

Psychothérapies de groupe → Prise en charge groupale structurée brève d'orientation TCC /Dépression unipolaire-troubles légers à modérés

Pour qui?

- Patient(e) majeur(e)
- Orienté(e) par le MG ou psychiatre

Quoi ?

- Approche psychopédagogique de la dépression
- Démarche structurée avec prescription de tâches:
 - Activation comportementale → Travail qui cible l'aboulie/anhédonie. Finalité de remise et maintien du patient à un niveau d'activité satisfaisant en adéquation avec ses intérêts personnels
 - Thérapie Cognitive → Travail spécifique qui aide à identifier ses pensées et émotions. Finalité → Identifier les automatismes de pensées qui sont à la fois conséquences et facteurs d'entretien de la dépression

Comment?

- Groupe de 10 patients maximum
- Animés par un binôme d'animateurs.trices formé(e)s
- Programme de 11 séances de 1h30 à 2h00
- Gratuit pour les participants

Où? Et Quand?

- En dehors des lieux hospitaliers
- Le soir en semaine, en général sur des créneaux de 18h à 20h00.

Critères d'exclusion :

- Patient mineur
- Trouble neuro dégénératif (démence)
- Déficience intellectuelle
- Absence de maîtrise de la langue française (parlé + écrit nécessaire)
- Mésusages actifs (addictions) pouvant entraver l'investissement dans des soins / pouvant mettre en difficulté un groupe de patient
- Critères de gravité / sévérité des symptômes dépressifs qui contre-indiquent une prise en charge psychothérapeutique