



Comment aider une personne dépressive sans sombrer avec elle

Groupe d'information et de
partage pour les proches

Sentiment d'impuissance

«Mon mari portait sa souffrance sur lui. Il passait presque toute la journée au lit. Je ne le reconnaissais plus. Je me sentais complètement impuissante. Je ne savais pas quoi faire pour le sortir de cet enfer.»

La dépression n'affecte pas seulement le malade. Elle entraîne souvent des répercussions dans l'entourage.

Comprendre la maladie

L'épuisement émotionnel constitue une menace réelle pour les proches d'une personne dépressive.

Pourtant, aider l'autre sans faire naufrage soi-même, c'est possible : en s'informant sur la maladie. Cette connaissance constitue un soutien majeur pour les proches. Elle permet d'éviter les malentendus et d'apaiser les tensions.

Mieux comprendre la dépression, c'est aussi savoir reconnaître plus tôt les signes d'une rechute.

Le groupe pour les proches peut vous aider à mieux vivre avec votre proche dépressif.

Un groupe pour les proches

En participant au groupe, vous :

- recevez des informations sur la dépression :
 - symptômes et diagnostic de la maladie
 - causes de la dépression
 - traitements (médicaments, thérapies, etc.)
 - prévention (suicide, rechute).
- échangez avec d'autres personnes vivant la même situation
- apprenez comment aider un proche déprimé tout en préservant une bonne qualité de vie personnelle et/ou familiale.

Responsable du programme

Dr Guido Bondolfi
Médecin adjoint agrégé
Service de psychiatrie adulte

Quand?

Les jeudis de 18h30 à 20h
Cycles de 10 séances.

Où?

Rue du 31 décembre, 6-8
1^{er} étage
1207 Genève

Prix

CHF 120.- pour les dix séances
(aménagements possibles selon les situations)

Accès

Transports TPG
Bus 2 et 6 arrêt rue du Lac

Informations

Christiane Gonzalez, infirmière
Tél. 022 718 45 25

Patrice Croquette, infirmier
Tél. 022 305 57 85