



PARIS ▾

FR

EN

le Bonbon



Un premier groupe de parole des Dépressifs Anonymes a été lancé à Paris

Publié aujourd'hui à 08h30
par [Lucie Guerra](#)



f Partager

Partager

Partager

©Rawpixel.com/Shutterstock

Un nouveau groupe de parole a vu le jour dans la capitale pour venir en aide aux personnes souffrant de dépression : les Dépressifs Anonymes.

On connaît les **Alcooliques Anonymes**, qui se rencontrent pour échanger sur leurs problèmes avec la consommation d'alcool, et désormais, à Paris, il existe les **Dépressifs Anonymes**, pour les personnes souffrant de dépression. Fonctionnant sur le même principe que leurs prédécesseurs, **la première réunion parisienne** a eu lieu le mardi 10 mars 2026, au centre de la Sourdière, comme l'indique *Le Parisien*.

Un groupe de discussion informelle

Chaque mardi, les Dépressifs anonymes se retrouvent dans le **1er arrondissement**. Ces réunions sont accessibles **sans inscription, ni engagement**. **Un programme de rétablissement en douze étapes** leur est proposé, sur le modèle des Alcooliques Anonymes. Et, comme son nom l'indique, au sein de ce groupe, **l'anonymat est de rigueur**. « *Quand on arrive dans un groupe, on est un dépressif parmi d'autres, il n'y a pas de statut social qui compte, on ne donne pas nos professions. Et ça, c'est ce qui nous procure une telle liberté de parole* », confie Ariane (le prénom a été modifié), l'une des participantes, au *Parisien*.

La France, l'un des pays européens les plus touchés par la dépression

Selon le **baromètre 2024** de l'assurance maladie, **près d'un adulte sur six (16 %)** avait vécu un **épisode dépressif** caractérisé au cours des douze derniers mois. Un chiffre en hausse puisqu'il s'élevait à 12,5 % en 2021. La France était considérée comme le **pays d'Europe le plus affecté par les syndromes dépressifs** en 2019.

Si ces réunions ne remplacent en rien un **suivi médical**, pour la psychiatre Christine Barois, ces groupes « *[permettent] de comprendre que l'on n'est pas seul et d'échanger sur ce que l'on traverse* ».

Dépressifs Anonymes
Centre de la Sourdière
23, rue de la Sourdière — 1er
Tous les mardis de 20h à 21h
Plus d'infos

Source : <https://www.lebonbon.fr/paris/news/premier-groupe-parole-depressifs-anonymes-paris/>
Consulté le 14/03/2026