

## Sujets abordés

### Semaine 1

Connaître la dépression pour mieux agir

### Semaine 2

Découvrir et choisir ses alliés

### Semaine 3

Remonter la pente

### Semaine 4

Bénéficier du soutien de son entourage

### Semaine 5

Trouver des ancrages

### Semaine 6

Revoir ses habitudes de vie

### Semaine 7

Voir les choses autrement

### Semaine 8

Apprendre à diminuer la tension

### Semaine 9

S'harmoniser avec le milieu de travail

### Semaine 10

Consolider sa boîte à outils

Le CLSC de Rimouski offre un atelier qui traite de la dépression. D'une durée de 10 semaines, à raison de 2 h 30 par semaine, les rencontres regroupent un total de 10 à 15 participants.

## Contenu

Informations théoriques, exercices pratiques et discussions. Des exercices sont à faire entre chaque rencontre. Du matériel thérapeutique est remis aux participants à toutes les semaines.

## Lieu

CLSC de Rimouski  
165, rue des Gouverneurs, Rimouski

**Pour information ou inscription,  
joindre l'une des intervenantes :**

**Téléphone : 418 724-7204**

**Paskale Côté = poste 5277**

**Isabelle Marquis = poste 5266**

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
du Bas-Saint-Laurent

Québec 

# DÉPRESSION

*J'avance!*  
Programme de soutien à l'autogestion  
de l'anxiété, de la dépression et de la bipolarité

ReviVre 



Québec 

**L'atelier d'autogestion de la dépression s'adresse à toute personne vivant ou ayant vécu un épisode dépressif et souhaitant adopter de bonnes stratégies pour retrouver et maintenir une qualité de vie ainsi qu'une bonne santé mentale.**

**En voici les objectifs :**

- ◆ Développer une connaissance et une observation plus fines de soi, de sa dépression et des signes avant-coureurs;
- ◆ Approfondir sa connaissance des ressources disponibles en vue de mieux y recourir;
- ◆ Mieux comprendre, accepter et influencer ses émotions;
- ◆ Bénéficier du soutien de son entourage;
- ◆ Trouver ses ancrages;
- ◆ Revoir ses habitudes de vie;
- ◆ Aborder les filtres de ses perceptions et leur influence sur l'humeur;
- ◆ Apprendre à diminuer la tension et à mieux gérer le stress;
- ◆ S'harmoniser avec le milieu de travail.

Il est important de souligner que l'atelier d'autogestion de la dépression est une démarche qui tire toute sa force du groupe. Les expériences, les partages et les encouragements provenant des participants rendent chaque atelier unique.

Les animatrices, à elles seules, ne peuvent compenser toute la richesse des échanges entre ceux qui vivent des problématiques similaires au quotidien et, pour cette raison, une grande place est consacrée aux discussions. Loin d'être facultatifs, ces échanges font partie intégrante des ingrédients actifs de l'atelier, en plus de favoriser la déstigmatisation de la maladie.

L'entraide est ce qui donne le plus de sens à la démarche et ce qui la distingue d'une psychoéducation plus classique, sans oublier qu'elle constitue l'un des plus grands bénéfices de la participation à l'atelier, comme l'ont souligné ceux qui y ont pris part.

*« Le fait de s'observer ou de s'écouter penser nous fait réaliser notre discours intérieur parfois très négatif. C'est possible ensuite de le modifier positivement et ainsi changer l'émotion. »*

*« Les moyens concrets pour gérer notre dépression étaient très utiles. Le respect qui régnait dans le groupe et de la part des animateurs était propice aux échanges enrichissants. »*

*« Je ne suis pas la seule personne à traverser un épisode dépressif; je ne suis pas coupable de ma dépression; je dois bien me connaître avant tout; je suis consciente que ma perception de la réalité à de fortes chances d'être biaisée. »*