



Groupe de psychoéducation sur la dépression



Pour qui, pour quoi ?

Ce groupe de psychoéducation sur la dépression a été conçu pour vous accompagner et vous soutenir pendant le suivi de votre dépression tout en améliorant vos connaissances sur la dépression et ses mécanismes. Il a aussi pour objectif de vous aider à vous mobiliser, ce qui est si dur au cours de la dépression, et de vous accompagner dans ces premiers pas pour aller mieux.



Plus d'infos sur :





Fonctionnement

Le groupe de psychoéducation sur la dépression est constitué d'une suite de séances portant sur des thèmes différents. Ces thèmes sont indépendants les uns des autres : on peut donc commencer à participer au groupe à tout moment ; il ne faut pas attendre une séance de début.

Voici des exemples de thème : les émotions, les ruminations, le sommeil et les traitements.

Chaque séance dure environ une heure et demi avec une pause au milieu.

Le groupe est constitué d'un **cycle de séances** chacune divisée en deux parties, la première plus informative et l'autre plus interactive, consacrée aux échanges et encourageant la participation active.

Les participants au groupe s'engagent à respecter la confidentialité des échanges et la contribution de chacun : ce sont des points essentiels pour le bon fonctionnement du groupe.



Informations pratiques

Où ?

Dans les locaux de l'Hôpital de Jour situés 16 rue des Pins à Mulhouse

Avec qui ?

Un binôme de professionnels (infirmier(ère) et psychologue) et, en fonction du thème de la séance, d'autres professionnels tels que des médecins et des stagiaires.

Pour plus d'informations :

Hôpital de jour rue des Pins : 03 89 64 74 58

PSY-HDJ-PINS@ghrmsa.fr