

DÉPRESSION ET TROUBLES DE L'HUMEUR CHEZ LES SENIORS :

COMPRENDRE ET SOUTENIR SON PROCHE

Formation destinée aux familles et aidants accompagnant un senior

Reconnaître, comprendre et agir face à la dépression de votre proche âgé

Durée : 3 heures	Modules : 3 modules
Leçons : 12 leçons	Public : Familles et aidants de seniors
Format : 100 % en ligne, asynchrone	Organisme : N° 11757351875
Certification : Qualiopi	Tarif : Sur devis

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Description de la formation

Cette formation de 3 heures s'adresse aux familles et aidants proches accompagnant un senior à domicile ou en établissement. Elle permet de comprendre ce qu'est réellement la dépression chez la personne âgée, de distinguer la tristesse normale du vieillissement d'un épisode dépressif qui nécessite une prise en charge, et d'adopter les bons comportements pour soutenir son proche sans s'épuiser. La formation aborde également la question du suicide chez les seniors, souvent tabou, et les ressources disponibles pour les aidants. À l'issue de la formation, chaque participant saura reconnaître les signes d'alerte, saura quoi dire et quoi ne pas dire, et connaîtra les étapes pour obtenir de l'aide.

Sommaire des modules

MODULE 1	Comprendre la dépression chez son proche âgé	4 leçons
MODULE 2	Soutenir son proche — ce qui aide, ce qui nuit	4 leçons
MODULE 3	Agir — obtenir de l'aide et accompagner le traitement	4 leçons

Objectifs pédagogiques

Objectifs pédagogiques

- Distinguer la tristesse normale d'un épisode dépressif nécessitant une prise en charge
- Reconnaître les signes émotionnels, comportementaux et physiques de la dépression
- Identifier les facteurs déclenchants et comprendre les mécanismes de la dépression du senior
- Adopter les attitudes aidantes et éviter les comportements qui nuisent
- Gérer la question du suicide et connaître les signaux d'alerte
- Alerter efficacement le médecin et accompagner le traitement
- Prendre soin de soi en tant qu'aidant et connaître les ressources disponibles

Informations générales

Durée	3 heures
Public visé	Familles et aidants proches accompagnant un senior à domicile ou en établissement
Prérequis	Aucun, formation accessible à tout public adulte
Tarif	Sur devis - TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)
Certification	Qualiopi - Attestation de fin de formation
Organisme	DYNSEO - N° de déclaration d'activité : 11757351875

Leçon 1 - La dépression, ce n'est pas "juste la vieillesse"

- La dépression est une maladie, pas une fatalité liée à l'âge
- Pourquoi la dépression du senior est souvent banalisée par l'entourage
- Différences entre tristesse passagère, deuil et dépression nécessitant un traitement
- La dépression se soigne bien, à tout âge, avec les bons soins

Leçon 2 - Reconnaître les signes chez son proche

- Signes émotionnels : tristesse, pleurs, sentiment de vide, perte de joie
- Signes comportementaux : repli, refus de sortir, abandon des activités aimées
- Signes physiques : fatigue, perte d'appétit, troubles du sommeil, plaintes somatiques
- Signaux d'alerte : propos négatifs répétés, évocations de la mort

Leçon 3 - Comprendre ce qui a pu déclencher la dépression

- Les pertes qui fragilisent : décès, perte d'autonomie, déménagement, fin de conduite
- L'isolement progressif : comment la solitude aggrave la dépression
- Maladies et douleurs chroniques comme facteurs déclenchants
- L'entrée en résidence médicalisée : une transition souvent dépressogène

Leçon 4 - La dépression chez un proche avec Alzheimer ou démence

- Reconnaître la dépression chez quelqu'un qui ne peut plus bien s'exprimer
- Signes non verbaux : expressions du visage, comportements, refus de soins
- Différence entre apathie (indifférence) et dépression (souffrance)
- Importance de signaler ces observations à l'équipe soignante ou au médecin

Leçon 1 - Ce qu'on peut dire et faire — les attitudes aidantes

- Être présent sans forcer la parole : la valeur de la simple présence
- Nommer ce qu'on voit avec douceur : "Je vois que tu es triste"
- Maintenir les petites routines : visites régulières, appels, sorties courtes
- Valoriser sans minimiser : voir les efforts sans nier la souffrance

Leçon 2 - Les phrases et comportements à éviter

- "Fais un effort !", "Tu as tout pour être heureux" : pourquoi ces injonctions font mal
- Minimiser ou comparer : "C'est rien, y'a pire que toi"
- Forcer les activités ou sorties contre la volonté du proche
- Ne pas prendre la dépression comme un reproche personnel envers la famille

Leçon 3 - Soutenir sans se perdre — prendre soin de soi en tant qu'aidant

- L'épuisement de l'aidant face à une dépression chronique : reconnaître ses limites
- Accepter de ne pas pouvoir tout régler soi-même
- Ressources pour aidants : groupes de parole, plateformes de répit, associations
- Poser des limites bienveillantes pour durer dans le temps

Leçon 4 - La question du suicide — ne pas détourner les yeux

- Les seniors sont la tranche d'âge la plus touchée par le suicide
- Signaux d'alerte : "Je ne veux plus vivre", "Vous seriez mieux sans moi"
- Quoi faire immédiatement si son proche exprime des idées suicidaires
- Ressources d'urgence : médecin traitant, 15, 3114 (prévention du suicide)

Leçon 1 - Parler au médecin — comment alerter efficacement

- Préparer le rendez-vous : noter observations, changements, durée des symptômes
- Comment parler au médecin quand son proche minimise ou refuse de consulter
- Ce qu'on peut demander : bilan, orientation psychiatrique, adaptation des médicaments

- Accompagner à la consultation : présence utile ou contre-productive selon les cas

Leçon 2 - Comprendre le traitement et soutenir son observance

- Les antidépresseurs : délai d'action (3-6 semaines), effets secondaires, ne pas arrêter seul
- La psychothérapie adaptée aux seniors : comment trouver le bon professionnel
- Aider son proche à aller aux rendez-vous sans tout prendre en charge
- Signes que le traitement fait effet : petits changements à valoriser

Leçon 3 - Les outils DYNSEO pour soutenir son proche au quotidien

- E-SOUVENIRS : parcourir les souvenirs, relancer la conversation, restaurer la fierté
- EDITH : jeux de mémoire pour maintenir l'engagement cognitif et briser la passivité
- TOP CULTURE : quiz culturels en famille pour recréer du lien et du plaisir partagé
- Utiliser ces outils lors des visites pour transformer le temps passé ensemble

Leçon 4 - Ressources, soutien et plan d'action pour l'aidant

- Associations d'aidants : France Alzheimer, UNAF, Fondation pour la Recherche sur la Dépression
- Plateformes de répit et services de relayage à domicile
- Numéro national des aidants et lignes d'écoute disponibles
- Mon plan d'action personnel : 3 choses à mettre en place cette semaine

Modalités pédagogiques

- Formation en ligne accessible 24h/24 sur plateforme dédiée
- Vidéos pédagogiques, fiches pratiques téléchargeables et quiz d'auto-évaluation
- Accès illimité pendant 6 mois à compter de l'inscription
- Support pédagogique disponible par email
- Attestation de fin de formation délivrée après validation des quiz