



## Dépression et TCC

### LES OBJECTIFS

- ▶ Repérer les signes de la dépression et données épidémiologiques
- ▶ Remettre en route le corps pour se soigner de la dépression : l'activation comportementale
- ▶ Apprendre à ne plus interpréter négativement la réalité : travail sur les distorsions cognitives
- ▶ Apprendre à résoudre les problèmes
- ▶ Prévenir la rechute

- 👤 **Dr méd. Fanny Chaillou** | spéc. psychiatrie – psychothérapie
- 👤 **Morgane Jacquemettaz** | psychologue FSP

📍 Établissement de Sion  
Rue de l'Industrie 10 | CH-1950 Sion

👥 8 participants  
🕒 10 séances  
📅 Les lundis | 10h – 11h30