



## ATELIERS D'AUTOGESTION DE LA DÉPRESSION

CAP AUTOGESTION  
PARIS

### Qu'est-ce que le soutien à l'autogestion ?

L'**autogestion de la santé mentale** désigne les stratégies et comportements qu'une personne peut adopter au quotidien pour **réduire ses symptômes** et **améliorer sa qualité de vie**.

Les programmes de soutien ciblant l'autogestion permettent ainsi de renforcer significativement les capacités des participants.<sup>1</sup>

### À qui s'adressent les ateliers ?

- Toute personne de **18 ans ou plus** vivant des symptômes dépressifs
- Le niveau d'intensité des symptômes peut être variable (léger, modéré ou sévère)<sup>2,3</sup>
- Il n'est **pas nécessaire d'avoir reçu un diagnostic** de dépression pour participer au groupe

### Comment cela fonctionne ?

Nous utilisons le programme de l'organisme **Relief** à Montréal, avec qui nous collaborons étroitement. Cela comprend :



Un entretien individuel de pré-admission



Un atelier de 10 semaines (2h30 par séance) avec 10-12 participant·e·s



Une co-animation : psychologue clinicien + psychologue en fin de formation (formés à l'autogestion)

### Son intégration dans un parcours de soin ?

Le soutien à l'autogestion ne remplace pas la psychothérapie ou la pharmacothérapie, c'est **une approche complémentaire**.

Ces ateliers peuvent s'offrir à **toute étape du continuum de soin** et en combinaison des autres traitements.

## Qu'apportent les ateliers ?

Une approche structurée avec des outils, des échanges et des exercices pour que chaque semaine soit consacré à **un thème clé de la dépression**. Les principales cibles thérapeutiques :

- 1 Améliorer le **sentiment d'auto-efficacité** en reprenant du pouvoir sur sa santé mentale
- 2 Augmenter le **soutien social** grâce à la dimension collective de l'intervention
- 3 **Normaliser les symptômes** pour réduire l'auto-stigmatisation
- 4 **Mieux prévenir les rechutes** en identifiant les signes avant-coureurs

### INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

[contact@cap-paris.fr](mailto:contact@cap-paris.fr)  
[www.cap-paris.fr](http://www.cap-paris.fr)



## Quelle efficacité des ateliers d'autogestion ?

L'atelier d'autogestion de la dépression a été conçu par l'organisme **Relief** et est **déployé dans plus de 70 organismes au Canada**.

L'atelier a fait l'objet d'un processus rigoureux de validation de contenu et de mise à l'essai de son efficacité par une équipe de recherche de l'Université du Québec à Montréal.<sup>4</sup>

Les résultats montrent une **forte diminution des symptômes dépressifs** au cours de l'atelier et lors du suivi à 4 mois, ainsi qu'une augmentation significative :

- du sentiment d'auto-efficacité
- des comportements d'autogestion
- des connaissances de la dépression

RÉFÉRENCES : [1](#) Houle et al. (2013) | [2](#) Boyd et al. (2019) | [3](#) Lean et al. (2019) | [4](#) Houle et al. (2016)