

2000

# Approche Cognitive de la Dépression: Pensées Intrusives et Contrôle de la Pensée

Paula T. Hertel

Trinity University, [phertel@trinity.edu](mailto:phertel@trinity.edu)

Follow this and additional works at: [http://digitalcommons.trinity.edu/psych\\_faculty](http://digitalcommons.trinity.edu/psych_faculty)

 Part of the [Psychology Commons](#)

## Publication Details

La Psychopathologie: Une Approche Cognitive et Neuropsychologique

---

## Repository Citation

Hertel, P. (2000). Approche cognitive de la dépression: Pensées intrusives et contrôle de la pensée (G. Geschi, A. C., Juillerat, & M. Van der Linden, Trans.). In M. Van der Linden, J.-M. Danion, A. Agniel (Eds.), *La psychopathologie: Une approche cognitive et neuropsychologique* (pp. 161-172). Marseille, France: Solal.

This Contribution to Book is brought to you for free and open access by the Psychology Department at Digital Commons @ Trinity. It has been accepted for inclusion in Psychology Faculty Research by an authorized administrator of Digital Commons @ Trinity. For more information, please contact [jcostanz@trinity.edu](mailto:jcostanz@trinity.edu).

***La psychopathologie : Une approche cognitive et neuropsychologique***

M. Van der Linden, J.-M. Danion, A. Agnèl, eds.  
Sofal, éditeur, Marseille - 2000.

---

P. HERTEL<sup>1</sup>

Traduction :  
G. Geschi, A.C. Juillerat  
et M. Van der Linden.

# **APPROCHE COGNITIVE DE LA DÉPRESSION : PENSÉES INTRUSIVES ET CONTRÔLE DE LA PENSÉE**

Il y a trente ans, l'intitulé "une approche cognitive de la dépression" aurait suscité divers commentaires en relation avec l'importante approche clinique de la dépression proposée par Aaron T. Beck et ses collègues. C'est encore le cas aujourd'hui ; Beck fut probablement le premier à souligner le rôle joué par les représentations de l'expérience vécue, et par les pensées concernant cette expérience, dans l'élaboration, le maintien et le traitement des états et des humeurs dépressifs. De nos jours, cependant, d'autres approches cognitives devraient également venir à l'esprit, car les progrès réalisés en psychologie cognitive expérimentale au cours des dix dernières années ont permis d'améliorer notre compréhension de certaines des caractéristiques de la dépression. Dans la brève revue de question qui suit, je me concentrerai sur les recherches que j'ai menées au sujet des troubles mnésiques liés à la dépression. Tout d'abord, je suggérerai l'existence d'un lien entre les difficultés de mémoire des individus dépressifs et la nature de leurs habitudes cognitives, tel que Beck et ses collègues l'ont décrit de manière si convaincante.

## **PENSÉES INTRUSIVES**

Beck (1964) a envisagé l'existence de catégories ou de schémas de réponse chargés négativement, qui orientent systématiquement les pensées et les actions. De telles habitudes de pensée constituent un style cognitif de rumination (Nolen-Hoeksema, 1987) et l'on considère qu'elles interfèrent avec d'autres manières de percevoir ou d'agir (pour une revue, voir Gotlib, Roberts, & Gilboa, 1996).

---

1. Departement of Psychology, Trinity University, San Antonio, Texas, USA.

---

Les ruminations viennent à l'esprit lorsque nous n'avons pas grand-chose d'autre sur quoi focaliser notre attention - comme par exemple quand nous essayons de nous endormir le soir, ou (pire encore) quand nous nous réveillons au milieu de la nuit. Plus nous sommes soumis à ce type de pensées pendant les périodes de faible stimulation et plus il est probable qu'elles reviennent ultérieurement à l'esprit dans des situations similaires (voir Bower, 1992; Hertel, 1997). En qualifiant ces pensées de ruminations, nous faisons référence au fait qu'elles sont devenues habituelles, bien qu'elles mobilisent des ressources attentionnelles lorsqu'elles sont actives.

Comment cette tendance à ruminer pourrait-elle être liée aux difficultés mnésiques des personnes déprimées? Le lien s'établit au travers du concept d'attention. Pour tenter de se souvenir, il faut focaliser son attention sur un événement passé et l'amener à l'esprit dans les circonstances présentes. Assurément, une rumination active perturbera la capacité du sujet à changer de foyer attentionnel afin de récupérer un événement passé particulier dont le contenu n'est pas relié à celui de la rumination. La rumination se nourrit d'un intérêt centré sur soi et est souvent motivée par le fort désir de résoudre un problème.

A la différence des souvenirs d'événements sans relation avec les préoccupations personnelles de la personne déprimée, les souvenirs d'événements passés qui ont un lien avec elles peuvent facilement venir à l'esprit. En fait, ces souvenirs sont intriqués avec les préoccupations personnelles. Les personnes déprimées ne se plaignent pas d'une incapacité à récupérer ces événements reliés; elles ne s'en rappellent que trop bien. Au contraire, elles font état de difficultés de mémoire pour les "choses" routinières, quotidiennes. Afin d'illustrer cette différence, telle qu'elle est mise en évidence par des études de laboratoire, je décrirai brièvement un exemple de mémoire non altérée pour des événements liés à l'humeur, avant de me concentrer sur les troubles mnésiques pour les événements quotidiens.

S'il existe une voie qui relie conceptuellement les ruminations et les événements passés, alors les tentatives de se souvenir - de prêter attention au passé - peuvent suivre ce chemin. Afin de cerner cette relation, mes étudiants et moi-même avons réalisé une série d'études durant lesquelles nous avons tenté de manipuler la valence émotionnelle du contexte de l'événement à mémoriser. Lorsque les participants arrivent au laboratoire, il leur est demandé d'effectuer une tâche avant le début de l'expérience sur la mémoire pour laquelle ils se sont portés volontaires. À l'insu des participants, cette tâche initiale constitue en fait la phase d'apprentissage qui sera testée plus tard. À chaque essai de cette tâche, on présente au sujet un substantif facilement imageable, mais avec une faible valeur émotionnelle. Le substantif est accompagné d'un adjectif parmi trois possibles - émotionnellement positif, neutre ou négatif. Chaque participant est soumis à 15 substantifs pour chaque contexte émotionnel, et chaque substantif est présenté un nombre équivalent de fois dans chacun des trois contextes (par exemple, une "chaumière romantique", une "chaumière ancienne", et une "chaumière lugubre"). Les participants doivent former une image mentale qui les représente personnellement en interaction avec la paire adjectif/substantif, et ils doivent ensuite évaluer la valeur émotionnelle de l'image ainsi formée. On leur fait croire qu'il s'agit de pré-tester un matériel destiné à d'autres expériences, l'objectif réel de l'étude étant bien sûr d'explorer la mémoire des substantifs.

---

---

Avant de décrire les tests utilisés pour évaluer la mémoire des substantifs, il s'agit d'expliquer pourquoi la valeur émotionnelle du contexte a été manipulée. Dans les études classiques sur la mémoire congruente à l'humeur (pour une revue, voir Ellis & Moore, 1999), les chercheurs présentent des stimuli dont la valence émotionnelle varie (par exemple, des substantifs comme "amour" et "mort"). Outre leur valence émotionnelle, ces mots peuvent cependant également varier suivant d'autres dimensions. Par exemple, les mots négatifs peuvent être plus inter-reliés que les autres mots. Par conséquent, la relation entre leur valence et leur caractère mémorisable est purement corrélative; lorsque ce type de stimuli est employé, rien ne peut être avancé concernant *les effets* de l'émotion sur la mémoire dans les états dépressifs, ni d'ailleurs dans tout autre état.

Nous avons décidé de manipuler le contexte émotionnel pour tenter d'explorer ces effets. Ceci est d'autant plus important que nous n'avons pas procédé à une manipulation de l'humeur des participants. Le fait de mesurer l'état d'humeur triste (au travers d'un diagnostic ou d'une auto-évaluation) plutôt que de l'induire expérimentalement limite les conclusions qu'on peut tirer des effets de l'humeur. Cependant, la décision de ne pas manipuler l'état d'humeur tenait au fait que de nombreuses procédures utilisées pour induire des états émotionnels sont particulièrement sensibles aux demandes de l'expérimentateur (voir Parroti & Hertel, 1999). En outre, ces procédures risquent de mettre en évidence des patterns de réponses mnésiques qui ne sont pas ceux observés chez des sujets naturellement déprimés ou non déprimés (Hertel & Rude, 1991 b). En conséquence, il semblait plus important d'étudier les fonctions cognitives dans des conditions émotionnelles naturelles et ce en manipulant l'émotion lors de la phase initiale du traitement du matériel présenté.

Après cette phase initiale - dont nous espérions avoir dissimulé le véritable objectif -, nous avons fait varier les procédures de test de la mémoire selon les expériences entreprises. Dans certaines conditions, il était demandé aux participants de rappeler les substantifs. Nous prédisions bien sûr que les sujets déprimés restitueraient une majorité de substantifs présentés dans un contexte émotionnel négatif : en d'autres termes, ils ne montreraient pas de difficultés mnésiques pour une information compatible avec leur propre état émotionnel. Cet état devrait enrichir le traitement initial des épisodes d'une manière qui soit pertinente par rapport à la personne elle-même et fournir, par la suite, un moyen de favoriser le souvenir. La rumination n'interférerait pas avec la performance et pourrait même la faciliter. Dans d'autres expériences, des procédures de reconnaissance ont été utilisées. Après la phase d'évaluation "émotionnelle", les participants étaient soumis à une nouvelle liste de substantifs, présentés sans contexte, qu'ils devaient apprendre dans le cadre de l'expérience "réelle" de mémoire. Par la suite, tous les mots (ceux mis en contexte émotionnel par les adjectifs dans la tâche d'évaluation, ceux étudiés comme substantifs seuls, et une série de substantifs nouveaux) sont présentés pour un jugement de reconnaissance de type oui/non. Les participants devaient répondre "oui" seulement pour les mots étudiés et "non" pour les mots nouveaux ainsi que pour les mots utilisés lors de la tâche d'évaluation initiale - qui n'était pas considérée par les sujets comme pertinente pour l'expérience de mémoire. Évidemment, l'intérêt de l'étude était de savoir si les participants pouvaient effectivement exclure les substantifs qui avaient été évalués initialement (voir Jacoby, 1991)

---

et si leur exclusion dépendait de la compatibilité entre l'humeur et la valence émotionnelle du contexte lors de la tâche d'évaluation. Si les sujets dépressifs ont porté une attention particulière à la construction d'images pertinentes par rapport à eux-mêmes pour les paires de substantifs/adjectifs négatifs, alors ils devraient mieux s'en souvenir et, de ce fait, commettre moins d'erreurs d'exclusion. Compte tenu de leur présentation récente, les mots associés aux trois contextes d'évaluation devraient apparaître comme familiers, mais la source de la familiarité du contexte émotionnel négatif devrait être mieux mémorisée, et de ce fait faciliter l'exclusion des mots qui y sont reliés. Potentiellement, ce paradigme expérimental constitue un moyen très efficace d'explorer la congruence à l'humeur, dans la mesure où il minimise la demande expérimentale. Bien que ces expériences soient encore en cours, elles nous ont d'ores et déjà permis d'obtenir des données en accord avec nos hypothèses (voir Hertel, 2000). En résumé, les ruminations peuvent soutenir la mémoire des événements passés lorsque ces événements sont reliés de manière thématique avec les pensées.

Intéressons-nous maintenant au lien proposé entre ruminations et troubles mnésiques pour les événements *sans relation* avec l'humeur actuelle. En supposant que les mots dans des tâches de laboratoire puissent être considérées comme équivalents à des événements routiniers de la vie quotidienne, sans contenu émotionnel particulier, ce lien a été corroboré par des résultats expérimentaux récemment rapportés (Hertel, 1998). Une fois encore, des paires de mots (par exemple, "maison/pierre") ont été utilisées dans la première phase de l'expérience, mais cette fois, tous les mots utilisés étaient de valence neutre et les participants devaient les apprendre dans la perspective d'un test de mémoire ultérieur. Dans ce test, on présentait le premier mot de chaque paire, ainsi que de nouveaux mots, tous suivis de fragments d'un second mot. Le test était composé du premier mot de chaque paire, et d'un certain nombre de mots nouveaux, chacun suivi par le fragment d'un second mot (par exemple, "maison \_ie\_\_e"). Dans tous les essais du test, les participants devaient compléter le fragment par un mot lié au premier mot. Cependant, dans la moitié des essais, les sujets devaient essayer d'utiliser, s'ils pouvaient s'en rappeler, les mots présentés durant la phase d'étude. Dans l'autre moitié des essais, ils devaient essayer de *ne pas* utiliser les mots administrés lors de la phase d'étude et de trouver un autre mot relié au contexte (par exemple, "ierre"). Ces essais sont comparables à la condition d'exclusion dans les tests de complètement de fragments (voir Jacoby, 1996). En utilisant les équations de la procédure de dissociation des processus de Jacoby, il est possible d'estimer les composantes contrôlées (c'est-à-dire nécessitant des ressources attentionnelles) de la récupération en mémoire.

Dans les deux types d'essais, la mémoire peut fonctionner de manière automatique et influencer la performance, indépendamment de la focalisation de l'attention vers le passé (par exemple, le mot "pierre" peut surgir brusquement à l'esprit). Par contre, l'utilisation contrôlée de la mémoire, exigeant des ressources attentionnelles, peut être démontrée par la différence entre la performance réalisée quand les sujets essaient d'utiliser la mémoire et la performance réalisée quand ils essaient de l'ignorer. Il apparaît en fait que les personnes déprimées ne présentent des déficits qu'au niveau des composantes contrôlées (voir Hertel et Milan, 1994). Il s'agit maintenant d'examiner comment ces déficits sont liés aux ruminations et aux pensées intrusives.

---

Avant d'aborder cette question, il est nécessaire de réfléchir sur la nature de l'attention. Il est virtuellement impossible que deux lignes de pensées indépendantes se partagent l'attention au même moment. Bien entendu, il est possible de changer de foyer attentionnel en mettant de côté les pensées en cours et en centrant son attention sur quelque chose d'autre, et ensuite de revenir très rapidement en arrière, mais ceci nécessite des capacités de contrôle attentionnel. Dans cette perspective, nous faisons l'hypothèse que la dépression est associée à des difficultés de contrôle cognitif, que ce soit dans une situation où l'attention est orientée vers le passé ou, plus simplement, dans une situation où l'attention est dirigée vers autre chose que les pensées habituelles qui constituent les épisodes de rumination.

Il y a de bonnes raisons de penser que le contrôle cognitif est limité dans les états dépressifs. Cette limitation du contrôle pourrait être la conséquence d'un ralentissement fondamental de la neurotransmission, plus particulièrement dans les aires corticales frontales (voir Henriques & Davidson, 1991; Pardo, Reichle & Fox, 1991). Une des bases de l'efficacité de certains traitements médicamenteux de la dépression (par exemple, les Inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine) pourrait être liée à une réduction des difficultés de focalisation attentionnelle. Par ailleurs, les troubles de l'humeur moins sévères pourraient être associés à une difficulté de contrôle, qui résulterait principalement du fait que les préoccupations personnelles des personnes dépressives sont tellement contraignantes et viennent si facilement à l'esprit. Une amplification chimique de l'attention pourrait aider les personnes modérément déprimées à combattre leur tendance à ruminer, qu'elles éprouvent ou non un ralentissement généralisé. Quand bien même nous ne pouvons pas et nous n'avons pas besoin de faire un choix définitif entre les diverses causes possibles des limitations du contrôle cognitif dans la dépression, on peut au moins tenter d'étayer l'idée selon laquelle l'une ou l'autre de ces causes est liée à un trouble affectant les composantes contrôlées de la mémoire pour les événements non émotionnels. C'est ce que nous avons voulu explorer lors de l'expérience sur le complètement de fragments.

L'objectif principal de cette expérience était de mettre en place une occasion de rumination entre les phases d'étude et de test, et ensuite de tenter d'imiter les altérations des composantes contrôlées de la mémoire observées dans la dépression. L'occasion de ruminer (ou de somnoler) était fournie à un tiers des participants - choisis aléatoirement - légèrement déprimés et non déprimés : il leur était demandé de rester assis calmement pendant 7 minutes entre la phase d'étude et la phase de test. Après ce laps de temps, les participants déprimés montraient un déficit des processus contrôlés de la mémoire (la première colonne du Tableau 1 montre les estimations moyennes de récupération contrôlée pour les deux groupes d'états d'humeur).

Ce déficit est-il lié à la présence de pensées contraignantes durant l'intervalle, lesquelles se poursuivaient lors de la phase de test et interféreraient avec les processus de récupération contrôlée? Ou est-il dû au fait que les sujets souffraient d'une perturbation plus fondamentale du contrôle attentionnel? Deux conditions expérimentales supplémentaires ont été ajoutées afin de tester ces hypothèses. Dans les deux conditions, il était demandé aux sujets de réaliser une tâche pendant l'intervalle de 7 minutes. Ils devaient lire des phrases

Groupe d'état affectif	n	Attente	Phrases pertinentes pour les sujets	Phrases évoquant des objets
Déprimé	12	.20	.23	.34
Non déprimé	18	.32	.36	.31

**Tableau 1** : Estimations moyennes des composantes contrôlées de la mémoire.

Note : les participants ont été catégorisés au sein de groupes d'état affectif en fonction de scores obtenus à deux reprises à l'inventaire de dépression de Beck (Beck Depression Inventory). Ils ont été assignés aléatoirement soit à la condition d'attente de 7 minutes entre la phase d'apprentissage et de test, soit à l'une des deux conditions d'évaluation de phrases (phrases pertinentes pour les sujets ou phrases évoquant des objets).

présentées sur un écran d'ordinateur et évaluer le degré de clarté de l'idée exprimée par chacune des phrases. Dans l'une des conditions, les phrases présentées étaient pertinentes par rapport aux participants, déprimés et non déprimés (par exemple, "mes rêves et mes aspirations"), alors que dans l'autre condition, les phrases évoquaient des objets ou la géographie (par exemple, "la forme de l'Afrique"). Les phrases pertinentes étaient inspirées de celles utilisées par Nolen-Hoeksema et Morrow (1993) pour induire des épisodes de rumination, mais il faut remarquer qu'elles n'étaient pas intrinsèquement dépressogènes ou négatives. Dans mon étude (Hertel, 1998), les évaluations de l'état d'humeur réalisées par les participants déprimés en fin de session ne différaient pas de manière significative entre les trois conditions (les scores moyens relevés au "Multiple Affect Adjective Checklist" sont présentés dans le Tableau 2).

Inventaire	Attente	Phrases pertinentes pour les sujets	Phrases évoquant des objets
<b>BDI</b>			
Déprimé	16.2	14.8	17.3
Non déprimé	2.5	2.7	2.4
<b>MAACL échelle de dépression</b>			
Déprimé	0.2	0.8	2.6
Non déprimé	-3.3	-6.6	-8.3
<b>MAACL échelle d'anxiété</b>			
Déprimé	1.2	1.6	1.9
Non déprimé	-1.6	-3.4	-2.9

**Tableau 2** : Scores moyens aux Inventaires d'auto-évaluation (après le test de mémoire).

Note : le BDI correspond au score obtenu à l'inventaire de dépression de Beck, qui a été rempli en fin de session; cet inventaire demande au sujet d'évaluer ses émotions au cours des deux semaines écoulées, y compris le jour du test. Le MAACL se réfère au "Multiple Affect Adjective Checklist". Les scores augmentent en fonction de l'intensité des niveaux de dépression ou d'anxiété.

---

De même, on ne relevait pas de différences significatives dans les scores moyens à l'Inventaire de Dépression de Beck (BDI). Néanmoins, comme l'indique le Tableau 1, les estimations des composantes contrôlées de la mémoire mettent en évidence un déficit lié à la dépression dans le groupe ayant évalué des phrases pertinentes, mais pas dans l'autre groupe. La différence déprimé/non-déprimé dans le groupe ayant évalué des phrases pertinentes correspondait au pattern de réponses obtenu dans la première condition, lorsque les participants attendaient sans rien faire. Il n'est évidemment pas possible de savoir si les sujets qui attendaient sans consigne rumaient – ou entretenaient des pensées similaires à celles évoquées par les phrases pertinentes. Cependant, nous *pouvons* conclure que les déficits associés à la dépression dans le groupe qui devait seulement attendre ne résultent probablement pas d'un déficit fondamental, tel qu'un ralentissement des fonctions corticales, dans la mesure où les participants assignés aléatoirement au groupe qui devait évaluer des phrases évoquant des objets ne montraient pas de déficit des processus contrôlés.

Les résultats issus d'une seule expérience ne sont certes pas suffisants pour permettre des conclusions générales relatives à la prévention des déficits mnésiques liés à la dépression. Bien qu'il soit intéressant de constater que les processus contrôlés n'étaient pas altérés chez les participants moyennement déprimés, dont les pensées étaient focalisées sur des informations telles que la forme de l'Afrique, on pourrait cependant suspecter que des participants plus profondément déprimés ne présenteraient pas un profil de performance aussi favorable. Si cette hypothèse est correcte, alors les efforts cliniques visant à guider les pensées de certaines personnes déprimées ne pourraient être efficaces que s'ils sont accompagnés de l'administration concomitante de médicaments pouvant améliorer la focalisation de l'attention. Dans la partie suivante, je présenterai quelques études dont les résultats confortent l'idée selon laquelle les pensées pourraient être contrôlées dans le but de faciliter la mémoire, du moins dans des états dépressifs légers.

## CONTRÔLE DE LA PENSÉE

Comme l'auteur, le lecteur a certainement vécu des expériences durant lesquelles son contrôle attentionnel était fluctuant, particulièrement lors de tâches très peu structurées telles que l'écriture d'un manuscrit. Lorsqu'il n'existe aucune ligne directrice qui contraigne le cours de ses pensées, l'esprit peut vagabonder. La facilité avec laquelle l'esprit divague lors des situations peu structurées est à l'origine de nombreuses plaintes cognitives dans la vie quotidienne. Par exemple, les étudiants doivent lutter pour étudier du matériel qui ne mobilise pas leur attention aussi bien que ne peut le faire une page web ou un clip vidéo. Dans de nombreuses situations, les personnes déprimées sont particulièrement désavantagées lors de la réalisation de tâches cognitives peu structurées, en raison des intrusions de pensées qui conduisent à la rumination. Par ailleurs, elles peuvent apprécier tout particulièrement d'être confrontées à des stimuli qui captent leur attention et les détournent de leurs préoccupations personnelles. Bien que des occupations divertissantes soient utiles, il



---

est important de savoir que les personnes déprimées peuvent également bénéficier d'aides conçues pour leur permettre de maintenir leur attention sur la tâche en cours.

Afin d'illustrer cette affirmation, un paradigme très simple a été utilisé dans diverses expériences réalisées voici une dizaine d'années auprès de plusieurs groupes de personnes déprimées ou non déprimées (Hertel & Rude, 1991a, 1991b). Le résultat le plus clair a été obtenu avec des échantillons de personnes sélectionnés au sein de la communauté (Hertel & Rude, 1991a). Une partie des participants étaient diagnostiqués comme souffrant de dépression majeure ou de dysthymie - actuelle ou en rémission - alors que les autres étaient des sujets de contrôle non cliniques, d'âge et de niveau d'éducation comparables. A chaque essai d'une phase d'apprentissage incident, la tâche du sujet était de décider si un mot présenté au début de l'essai permettait de compléter de façon judicieuse une phrase incomplète qui suivait. Plus tard, et sans qu'ils en aient été informés au préalable, les participants devaient rappeler les mots présentés. Certaines phrases étaient fortement liées aux mots présentés précédemment, alors que d'autres étaient construites de sorte qu'elles puissent être complétées par plusieurs mots différents. Par exemple, tout de suite après le mot "artiste", certains participants étaient soumis à la phrase : "Le portrait du jeune homme a été peint par l'\_\_\_\_\_."») alors que d'autres recevaient l'énoncé : "Le physique du jeune homme a été admiré par l'\_\_\_\_\_."»). Dans le test de rappel ultérieur, aucune différence significative entre les groupes n'était observée pour le rappel des mots présentés avant les phrases incomplètes les plus faciles ou les moins surprenantes ; par contre, le rappel des mots présentés avant le deuxième type de phrases se distribuait suivant un profil différent.

Le plan expérimental incluait un facteur relatif au type d'échantillon (déprimé, rémission, ou non déprimé) et un facteur liée au degré de structure de la tâche. Pour la moitié des participants, les essais lors de la phase d'apprentissage incident n'étaient pas structurés. En d'autres termes, chaque mot apparaissait seul, pendant une seconde, et restait à l'écran pendant 8 secondes supplémentaires durant lesquelles on présentait la phrase incomplète qui lui était associée. Les participants pouvaient donner leur réponse à n'importe quel moment durant cette période de 8 secondes. Ils étaient libres de continuer à penser au mot dans le contexte de la phrase, ou de laisser vagabonder leur esprit. Lors du test qui suivait, les participants déprimés se rappelaient de moins de mots que les participants des deux autres groupes. Ce résultat suggère que les participants déprimés n'ont pas pu maintenir leur attention sur les mots présentés pendant la tâche d'apprentissage incident.

Afin d'évaluer cette hypothèse, les autres participants dans chaque échantillon ont été soumis à une phase d'apprentissage incident plus structurée. A chaque essai, le mot apparaissait pendant une seconde, puis disparaissait au moment où la phrase incomplète était présentée. A la fin de la période de 8 secondes, un point d'interrogation apparaissait sur l'écran, indiquant aux participants qu'ils devaient prendre leur décision concernant l'adéquation du mot et qu'ils devaient également répéter ce mot. La tâche était donc structurée de manière à focaliser l'attention du sujet tant sur le mot que sur le contexte. Lors du test de rappel ultérieur, tous les groupes ont obtenu de relativement bonnes performances. La focalisation de l'attention a donc permis d'améliorer le score

---

de rappel des participants dépressifs (Hertel & Rude, 1991a). La plupart de ces participants étaient sous médicaments, comme l'étaient une bonne partie des patients en rémission, mais l'interview et les scores d'auto-évaluation en fin de session montraient qu'ils étaient encore déprimés. A nouveau, les résultats obtenus soulignent les bénéfices que peut apporter une tâche conçue pour aider les sujets à focaliser leurs pensées.

J'ai qualifié cette approche théorique visant à comprendre les altérations mnésiques liées à la dépression de "profit tiré de l'initiative cognitive". Lorsque la performance peut bénéficier d'un contrôle attentionnel accru - comme le montre l'expérience décrite précédemment ou par des moyens plus complexes et stratégiques - les personnes non déprimées sont plus susceptibles de mettre en œuvre spontanément les processus contrôlés que les personnes déprimées. Les personnes déprimées sont moins enclines à rester focalisées sur la tâche, ou à mettre spontanément en action des stratégies qui ne sont pas explicitement requises. Cependant, si nous pouvons découvrir des procédures auto-initiées utiles et concevoir des tâches permettant d'amener les personnes déprimées à utiliser ce type de procédures, elles devraient être capables d'avoir des performances aussi bonnes que celles des personnes non déprimées, qui elles ont tendance à montrer plus d'initiatives cognitives. Cette affirmation a été corroborée par les résultats d'une série d'expériences de reconnaissance, dans lesquelles le recours à une stratégie de réponse jouait un rôle-clé : des étudiants déprimés que l'on guidait dans l'utilisation d'une stratégie obtenaient des performances comparables à celles d'étudiants non déprimés qui ne recouraient pas explicitement à la stratégie (Hertel & Hardin, 1990). Bien entendu, la découverte de stratégies et de procédures utiles qui puissent être mises en œuvre spontanément dans les situations de la vie quotidienne n'est pas toujours simple (voir Hertel & Milan, 1994), et l'application de ces stratégies peut parfois s'avérer malaisée. D'un point de vue clinique, il est rare que nous soyons en mesure d'anticiper les occasions, même les plus flagrantes, de vagabondage de l'esprit et de fournir des stratégies spécifiques pour les maîtriser. Cependant, dans cette perspective, Teasdale, Segal et Williams (1995) ont proposé une stratégie clinique générale d'entraînement de l'attention - un entraînement à des techniques de focalisation de l'attention. Ces techniques n'encouragent pas la suppression directe des pensées intrusives, car cette suppression peut encourager leur réapparition ultérieure (Wegner, 1994). Au contraire, les participants (patients ou clients) apprenaient plutôt à entretenir brièvement ces pensées, puis à les mettre de côté. On peut espérer que la pratique de ces techniques de réorientation de l'attention permette d'établir de nouvelles habitudes cognitives dans la gestion des tâches quotidiennes.

## **IMPLICATIONS CLINIQUES**

Il est possible que le développement de ces compétences générales de contrôle de l'attention puissent utilement compléter l'emploi d'autres techniques cognitivo-comportementales de traitement de la dépression. Penser à des événements négatifs exacerbe l'humeur négative en blaisant les interprétations et les souvenirs subséquents. Si les personnes déprimées peuvent apprendre à

---

prêter attention à certains aspects de l'expérience vécue - soit actuelle soit remémorée - qui ne sont pas reliés à leur état affectif ou à leurs préoccupations, il devient alors possible de rompre le cycle des cognitions biaisées.

D'autres bénéfices peuvent être tirés de l'apprentissage du contrôle de l'attention. Premièrement, Teasdale et al. (1995a) ont décrit des résultats expérimentaux qui indiquent que des tâches cognitives sur lesquelles l'attention est bien focalisées peuvent faire disparaître les ruminations. De plus, nous savons que le fait de penser à des événements qui ne nous concernent pas directement peut améliorer l'humeur, du moins temporairement (par exemple, Nolen-Hoeksema & Morrow, 1993). Deuxièmement, que le contrôle soit obtenu par un entraînement attentionnel ou par une structuration spécifique des épisodes de traitement de l'information (de sorte que l'attention soit centrée sur l'exécution de la tâche), le succès rencontré dans la réalisation des tâches quotidiennes peut fournir un feedback positif et conduire à une amélioration de l'humeur de la personne. La dépression peut ainsi être allégée en court-circuitant les cycles de désespoir acquis (Abramson, Alloy, & Metalsky, 1989).

A un niveau d'analyse complètement différent, les cliniciens et leurs patients ou clients doivent réaliser que l'absence de trouble du fonctionnement mnésique liées à la dépression est de loin plus fréquente que sa présence. Si nous ne constatons pas son absence, c'est parce que la mémoire opère le plus souvent de manière inconsciente. Le mot juste vient souvent spontanément à l'esprit et nous permet de soutenir les conversations avec une relative aisance. C'est quand cela ne se produit pas, c'est-à-dire quand nous devons faire un effort pour nous souvenir, que nous constatons nos difficultés mnésiques. La littérature portant sur la dépression et la mémoire ne contient que peu (si toutefois elle en contient!) de descriptions fiables de troubles des opérations mnésiques automatiques (ne nécessitant pas une focalisation contrôlée sur le passé). La littérature rapporte au contraire de nombreuses données indiquant l'absence de tels déficits (par exemple, Danion et al., 1991; Hertel & Hardin, 1990; Watkins, Mathews, Williamson, & Fuller, 1992).

Pour conclure, nous pouvons remarquer qu'il existe au moins un type de situation dans laquelle la dépression constitue un avantage. Bien que le bénéfice ne soit pas à la hauteur du coût, des groupes de déprimés légers ont montré de bonnes performances dans des situations dans lesquelles le contrôle cognitif n'est pas approprié. Ainsi, Hertel et Knoedler (1996) ont rapporté une série d'études sur l'utilisation spontanée de l'expérience antérieure dans la résolution de problèmes logiques présentés sous forme d'énigmes. Nos intérêts théoriques spécifiques nous ont conduits à intégrer à ce plan expérimental un facteur lié au fait que les participants recevaient ou non la consigne explicite de penser à des problèmes réalisés précédemment. Tous les sujets ont appris comment résoudre les problèmes antérieurs, lesquels pouvaient servir d'analogies pour le problème en cours. Il s'est avéré que les participants non déprimés obtenaient de moins bonnes performances lorsqu'ils recevaient la suggestion d'appliquer la méthode précédente que lorsque aucune analogie avec les problèmes antérieurs n'était évoquée. Les consignes explicites amenaient probablement les sujets à concentrer leur attention sur des aspects des problèmes antérieurs qui ne s'avéraient pas utiles dans le contexte présent. La "stratégie" la plus utile était manifestement de laisser les analogies relatives aux

---

problèmes précédents venir à l'esprit spontanément et semblait être celle à laquelle les patients déprimés recouraient, indépendamment du fait qu'on leur demandait d'utiliser délibérément l'expérience antérieure. Deux études ont montré que les participants déprimés qui avaient reçu des suggestions résolvaient en fait plus de problèmes correctement que les participants non déprimés. Il est donc parfois utile de laisser simplement venir à l'esprit l'expérience passée - à moins que l'expérience elle-même n'engage le sujet dans des ruminations et ne perpétue la dépression.

## RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Alloy, L. B. (1989). Hopelessness depression : A theory-based subtype of depression. *Psychological Review*, *96*, 358-372.
- Beck, A. T. (1964). Thinking and depression : II. Theory and therapy. *Archives of General Psychiatry*, *10*, 561-571.
- Bower, G. H. (1992). How might emotions affect learning? In S. Christianson (Ed.), *The Handbook of Emotion and Memory : Research and Theory* (pp. 3-31). Hillsdale, NJ : Erlbaum.
- Danion, J-M., Willard-Schroeder, D., Zimmermann, M-A., Grange, D., Schlienger, J-L., & Singer, L. (1991). Explicit memory and repetition priming in depression. *Archives of General Psychiatry*, *48*, 707-711.
- Ellis, H. C., & Moore, B. A. (1999). Mood and memory. In T. Dalgleish, & M. Power (Eds.), *The Handbook of Cognition and Emotion* (pp. 193-210). Chichester : Wiley.
- Gotlib, I. H., Roberts, J. E., & Gilboa, E. (1996). Cognitive Interference in depression. In I. G. Sarason, G. R. Pierce, & B. R. Sarason, (Eds.), *Cognitive Interference : Theories, Methods, and Findings* (pp. 347-377). Mahwah, NJ : Erlbaum.
- Henriques, J. B., & Davidson, R. J. (1991). Left frontal hypoactivation in depression. *Journal of Abnormal Psychology*, *100*, 535-545.
- Hertel, P. T. (1997). On the contribution of deficient cognitive control to memory impairment in depression. *Cognition and Emotion*, *11*, 569-583.
- Hertel, P. T. (1998). The relationship between rumination and Impaired memory in dysphoric moods. *Journal of Abnormal Psychology*, *107*, 166-172.
- Hertel, P. T. (2000). The cognitive-initiative account of depression-related impairments in memory. In D. Medin (Ed.), *The psychology of learning and motivation* (vol. 39, pp. 47-71). New York : Academic Press.
- Hertel, P. T., & Hardin, T. S. (1990). Remembering with and without awareness in a depressed mood : Evidence of deficits in initiative. *Journal of Experimental Psychology : General*, *119*, 45-59.
- Hertel, P. T., & Knoedler, A. J. (1996). Solving problems by analogy : The benefits and detriments of hints and depressed moods. *Memory & Cognition*, *24*, 16-25.
- Hertel, P. T., & Milan, S. (1994). Depressive deficits in recognition : Dissociation of recollection and familiarity. *Journal of Abnormal Psychology*, *103*, 736-742.

- 
- Hertel, P. T., & Rude, S. S. (1991a). Depressive deficits in memory : Focusing attention improves subsequent recall. *Journal of Experimental Psychology : General*, *120*, 301-309.
- Hertel, P. T., & Rude, S. S. (1991b). Recalling in a state of natural or induced depression. *Cognitive Therapy and Research*, *15*, 103-127.
- Jacoby, L. L. (1991). A process dissociation framework : Separating automatic from intentional uses of memory. *Journal of Memory and Language*, *30*, 513-541.
- Jacoby, L. L. (1996). Dissociating automatic and consciously controlled effects of study/test compatibility. *Journal of Memory and Language*, *35*, 32-52.
- Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression : Evidence and theory. *Psychological Bulletin*, *101*, 259-282.
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1993). The effects of rumination and distraction on naturally occurring depressed moods. *Cognition and Emotion*, *7*, 561-570.
- Pardo, J. V., Reichle, M. E., & Fox, P. T. (1991). Localization of a human system for sustained attention by positron emission tomography. *Nature*, *349*, 61-63.
- Parrott, W. G., & Hertel, P. T. (1999). Research methods in cognition and emotion. In T. Dalgleish, & M. Power (Eds.), *The Handbook of Cognition and Emotion* (pp. 61-81). Chichester : Wiley.
- Teasdale, J. D., Segal, Z., & Williams, J. M. G. (1995). How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help? *Behaviour Research and Therapy*, *33*, 25-39.
- Watkins, P. C., Mathews, A., Williamson, D. A., & Fuller, R. D. (1992). Mood-congruent memory in depression : Emotional priming or elaboration? *Journal of Abnormal Psychology*, *101*, 581-586.
- Wegner, D. M. (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological Review*, *101*, 34-52.