

Perspective

Population concernée

Personnes présentant un trouble anxio-dépressif.

Objectifs

Rompre l'isolement de la dépression en rencontrant et partageant avec des personnes ayant la même problématique.

Favoriser l'expression de sa souffrance et des difficultés rencontrées.

Apprendre à repérer ses sentiments et savoir les verbaliser.

Se réhabituer à prendre des décisions puis les mettre en action.

Apprendre à prioriser les problèmes et élaborer des stratégies adaptées pour des objectifs précis et réalistes.

Moyens

Groupe de parole

Déroulement

Séance hebdomadaire de 90 minutes de temps de parole suivie d'une séance de sophrologie.

Atelier composé de 10 à 12 personnes.

Animateur

IDE Animatrice

Psychologue