

## IDEM expliqué

### Information

Chaque thème est abordé en détails par les divers animateurs dans le but de transmettre les dernières données concernant la dépression.

### Découverte

Plusieurs questionnements, exercices et expériences sont activement proposés durant les séances.

### Echange

Le partage d'expérience ainsi que les débats font partie intégrante du groupe.

### Mobilisation concernant la dépression

L'objectif est d'augmenter nos connaissances et nos actions pour faire face aux troubles de l'humeur.



### Contact

Demande de participation et informations relatives au groupe IDEM-Dépression

Mr. Lachaux – psychologue clinicien  
[enzo.lachaux@chru-strasbourg.fr](mailto:enzo.lachaux@chru-strasbourg.fr)  
03.88.11.65.11



Information

Découverte

Echange

Mobilisation concernant la dépression

Hôpitaux Universitaires de Strasbourg

*Cette plaquette a pour but de vous donner des informations et conseils pratiques et accessibles. C'est un premier pas.  
**N'hésitez pas à demander conseil !***

© 2019 Hôpitaux Universitaires de Strasbourg, Pôle de psychiatrie

## Pour qui ?

Le groupe IDEM est destiné aux personnes qui souffrent, ou qui ont souffert, de dépression (dans un contexte uni- ou bi- polaire). Ce groupe est destiné aux personnes qui ressentent un changement concernant :

- ❖ L'humeur (tristesse)
- ❖ Sensation de perte d'intérêt et de plaisir
- ❖ Prise ou perte de poids significative
- ❖ Trop/Pas assez dormir
- ❖ Agitation ou sensation d'être « au ralenti »
- ❖ Auto-dévalorisation et/ou culpabilité
- ❖ Difficulté à se concentrer

## Pourquoi ?

L'objectif est d'aborder diverses thématiques relatives à la dépression, de manière à augmenter le niveau d'expertise, pour **mieux comprendre et faire face aux difficultés.**

## INFORMATIONS

- ✚ Ce groupe est « ouvert », ce qui signifie que l'on peut l'intégrer (et le quitter) à n'importe quel moment de l'année.
- ✚ De plus il n'a pas de chronologie prédéfinie ; les divers thèmes s'enchaînent selon les intérêts et problématiques des participants actuels.
- ✚ Une séance dure 2h, avec une pause.
- ✚ Elles sont animées par Mr E. Lachaux (psychologue), ainsi que divers professionnels de santé (kiné, diététicien,...)
- ✚ Les séances se déroulent au 2<sup>nd</sup> étage du Pôle de Psychiatrie des Hôpitaux Civils.
- ✚ Pour intégrer le groupe, veuillez prévenir de votre présence en envoyant un mail à : [enzo.lachaux@chru-strasbourg.fr](mailto:enzo.lachaux@chru-strasbourg.fr)

*Possibilité d'effectuer une rencontre au préalable des séances avec l'un des animateurs pour présenter et discuter de l'indication au groupe*

## Les thèmes abordés

- Généralités concernant la dépression
- Les émotions
- Les ruminations
- Anxiété et préoccupations
- L'entourage
- L'alimentation
- Envie et énergie
- Le sommeil
- L'ergothérapie
- Les idées de suicide
- Le corps en dépression
- Le visage en dépression
- Pleine Conscience
- Le trouble bipolaire
- Les thérapies psychologiques
- Les thérapies pharmacologiques
- Les troubles cognitifs
- La psychologie des Forces
- L'Affirmation de Soi