et des activités : passer les tâches en revue (Formulaire 2)

Lors de la dernière séance, nous avons abordé les domaines de vie, les valeurs et les activités. Par exemple, le domaine de vie « études » et sa valeur afférente « aller à l'université » peuvent impliquer des actions spécifiques comme s'inscrire à des cours, acheter des manuels et étudier plusieurs heures par semaine. Autre exemple : le domaine de vie « relations familiales » et la valeur « établir une relation plus étroite avec un membre de la famille en particulier » peuvent induire des actions spécifiques comme dîner ensemble tous les samedis, se téléphoner deux fois par semaine ou proposer de l'aide (baby-sitting, par exemple). Bien que s'adonner à des activités axées sur un domaine de vie et une valeur spécifiques peut être source de satisfaction, il est important de sélectionner des activités dans un large éventail de domaines de vie comme la vie sociale, la santé, la famille et le travail. La dépression est rarement issue d'un seul domaine de votre vie. Par exemple, une personne atteinte de dépression pourrait penser que décrocher un emploi spécifique lui permettrait de sortir de la dépression. Et donc, elle se contenterait de se focaliser uniquement sur des activités visant à obtenir cet emploi. Dans ce cas, travailler sur des activités en lien avec l'emploi en question serait certainement utile, mais il est tout aussi important de travailler sur des activités liées à d'autres domaines de vie. La vie ne se résume pas à décrocher un emploi spécifique, à atteindre un poids corporel bien précis, à être avec une personne en particulier et aucune autre ou à posséder une certaine somme d'argent. En vous concentrant sur un seul aspect de votre vie, vous limitez vos possibilités dans d'autres domaines. Même si vous avez l'impression que tout irait mieux si vous changiez un aspect spécifique dans votre vie, centrer votre attention sur un seul domaine limitera votre capacité à vivre des expériences positives dans bien

d'autres domaines de votre vie. Au bout du compte, cela peut aggraver votre dépression, surtout si les objectifs que vous avez en tête nécessitent beaucoup de temps ou sont extrêmement difficiles à atteindre. Aussi, assurez-vous de prévoir des activités qui sont à la fois « agréables » et « importantes » dans votre planning, en particulier les types d'activités qui sont les moins fréquents dans vos Formulaires de suivi quotidien. Veillez à poursuivre la réflexion sur vos valeurs dans chacun des domaines de vie tout au long du traitement et à générer de nouvelles activités en accord avec ces valeurs.

Sélection et classement des activités (Formulaire 3)

À présent, vous devez avoir identifié un grand nombre d'activités pour chacune des valeurs dans vos domaines de vie. Aujourd'hui, nous allons procéder à la sélection de 15 activités qui vont nous servir de point de départ. Lorsque vous choisissez une activité, inscrivez-la dans la colonne de gauche du Formulaire 3 (Sélection et classement des activités). Gardez en tête que les activités doivent être à la fois observables et mesurables et avoir un rapport direct avec les valeurs que vous avez identifiées dans l'Inventaire des domaines de vie, des valeurs et des activités (Formulaire 2). Plus vos activités quotidiennes sont en lien avec les valeurs que vous avez identifiées dans les différents domaines de vie (dans le Formulaire 2), plus vous avez de chances de trouver ces activités à la fois plaisantes et importantes et plus vous aurez l'impression de vivre la vie que vous voulez vraiment. Il n'y a aucune raison de passer votre temps à des activités qui ne vous donnent pas le sentiment de vivre une vie plus riche, une vie qui a plus de sens. Une fois que vous avez inscrit vos 15 activités sur le Formulaire 3, classez-les par ordre de difficulté, de 1 (la plus facile à accomplir) à 15 (la plus difficile à accomplir), dans la colonne de droite du Formulaire 3. Une façon de procéder consiste à identifier en premier lieu l'activité la plus facile que vous placez en 1^{re} position et à identifier la plus difficile que vous placez en 15^e position. Puis, essayez de compléter le reste. Vous commencerez par les activités les plus faciles et vous travaillerez progressivement sur celles

qui sont plus difficiles. Néanmoins, ne vous souciez pas de mettre ces activités en route cette semaine. Lors de la prochaine séance, nous passerons une nouvelle fois votre liste en revue et nous vous préparerons à la mise en route de ces activités.

Tâches :

1. Suivi quotidien (Formulaire 1)
2. Continuer à passer en revue et à modifier l'Inventaire des domaines de vie, des valeurs et des activités (Formulaire 2)
3. Passer en revue et modifier la Sélection et le classement des activités

Séance quatre

Éléments clés de la Séance quatre :

1. Suivi quotidien : passer les tâches en revue (Formulaire 1)
2. Suivi quotidien avec planification des activités (Formulaire 1)

Suivi quotidien : passer les tâches en revue (Formulaire 1)

Nous allons commencer cette séance par un passage en revue de vos Formulaires de suivi quotidien (Formulaire 1) de la semaine dernière. Soyez attentif aux types d'activités que vous faites et à la question de savoir si elles sont agréables, importantes, les deux ou ni l'un ni l'autre. Prenez du temps pour réfléchir à et discuter de votre niveau d'activité et de la fréquence à laquelle vous vous adonnez à des activités agréables et importantes. Espérons qu'avec un peu de pratique, vous constatez qu'il devient plus facile de consigner vos activités par écrit. Sinon, ou si cela devient plus difficile, nous pouvons élaborer des stratégies de résolution de problèmes ensemble.

Suivi quotidien avec planification des activités (Formulaire 1)

Une fois que vous avez identifié les 15 activités cibles, il vous faudra planifier la manière dont vous allez intégrer ces activités à votre emploi du temps quotidien et procéder au suivi de vos progrès. Nous allons utiliser vos Formulaires de suivi quotidien de la semaine à venir pour vous aider à planifier vos nouvelles activités. Vous allez commencer par 2-3 activités sur lesquelles vous allez vous centrer au cours de la semaine à venir. Votre avis sera crucial lorsqu'il s'agira de décider du nombre d'activités à choisir et il est important que vous vous mettiez au défi sans que vous vous retrouviez débordé. Assurez-vous de commencer par les 2-3 activités les plus faciles. Une fois que vous avez choisi les activités que vous allez accomplir au cours de la semaine suivante, prenez les Formulaires de suivi quotidien vierges de la semaine à venir et planifiez ces activités au jour et à l'heure qui vous semblent opportuns. Par exemple, si votre activité est « jouer avec votre fille », inscrivez

cette activité (Formulaire 1) à 11h le lundi, à 10h le mercredi et idem le jeudi. Lorsque vous notez l'activité à l'heure appropriée, assurez-vous d'ajouter une étoile à côté du nom de l'activité. Cette étoile vous permettra de mieux repérer les activités planifiées après avoir inscrit toutes les activités de la journée.

Posez-vous sérieusement la question de savoir si vous êtes disposé à accomplir une activité spécifique et tenez compte des obstacles que vous pourriez rencontrer. Si vous n'êtes pas prêt, vous pouvez attendre une semaine de plus avant de passer à l'action. Néanmoins, s'il y a des obstacles à l'accomplissement de cette activité, vous pouvez prévoir une étape intermédiaire plus modeste. Par exemple, si votre objectif est de faire de l'exercice, vous pourriez commencer par acheter les équipements/vêtements nécessaires ou par chercher des endroits où il est possible de faire de l'exercice. Vous pourriez aussi avoir besoin de trouver un partenaire avec qui aller vous entraîner ou de trouver un moyen de transport si vous pratiquez cette activité en dehors de chez vous. Dans ce cas, vous gardez « faire de l'exercice » comme activité sur le Formulaire 2 (Inventaire des domaines de vie, des valeurs et des activités), mais vous planifiez une nouvelle activité qui constitue une étape intermédiaire dans le Formulaire 1 de la semaine à venir. Ainsi, la première semaine, votre activité pourrait être de vous rendre au magasin de chaussures le mercredi à 11h et d'inviter un ami à la salle de sport le samedi à 10h. En accomplissant ces activités, vous augmenterez nettement votre capacité à mettre en place un programme d'exercice dans quelques semaines. Il faut savoir qu'il est très important de planifier à une date et à une heure précises les activités que vous avez choisies. En planifiant la date et l'heure de chaque activité, vous constaterez que vous serez plus enclin à réaliser cette activité.

Au cours de la semaine à venir, vous remplirez le Formulaire de suivi quotidien comme vous l'avez fait chaque jour jusqu'ici. Toutefois, lorsque le moment sera venu de réaliser l'activité planifiée, entourez-la sur votre formulaire si vous l'avez accomplie. Si vous ne l'avez pas

effectuée, barrez-la (mais ne l'effacez pas) et notez l'activité que vous avez faite à la place à ce moment-là. Si vous n'avez pas pu effectuer une activité à la date et à l'heure prévues initialement, barrez-la, notez l'activité que vous avez effectuée à la place et essayez d'accomplir cette activité à un autre moment de la semaine. Si effectuez l'activité à un autre moment que celui planifié initialement, entourez-la dans le formulaire afin que nous puissions repérer à quel moment elle a eu lieu. Comme d'habitude, nous passerons en revue vos Formulaires de suivi quotidien la semaine prochaine. Mais cette fois, nous nous intéresserons aux activités planifiées que vous avez entourées, à la manière dont vous vous êtes senti en les faisant, à la mesure dans laquelle elles ont été plaisantes et importantes pour vous et aux éventuels problèmes rencontrés en tentant de les accomplir. Nous pouvons travailler ensemble pour faire face aux difficultés qui peuvent surgir.

Lorsque vous vous mettez à réaliser ces activités, vous commencerez à concrétiser les valeurs que vous avez définies pour vous-même dans des domaines de vie importants et vous allez vivre une vie plus riche, avoir une meilleure image de vous-même et vous sentir moins dépressif. La clé consiste à ne pas trop vous focaliser sur le fait de savoir si vous êtes parvenu à réaliser les valeurs. Centrez-vous plutôt totalement sur la réalisation des activités quotidiennes et, ce faisant, soyez conscient à tout moment que vous vous rapprochez de vos valeurs.

Tâches :

1. Suivi quotidien avec planning des activités pour la semaine à venir (Formulaire 1)

Séance cinq

Éléments clés de la Séance cinq :

1. Suivi quotidien avec planning des activités : passer les tâches en revue (Formulaire 1)
2. Contrats (Formulaire 4)
3. Suivi quotidien avec planning des activités pour la semaine à venir (Formulaire 1)

Suivi quotidien avec planning des activités : passer les tâches en revue (Formulaire 1)

Passons en revue vos 7 Formulaires de suivi quotidien avec planification des activités pour la semaine à venir. Combien d'activités planifiées avez-vous accomplies ? Pour ce qui concerne celles que vous avez accomplies, dans quelle mesure ont-elles été faciles ou difficiles à mettre en œuvre ? Comment vous êtes-vous senti par rapport au fait d'avoir accompli ces activités ? Aimerez-vous poursuivre ces activités ou souhaitez-vous en sélectionner d'autres pour la semaine à venir ? Avez-vous l'impression de vous sentir mieux lorsque vous êtes plus actif ? Si oui, ces progrès sont positifs.

Y a-t-il des activités que vous aviez planifiées et que vous n'avez pas réalisées ? Si oui, que s'est-il passé ? Était-ce parce que vous trouviez que cette activité n'était pas agréable et/ou importante ? Si c'est le cas, vous pouvez peut-être sélectionner une autre activité à la place. S'il s'agit d'une activité que vous voulez essayer à nouveau, plusieurs autres éléments sont alors à prendre en considération. L'activité était-elle plus difficile à accomplir que ce que vous l'imaginiez initialement ? Si oui, vous pourriez envisager de la fractionner en plusieurs petites étapes comme nous en avons parlé précédemment. Cela vous permettra de vous rapprocher petit à petit de la version définitive de l'activité selon vos progrès. Sinon, il est possible que vous ayez eu l'impression de manquer de temps et que vous n'avez pas pu mener cette activité à bien. Réfléchissez à des moyens efficaces d'intégrer de nouvelles activités dans votre emploi du temps. Vous pourriez aussi envisager sérieusement des stratégies visant à réduire le temps que vous passez à des activités actuelles qui sont moins

importantes afin de libérer du temps pour ces nouvelles activités qui sont plus importantes. Il peut notamment s'agir de la difficile tâche de fixer des limites plus strictes concernant la gestion de votre temps. Malgré la difficulté de ce type de changements dans votre quotidien, la planification et le suivi prévus par ce traitement peuvent vous aider à réduire les activités actuellement peu épanouissantes pour vous amener à mener de nouvelles activités plus agréables et plus importantes. Enfin, il est possible que vous ayez besoin d'aide pour accomplir les activités prévues. Dans ce cas, veillez à utiliser les Contrats pour vous assurer d'obtenir l'aide dont vous avez besoin auprès d'autrui.

Contrats (Formulaire 4)

Bien que la motivation soit un facteur important, vous avez plus de chances de surmonter la dépression si on vous aide à adopter des comportements sains. La famille et/ou les amis peuvent représenter un soutien formidable dans notre vie, mais ils sont aussi plus susceptibles de remarquer votre comportement dépressif plutôt que vos tentatives d'adopter un comportement sain. À d'autres moments, ces personnes dévouées aimeraient vous être d'une aide quelconque, mais elles ne savent pas comment faire ou elles ont tendance à faire des choses qu'elles pensent être utiles, mais qui ne le sont en fait pas. Par exemple, ces personnes coopérantes assument parfois vos responsabilités parce qu'elles constatent que vous traversez une période difficile. Ou elles vous harcèlent ou vous poussent à faire des choses que vous n'êtes pas prêt à faire. Dans les deux cas, cette personne de bonne volonté veut vous aider, mais ses interventions ne sont pas très efficaces.

Le fait de passer un contrat va vous permettre de demander à ces personnes dévouées une aide répondant à vos besoins et axée spécifiquement sur la réalisation d'activités saines. Pour obtenir l'aide dont vous avez besoin, commençons par identifier sur le Formulaire 4 (Contrats) les activités pour lesquelles une aide serait la bienvenue. Une fois que vous l'avez fait, pensez à un maximum de 3 personnes qui pourraient vous aider et à la façon précise dont elles

pourraient vous être utiles. Par exemple, imaginons qu'il est difficile pour vous d'aller faire vos courses une fois par semaine parce que vous n'avez pas de voiture. Dans ce cas, vous pourriez indiquer « faire les courses », puis le nom des personnes qui pourraient vous véhiculer. Imaginons qu'en plus, faire les courses est une activité que vous trouvez vraiment ennuyeuse. Vous pourriez alors ajouter le nom d'autres personnes qui vous accompagneraient pour faire les courses afin de rendre ce moment plus agréable. Dans ce cas, vous pourriez vous retrouver avec le nom de deux personnes qui pourraient vous véhiculer et le nom d'une troisième qui pourrait vous accompagner lors de vos courses. Une fois que vous avez identifié l'activité, que vous avez listé une ou plusieurs personnes susceptibles de vous aider et que vous avez indiqué la manière exacte dont chaque personne peut vous être utile, l'étape suivante consiste à informer chaque personne de ce que vous tentez de mettre en place et de ce que vous attendez de leur part en termes d'aide. Il est possible que vous preniez conscience que le fait d'impliquer d'autres personnes augmente la probabilité que vous réalisiez l'activité en question et que cela la rende aussi plus agréable. Impliquer les autres peut aussi renforcer vos relations. Tous ces éléments auront un effet positif sur la manière dont vous vous sentez au quotidien. Quelle que soit la manière dont vous utilisez les Contrats, il vous est loisible de montrer ou non le Contrat à la personne. Vous pouvez tout aussi bien simplement discuter avec elle de ce dont vous avez besoin. Et le choix de révéler ou non que votre démarche s'inscrit dans le cadre d'un traitement de la dépression vous appartient également.

Suivi quotidien avec planning des activités pour la semaine à venir (Formulaire 1)

Suite à la discussion que nous avons eue au cours de cette séance, vous êtes à présent invité à planifier vos activités pour la semaine à venir. Si vous en êtes capable, essayez de prévoir une ou plusieurs nouvelles activités pour la semaine à venir en plus des activités que vous avez accomplies la semaine dernière. Je peux vous aider pour cet exercice, mais l'important est d'avancer à votre propre rythme.

Tâches :

1. Suivi quotidien avec planning des activités pour la semaine à venir (Formulaire 1)
2. Poursuivre l'ajout/la modification des Contrats (Formulaire 4)

Séance six

Éléments clés de la Séance six :

1. Suivi quotidien avec planning des activités : passer les tâches en revue (Formulaire 1)
2. Contrats : passer les tâches en revue (Formulaire 4)
3. Suivi quotidien avec planning des activités pour la semaine à venir (Formulaire 1)

Suivi quotidien avec planning des activités : passer les tâches en revue

Passons en revue vos 7 Formulaires de suivi quotidien avec planification des activités pour la semaine à venir. Combien d'activités planifiées avez-vous accomplies ? Pour ce qui concerne celles que vous avez accomplies, dans quelle mesure ont-elles été faciles ou difficiles à mettre en œuvre ? Comment vous êtes-vous senti par rapport au fait d'avoir accompli ces activités ? Aimerez-vous poursuivre ces activités ou souhaitez-vous en sélectionner d'autres pour la semaine à venir ? Avez-vous l'impression de vous sentir mieux lorsque vous êtes plus actif ? Si oui, ces progrès sont positifs.

Y a-t-il des activités que vous aviez planifiées et que vous n'avez pas réalisées ? Si oui, que s'est-il passé ? Était-ce parce que vous trouviez que cette activité n'était pas agréable et/ou importante ? Si c'est le cas, vous pouvez peut-être sélectionner une autre activité à la place. S'il s'agit d'une activité que vous voulez essayer à nouveau, plusieurs autres éléments sont alors à prendre en considération. L'activité était-elle plus difficile à accomplir que ce que vous l'imaginiez initialement ? Si oui, vous pourriez envisager de la fractionner en plusieurs petites étapes comme nous en avons parlé précédemment. Cela vous permettra de vous rapprocher petit à petit de la version définitive de l'activité selon vos progrès. Sinon, il est possible que vous ayez eu l'impression de manquer de temps et que vous n'ayez pas pu mener cette activité à bien. Il est important de réfléchir à des moyens efficaces d'intégrer de nouvelles activités dans votre emploi du temps. Vous pourriez aussi envisager sérieusement des stratégies visant à réduire le temps que vous passez à des activités actuelles qui sont

moins importantes afin de libérer du temps pour ces nouvelles activités qui sont plus importantes. Il peut notamment s'agir de la difficile tâche de fixer des limites plus strictes concernant la gestion de votre temps. Bien que ces types de changements dans votre quotidien puissent être difficiles, la planification et le suivi prévus par ce traitement peuvent vous aider à réduire des activités actuellement peu enrichissantes pour vous amener à vous adonner à de nouvelles activités plus agréables et plus importantes. Enfin, il est possible que vous ayez besoin d'aide pour accomplir les activités prévues. Dans ce cas, veillez à utiliser les Contrats pour vous assurer d'obtenir l'aide dont vous avez besoin auprès d'autrui.

Contrats : passer les tâches en revue (Formulaire 4)

Avez-vous été en mesure de conclure au moins un Contrat ? Sinon, il serait judicieux de parler des difficultés que vous avez rencontrées. Quelle a été la difficulté ? S'il est difficile pour vous d'identifier des personnes coopérantes, nous pourrions peut-être commencer par planifier quelques activités qui vont justement vous permettre de créer un réseau d'amis qui peuvent vous être d'un plus grand soutien. Y a-t-il par exemple dans votre entourage des personnes qui ont votre âge et des expériences similaires aux vôtres ? Il existe peut-être des moyens de faire plus ample connaissance avec ces personnes. Une autre idée consiste à identifier les lieux où vous pouvez rencontrer des gens qui vous ressemblent. Ensuite, vous pouvez planifier des activités en lien avec la fréquentation de ces lieux. Si vous êtes parvenu à conclure un Contrat, comment cela s'est-il passé ? Si vous avez trouvé cette expérience positive, vous pourriez envisager de recourir aux Contrats pour d'autres activités également. Si vous éprouvez encore des difficultés, il pourrait être judicieux de prendre le temps au cours de cette séance d'examiner plus en profondeur les Contrats avec votre conseiller.

Suivi quotidien avec planning des activités pour la semaine à venir (Formulaire 1)

Suite à la discussion que nous avons eue au cours de cette séance, vous êtes à présent invité à planifier vos activités pour la semaine à venir. Si vous en êtes capable, essayez de

prévoir une ou plusieurs nouvelles activités pour la semaine à venir en plus des activités que vous avez accomplies la semaine dernière. Je peux vous aider pour cet exercice, mais l'important est d'avancer à votre propre rythme.

Tâches :

1. Suivi quotidien avec planning des activités pour la semaine à venir (Formulaire 1)
2. Poursuivre l'ajout/la modification des Contrats (Formulaire 4)

Séance sept

Éléments clés de la Séance sept :

1. Suivi quotidien avec planning des activités : passer les tâches en revue (Formulaire 1)
2. Inventaire des domaines de vie, des valeurs et des activités : revue et modification des concepts (Formulaire 2)
3. Suivi quotidien avec planning des activités pour la semaine à venir (Formulaire 1)

Suivi quotidien avec planning des activités : passer les tâches en revue

Passons en revue vos 7 Formulaires de suivi quotidien avec planification des activités pour la semaine à venir. Combien d'activités planifiées avez-vous accomplies ? Pour ce qui concerne celles que vous avez accomplies, dans quelle mesure ont-elles été faciles ou difficiles à mettre en œuvre ? Comment vous êtes-vous senti par rapport au fait d'avoir accompli ces activités ? Aimerez-vous poursuivre ces activités ou souhaitez-vous en sélectionner d'autres pour la semaine à venir ? Avez-vous l'impression de vous sentir mieux lorsque vous êtes plus actif ? Si oui, ces progrès sont positifs.

Y a-t-il des activités que vous aviez planifiées et que vous n'avez pas réalisées ? Si oui, que s'est-il passé ? Était-ce parce que vous trouviez que cette activité n'était pas agréable et/ou importante ? Si c'est le cas, vous pouvez peut-être sélectionner une autre activité à la place. S'il s'agit d'une activité que vous voulez essayer à nouveau, plusieurs autres éléments sont alors à prendre en considération. L'activité était-elle plus difficile à accomplir que ce que vous l'imaginiez initialement ? Si oui, vous pourriez envisager de la fractionner en plusieurs petites étapes comme nous en avons parlé précédemment. Cela vous permettra de vous rapprocher petit à petit de la version définitive de l'activité selon vos progrès. Sinon, il est possible que vous ayez eu l'impression de manquer de temps et que vous n'ayez pas pu mener cette activité à bien. Il est important de réfléchir à des moyens efficaces d'intégrer de nouvelles activités dans votre emploi du temps. Vous pourriez aussi envisager sérieusement

des stratégies visant à réduire le temps que vous passez à des activités actuelles qui sont moins importantes afin de libérer du temps pour ces nouvelles activités qui sont plus importantes. Il peut notamment s'agir de la difficile tâche de fixer des limites plus strictes concernant la gestion de votre temps. Bien que ces types de changements dans votre quotidien puissent être difficiles, la planification et le suivi prévus par ce traitement peuvent vous aider à réduire des activités actuellement peu enrichissantes pour vous amener à vous adonner à de nouvelles activités plus agréables et plus importantes. Enfin, il est possible que vous ayez besoin d'aide pour accomplir les activités prévues. Dans ce cas, veuillez à utiliser les Contrats pour vous assurer d'obtenir l'aide dont vous avez besoin auprès d'autrui.

Inventaire des domaines de vie, des valeurs et des activités : revue et modification des concepts (Formulaire 2)

Aujourd'hui, je voudrais que nous nous penchions sur le concept des valeurs pour nous assurer que les activités que vous accomplissez sont toujours en adéquation avec les valeurs que vous avez identifiées antérieurement au cours du traitement. Souvenez-vous qu'une étape importante de ce traitement consiste à déterminer les activités que vous voudriez ajouter dans votre vie. Même s'il est important d'être plus actif dans la vie, nous devons nous assurer que les activités que vous sélectionnez sont des activités agréables et/ou importantes pour vous et qu'elles vous donnent le sentiment de vivre la vie que vous voulez vraiment. Une façon d'identifier ces activités est de vous demander ce qui est important pour vous dans la vie. Passons en revue chacun des domaines de vie et les valeurs que vous avez identifiées dans chacun de ces domaines. Gardez à l'esprit qu'une valeur est quelque chose qui est important pour vous, qui vous tient à cœur, dans ce domaine de vie spécifiquement. Reconsidérez vos valeurs dans les domaines suivants : relations familiales, relations sociales, relations amoureuses, études/formation, emploi/carrière, hobbies/loisirs, bénévolat/bienfaisance/activités politiques, problèmes de santé physique et psychologique, spiritualité et responsabilités

quotidiennes. Réfléchissez à la mesure dans laquelle les activités que vous avez effectuées et planifiées au cours des dernières semaines sont en accord avec vos valeurs. Y a-t-il de nouvelles valeurs qui vous viennent à l'esprit ? Les activités sont-elles en concordance avec les valeurs que vous avez identifiées ?

Suivi quotidien avec planning des activités pour la semaine à venir (Formulaire 1)

Suite à la discussion que nous avons eue au cours de cette séance, vous êtes à présent invité à planifier vos activités pour la semaine à venir. Si vous en êtes capable, essayez de prévoir une ou plusieurs nouvelles activités pour la semaine à venir en plus des activités que vous avez accomplies la semaine dernière. Je peux vous aider pour cet exercice, mais l'important est d'avancer à votre propre rythme.

Tâches :

1. Suivi quotidien avec planning des activités pour la semaine à venir (Formulaire 1)
2. Poursuivre l'ajout/la modification des Contrats (Formulaire 4)

Séance huit

Éléments clés de la Séance huit :

1. Suivi quotidien avec planning des activités : passer les tâches en revue (Formulaire 1)
2. Sélection et classement des activités : revue et modification des concepts (Formulaire 3)
3. Suivi quotidien avec planning des activités pour la semaine à venir (Formulaire 1)

Suivi quotidien avec planning des activités : passer les tâches en revue (Formulaire 1)

Passons en revue vos 7 Formulaires de suivi quotidien avec planification des activités pour la semaine passée. Combien d'activités planifiées avez-vous accomplies ? Pour ce qui concerne celles que vous avez accomplies, dans quelle mesure ont-elles été faciles ou difficiles à mettre en œuvre ? Comment vous êtes-vous senti par rapport au fait d'avoir accompli ces activités ? Aimerez-vous poursuivre ces activités ou souhaitez-vous en sélectionner d'autres pour la semaine à venir ? Avez-vous l'impression de vous sentir mieux lorsque vous êtes plus actif ? Si oui, ces progrès sont positifs.

Y a-t-il des activités que vous aviez planifiées et que vous n'avez pas réalisées ? Si oui, que s'est-il passé ? Était-ce parce que vous trouviez que cette activité n'était pas agréable et/ou importante ? Si c'est le cas, vous pouvez peut-être sélectionner une autre activité à la place. S'il s'agit d'une activité que vous voulez essayer à nouveau, plusieurs autres éléments sont alors à prendre en considération. L'activité était-elle plus difficile à accomplir que ce que vous l'imaginiez initialement ? Si oui, vous pourriez envisager de la fractionner en plusieurs petites étapes comme nous en avons parlé précédemment. Cela vous permettra de vous rapprocher petit à petit de la version définitive de l'activité selon vos progrès. Sinon, il est possible que vous ayez eu l'impression de manquer de temps et que vous n'avez pas pu mener cette activité à bien. Il est important de réfléchir à des moyens efficaces d'intégrer de nouvelles activités dans votre emploi du temps. Vous pourriez aussi envisager sérieusement

des stratégies visant à réduire le temps que vous passez à des activités actuelles qui sont moins importantes afin de libérer du temps pour ces nouvelles activités qui sont plus importantes. Il peut notamment s'agir de la difficile tâche de fixer des limites plus strictes concernant la gestion de votre temps. Bien que ces types de changements dans votre quotidien puissent être difficiles, la planification et le suivi prévus par ce traitement peuvent vous aider à réduire des activités actuellement peu enrichissantes pour vous amener à vous adonner à de nouvelles activités plus agréables et plus importantes. Enfin, il est possible que vous ayez besoin d'aide pour accomplir les activités prévues. Dans ce cas, veillez à utiliser les Contrats pour vous assurer d'obtenir l'aide dont vous avez besoin auprès d'autrui.

Sélection et classement des activités : revue et modification des concepts (Formulaire 3)

Au fur et à mesure du traitement, il est possible que vous ayez ajouté, retiré ou modifié des activités dans votre Formulaire de sélection et de classement des activités (Formulaire 3). Nous pouvons prendre un peu de temps pour examiner comment procéder à la sélection des activités à ajouter (et celles à supprimer ou à modifier) du Formulaire 3. De manière générale, si vous pensez que la réalisation d'une activité spécifique pourrait générer chez vous un sentiment de plaisir et/ou d'accomplissement, l'inclure dans votre planning est probablement une bonne idée. Aussi, il est important d'identifier la valeur que chacune de ces activités va vous permettre de concrétiser. Parfois, les patients ont des idées d'activités, mais elles ne correspondent pas à leurs valeurs. C'est une bonne occasion de reconsidérer les activités figurant sur votre liste et de réfléchir aux valeurs importantes dans votre vie. Aussi, lorsque vous sélectionnez des activités, il est important de vous souvenir qu'elles doivent être à la fois *observables* par autrui et *mesurables*. Par exemple, « être une meilleure fille pour mes parents » n'est pas une activité que vous pouvez planifier. Par contre, « dîner avec ma mère deux fois par semaine » convient parfaitement. Cette dernière activité est observable et mesurable dans le sens où vous pourriez la voir deux fois par semaine. Et donc, si ces deux

conditions sont réunies, vous avez identifié une activité acceptable. Un autre élément à ne pas perdre de vue est le fait qu'il est parfois tentant de choisir des activités très difficiles pour lesquelles les bienfaits sont incertains ou mettent du temps à se concrétiser. Devenir propriétaire de votre propre maison est un objectif à longue échéance, par exemple. Pour faire face à ce problème éventuel sans limiter vos ambitions, sélectionnez des activités de niveaux de difficulté différents allant des activités simples que vous faites actuellement à des activités extrêmement difficiles qui nécessiteront quelques efforts et peut-être plusieurs étapes intermédiaires.

Suivi quotidien avec planning des activités pour la semaine à venir (Formulaire 1)

À ce stade, il est possible que vous souhaitiez apporter des changements aux 15 activités du Formulaire 3. Souvent, de nouvelles activités viennent à l'esprit ou vous changez d'avis par rapport à des activités que vous avez initialement consignées dans ce formulaire. Vous devez vous sentir libre de modifier le Formulaire 3 selon vos envies, et ce en ajoutant des activités, en les modifiant, en les fractionnant en plusieurs étapes si nécessaire ou en supprimant certaines activités que vous ne souhaitez plus faire. Surmonter la dépression est un processus et lorsque vous commencez à vous sentir mieux, il est possible que les projets que vous vous êtes fixés changent. Il est possible que vous ayez plus de facilités à être actif et à vous fixer des objectifs d'activité de difficulté croissante. À l'inverse, vous pourriez avoir l'impression que votre plan initial était trop difficile et développer de nouvelles idées quant à la manière de réduire le niveau de difficulté de vos activités. Ne vous sentez pas coincé par votre plan initial, car il est toujours possible de le modifier. Le principal est que vous augmentiez votre niveau d'activité et, ce faisant, que votre dépression s'améliore. Il est impossible de mener une vie active, épanouissante et agréable tout en étant dépressif. L'objectif est que vous consacriez plus de temps à des activités saines, actives, épanouissantes et agréables afin de vivre votre vie plutôt que de mener une vie centrée sur la dépression.

Tâches :

1. Suivi quotidien avec planning des activités pour la semaine à venir (Formulaire 1)
2. Poursuivre l'ajout/la modification des Contrats (Formulaire 4)

Séance neuf

Éléments clés de la Séance neuf :

1. Suivi quotidien avec planning des activités : passer les tâches en revue (Formulaire 1)
2. Contrats : revue et modification des concepts (Formulaire 4)
3. Suivi quotidien avec planning des activités pour la semaine à venir (Formulaire 1)

Suivi quotidien avec planning des activités : passer les tâches en revue (Formulaire 1)

Passons en revue vos 7 Formulaires de suivi quotidien avec planification des activités pour la semaine. Combien d'activités planifiées avez-vous accomplies ? Pour ce qui concerne celles que vous avez accomplies, dans quelle mesure ont-elles été faciles ou difficiles à mettre en œuvre ? Comment vous êtes-vous senti par rapport au fait d'avoir accompli ces activités ? Aimerez-vous poursuivre ces activités ou souhaitez-vous en sélectionner d'autres pour la semaine à venir ? Avez-vous l'impression de vous sentir mieux lorsque vous êtes plus actif ? Si oui, ces progrès sont positifs.

Y a-t-il des activités que vous aviez planifiées et que vous n'avez pas réalisées ? Si oui, que s'est-il passé ? Était-ce parce que vous trouviez que cette activité n'était pas agréable et/ou importante ? Si c'est le cas, vous pouvez peut-être sélectionner une autre activité à la place. S'il s'agit d'une activité que vous voulez essayer à nouveau, plusieurs autres éléments sont alors à prendre en considération. L'activité était-elle plus difficile à accomplir que ce que vous l'imaginiez initialement ? Si oui, vous pourriez envisager de la fractionner en plusieurs petites étapes comme nous en avons parlé précédemment. Cela vous permettra de vous rapprocher petit à petit de la version définitive de l'activité selon vos progrès. Sinon, il est possible que vous ayez eu l'impression de manquer de temps et que vous n'avez pas pu mener cette activité à bien. Il est important de réfléchir à des moyens efficaces d'intégrer de nouvelles activités dans votre emploi du temps. Vous pourriez aussi envisager sérieusement des stratégies visant à réduire le temps que vous passez à des activités actuelles qui sont moins importantes afin de

libérer du temps pour ces nouvelles activités qui sont plus importantes. Il peut notamment s'agir de la difficile tâche de fixer des limites plus strictes concernant la gestion de votre temps. Bien que ces types de changements dans votre quotidien puissent être difficiles, la planification et le suivi prévus par ce traitement peuvent vous aider à réduire des activités actuellement peu enrichissantes pour vous amener à vous adonner à de nouvelles activités plus agréables et plus importantes. Enfin, il est possible que vous ayez besoin d'aide pour accomplir les activités prévues. Dans ce cas, veillez à utiliser les Contrats pour vous assurer d'obtenir l'aide dont vous avez besoin auprès d'autrui.

Contrats : revue et modification des concepts (Formulaire 4)

Au cours de la Séance 5, vous avez commencé à utiliser les Contrats pour vous aider à réaliser certaines de vos activités (Formulaire 4). Il serait judicieux de consacrer un peu de temps à examiner si ces Contrats fonctionnent bien. À ce stade, avez-vous utilisé un Contrat pour obtenir de l'aide dans l'accomplissement d'une activité difficile ? N'oubliez pas : le fait d'avoir autour de vous des personnes coopérantes pour vous aider à adopter des comportements sains rendra ces activités non seulement plus faciles à accomplir, mais vous aidera aussi à renforcer votre réseau de soutien. Les contrats sont un moyen de faire en sorte que les personnes qui vous sont dévouées vous aident à surmonter la dépression. Comme nous en avons discuté précédemment, les personnes dévouées présentes dans notre vie aimeraient nous être d'une aide quelconque, mais elles ne savent pas comment faire ou elles ont tendance à faire des choses qu'elles pensent être utiles, mais qui ne le sont en fait pas. La conclusion de contrats vous permettra de demander l'aide spécifique dont vous avez besoin. À nouveau, il n'est pas important de montrer le Contrat écrit à la personne en question. Une simple discussion avec la personne quant aux manières spécifiques de vous aider suffit. Si vous n'avez

pas encore essayé de conclure un Contrat, c'est peut-être le moment idéal pour examiner les documents de la Séance 5 et faire un essai.

Suivi quotidien avec planning des activités pour la semaine à venir (Formulaire 1)

À nouveau, planifiez 1 ou 2 activités supplémentaires sur le Formulaire 3 et notez-les dans les Formulaires de suivi quotidien pour la semaine à venir.

Tâches :

1. Suivi quotidien avec planning des activités pour la semaine à venir (Formulaire 1)
2. Poursuivre l'ajout/la modification des Contrats (Formulaire 4)

Séance dix et au-delà

Éléments clés de la Séance dix et au-delà :

1. Suivi quotidien avec planning des activités : passer les tâches en revue (Formulaire 1)
2. Suivi quotidien avec planning des activités pour la semaine à venir (Formulaire 1)
3. Préparer la fin du traitement

Suivi quotidien avec planning des activités : passer les tâches en revue (Formulaire 1)

Passons en revue vos 7 Formulaires de suivi quotidien avec planification des activités pour la semaine à venir. Combien d'activités planifiées avez-vous accomplies ? Pour ce qui concerne celles que vous avez accomplies, dans quelle mesure ont-elles été faciles ou difficiles à mettre en œuvre ? Comment vous êtes-vous senti par rapport au fait d'avoir accompli ces activités ? Aimerez-vous poursuivre ces activités ou souhaitez-vous en sélectionner d'autres pour la semaine à venir ? Avez-vous l'impression de vous sentir mieux lorsque vous êtes plus actif ? Si oui, ces progrès sont positifs.

Y a-t-il des activités que vous aviez planifiées et que vous n'avez pas réalisées ? Si oui, que s'est-il passé ? Était-ce parce que vous trouviez que cette activité n'était pas agréable et/ou importante ? Si c'est le cas, vous pouvez peut-être sélectionner une autre activité à la place. S'il s'agit d'une activité que vous voulez essayer à nouveau, plusieurs autres éléments sont alors à prendre en considération. L'activité était-elle plus difficile à accomplir que ce que vous l'imaginiez initialement ? Si oui, vous pourriez envisager de la fractionner en plusieurs petites étapes comme nous en avons parlé précédemment. Cela vous permettra de vous rapprocher petit à petit de la version définitive de l'activité selon vos progrès. Sinon, il est possible que vous ayez eu l'impression de manquer de temps et que vous n'ayez pas pu mener cette activité à bien. Il est important de réfléchir à des moyens efficaces d'intégrer de nouvelles activités dans votre emploi du temps. Vous pourriez aussi envisager sérieusement des stratégies visant à réduire le temps que vous passez à des activités actuelles qui sont

moins importantes afin de libérer du temps pour ces nouvelles activités qui sont plus importantes. Il peut notamment s'agir de la difficile tâche de fixer des limites plus strictes concernant la gestion de votre temps. Bien que ces types de changements dans votre quotidien puissent être difficiles, la planification et le suivi prévus par ce traitement peuvent vous aider à réduire des activités actuellement peu enrichissantes pour vous amener à vous adonner à de nouvelles activités plus agréables et plus importantes. Enfin, il est possible que vous ayez besoin d'aide pour accomplir les activités prévues. Dans ce cas, veillez à utiliser les Contrats pour vous assurer d'obtenir l'aide dont vous avez besoin auprès d'autrui.

Suivi quotidien avec planning des activités pour la semaine à venir (Formulaire 1)

À nouveau, planifiez 1 ou 2 activités supplémentaires sur le Formulaire 3 et notez-les dans les Formulaires de suivi quotidien pour la semaine à venir.

Préparer la fin du traitement :

Nous avons fait un excellent travail ensemble tout au long de ce traitement et vous avez accompli tellement de choses. Vous avez travaillé très dur ! Si on compare votre Formulaire de suivi quotidien (Formulaire 1) de la première semaine de traitement au Formulaire de suivi quotidien avec planification des activités (Formulaire 1) de la dernière semaine de traitement, que constatez-vous ? Il est important d'identifier vos schèmes comportementaux actuels, mais également ceux datant du début de traitement ; cela vous aidera à reconnaître les schèmes comportementaux auxquels vous devez être attentif à l'avenir.

À ce stade, vous avez acquis un certain nombre de compétences qui peuvent vous permettre de vous sentir mieux et de vivre plus sainement lorsque vous vous sentez à nouveau dépressif. Je vous encourage fortement à poursuivre l'utilisation de ces formulaires pour faire le suivi de vos activités et les planifier, particulièrement au cours des prochaines semaines. Dans certaines situations, vous jugerez peut-être utile de prévoir des séances de rappel pour

examiner les documents et résoudre toute difficulté que vous pourriez rencontrer dans le cadre de l'application du traitement par vos propres moyens. Il se peut que vous constatiez au bout du compte que vous vivez quotidiennement en accord avec vos valeurs sans avoir besoin de faire un suivi et de planifier vos activités. À l'inverse, vous pourriez avoir besoin de passer ce manuel en revue et de mettre à nouveau en pratique tous les apprentissages si la dépression devait réapparaître.

Il est bien entendu possible que l'état dépressif réapparaisse, mais vous devez garder à l'esprit que la dépression est beaucoup moins susceptible de persister si vous menez une vie saine, épanouissante et qui a du sens. Quel que soit votre passé, vous pouvez apporter des changements dans votre vie, tirer parti de la situation et consacrer du temps à des activités qui donnent un sens à votre vie.

Tâches :

1. Suivi quotidien avec planning des activités pour la semaine à venir (Formulaire 1)
2. Poursuivre l'ajout/la modification des Contrats (Formulaire 4)

Liste de formulaires

Formulaire 1. Suivi quotidien (avec planification des activités à partir de la Séance 4)

Formulaire 2. Inventaire des domaines de vie, des valeurs et des activités

Formulaire 3. Sélection et classement des activités

Formulaire 4. Contrats

Formulaire 1 (Complément). Suivi quotidien (avec planification des activités à partir de la Séance 4) : Complément pour personnes faiblement alphabétisées

Note. Le manuel devrait contenir plusieurs copies du Formulaire 1 pour chaque jour de la durée du traitement ainsi que du Formulaire 4 pour chaque personne concernée par un Contrat.

Formulaire 1. Suivi quotidien

Heure	Activité	Plaisir (0-10)	Importance (0-10)
5h-6h			
6h-7h			
7h-8h			
8h-9h			
9h-10h			
10h-11h			
11h-12h			
12h-13h			
13h-14h			
14h-15h			
15h-16h			
16h-17h			
17h-18h			
18h-19h			
19h-20h			
20h-21h			
21h-22h			
22h-23h			
23h-24h			
24h-1h			
1h-2h			
2h à 5h			

Humeur générale de la journée (0-10)

Formulaire 2. Liste de vérification des activités (1/10)

Domaine de vie : relations familiales

Valeur 1 :	Plaisir (0-10)	Importance (0-10)
• Activité 1 :		
• Activité 2 :		
• Activité 3 :		
• Activité 4 :		
• Activité 5 :		

Valeur 1 :	Plaisir (0-10)	Importance (0-10)
• Activité 1 :		
• Activité 2 :		
• Activité 3 :		
• Activité 4 :		
• Activité 5 :		

Valeur 1 :	Plaisir (0-10)	Importance (0-10)
• Activité 1 :		
• Activité 2 :		
• Activité 3 :		
• Activité 4 :		
• Activité 5 :		

Formulaire 2. Liste de vérification des activités (2/10)

Domaine de vie : **relations sociales**

Valeur 1 :	Plaisir (0-10)	Importance (0-10)
• Activité 1 :		
• Activité 2 :		
• Activité 3 :		
• Activité 4 :		
• Activité 5 :		

Valeur 1 :	Plaisir (0-10)	Importance (0-10)
• Activité 1 :		
• Activité 2 :		
• Activité 3 :		
• Activité 4 :		
• Activité 5 :		

Valeur 1 :	Plaisir (0-10)	Importance (0-10)
• Activité 1 :		
• Activité 2 :		
• Activité 3 :		
• Activité 4 :		
• Activité 5 :		

Formulaire 2. Liste de vérification des activités (3/10)

Domaine de vie : relations amoureuses

Valeur 1 :	Plaisir (0-10)	Importance (0-10)
• Activité 1 :		
• Activité 2 :		
• Activité 3 :		
• Activité 4 :		
• Activité 5 :		

Valeur 1 :	Plaisir (0-10)	Importance (0-10)
• Activité 1 :		
• Activité 2 :		
• Activité 3 :		
• Activité 4 :		
• Activité 5 :		

Valeur 1 :	Plaisir (0-10)	Importance (0-10)
• Activité 1 :		
• Activité 2 :		
• Activité 3 :		
• Activité 4 :		
• Activité 5 :		

Formulaire 2. Liste de vérification des activités (4/10)

Domaine de vie : études/formation

Valeur 1 :	Plaisir (0-10)	Importance (0-10)
• Activité 1 :		
• Activité 2 :		
• Activité 3 :		
• Activité 4 :		
• Activité 5 :		

Valeur 1 :	Plaisir (0-10)	Importance (0-10)
• Activité 1 :		
• Activité 2 :		
• Activité 3 :		
• Activité 4 :		
• Activité 5 :		

Valeur 1 :	Plaisir (0-10)	Importance (0-10)
• Activité 1 :		
• Activité 2 :		
• Activité 3 :		
• Activité 4 :		
• Activité 5 :		

Formulaire 2. Liste de vérification des activités (5/10)

Domaine de vie : emploi/carrière

Valeur 1 :	Plaisir (0-10)	Importance (0-10)
• Activité 1 :		
• Activité 2 :		
• Activité 3 :		
• Activité 4 :		
• Activité 5 :		

Valeur 1 :	Plaisir (0-10)	Importance (0-10)
• Activité 1 :		
• Activité 2 :		
• Activité 3 :		
• Activité 4 :		
• Activité 5 :		

Valeur 1 :	Plaisir (0-10)	Importance (0-10)
• Activité 1 :		
• Activité 2 :		
• Activité 3 :		
• Activité 4 :		
• Activité 5 :		

Formulaire 2. Liste de vérification des activités (6/10)

Domaine de vie : **hobbys/loisirs**

Valeur 1 :	Plaisir (0-10)	Importance (0-10)
• Activité 1 :		
• Activité 2 :		
• Activité 3 :		
• Activité 4 :		
• Activité 5 :		

Valeur 1 :	Plaisir (0-10)	Importance (0-10)
• Activité 1 :		
• Activité 2 :		
• Activité 3 :		
• Activité 4 :		
• Activité 5 :		

Valeur 1 :	Plaisir (0-10)	Importance (0-10)
• Activité 1 :		
• Activité 2 :		
• Activité 3 :		
• Activité 4 :		
• Activité 5 :		

Formulaire 2. Liste de vérification des activités (7/10)

Domaine de vie : bénévolat/bienfaisance/activités politiques

Valeur 1 :	Plaisir (0-10)	Importance (0-10)
• Activité 1 :		
• Activité 2 :		
• Activité 3 :		
• Activité 4 :		
• Activité 5 :		

Valeur 1 :	Plaisir (0-10)	Importance (0-10)
• Activité 1 :		
• Activité 2 :		
• Activité 3 :		
• Activité 4 :		
• Activité 5 :		

Valeur 1 :	Plaisir (0-10)	Importance (0-10)
• Activité 1 :		
• Activité 2 :		
• Activité 3 :		
• Activité 4 :		
• Activité 5 :		

Formulaire 2. Liste de vérification des activités (8/10)

Domaine de vie : problèmes de santé physique et psychologique

Valeur 1 :	Plaisir (0-10)	Importance (0-10)
• Activité 1 :		
• Activité 2 :		
• Activité 3 :		
• Activité 4 :		
• Activité 5 :		

Valeur 1 :	Plaisir (0-10)	Importance (0-10)
• Activité 1 :		
• Activité 2 :		
• Activité 3 :		
• Activité 4 :		
• Activité 5 :		

Valeur 1 :	Plaisir (0-10)	Importance (0-10)
• Activité 1 :		
• Activité 2 :		
• Activité 3 :		
• Activité 4 :		
• Activité 5 :		

Formulaire 2. Liste de vérification des activités (9/10)

Domaine de vie : **spiritualité**

Valeur 1 :	Plaisir (0-10)	Importance (0-10)
• Activité 1 :		
• Activité 2 :		
• Activité 3 :		
• Activité 4 :		
• Activité 5 :		

Valeur 1 :	Plaisir (0-10)	Importance (0-10)
• Activité 1 :		
• Activité 2 :		
• Activité 3 :		
• Activité 4 :		
• Activité 5 :		

Valeur 1 :	Plaisir (0-10)	Importance (0-10)
• Activité 1 :		
• Activité 2 :		
• Activité 3 :		
• Activité 4 :		
• Activité 5 :		

Formulaire 2. Liste de vérification des activités (10/10)

Domaine de vie : responsabilités quotidiennes

Valeur 1 :	Plaisir (0-10)	Importance (0-10)
• Activité 1 :		
• Activité 2 :		
• Activité 3 :		
• Activité 4 :		
• Activité 5 :		

Valeur 1 :	Plaisir (0-10)	Importance (0-10)
• Activité 1 :		
• Activité 2 :		
• Activité 3 :		
• Activité 4 :		
• Activité 5 :		

Valeur 1 :	Plaisir (0-10)	Importance (0-10)
• Activité 1 :		
• Activité 2 :		
• Activité 3 :		
• Activité 4 :		
• Activité 5 :		

Formulaire 3. Sélection et classement des activités

Instructions : Listez les 15 activités que vous avez sélectionnées et évaluez le niveau de difficulté de chacune d'entre elles sur une échelle allant de 1 (= le moins difficile) à 15 = (le plus difficile).

ACTIVITÉ	CLASSEMENT

Formulaire 4. Contrats

Pour quelle activité pourriez-vous recourir à une aide externe pour vous aider à la réaliser ?

.....

Citez une personne qui peut vous aider dans le cadre de cette activité :

.....

De quelle manière cette personne peut-elle vous aider dans le cadre de cette activité ?

1.
2.
3.

Citez une personne qui peut vous aider dans le cadre de cette activité :

.....

De quelle manière cette personne peut-elle vous aider dans le cadre de cette activité ?

1.
2.
3.

Citez une personne qui peut vous aider dans le cadre de cette activité :

.....

De quelle manière cette personne peut-elle vous aider dans le cadre de cette activité ?

1.
2.
3.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
												Plaisir 0-10	Importance 0-10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
5h-6h	#												
6h-7h	#												
7h-8h	#												
8h-9h	#												
9h-10h	#												
10h-11h	#												
11h-12h	#												
12h-13h	#												
13h-14h	#												
14h-15h	#												
15h-16h	#												
16h-17h	#												
17h-18h	#												
18h-19h	#												
19h-20h	#												
20h-21h	#												
21h-22h	#												
22h-23h	#												
23h-24h	#												
24h-1h	#												
1h-2h	#												
2→5	#												

Humeur générale de la journée (0-10)

Séance une

Éléments clés de la Séance une :

1. Introduction
2. Discussion à propos de la dépression
3. Introduction à la logique thérapeutique
 - Qu'en est-il des traumatismes et des deuils dans votre vie ?
 - Raisons pour lesquelles il est important de venir chaque semaine
4. Initiation au suivi quotidien (Formulaire 1)
 - Évaluation de l'importance et du plaisir
5. Informations importantes à propos de la structure de ce traitement

Tâches :

1. Remplir le Formulaire de suivi quotidien
-

Séance deux

Éléments clés de la Séance deux :

1. Suivi quotidien : passer les tâches en revue (Formulaire 1)
 - Résolution des problèmes
2. Logique thérapeutique : passer les tâches en revue
3. Informations importantes à propos de la structure de ce traitement : passer les tâches en revue
4. Remplir l'Inventaire des domaines de vie, des valeurs et des activités (Formulaire 2)

Tâches :

1. Remplir le Formulaire de suivi quotidien (Formulaire 1)
 2. Passer en revue et modifier l'Inventaire des domaines de vie, des valeurs et des activités (Formulaire 2)
-

Séance trois

Éléments clés de la Séance trois :

1. Suivi quotidien : passer les tâches en revue (Formulaire 1)
2. Inventaire des domaines de vie, des valeurs et des activités : passer les tâches en revue (Formulaire 2)
3. Sélection et classement des activités (Formulaire 3)

Tâches :

1. Suivi quotidien (Formulaire 1)
 2. Continuer à passer en revue et à modifier l'Inventaire des domaines de vie, des valeurs et des activités (Formulaire 2)
 3. Passer en revue et modifier la Sélection et le classement des activités
-

Séance quatre

Éléments clés de la Séance quatre :

1. Suivi quotidien : passer les tâches en revue (Formulaire 1)
2. Suivi quotidien avec planification des activités (Formulaire 1)

Tâches :

1. Suivi quotidien avec planning des activités pour la semaine à venir (Formulaire 1)
-

Séance cinq**Éléments clés de la Séance cinq :**

1. Suivi quotidien avec planning des activités : passer les tâches en revue (Formulaire 1)
2. Contrats (Formulaire 4)
3. Suivi quotidien avec planning des activités pour la semaine à venir (Formulaire 1)

Tâches :

1. Suivi quotidien avec planning des activités pour la semaine à venir (Formulaire 1)
 2. Poursuivre l'ajout/la modification des Contrats (Formulaire 4)
-

Séance six**Éléments clés de la Séance six :**

1. Suivi quotidien avec planning des activités : passer les tâches en revue (Formulaire 1)
2. Contrats : passer les tâches en revue (Formulaire 4)
3. Suivi quotidien avec planning des activités pour la semaine à venir (Formulaire 1)

Tâches :

1. Suivi quotidien avec planning des activités pour la semaine à venir (Formulaire 1)
 2. Poursuivre l'ajout/la modification des Contrats (Formulaire 4)
-

Séance sept**Éléments clés de la Séance sept :**

1. Suivi quotidien avec planning des activités : passer les tâches en revue (Formulaire 1)
2. Inventaire des domaines de vie, des valeurs et des activités : revue et modification des concepts (Formulaire 2)
3. Suivi quotidien avec planning des activités pour la semaine à venir (Formulaire 1)

Tâches :

1. Suivi quotidien avec planning des activités pour la semaine à venir (Formulaire 1)
 2. Poursuivre l'ajout/la modification des Contrats (Formulaire 4)
-

Séance huit**Éléments clés de la Séance huit :**

1. Suivi quotidien avec planning des activités : passer les tâches en revue (Formulaire 1)
2. Sélection et classement des activités : revue et modification des concepts (Formulaire 3)
3. Suivi quotidien avec planning des activités pour la semaine à venir (Formulaire 1)

Tâches :

1. Suivi quotidien avec planning des activités pour la semaine à venir (Formulaire 1)

2. Poursuivre l'ajout/la modification des Contrats (Formulaire 4)
-

Séance neuf

Éléments clés de la Séance neuf :

1. Suivi quotidien avec planning des activités : passer les tâches en revue (Formulaire 1)
2. Contrats : revue et modification des concepts (Formulaire 4)
3. Suivi quotidien avec planning des activités pour la semaine à venir (Formulaire 1)

Tâches :

1. Suivi quotidien avec planning des activités pour la semaine à venir (Formulaire 1)
 2. Poursuivre l'ajout/la modification des Contrats (Formulaire 4)
-

Séance dix et au-delà

Éléments clés de la Séance dix et au-delà :

1. Suivi quotidien avec planning des activités : passer les tâches en revue (Formulaire 1)
2. Suivi quotidien avec planning des activités pour la semaine à venir (Formulaire 1)
3. Préparer la fin du traitement

Tâches :

1. Suivi quotidien avec planning des activités pour la semaine à venir (Formulaire 1)
2. Poursuivre l'ajout/la modification des Contrats (Formulaire 4)

Analyse

En conclusion, nous résumons les forces et les limitations du BATD-R, notamment les caractéristiques du patient qui peuvent interférer avec le traitement ainsi que les difficultés thérapeutiques et les stratégies pour les surmonter. Bien qu'à ce jour il n'y ait pas eu de travaux systématiques visant à identifier les caractéristiques du patient en lien avec le résultat du traitement, le feed-back des développeurs, des cliniciens et des patients permet de penser que le traitement convient aux patients qui considèrent la thérapie comme un processus actif et qui comprennent la valeur thérapeutique des efforts fournis en dehors des séances. En revanche, les patients qui ont une vision plus traditionnelle de la psychothérapie peuvent dans un premier temps se sentir désorientés ou découragés par le fait de focaliser leur attention sur les activités qui ont lieu en dehors des séances et sur les responsabilités quotidiennes, notamment le formulaire de suivi et autres formulaires à remplir. Dans ce cas, le thérapeute ne doit pas s'empresser de passer à l'utilisation des formulaires avant que le patient ait bien compris la logique thérapeutique et la manière dont ces activités vont lui permettre de sortir de la dépression. Le fait de prendre le temps d'expliquer la logique va renforcer la relation thérapeutique, une nécessité pour aider le patient à adopter un mode de vie qui, de prime abord, peut lui sembler assez pesant (cf. Lejuez et coll., 2006).

Même après avoir expliqué clairement la logique thérapeutique, une résistance au traitement n'est pas à exclure. Sanchez, Hopko et Lejuez et coll. (2005 ; poursuivi ensuite dans Lejuez et coll., 2006) citent le cas d'un patient présentant une comorbidité dépression-trouble de la personnalité limite traitée en combinant le BATD et la thérapie comportementale dialectique (TCD ; Linehan, 1993). Au cours des premières séances, le patient s'est retrouvé aux prises avec le thérapeute parce qu'il voulait discuter des événements stressants qu'il avait vécus la semaine tandis que le thérapeute tentait de ramener son attention sur les tâches de la thérapie (p. ex., formulaires de suivi quotidien, progrès par rapport aux activités planifiées).

Puisque ni les objectifs du thérapeute ni ceux du patient n'étaient atteints, un plan a été établi : il s'agissait d'aborder les stratégies de BATD et de TCD au cours de la première moitié de la séance et, au terme de cette première partie, de consacrer ensuite la seconde moitié de la séance à la discussion des événements stressants vécus pendant la semaine. Des stratégies d'activation comportementale ont aussi été utilisées pour aider le patient à développer des possibilités d'obtenir du soutien social en dehors des séances. Dans des situations où on note clairement une haute résistance au traitement, il peut être nécessaire de prévoir une durée de traitement plus longue.

La réalisation de tâches à domicile constitue un autre défi du traitement. Dès la première séance, le thérapeute doit faire part au patient de la place centrale qu'occupe le travail à domicile dans le processus thérapeutique, et ce afin d'aider le patient à comprendre la valeur des efforts fournis en dehors de la séance de thérapie. Le passage en revue des formulaires de suivi de la semaine au début de chaque séance permet de souligner l'importance du travail à domicile qui est à présent simplifié puisque le suivi et la planification prévus par le BATD-R se font sur un seul formulaire. Si le patient vient à sa séance en n'ayant pas effectué le travail à domicile, le thérapeute doit d'abord vérifier s'il a compris la mission et s'il dispose des compétences pour la mener à bien. L'ajout du nouveau Formulaire de suivi comportemental pour personnes faiblement alphabétisées en BATD-R peut être utile lorsqu'il s'agit d'un problème de compréhension. Si le travail à domicile n'a pas été effectué pour des raisons autres que la compréhension, le thérapeute doit lever les obstacles qui empêchent le patient de passer à l'action, tout en continuant à insister sur l'importance du travail à domicile pour le résultat du traitement. Il faut travailler en cours de séance sur les tâches non accomplies à domicile, mais nous ne recommandons pas d'effectuer l'entièreté du travail au cours de la séance afin de souligner que l'efficacité du traitement dépend du travail effectué par le patient en dehors de la séance.

En conclusion, nous nous réjouissons des progrès des stratégies d'activation comportementale et le rôle joué par le BATD à cet égard nous encourage. Pour favoriser davantage la diffusion et l'utilisation du BATD dans la recherche et les milieux cliniques, cette nouvelle version du manuel (BATD-R) aborde des questions pratiques et remédie aux lacunes du manuel d'origine. Outre son utilisation comme traitement exclusif, nous recommandons également d'utiliser le BATD-R en association avec d'autres approches thérapeutiques. Lorsqu'elle a lieu selon une base théorique et qu'elle prend en considération les principaux facteurs contextuels et les caractéristiques du patient, une telle approche combinée peut apporter de la flexibilité aux thérapeutes qui traitent des cas plus complexes, dont ceux où l'état comorbide de santé mentale et/ou physique est évident.

Références

- Beck, A., Rush, A., Shaw, B., Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York : Guilford.
- Cuijpers, P., van Straten, A. et Warmerdam, L. (2007). Behavioral activation treatments of depression : A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 27, 318-326.
- Daughters, S., Braun, A., Sargeant, M., Reynolds, E., Hopko, D., Blanco, C., et coll. (2008). Effectiveness of a brief behavioral treatment for inner-city illicit drug users with elevated depressive symptoms : The Life Enhancement Treatment for Substance Use (LETS Act !). *Journal of Clinical Psychiatry*, 69, 122-129.
- Dimidjian, S., Hollon, S. D., Dobson, K. S., Schmaling, K. B., Kohlenberg, R., Addis, M., Gallop, R., McGlinchey, J., Markley, D., Gollan, J. K., Atkins, D. C., Dunner, D. L. et Jacobson, N. S. (2006). Randomized trial of behavioral activation, cognitive therapy, and antidepressant medication in the acute treatment of adults with major depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 74, 658-670.
- Dobson, K., Hollon, S. D., Dimidjian, S., Schmaling, K. B., Kohlenberg, R. J., Gallop, R. J., Rizvi, S. L., Gollan, J. K., Dunner, D. L. et Jacobson, N. S. (2008). Randomized trial of behavioral activation, cognitive therapy, and antidepressant medication in the prevention of relapse and recurrence in major depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76, 468-477.
- Egede, L. E., Frueh, C. B., Richardson, L. K., Acierno, R., Maudlin, P. D., Knapp, R. G. et Lejuez, C. W. (2009). Rationale and design: telepsychology service delivery for depressed elderly veterans. *Trials*, 10, 10-22.
- Ekers, D., Richards, D. et Gilbody, S. (2008). A meta-analysis of randomized trials of behavioural treatment of depression. *Psychological Medicine*, 38, 611-623.
- Ferster, C. (1973). A functional analysis of depression. *American Psychologist*, 28, 857-870.

- Gawrysiak, M., Cristopher, N. et Hopko, D. R. (2009). Behavioral activation for moderately depressed university students : Randomized controlled trial. *Journal of Counseling Psychology*, 56, 468-475.
- Herrnstein, R. (1970). On the law of effect. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 13, 243-266.
- Hopko, D., Bell, J., Armento, M., Hunt, M. et Lejuez, C. (2005). Behavior therapy for depressed cancer patients in primary care. *Psychotherapy : Theory, Research, Practice, Training*, 42, 236-243.
- Hopko, D., Lejuez, C., LePage, J., Hopko, S. et McNeil, D. (2003). A brief behavioral activation treatment for depression : A randomized pilot trial within an inpatient psychiatric hospital. *Behavior Modification*, 27, 458-469.
- Hopko, D., Lejuez, C., Ruggiero, K. et Eifert, G. (2003). Contemporary behavioral activation treatments for depression : Procedures, principles and progress. *Clinical Psychology Review*, 23, 699-717.
- Hopko, D., Sanchez, L., Hopko, S., Dvir, S. et Lejuez, C. (2003). Behavioral activation and the prevention of suicidal behaviours in patients with borderline personality disorders. *Journal of Personality Disorders*, 17, 460-478.
- Jacobson, N., Dobson, K., Truax, P., Addis, M., Koerner, K., Gollan, J. et coll. (1996). A component analysis of cognitive-behavioral treatment for depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 295-304.
- Kanter, J., Busch, A. et Rusch, L. (2009). *Behavioral Activation. Distinctive Features (CBT Distinctive Features)*. Routledge.
- Kanter, J., Manos, R., Busch, A. et Rusch, L. (2008). Making behavioral activation more behavioral. *Behavior Modification*, 32, 780-803.

- Lejuez, C., Hopko, D. et Hopko, S. (2001). A brief behavioral activation treatment for depression : Treatment manual. *Behavior Modification*, 25, 255-286.
- Lejuez, C., Hopko, D., LePage, J., Hopko, S. et McNeil, D. (2001). A brief behavioral activation treatment for depression. *Cognitive and Behavioral Practice*, 8, 164-175.
- Lejuez, C., Hopko, D., Levine, S., Gholkar, R. et Collins, L. (2006). The therapeutic alliance in behavior therapy. *Psychotherapy : Theory, Research, Practice, Training*, 42, 456-468.
- Lewinsohn, P. (1974). A behavioral approach to depression. *The psychology of depression : Contemporary theory and research*. Oxford England : John Wiley & Sons.
- MacPherson, L., Lejuez, C.W., Tull, M. T., Matusiewicz, A., Rodman, S., Strong, D.R., Kahler, C.W., Hopko, D., Zvolensky, M. et Brown, R.B. (sous presse). Randomized controlled trial of behavioral activation smoking cessation treatment for smokers with elevated depressive symptoms. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*.
- Martell, C., Addis, M. et Jacobson, N. (2001). *Depression in context : Strategies for guided action*. New York : Norton.
- Mazzucchelli, T., Kane, R. et Rees, C. (2009). Behavioral Activation Treatments for Depression in Adults : A Meta-analysis and Review. *Clinical Psychology : Science and Practice*, 16, 383-411.
- McDowell, J. (1982). The importance of Herrnstein's mathematical statement of the law of effect for behavior therapy. *American Psychologist*, 37, 771-779.
- Pagoto, S. L., Bodenlos, J., Schneider, K., Olendzki, B., Spates, C. R., Ma, Y. (2008). Initial investigation of behavioral activation treatment for comorbid major depressive disorder and obesity. *Psychotherapy : Theory, Research and Practice*, 45, 410-415.
- Rachman, S. (1978). Human fears : A three systems analysis. *Scandinavian Journal of Behaviour Therapy*, 7, 237-245.

Notes de bas de page

¹ Avec le recul, il eût été plus prudent de nommer le traitement « BBATD » au lieu de « BATD », le premier « B » servant à souligner la nature « brève » (« brief », en anglais) du traitement. Dans cette version révisée, nous avons envisagé de changer le nom du traitement pour refléter cet aspect. Néanmoins, nous sommes parvenus à la conclusion qu'un changement à ce stade générerait plus de confusion que de clarté, et nous avons donc nommé la version révisée du manuel « BATD-R » (« R » pour « revised » en anglais, « révisé » en français).

² La thérapie d'acceptation et d'engagement ou « ACT » (Acceptance and Commitment Therapy) propose une analyse utile des valeurs qui constituent un bon point de départ à l'utilisation des domaines de vie, des valeurs et des activités (Hayes, Strosahl et Wilson, 1999).

³ Traduction : « (a) un suivi des activités quotidiennes, (b) une évaluation du niveau de plaisir et de maîtrise atteint du fait de s'adonner à diverses activités, (c) l'attribution de tâches de difficulté croissante dont l'objectif est de susciter un sentiment de plaisir ou de maîtrise, (d) un entraînement cognitif des activités planifiées, c.-à-d. que les participants se projettent mentalement dans ces diverses activités afin d'identifier ce qui fait obstacle au plaisir ou à la maîtrise qu'ils attendent de ces événements, (e) une discussion des problèmes spécifiques (p. ex., difficulté d'endormissement) et la prescription de techniques de thérapie comportementale pour les gérer ; et (f) des interventions pour améliorer les déficits en matière d'aptitudes sociales (p. ex., assertivité, compétences en communication ; p. 297). »

Note de l'auteur

Ces travaux ont été financés par le National Institute on Drug Abuse (DA 18730, PI : Lejuez ; R01 DA22974, PI : Daughters), le National Institute of Mental Health (R03 MH067569, PI : Hopko ; R01 MH78012, PI : Pagoto), le National Cancer Institute (R03 CA112918 ; PI : Hopko), le National Institute on Aging (R21 AG23495, PI : Acierno) et la Susan G. Komen Breast Cancer Foundation (PI : Hopko).