

LA DÉPRESSION

SCHÉMAS DÉPRESSOGÈNES

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

