

La proximité apparente des symptômes de la dépression avec des émotions dont nous faisons tous l'expérience au cours de la vie (tristesse, découragement, désespoir) favorise la confusion entre dépression et « déprime » ou « coup de blues ». Or, chez la plupart, la variation de ces émotions est normale, temporaire et ne constitue pas un handicap au quotidien. La dépression est une maladie, et non le reflet d'une faiblesse de caractère. Elle peut durer quelques semaines, souvent plusieurs mois, parfois plusieurs années. Elle nécessite une prise en charge médicale et sa guérison n'est pas une affaire de volonté. Une meilleure compréhension des troubles de cette maladie peut permettre de faire face un peu plus sereinement à ses conséquences, améliorer la relation avec le malade et se préserver.

### OBJECTIFS

- ▶ Mieux cerner les spécificités et les retentissements de cette maladie
- ▶ Connaître les stratégies thérapeutiques adaptées
- ▶ Comment agir/réagir en cas d'idées suicidaires
- ▶ Identifier les ressources disponibles pour vous et votre proche

### PROGRAMME

- ▶ Les dépressions résistantes et leurs symptômes.
- ▶ Les pensées dépressives et les pensées négatives
- ▶ Les traitements.
- ▶ Les idées suicidaires.
- ▶ Comment aider au mieux.
- ▶ Comment se préserver

### PUBLIC CONCERNÉ

Entourage proche de personnes vivant avec une dépression résistante

### MODALITÉS

- ▶ Animation par une psychologue-clinicienne et une bénévole de l'Unafam 21
- ▶ La durée est **d'une journée (9h30 à 17h)** avec 12 participants maximum : **le lundi 5 juin 2023**
- ▶ La participation est gratuite mais l'inscription est obligatoire
- ▶ Repas en commun pris en charge par l'Unafam

#### BULLETIN D'INSCRIPTION À LA JOURNÉE D'INFORMATION : « LA DÉPRESSION RÉSISTANTE »

à adresser à **UNAFAM 21, c/o Maison des Associations - boîte K4 - 2 rue des Corroyeurs 21000 DIJON**  
ou par mail : **21@unafam.org**

Nom : .....Prénom : .....

Adresse : .....

CP : ..... Ville : .....

Tél. : ..... e-mail : .....

Je m'inscris à la journée d'information qui aura lieu le **lundi 5 juin 2023**

**Au Centre Hospitalier La Chartreuse, 1 bd du Chanoine Kir - 21000 DIJON (salle Frêne)**

Je suis en activité professionnelle : OUI - NON (rayer la mention inutile)

Date : .....

Signature :