



○ Salies de béarn, le 12 février 2022

Mieux comprendre la dépression pour mieux les aider.

- stress, burn out, dépression quelles réalités ?
- Que peuvent faire les aidants?
- Présentation d'un programme de reconstruction de l'estime de soi pour retrouver une forme d'équilibre

# Intervenant



## **Arnaud Dupuis**

*Conférencier, Formateur, Coach, expert du burn out et de la dépression*



# Avant de commencer

- Nous sommes ensemble pour 2 heures
- Le champ : ouverture, bienveillance, écoute, liberté d'expression, confidentialité
- Si vous en avez l'envie munissez-vous d'un papier et d'un crayon
- Les questions sont bienvenues

# Tour de table et présentations

- Qui êtes-vous?
- Pourquoi vous êtes-vous inscrit à cet atelier ?

# Mais parler de quoi?

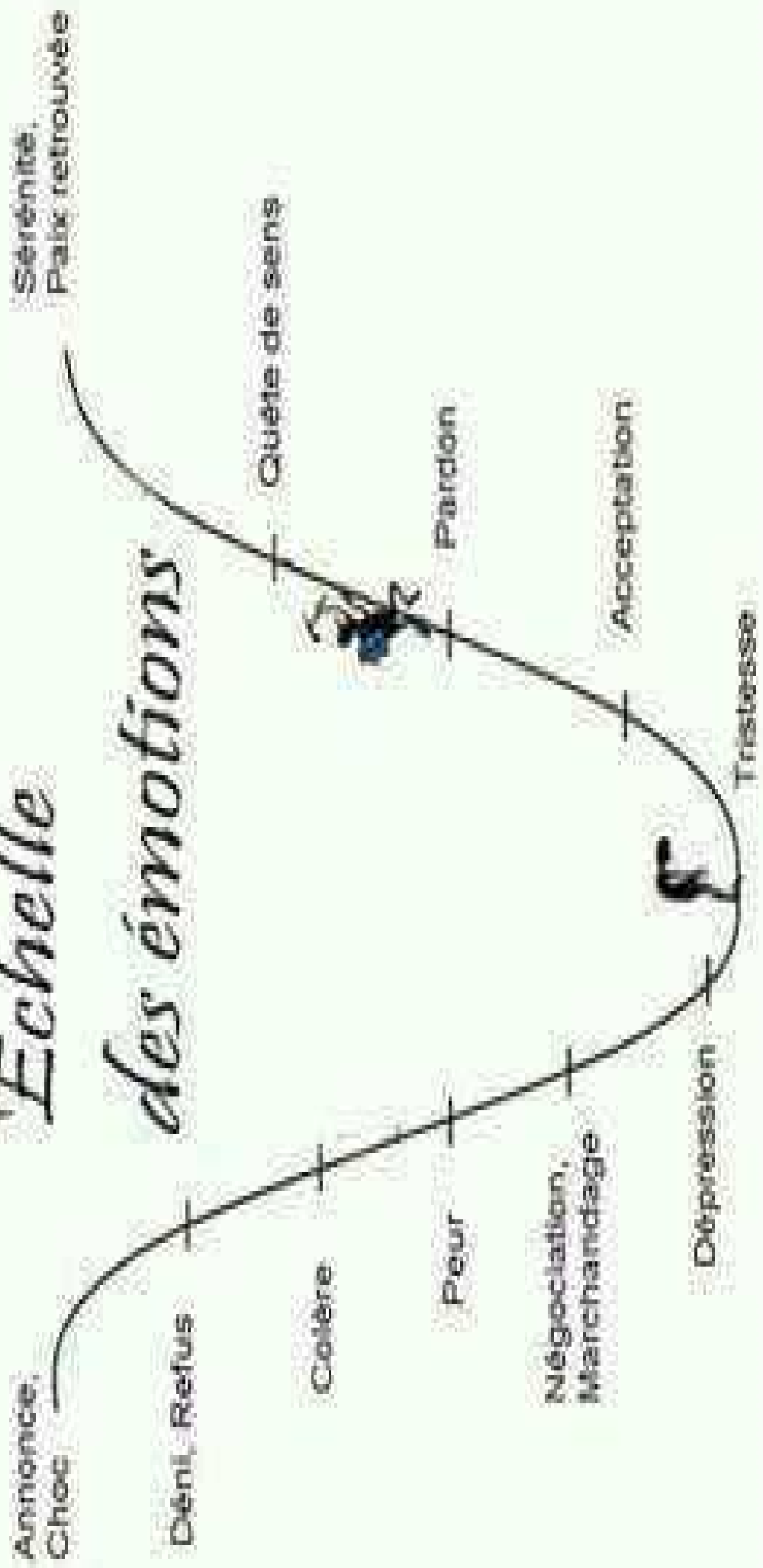


“ Chaque être est doué d'un don qui lui permet d'être un soutien, une consolation ou une lumière pour les autres ; mais aussi d'une faille, d'une féture, d'une fragilité, qui réclame l'aide d'autrui.

L'Ame du monde (2012) de Frédéric Lenoir

# Echelle

## des émotions



## La crise du Covid 2020- 2021 , plus de raisons de se sentir stressé et déprimé

- La rentabilité et la performance
- Le syndrome de l'imposteur
- le confinement
- le télétravail
- la surcharge de travail
- La crise économique
- la crise sociale, la précarité
- Des changements dans les relations familiales
- L'augmentation du sentiment de solitude
- Le manque d'interactions sociales
- Plus de restrictions et plus de contrôles de l'état
- La crise du climat
- la crise géopolitique

Dégradation de la santé mentale; Angoisse , stress, burn-out, dépression.

## Du stress positif au stress négatif

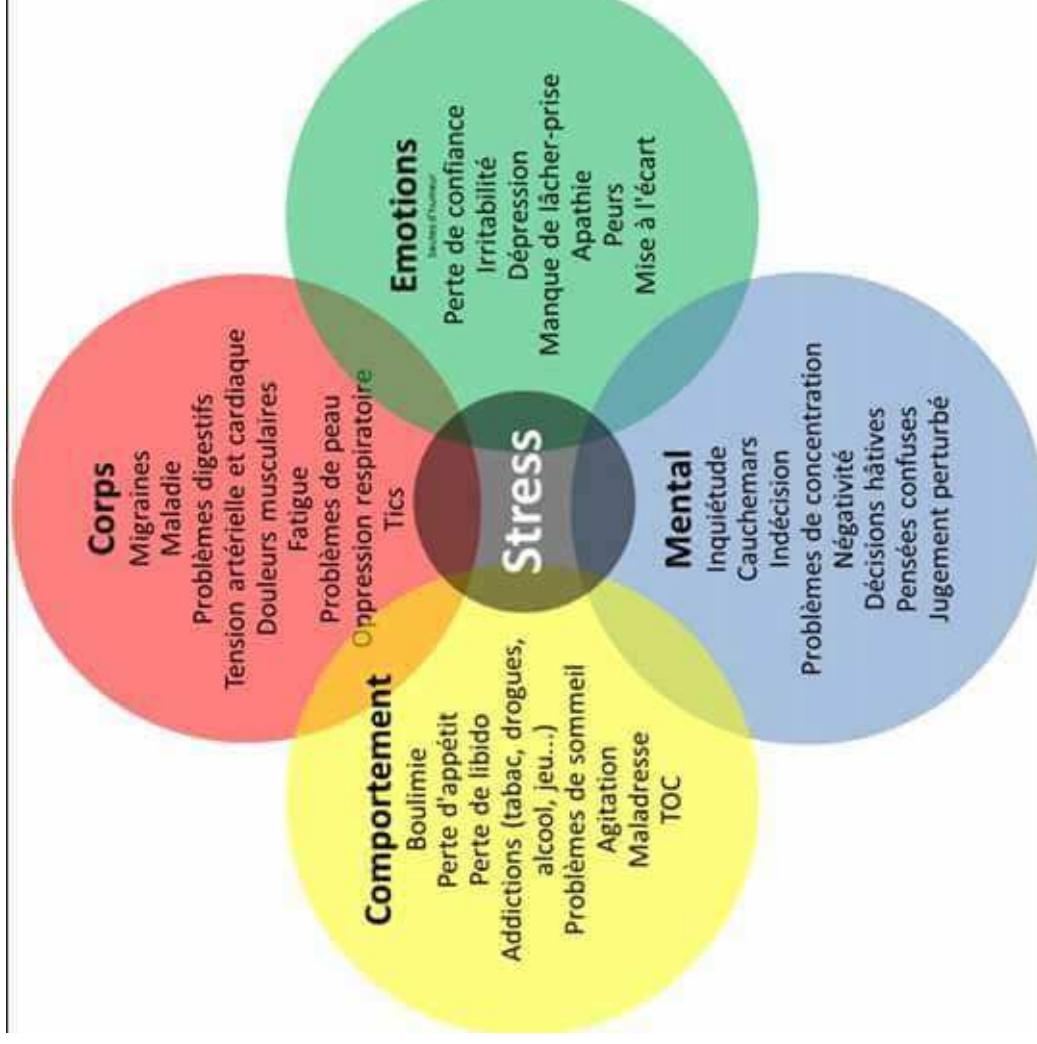
- 1er phase, l'alarme, pour faire face à l'agression, le combat ou la fuite.
- 2eme phase, la résistance, concentration mais les ressources seront diminuées.
- 3eme phase, l'épuisement, l'effondrement des capacités.



*«Travail excessif et pression maximale d'un côté, travail compulsif et sur-engagement de l'autre : c'est le cocktail explosif qui mène tout droit à l'épuisement.»*



# Les conséquences du stress négatif



Les causes de la dépression  
sont multiples

The diagram features a large teal oval on the left containing the text 'Les causes de la dépression sont multiples'. Four arrows point from the right side of this oval to the following categories: 'Sociologiques', 'Environnementales', 'Psychologiques', and 'Biologiques'. Below and to the right of the teal oval is a smaller orange oval containing the text 'Le soin est individuel'.

Sociologiques

Environnementales

Psychologiques

Biologiques

Le soin  
est  
individuel

# Éviter les écueils de la dépression

Le risque de rechute

Le risque de suicide

Le risque de l'addiction

Le risque de s'installer dans les bénéfices secondaires de la dépression;

Prendre des médicaments en continue

L'errance thérapeutique

La victimisation

S'installer dans l'apathie et la solitude

Comment éviter les risques secondaires ?

Voir un psychiatre

Faire une psychothérapie

Et en installant une discipline de vie quotidienne et en appliquant son plan personnel de rétablissement.

## Pour la personne en souffrance: Sortir du déni et se rétablir...

- Reconnaître les signes de la maladie
- Faire appel à son médecin
- Se reposer
- Accepter la réalité de la maladie et se faire soigner
- S'autoriser à prendre soin de soi
- Reconstruire l'estime de soi
- Retrouver son énergie vitale
- Reprendre goût à la vie

# Pour la famille, les amis et les aidants, un défi ; la persévérance.

- Accepter la réalité de la maladie
- Être présent
- L'écoute, consoler et reconforter
- Structurer la journée
- Entretien d'une plante
- aller marcher
- S'occuper d'un animal de compagnie
- Encourager les moments de socialisation, Jouer aux jeux de société.

# La reconstruction personnelle

**Programme quintessence de  
rétablissement et de reconstruction  
de l'estime de soi**

# L'autogestion de la santé

L'autogestion comprend toutes les actions qu'une personne met en place pour prendre du pouvoir sur sa santé, par l'adoption de comportements qui :

- diminuent les symptômes;
- contribuent à prévenir les rechutes;
- améliorent le bien-être au quotidien.

Le soutien à l'autogestion ne vise pas à remplacer les traitements habituels comme la psychothérapie ou la médication.

Il s'agit plutôt d'une intervention complémentaire, mais jugée primordiale dans la gestion des maladies récurrentes ou chroniques comme les troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires ([Organisation mondiale de la Santé, 2014](#))



# Programme Quintessence: trouver un équilibre

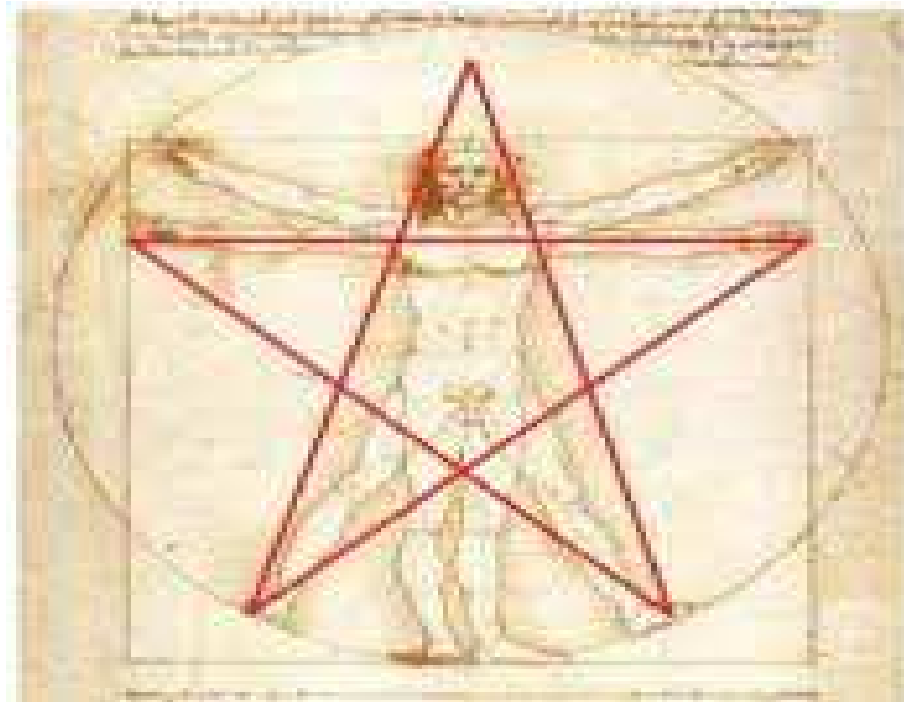
Le mental

Les arts

Les émotions

Les relations

Le corps

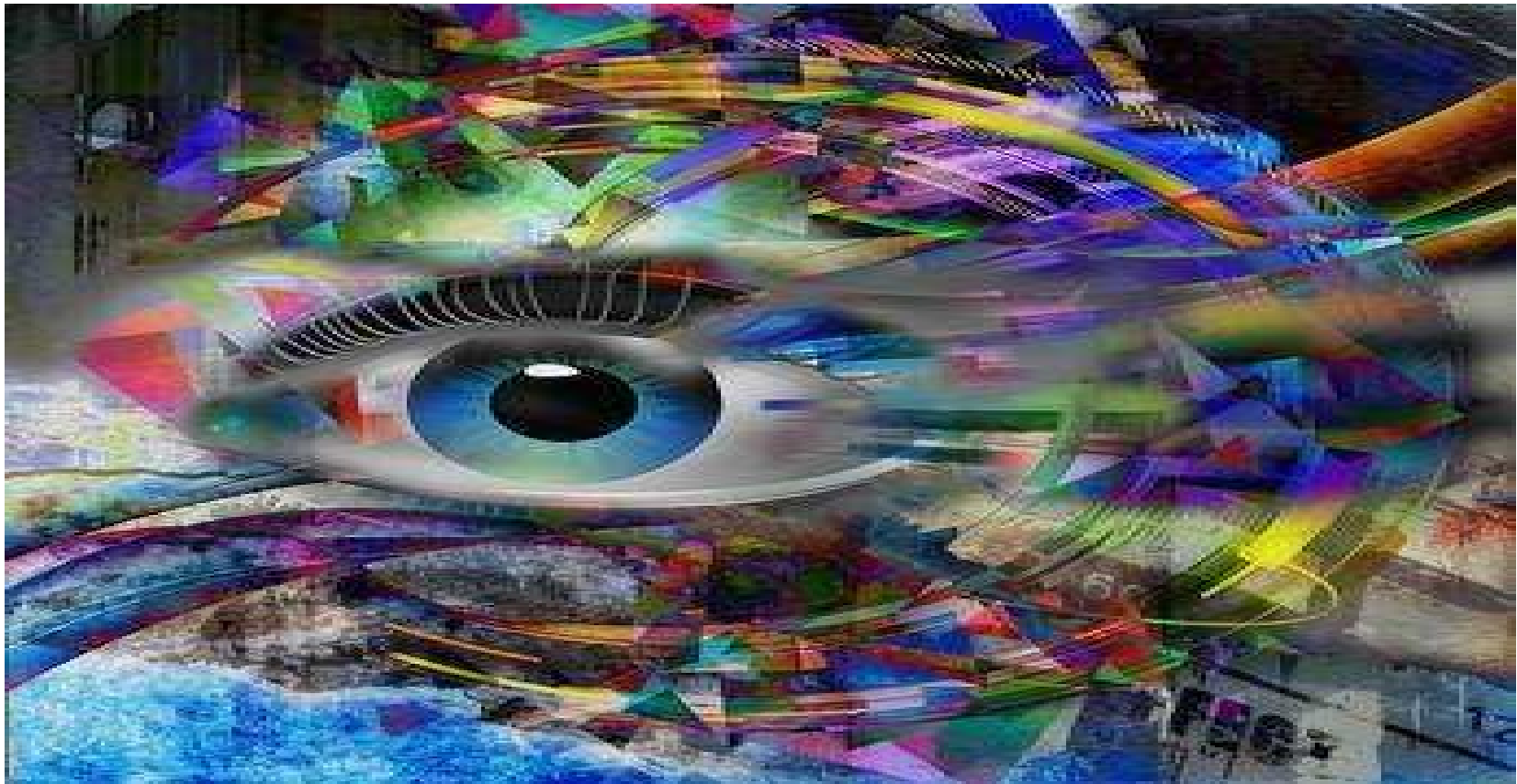


*Programme quintessence de rétablissement*

## 11 façons de reprendre confiance en soi avec le programme Quintessence

1. Retrouver le goût de l'autre avec le regard bienveillant en groupe
2. Mettre en place un bouclier de protection
3. S'ancrer dans ses valeurs
4. Faire de la méditation quotidiennement
5. Équilibrer ses émotions avec l'EFT
6. Se centrer dans son corps en pratiquant le Chi Kong, Yoga, marches.
7. Se focaliser sur ces forces au lieu de s'épuiser avec ces faiblesses avec le test de psychologie positive Strengthsfinder.
8. Connaître ses mouvements émotionnelles et les harmoniser avec les fleurs de Bach et l'EFT
9. Retrouver la puissance de la bonne intention
10. Réapprendre à rêver et avoir des envies et sa créativité en développant son arbre de vie.
11. Une alimentation saine

1) Retrouver le gout des autres avec le regard bienveillant en groupe



*Programme quintessence de rétablissement*

## 2) Mettre en place un bouclier de protection

- Le 3 fois NON
- Le ciseau
- Les points d'urgence
- Se recentrer en équilibrant ses énergies
- Remonter l'énergie en fermant la fermeture éclair
- Je prends soin de moi. Je m'aime et je m'accepte tel que je suis.

### 3) S'ancrer dans ses valeurs



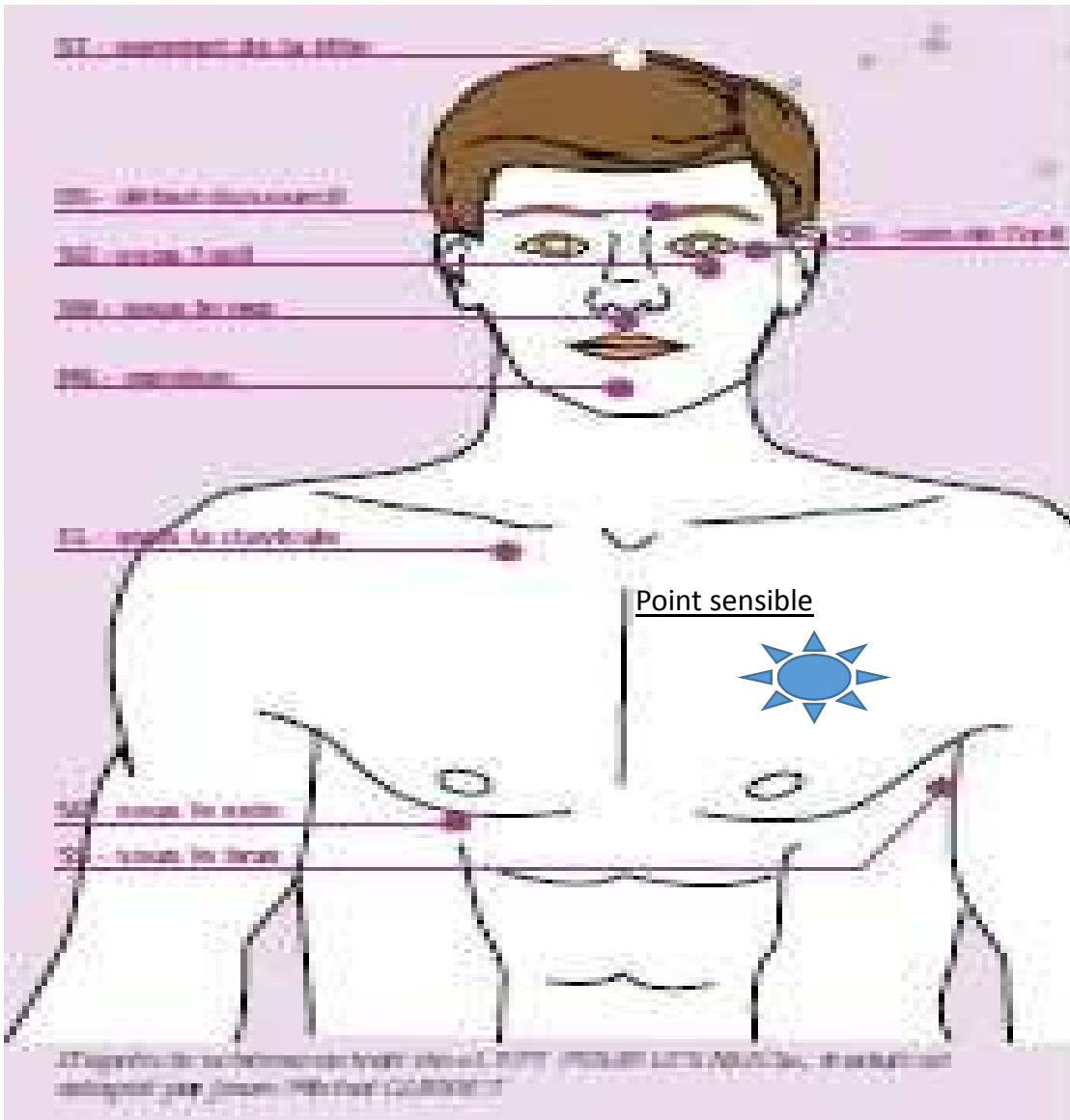
*Programme quintessence de rétablissement*

4) Faire de la méditation quotidiennement, un voyage dans le corps.



*Programme quintessence de rétablissement*

## 5) Équilibrer ses émotions avec l' EFT



*Programme quintessence de rétablissement*

6) Se centrer dans son corps en pratiquant le Chi Kong, Yoga ou des activités sportives douces



*Programme quintessence de rétablissement*



7) Se focaliser sur ses forces avec le test de psychologie positive:  
Strengthsfinder qui permet de mieux connaitre ses talents:

<https://store.gallup.com/p/en-ie/10265/cliftonstrengths-for-students-top-5>



*Programme quintessence de rétablissement*

8) Connaitre ses mouvements émotionnelles et les harmoniser avec les fleurs de Bach.



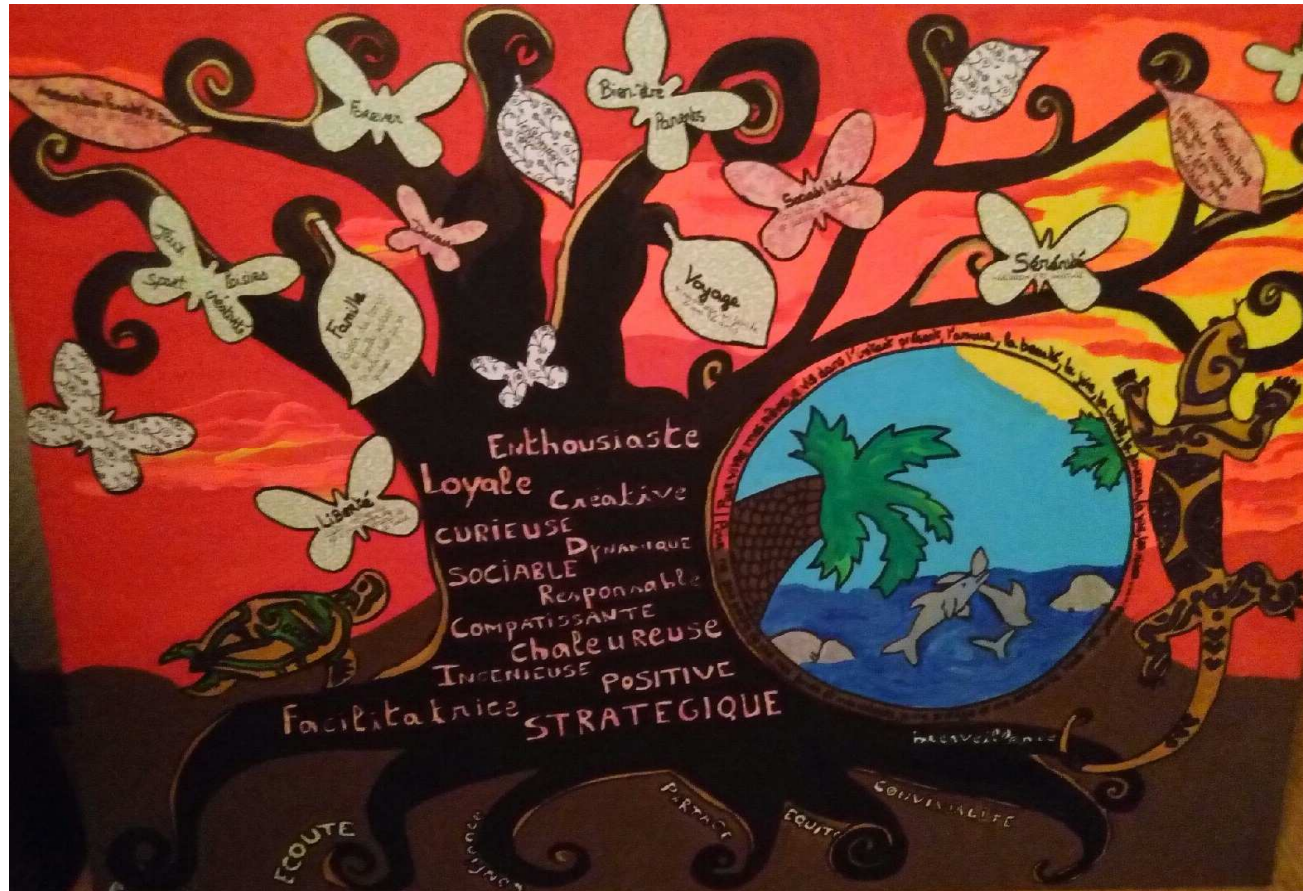
*Programme quintessence de rétablissement*

9) Retrouver a puissance de la bonne intention;

12 pratiques qui nous transcendent pour prendre soin de soi, :

- Marcher dans la nature,
- Avoir un animal de compagnie
- Prendre soin des plantes
- Nettoyer, purifier , faire le vide chez soi
- La douceur
- La patience
- Le pardon
- Le deuil
- La renonciation
- L'humilité
- La beauté
- L'intuition
- Les voyages

10) Réapprendre à rêver et avoir des envies et sa créativité  
En développant son arbre de vie



*Programme quintessence de rétablissement*

## 11) Mettre en place une alimentation saine

- Prendre l'aide d'une diététicienne
  - Prendre 3 repas sains et équilibrés par jour à des heures régulières .
  - Faire des cures de probiotiques
  - Une alimentation riche en Omega 3 peut diminuer l'incidence de la dépression.\*



# Faire de nos fragilités une force

## Kintsuji

