



La dépression chronique ?

Symptômes du trouble dépressif majeur :

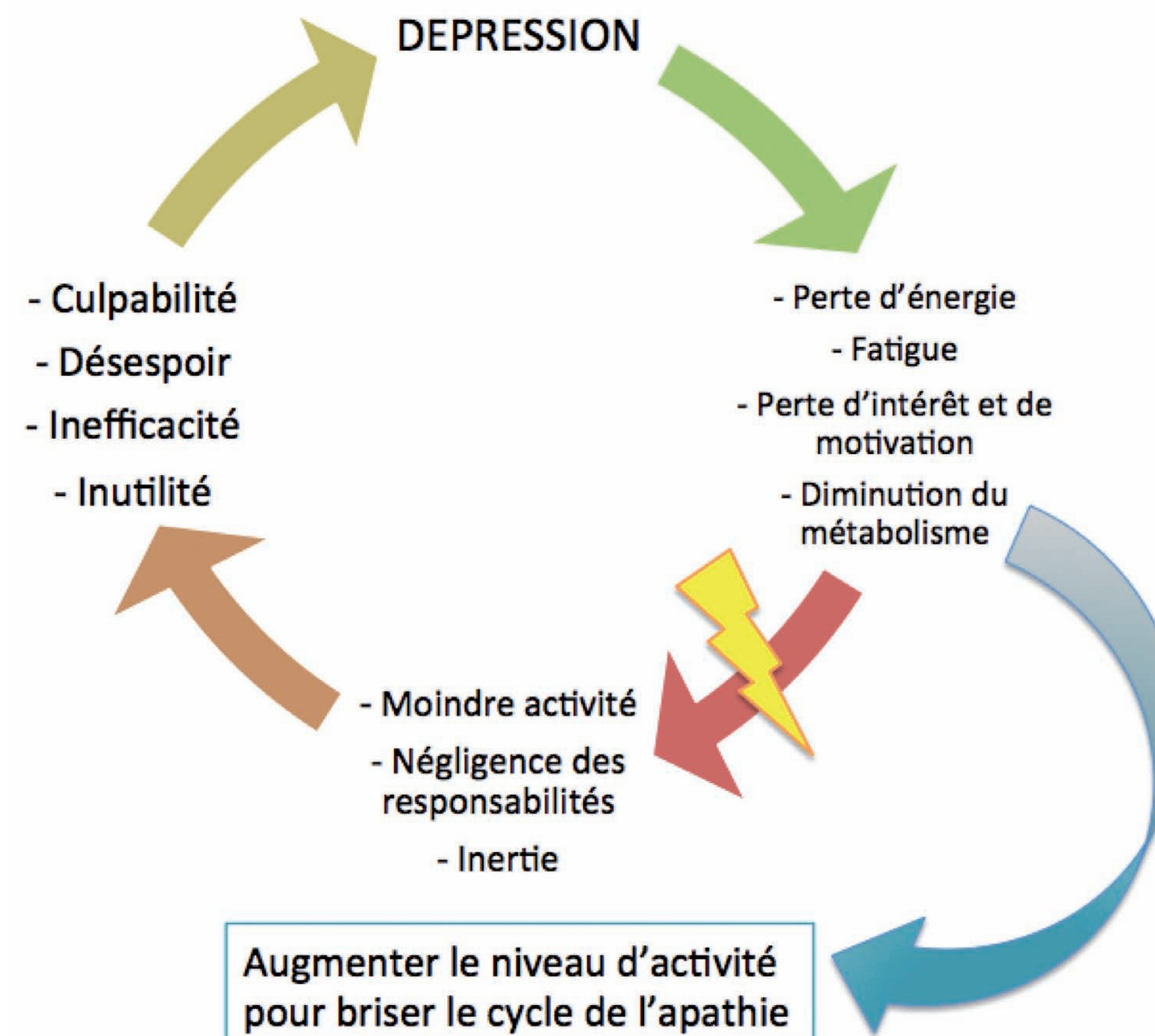
- Humeur dépressive.
- Diminution marquée de l'intérêt ou du plaisir pour presque toutes les activités.
- Perte ou gain de poids significatif/diminution ou augmentation de l'appétit.
- Insomnie ou hypersomnie.
- Agitation ou ralentissement psychomoteur.
- Fatigue ou perte d'énergie.
- Sentiment de dévalorisation ou de culpabilité excessive ou inappropriée.
- Diminution de l'aptitude à penser ou à se concentrer ou indécision.

La dépression est dite « **chronique** » quand l'épisode dure depuis **au moins deux ans**.

Notons que la dépression tend à évoluer vers la chronicité avec une récurrence des épisodes dépressifs.

Ainsi, 85% des patients avec un EDM, en manifeste un deuxième dans les 15 ans (Mueller et al., 1999). De plus, le risque de récurrence des épisodes dépressifs augmente de 16 %, à chaque nouvel épisode (Solomon et al., 2000).

Le cercle vicieux de l'apathie



Indications et objectifs

Programme destiné à des adultes souffrant de trouble dépressif chronique dans le but de leur permettre de **sortir du cercle vicieux** de la dépression en **se remettant progressivement en activité** et de retrouver ainsi une vie privée, sociale et professionnelle satisfaisante.

Modalités d'admission

- Consultation chez un psychiatre ou un psychologue de l'Hôpital V. Van Gogh.
- Ce psychiatre ou psychologue programmera une journée de bilan à l'Unité Diagnostique.
- Thérapie de groupe de 12 personnes maximum, mixte.
- Le lundi et le vendredi de 9h à 16h30
- Durée du groupe : quatre mois.

Nos outils

- **Psychoéducation** : informations sur la dépression, ses pièges et ses implications.
- Prendre du recul par rapport au vécu douloureux, grâce aux techniques de type « **pleine conscience** ».
- Se remettre progressivement en activité et redécouvrir ses intérêts au travers **d'ateliers ergothérapeutiques** variés.
- Tendre à un équilibre tant psychique que physique (exercice physique, relaxation, diététique...).