



PROGRAMME RÉGULIER

DE DÉPRESSION

Synopsis

ATELIER 8 DÉPRESSION SYNTHÈSE DES ACQUIS

Objectif général :

- Amener les clients à faire la synthèse de leur processus de thérapie en vue de favoriser concrètement les facteurs de maintien des acquis dans leurs différentes sphères de vie.

Objectifs particuliers :

- Amener les clients à identifier les changements significatifs de leur démarche.
- Amener les clients à identifier ce qui a été le plus utile des informations reçues.
- Amener les clients à identifier les principaux outils qu'ils comptent appliquer dans leur quotidien afin d'éviter la rechute et augmenter leur qualité de vie.

Déroulement de l'activité :

Moyens utilisés pour atteindre les objectifs :

- Présentation d'un tableau contenant les différentes sphères de vie
- Présentation d'exercices liés à la préparation du maintien des acquis
- Présenter une liste des activités qui suscitent de l'intérêt
- Présenter les caractéristiques communes de mieux-être
- Partage et discussions entre les clients et l'intervenant
- **Durée : 1 h 15**

Références :

Burn, D. (2011). *Être bien dans sa peau*. Canada : Les Éditions Héritage.

Cazeau, M.-C. (2012). *Êtes-vous heureux ? L'Aviseur Express : Le Journal de votre Programme d'Aide aux employés*. Mai 2012 (vol.3)

Légaré, M., Mailhot, S. (2008). *Soyez heureux : Pensez autrement!* Québec : Les Éditions 2psys.com.

McKenzie, K. (2013). *Comprendre la dépression*. Québec : Modus Vivendi.

Michael, E. A. et Martell, R.M. (2004). *Vaincre la dépression une étape à la fois*. Québec : Les Éditions de l'Homme.

Rector, N.A. (2010). *La thérapie cognitivo-comportementale : Guide d'information*. Canada : Centre de toxicomanie et de santé mentale (Camh).

Willson, R., Branch, R. (2008). *Les thérapies comportementales et cognitives pour les nuls*. France : Éditions First.

ATELIER 7 DÉPRESSION MARCHE CONSCIENTE

Objectif général :

- Amener les clients à se familiariser et à expérimenter la marche consciente.

Objectifs spécifiques :

- Amener les clients à connaître les bienfaits de la pratique de la marche consciente.
- Amener les clients à connaître les bases de la marche consciente.
- Amener les clients à mettre en pratique les bases de la marche consciente dans leur quotidien.

Moyens pour atteindre les objectifs :

- Notions théoriques concernant les principes de base de la marche consciente
- L'historique et les bienfaits
- Expérimentation de la marche consciente guidée en groupe à l'extérieur.
- Retour et discussions sur l'expérience entre l'intervenant et les clients (échanges en groupe)
- **Durée : 1 h 15**
-

Référence :

La régénération par la Marche afghan, Edouard G. Steigler

<http://www.marche-consciente.com>

<http://www.marcheafghanequebec.com>

ATELIER 6 DÉPRESSION PENSÉE POSITIVE

Objectif général :

- Amener les clients à se familiariser avec les notions sur la pensée positive.

Objectifs spécifiques :

- Amener les clients à connaître les bienfaits de la pensée positive.
- Amener les clients à découvrir les avantages d'avoir des pensées positives.
- Introduction aux notions sur la Pleine Conscience.

Moyens pour atteindre les objectifs :

- Notions théoriques concernant les principes de base de la pleine conscience
 - Comment stimuler les pensées positives.
 - Survol des outils pour élever le ratio positif.
 - Discussion en groupe sur les expériences des participants.
-
- **Durée : 1 h 15**

Référence :

Mieux vivre grâce à la pensée positive

Barbara Fredericson

Éditions Larousse De

Atelier 5 : Styles de pensées

Objectif général :

- Amener le client à approfondir ses connaissances en regard de la dépression.

Objectifs spécifiques :

- Présenter les différents styles de pensées négatifs qui entretiennent et maintiennent la dépression.
- Présenter les discours intérieurs négatifs associés aux fausses croyances en lien avec les styles de pensées négatifs.
- Présenter les discours intérieurs positifs associés aux nouveaux principes.

Moyens pour atteindre les objectifs :

- Notions théoriques en lien avec la dépression
- Présentation des différents styles de pensée négatifs
- Présentations des discours intérieurs négatifs associés aux fausses croyances en lien avec les styles de pensées négatifs
- Discussions et interactions entre l'intervenant et les clients
- Utilisation d'une grille d'analyse des corrections des pensées
- Retour sur l'atelier afin de vérifier les acquis
- **Durée : 1 h 15**

Références :

Burn, D. (2011). *Être bien dans sa peau*. Canada : Les Éditions Héritage.

Légaré, M., Mailhot, S. (2008). *Soyez heureux : Pensez autrement!* Québec : Les Éditions 2psys.com.

McKenzie, K. (2013). *Comprendre la dépression*. Québec : Modus Vivendi.

Michael, E. A. et Martell, R.M. (2004). *Vaincre la dépression une étape à la fois*. Québec : Les Éditions de l'Homme.

Rector, N.A. (2010). *La thérapie cognitivo-comportementale : Guide d'information*. Canada : Centre de toxicomanie et de santé mentale (Camh).

Willson, R., Branch, R. (2008). *Les thérapies comportementales et cognitives pour les nuls*. France : Éditions First.

ATELIER 4 DÉPRESSION TRAITEMENT

Objectif général :

- Amener le client à approfondir ses connaissances en regard de la dépression.

Objectifs spécifiques :

- Présenter les phases de traitement de la dépression.
- Présenter la notion de traitement : pharmacothérapie et psychothérapie.
- Présenter les principes de base de la thérapie cognitivo-comportementale (modèle ABC)
- Faire la distinction entre la dépression et l'anxiété.

Moyens pour atteindre les objectifs :

- Notions théoriques en lien avec la dépression
- Présentation du schéma des phases du développement de la dépression
- Discussions et interactions entre l'intervenant et les clients (échanges en groupe)
- Retour sur l'atelier afin de vérifier les acquis
- **Durée : 1 h 15**

Références :

Burn, D. (2011). *Être bien dans sa peau*. Canada : Les Éditions Héritage.

Légaré, M., Mailhot, S. (2008). *Soyez heureux : Pensez autrement!* Québec : Les Éditions 2psys.com.

McKenzie, K. (2013). *Comprendre la dépression*. Québec : Modus Vivendi.

Michael, E. A. et Martell, R.M. (2004). *Vaincre la dépression une étape à la fois*. Québec : Les Éditions de l'Homme.

Rector, N.A. (2010). *La thérapie cognitivo-comportementale : Guide d'information*. Canada : Centre de toxicomanie et de santé mentale (Camh).

Willson, R., Branch, R. (2008). *Les thérapies comportementales et cognitives pour les nuls*. France : Éditions First.

ATELIER 3 DÉPRESSION DÉVELOPPEMENT

Objectif général :

- Amener le client à approfondir ses connaissances en regard de la dépression.

Objectifs spécifiques :

- Présenter les signes de la dépression.
- Présenter les phases du développement de la dépression.
- Présenter la notion de durée de la dépression ainsi que la notion de suicide (moyens de prévention).

Moyens pour atteindre les objectifs :

- Notions théoriques en lien avec la dépression
- Présentation du tableau des signes de dépression
- Présentation du schéma des phases du développement de la dépression
- Discussions et interactions entre l'intervenant et les clients (échanges en groupe)
- Retour sur l'atelier afin de vérifier les acquis
- **Durée : 1 h 15**

Références :

Burn, D. (2011). *Être bien dans sa peau*. Canada : Les Éditions Héritage.

Légaré, M., Mailhot, S. (2008). *Soyez heureux : Pensez autrement!* Québec : Les Éditions 2psys.com.

McKenzie, K. (2013). *Comprendre la dépression*. Québec : Modus Vivendi.

Michael, E. A. et Martell, R.M. (2004). *Vaincre la dépression une étape à la fois*. Québec : Les Éditions de l'Homme.

Rector, N.A. (2010). *La thérapie cognitivo-comportementale : Guide d'information*. Canada : Centre de toxicomanie et de santé mentale (Camh).

Willson, R., Branch, R. (2008). *Les thérapies comportementales et cognitives pour les nuls*. France : Éditions First.

ATELIER 2 DÉPRESSION DÉFINITION

Objectif général :

- Amener le client à approfondir ses connaissances en regard de la dépression.

Objectifs spécifiques :

- Définir ce qu'est la dépression (présenter les différents visages de la dépression).
- Présenter les symptômes.
- Faire la distinction entre la dépression et le deuil.
- Présenter les conséquences de la dépression.
- Présenter les causes de la dépression.

Moyens pour atteindre les objectifs :

- Notions théoriques en lien avec la dépression
- Discussions et interactions entre l'intervenant et les clients
- Retour sur l'atelier afin de vérifier les acquis
- **Durée : 1 h 15**

Références :

Burn, D. (2011). *Être bien dans sa peau*. Canada : Les Éditions Héritage.

Légaré, M., Mailhot, S. (2008). *Soyez heureux : Pensez autrement!* Québec : Les Éditions 2psys.com.

McKenzie, K. (2013). *Comprendre la dépression*. Québec : Modus Vivendi.

Michael, E. A. et Martell, R.M. (2004). *Vaincre la dépression une étape à la fois*. Québec : Les Éditions de l'Homme.

Rector, N.A. (2010). *La thérapie cognitivo-comportementale : Guide d'information*. Canada : Centre de toxicomanie et de santé mentale (Camh).

Willson, R., Branch, R. (2008). *Les thérapies comportementales et cognitives pour les nuls*. France : Éditions First.

http://www.aide.ulaval.ca/cms/Accueil/Psychologie/Difficultes_Frequentes/Depression

ATELIER 1 DÉPRESSION INTRODUCTION

Objectif général :

- Amener le client à approfondir ses connaissances en regard de la dépression.

Objectifs spécifiques :

- Présenter la description des ateliers et le déroulement.
- Définir ce qu'est la dépression.
- Recueillir la perception que les clients entretiennent de leur réalité.

Moyens pour atteindre les objectifs :

- Utilisation d'un questionnaire sur la dépression afin de vérifier leurs connaissances
- Présentation d'une définition générale de la dépression
- Discussions et interactions entre l'intervenant et les clients
- Retour sur l'atelier afin de vérifier les acquis
- **Durée : 1 h 15**

Références :

Burn, D. (2011). *Être bien dans sa peau*. Canada : Les Éditions Héritage.

Légaré, M., Mailhot, S. (2008). *Soyez heureux : Pensez autrement!* Québec : Les Éditions 2psys.com.

McKenzie, K. (2013). *Comprendre la dépression*. Québec : Modus Vivendi.

Michael, E. A. et Martell, R.M. (2004). *Vaincre la dépression une étape à la fois*. Québec : Les Éditions de l'Homme.

Rector, N.A. (2010). *La thérapie cognitivo-comportementale : Guide d'information*. Canada : Centre de toxicomanie et de santé mentale (Camh).

Willson, R., Branch, R. (2008). *Les thérapies comportementales et cognitives pour les nuls*. France : Éditions First.