

semaine
de la sécurité
des patients

Vous n'êtes pas seul(e) ...

- 3,8 % de la population mondiale souffre de dépression soit 280 millions de personnes.
- La dépression est une maladie qui touche tous les âges, elle peut conduire au suicide.

Vous ...

- avez vécu un ou plusieurs épisodes dépressifs et êtes stabilisé
- présentez un intérêt pour la méditation
- êtes en recherche d'une stratégie pour éviter une rechute dépressive

**DÉVELOPPONS ENSEMBLE
VOTRE POUVOIR D'AGIR
FACE À LA DÉPRESSION**

Programme de prévention de la rechute dépressive (type MBCT) du CHHA basé sur la méditation de pleine conscience et la thérapie cognitive



Méditer 20 min par jour réduit de 50% le risque de rechute de la dépression

Méditer renforce le système immunitaire

Méditer diminue la douleur et le stress

L'outil « Mes stratégies » aide à faire face au quotidien

LES BIENFAITS



Pour aller + loin



01

1 ENTRETIEN PRÉALABLE
(ACCÈS SOUS CONDITIONS, SUIVI EN PSYCHIATRIE)



En pratique ...

- 1 - Découverte et apprentissage de la méditation de pleine conscience pour une pratique régulière
- 2 - Reconnaissance des signes avant-coureurs de la dépression
- 3 - Exercices cognitifs à la maison
- 4 - Réalisation de votre outil personnalisé "Mes stratégies"

03

1 SÉANCE RETOUR
(AVEC REMISE DE L'OUTIL PERSONNALISÉ)



02

8 SÉANCES HEBDOMADAIRES COLLECTIVES

04

1 BILAN INDIVIDUEL



Source : Organisation Mondiale de la Santé (OMS) - www.who.int/fr
Conception : A.HOUDOU / J.LAVENANT (pôle psychiatrie) et la Direction des Soins et de la Qualité

Au CHHA, pour plus d'information, contactez-nous au 02 43 70 73 10
D'autres programmes à découvrir par soi-même : RDV sur le site de l'ADM Association pour le Développement de la Mindfulness (réduction du stress, gestion de la douleur...) : <https://www.association-mindfulness.org/>