



Troubles dépressifs et de l'humeur

Comprendre, repérer, accompagner

Formation ouverte en présentiel/distanciel
Programme des 2 jours
14 heures



Symbiofi SAS
Parc Eurasanté
30 avenue Pierre Mauroy
59120 Loos
contact@symbiofi.com
03.28.55.51.19

Troubles dépressifs et de l'humeur

Réf : PSP 003

Comprendre, repérer et accompagner

Selon l'Organisation mondiale de la Santé, la **dépression se manifeste par une humeur triste, une perte d'intérêt pour toute activité et une baisse de l'énergie**. Elle s'accompagne fréquemment d'une **diminution de l'estime de soi et de la confiance**, d'une **culpabilité injustifiée**, d'**idées de mort ou de suicide**, de **difficultés de concentration**, de **troubles du sommeil** et d'une **perte d'appétit**. La dépression peut également s'exprimer à travers des **symptômes somatiques**, venant complexifier son repérage.

Trouble mental fréquent, la dépression touche près de **350 millions de personnes dans le monde** et constitue aujourd'hui la **première cause d'incapacité**. Elle représente un **enjeu majeur de santé publique**, tant par son impact **personnel, familial et professionnel**, que par ses **comorbidités** et l'**augmentation du risque suicidaire** qui lui est associée. Les troubles dépressifs touchent par ailleurs **deux fois plus les femmes que les hommes** et leur **prévalence annuelle est estimée à 8 % en France** chez les 18-75 ans.

La dépression résulte d'**interactions complexes entre des facteurs sociaux, psychologiques et biologiques**, qu'il est essentiel de prendre en compte dans la compréhension des situations rencontrées et dans l'ajustement des modalités d'accompagnement.

Cependant, malgré le poids de ces troubles, leur potentielle gravité et l'existence de **traitements efficaces**, de nombreuses difficultés persistent dans leur prise en charge. L'OMS souligne ainsi que **près de la moitié des personnes souffrant de dépression ne bénéficient pas d'un traitement adapté**, tandis qu'à l'inverse, certaines personnes ne présentant pas de trouble dépressif se voient proposer des traitements inappropriés.

Ce constat, préoccupant, s'explique notamment par la persistance de **représentations sociales**, par un **manque de ressources spécialisées**, mais également par des **erreurs d'appréciation diagnostique**, en particulier la confusion entre une **réaction émotionnelle normale** et un trouble dépressif caractérisé, ou encore par une tendance à une **réponse essentiellement pharmacologique**.

Dans ce contexte, **l'objectif de cette formation est d'offrir une vision globale des troubles dépressifs**, afin d'en améliorer la **compréhension**, le **repérage** et les **modalités d'accompagnement** dans les pratiques professionnelles.

Cette formation propose une lecture clinique intégrative, articulant repérage psychiatrique et compréhension des processus psychologiques impliqués dans les troubles dépressifs.

Elle permettra aux participants de **mieux connaître les troubles dépressifs** (caractéristiques, formes, évolutions), d'**identifier les troubles associés**, et d'en tenir compte dans le **schéma relationnel quotidien**, tant dans les interactions avec les publics accompagnés que dans le travail en équipe.

Enfin, cette formation s'appuie sur une pédagogie active alternant **analyses de cas, jeux de rôle** et **exercices pratiques**, dans une dynamique favorisant les **échanges d'expériences** et l'appropriation des outils.

Elle vise également à mieux comprendre les enjeux de l'**accompagnement des troubles dépressifs et des troubles de l'humeur**, notamment en ce qui concerne le **recours aux soins**, les **différentes modalités de prise en charge**, ainsi que les **acteurs impliqués et leurs rôles**.

Pour développer vos compétences, cette formation s'associera qualitativement avec le module :

- Troubles anxieux - 2j.

Prérequis et public visé

Prérequis

Il n'y a pas de prérequis spécifique pour cette formation.

Profils concernés

Cette formation s'adresse **prioritairement** aux professionnels souhaitant découvrir et comprendre les troubles dépressifs et de l'humeur, affiner leur lecture clinique et structurer leurs accompagnements, dans des contextes variés de soin, d'accompagnement ou de prévention.

Professionnels de la relation d'aide et de l'accompagnement

- Psychopraticien(ne)s, psychanalystes, sexothérapeutes, hypnothérapeutes, art-thérapeutes, gestalt-thérapeutes, préparateurs mentaux, sophrologues, relaxologues, réflexologues, coachs de vie.

Acteurs du secteur sanitaire, médico-social et de la prévention

- Infirmier(e)s, cadres de santé, psychomotricien(ne)s, diététicien(ne)s, éducateurs spécialisés, moniteurs-éducateurs, conseillers conjugaux.

Professionnels intervenant en santé mentale au travail

- Intervenants en prévention des risques professionnels (IPRP), coachs professionnels, formateurs, consultants RPS/QVT, professionnels de la santé mentale au travail.

La formation est également ouverte aux **professionnels de santé mentale** souhaitant actualiser leurs connaissances ainsi qu'aux **étudiants** désireux de consolider leurs repères.

Intervenant

Docteur Christophe DEBIEN

- **Médecin psychiatre au CHU de Lille**, spécialisé dans la **prévention du suicide** et les situations de crise.
- **Coordinateur national du dispositif Vigilans** depuis 2025, impliqué dans le **pilotage** et le **déploiement à l'échelle nationale** de ce programme structurant de prévention du suicide.
- **Chargé du déploiement du Numéro National de Prévention du Suicide (3114)** entre 2021 et 2025, avec une expertise en **organisation des parcours de soins**, **gestion de projet** et **coordination des acteurs**.
- **Membre de la mission nationale d'appui au déploiement du dispositif Vigilans** (2018-2025), contribuant à la **structuration des pratiques** et à **l'accompagnement des équipes** sur le territoire.
- **Co-créateur de la chaîne de vulgarisation scientifique « Psylab »**, dédiée à **l'accessibilité des concepts** en psychiatrie et en psychologie.

Objectifs

Repérer les troubles dépressifs et les troubles de l'humeur associés afin d'ajuster sa posture et ses modalités d'accompagnement.

- **Situer** les troubles dépressifs dans leurs dimensions cliniques, épidémiologiques et historiques
- **Repérer** les manifestations du syndrome dépressif dans leurs dimensions émotionnelles, cognitives, comportementales et somatiques
- **Distinguer** un trouble dépressif d'une réaction émotionnelle normale ou d'autres troubles pouvant mimer une dépression
- **Comprendre** les principaux mécanismes impliqués dans les troubles dépressifs (psychologiques, biologiques et contextuels)
- **Identifier** les signes de gravité et les situations à risque, notamment suicidaire
- **Reconnaître** les principales formes des troubles de l'humeur (épisode dépressif, trouble bipolaire, mélancolie)
- **Repérer** les manifestations de la manie et de l'hypomanie afin d'éviter les confusions diagnostiques
- **Adapter** sa posture et ses modalités d'accompagnement en fonction des situations rencontrées
- **Orienter** de manière pertinente dans le parcours de soins

Objectif principal

Repérer les troubles dépressifs et les troubles de l'humeur associés afin d'ajuster sa posture et ses modalités d'accompagnement

Intervenant

Docteur Christophe DEBIEN, Médecin psychiatre, spécialisé dans la prévention du suicide

Durée

2 jours – 14 heures

Accueil	Présentation de la formation, des objectifs, des participants et de leurs besoins en formation. Point organisationnel	Tour de table
----------------	---	---------------

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre la dépression et savoir repérer ses expressions cliniques	<ul style="list-style-type: none"> - Historique - Chiffres clés - Généralités - Définition - Causes : Dépressions primaires / secondaires, Dépressions endogènes / psychogènes - Dépressions primaires : hypothèses psychodynamiques, biologiques, sociologiques - Dépressions secondaires : à un trouble psychiatrique, à une pathologie organique, à une prise de médicaments ou toxique - Causes organiques de la dépression - Causes toxiques de la dépression : Anti-hypertenseurs, corticostéroïdes, L-Dopa 	<p>Apports structurés et démonstrations cliniques Diaporama illustré</p> <p>Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective</p> <p>Méthode activo-expérimentale - Vignette vidéo et échanges entre participants sur les éléments cliniques repérées</p>
Identifier les manifestations du syndrome dépressif et savoir les repérer	<ul style="list-style-type: none"> - Généralités - Humeur dépressive : tristesse, anhédonie, aboulie - Asthénie - Modification du contenu de la pensée : passé, présent, avenir - Idées suicidaires - Ralentissement psychomoteur : ralentissement psychique, ralentissement moteur - Pauvreté gestuelle et mimique (hypomimie) - Conduites instinctuelles : anorexie, insomnie, baisse du désir sexuel - Symptôme anxieux - Délire - Complications de la dépression : conduites suicidaires, addictions, retentissement social et professionnel, récurrence, évolution vers un trouble chronique de l'humeur 	<p>Apports structurés et démonstrations cliniques Diaporama illustré</p> <p>Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective</p> <p>Méthodes activo-expérimentales - Vignette vidéo et échanges entre participants sur les éléments cliniques repérés - Etude de cas cliniques des participants : illustration des termes, éléments de diagnostic</p> <p>-> Synthèse collective</p>
Connaître les repères nosographiques des troubles dépressifs	<ul style="list-style-type: none"> - L'épisode dépressif majeur (EDM) - Nosographie de l'épisode dépressif majeur : EDM isolé, Trouble dépressif récurrent, Trouble bipolaire, EDM survenant dans le cadre d'une maladie psychiatrique autre - Mélancolie : contexte, mélancolie stuporeuse / anxieuse / délirante 	<p>Apports structurés et démonstrations cliniques Diaporama illustré</p> <p>Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective Echanges entre participants sur des expériences rapportées personnelles ou d'usagers accompagnés</p>

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre les traitements et adapter la prise en charge	<ul style="list-style-type: none"> - Pronostic - Pourquoi traiter : Réduire la souffrance et l'incapacité, Diminuer le risque suicidaire, Réduire la durée de l'épisode - Les traitements : thérapies cognitivo-comportementales et émotionnelles, anti-dépresseurs, sismothérapie, photothérapie - Evolution sous traitement : Réponse / rémission / guérison – Rechute / récurrence – Chronicité / Résistance / virage - Quand hospitaliser : Mélancolies, Dépressions sévères avec risque suicidaire élevé, Trouble somatiques associés, Mode de vie entretenant les troubles 	<p>Apports structurés et démonstrations cliniques Diaporama illustré</p> <p>Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective</p> <p>Méthode activo-experimentale par - Vignette vidéo et échanges entre participants sur les éléments cliniques repérées - Etude de cas cliniques apportés par les stagiaires</p>
Identifier les manifestations de la manie et de l'hypomanie et les différencier	<ul style="list-style-type: none"> - Causes : manies primitives, manies secondaires - Généralités - Exaltation de l'humeur - Hypersthénie - Modification du contenu des pensées - Accélération psychomotrice - Troubles des conduites instinctuelles : Insomnie, Hyperphagie ou anorexie, libido exacerbée - Episode maniaque - Episode hypomaniaque - Diagnostic différentiel : confusion, ivresses, épisode psychotique aigu, agitation hystérique, épisodes pseudo-maniaques - Risques : désinsertion et conduites à risque - Principes de traitement : peu accessible à une psychothérapie, sinon à visée pédagogique, Traitement médicamenteux (Sédatif, Thymorégulateur) 	<p>Apports structurés et démonstrations cliniques Diaporama illustré</p> <p>Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective</p> <p>Méthode activo-experimentale : - Vignette vidéo et échanges entre participants sur les éléments cliniques repérées</p>
Comprendre les troubles bipolaires et savoir les repérer	<p>Définition</p> <ul style="list-style-type: none"> - Caractéristiques : épisode dépressif, épisode d'agitation - Le cycle bipolaire - Généralités - Pronostic - Principal enjeu : l'éducation (à la maladie, au traitement, étayage psychothérapeutique indispensable) 	<p>Apports structurés et démonstrations cliniques Diaporama illustré</p> <p>Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective</p> <p>Méthodes activo-experimentales - Vignette vidéo et échanges entre participants sur les éléments cliniques repérées - Etude de cas cliniques apportés par les stagiaires</p>
Bilan	<p>Table ronde</p> <p>Evaluation individuelle des acquis de fin de formation</p> <p>Bilan de la formation</p>	<p>Echanges avec les participants</p> <p>QCM des acquis de fin</p> <p>Fiche d'évaluation de la qualité</p>

Validation

La formation s'inscrit dans une démarche **multidisciplinaire et intégrative**, articulée autour de trois axes complémentaires :

- le développement de **compétences opérationnelles** ;
- l'appropriation d'une **boîte à outils cliniques** ;
- l'acquisition d'un **savoir-faire expérientiel** directement mobilisable en pratique.

À l'issue de la formation, le stagiaire reçoit un **Certificat de réalisation d'action de formation**, sous réserve de son assiduité.

Ce certificat mentionne les éléments clés de la formation :

- l'intitulé du module ;
- la durée ;
- le(s) intervenant(s) ;
- l'objectif pédagogique principal.

En complément, une **Attestation de formation** peut être délivrée, sous réserve de satisfaire aux **modalités d'évaluation prévues**, notamment au travers des questionnaires de début et de fin de formation.

Reconnaissance

SYMBIOFI est un organisme de formation :

- enregistré sous le numéro **31 59 06883 59** auprès du Préfet de région Hauts-de-France ;
- certifié **QUALIOPi**, au titre des actions de formation ;
- habilité à dispenser des actions de formation relevant de l'**ANDPC**.



Les + de la formation

APPUI HOSPITALO-UNIVERSITAIRE

Cette formation s'inscrit dans une **dynamique hospitalo-universitaire** et s'appuie sur des contenus issus de programmes enseignés dans le cadre des **Diplômes Universitaires de l'Université de Lille**.

Elle bénéficie de l'**expérience clinique d'un praticien hospitalier**, intervenant notamment au **CHU de Lille**, garantissant une approche **rigoureuse, actualisée et ancrée dans la réalité du terrain**, en lien direct avec les pratiques contemporaines en santé mentale.



EXPERTISE CLINIQUE ET SAVOIR-FAIRE EXPÉRIENTIEL

La formation est :

- conçue et animée par un **médecin psychiatre expert**, disposant d'une expérience clinique et institutionnelle de haut niveau ;
- centrée sur l'**acquisition de repères cliniques concrets**, permettant d'améliorer rapidement le **repérage**, l'**analyse des situations** et l'**ajustement des modalités d'accompagnement** ;
- structurée autour d'une **pédagogie active**, favorisant l'appropriation des outils et leur **transfert immédiat dans la pratique professionnelle** ;
- proposée en **groupes restreints**, afin de soutenir les échanges, l'implication et le travail à partir de situations réelles.

DISTANCIEL SYNCHRONE HAUT DE GAMME

La formation est accessible en **distanciel synchrone (visio-live)**, dans des conditions techniques permettant de maintenir un haut niveau de qualité pédagogique.

Le dispositif mis en place comprend :

- une installation professionnelle multi-caméras ;
- une captation audio optimisée (intervenant et ambiance) ;
- des écrans de retour pour l'intégration des participants à distance ;
- des sous-groupes de travail, en présentiel et en distanciel, pour les **cas pratiques, exercices et jeux de rôle**.

et permet de :

- participer activement aux échanges et aux analyses cliniques
- réaliser les exercices et mises en situation à distance
- bénéficier d'une expérience **immersive et interactive**, proche des conditions du présentiel.

SUPPORTS

Les stagiaires bénéficient de **supports pédagogiques téléchargeables**, facilitant :

- la **révision des contenus**,
- la **structuration des pratiques**,
- la **réutilisation des outils en situation professionnelle**.

PLATEAU TECHNIQUE

Symbiofi dispose d'un **plateau technique de formation de 240 m²**, situé au cœur du **CHRU de Lille**, permettant :

- une **articulation optimale entre apports théoriques et mises en pratique**
- des **conditions d'apprentissage favorisant l'immersion clinique**
- un **cadre propice aux échanges entre professionnels**

Pensé pour répondre aux exigences pédagogiques, cet espace est structuré en **plusieurs zones complémentaires** :

- espace de formation théorique ;
- espace de mise en pratique et d'expérimentation ;
- espace de convivialité et de restauration.



SymbioCenter® : une extension clinique de la formation

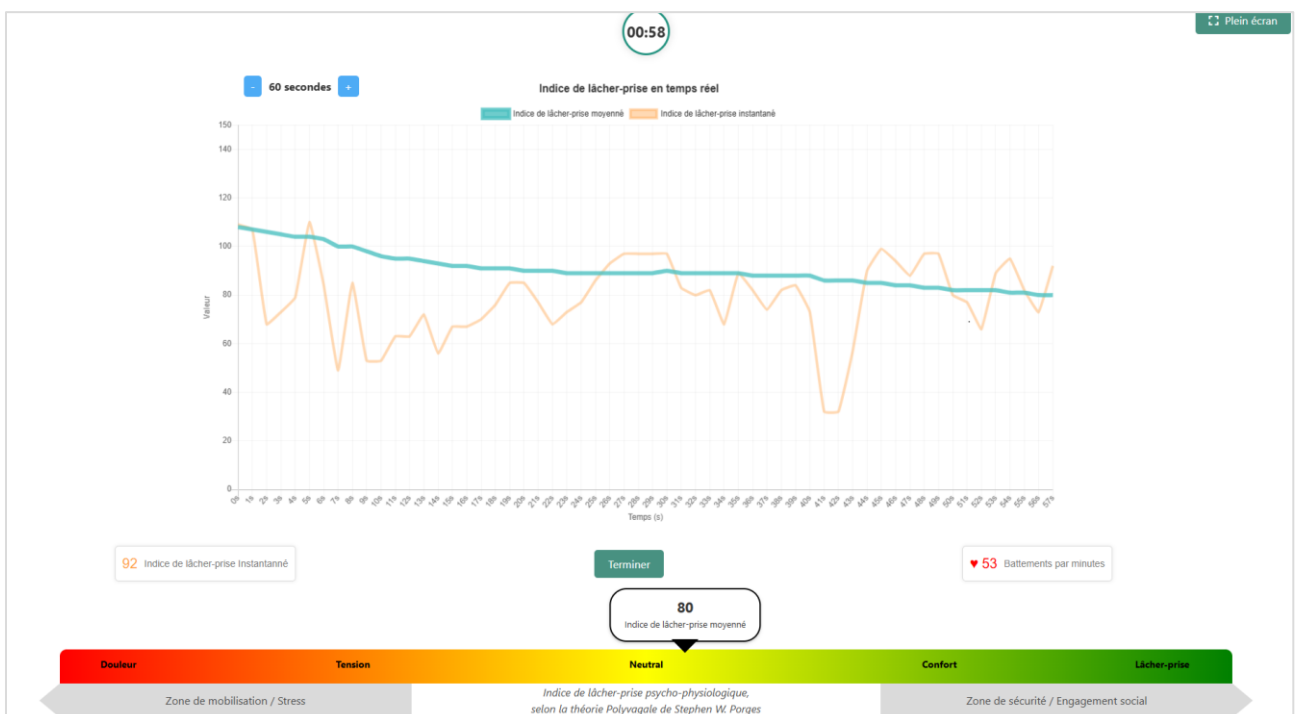
Dans une logique de continuité entre formation et pratique, Symbiofi propose un accès de 30 jours à la plateforme **SymbioCenter®**, solution digitale dédiée à l'accompagnement en santé mentale.

Elle permet aux professionnels de **structurer leurs accompagnements, individualiser les parcours et assurer un suivi entre les séances**, facilitant ainsi l'intégration concrète d'outils de repérage et de prise en charge.




Une approche structurée en 4 étapes

- **Évaluer** : repérer les problématiques à l'aide d'échelles validées
- **Monitorer** : objectiver certains états internes (biofeedback)
- **Accompagner** : proposer des programmes et exercices adaptés
- **Suivre** : analyser l'évolution et ajuster les prises en charge




Programmes



AGIR sur l'AUTO-CRITIQUE et la HONTE

PROGRAMME SÉLECTIONNÉ ✕ Fermer



AGIR sur la DÉPRESSION

< ● ● ● ● ● ● ● ● >

Séance 1 S'auto-évaluer en début	●	1 exercices ▼
Séance 2 Comprendre et se détendre	● ● ● ● ● ● ● ●	7 exercices ▼
Séance 3 Trier et se détacher	● ● ● ● ● ● ● ●	6 exercices ▼
Séance 4 Se programmer un avenir attirant	● ● ● ● ● ● ● ●	5 exercices ▼
Séance 5 Intégrer et accepter pour mieux consolider	● ● ● ● ● ● ● ●	5 exercices ▼
Séance 6 S'auto-évaluer en fin	●	1 exercices ▼

Des outils directement mobilisables

La plateforme propose :

- échelles d'évaluation validées
- indicateurs physiologiques (biofeedback)
- programmes et exercices utilisables en séance et inter-séances

Elle permet de :

- renforcer l'alliance thérapeutique
- favoriser l'engagement du patient
- suivre et objectiver les évolutions

Un cadre fiable et sécurisé

- protocoles validés cliniquement
- collaborations hospitalo-universitaires (CHU de Lille)
- hébergement sécurisé des données de santé (HDS)

