

# **PRÉVENIR LA DÉPRESSION** **Chez la personne fragile, dépendante ou en situation de handicap**

L'accompagnement des personnes en situation de dépendance va bien au-delà de l'aide physique : il est essentiel de prendre en compte leur bien-être psychologique. La perte d'autonomie, l'isolement social et les changements de mode de vie peuvent engendrer un profond mal-être, parfois jusqu'à la dépression.

Face à ce constat, cette formation vise à donner aux professionnels et aux aidants les outils nécessaires pour prévenir, détecter et agir efficacement face aux signes de détresse psychologique.



## **OBJECTIFS DE LA FORMATION**

- Comprendre les signes et symptômes de la dépression chez les personnes dépendantes
- Identifier les facteurs de risque et les situations pouvant mener à un état dépressif
- Apprendre à promouvoir le bien-être émotionnel et psychologique au quotidien
- Acquérir des techniques de communication et de soutien adaptées.

### **MODULE 1 : COMPRENDRE LA DÉPRESSION CHEZ LA PERSONNE DÉPENDANTE**

- Différence entre tristesse, déprime passagère et dépression clinique
- Facteurs de risque de la dépression chez la personne dépendante (perte d'autonomie, isolement, douleur chronique, sentiment d'inutilité...)
- Impact psychologique de la dépendance sur l'estime de soi et la motivation
- Le rôle de l'environnement et du soutien social dans la prévention

### **MODULE 3 : STRATÉGIES POUR PRÉVENIR LA DÉPRESSION**

- L'importance du lien social : comment encourager les interactions et les activités adaptées ?
- Stimuler la motivation et l'autonomie malgré les limitations physiques
- Techniques pour restaurer l'estime de soi et donner un sentiment d'utilité
- Le rôle de l'écoute active et de la communication bienveillante

### **MODULE 2 : REPÉRER LES SIGNES D'ALERTE ET AGIR**

- Signes précoces de la dépression : changements d'humeur, perte d'intérêt, troubles du sommeil et de l'alimentation, isolement...
- Quand et comment alerter un professionnel de santé ?

### **MODULE 4 : ADAPTER SA POSTURE ET SES MÉTHODES D'ACCOMPAGNEMENT**

- Comprendre l'impact émotionnel des professionnels sur la personne accompagnée
- Savoir encourager sans infantiliser
- Apprendre à gérer les refus et les comportements de retrait

Prochaines sessions en visioconférence :

**Session 1** : Les 4 et 11 mai 2026 de 13h30 à 17h

**Session 2** : Les 15 et 22 septembre 2026 de 13h30 à 17h

Toutes nos formations peuvent également être organisées à d'autres dates et en présentiel sur site à la demande de groupes.

Tarif Intra en présentiel sur site : 1500€ net – Tous frais inclus

Tarif individuel en visioconférence :  
375 € net par participant

Durée : 7 heures réparties en 2 séances de 3h30  
en visioconférence, en présence du formateur