

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
carestpsychoeduc@chru-strasbourg.fr



Information

Découverte

Echange

Mobilisation concernant la dépression

*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

Hôpitaux Universitaires de Strasbourg

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'enchainent 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 2nd étage du Pôle de Psychiatrie des Hôpitaux Civils.
- ✚ Pour intégrer le groupe, veuillez prévenir de votre présence en envoyant un mail à : carestpsychoeduc@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
- Sexualité et dépression
- Mon bilan personnalisé