

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
- ▶ Acquérir des repères sur les attitudes à privilégier au quotidien et en cas de crise

PROGRAMME

- ▶ Les dépressions sévères et leurs symptômes.
- ▶ Les pensées dépressives et les pensées négatives
- ▶ Les attitudes aidantes
- ▶ Les idées suicidaires. : comment agir/réagir
- ▶ Identifier les ressources disponibles pour vous et votre proche
- ▶ Comment se préserver

PUBLIC CONCERNE

Entourage proche de personnes souffrant de dépression sévère, qu'elle soit ou non résistante

MODALITES

- ▶ Animation par une psychologue-clinicienne et une bénévole de l'Unafam 21
- ▶ La durée est **d'une journée (9h30 à 17h), le jeudi 7 mai 2026, salle Cyprès**
- ▶ 12 participants maximum – **Repas en commun pris en charge par l'Unafam**
- ▶ **La participation est gratuite mais l'inscription est obligatoire**

**Bulletin d'inscription à la journée d'information : « La dépression résistante »
à envoyer par courriel : cote-dor@unafam.org**

Nom :Prénom :

Adresse :

CP : Ville :

Tél. : e-mail :

Je m'inscris à la journée d'information qui aura lieu le : **Jeudi 7 mai 2026**

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

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

Date :

Signature :