

## Voici les sujets qui seront 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

Santé mentale Québec — Bas-Saint-Laurent vous offre cet atelier d'autogestion de la dépression. Ce dernier, est une intervention de groupe intensive d'une durée de 10 semaines consécutives (2 h 30 / semaine) et est composé de 10 à 15 participants. L'atelier est constitué d'informations théoriques, d'exercices pratiques, de discussions et d'exercices à faire entre chaque rencontre.

**Lieu :** SMQ-BSL, 315, avenue Rouleau, Rimouski (stationnement gratuit)

**Inscriptions en tout temps.**

**Pour information ou inscription, contactez :**

Ann-Renée Deschênes  
418 723-6416 poste 101

Paméla Bérubé Jean  
418 723-6416 poste 102

SANTÉ MENTALE QUÉBEC  
Bas-Saint-Laurent  
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

# Dépression

Autogestion de la dépression

J'avance!  
Programme de soutien et d'autogestion de la santé, de la prévention et de la réhabilitation

Revivre

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 de chacun des participants rendent chaque atelier unique. Les coanimateurs, à eux seuls, 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'on 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 a de fortes chances d'être biaisée. »*