

Dépressifs Anonymes

Une main tendue pour sortir de l'isolement

La dépression est souvent décrite comme une prison intérieure. Pour rompre l'isolement et sortir du cercle de la souffrance, l'association Dépressifs Anonymes (DA) propose un espace de parole fondé sur l'écoute et la bienveillance, ouvert à toute personne souffrant de dépression ou pensant en souffrir.

Une méthode basée sur le partage d'expériences

Dépressifs Anonymes est un réseau de personnes qui partagent leur vécu, leur force et leur espoir avec un objectif commun : aller vers le rétablissement et soutenir d'autres personnes sur le même chemin.

Inspirée de la méthode des Alcooliques Anonymes, l'association s'appuie sur un programme en 12 étapes centré sur la gestion de la dépression au quotidien. Il ne s'agit pas de soins médicaux : l'association ne se substitue pas au suivi par un professionnel de santé, mais propose un accompagnement entre

pairs. : *"Qui mieux qu'un malade dépressif rétabli peut comprendre un autre malade dépressif qui souffre encore ?"*

Des réunions accessibles à tous, même à distance

L'anonymat est au cœur du fonctionnement : l'accès est libre et aucune inscription n'est demandée. Pour s'adapter aux contraintes de chacun, des réunions en présentiel et à distance (via Zoom) sont proposées, afin de maintenir le lien et limiter l'isolement.

Les rendez-vous de 2026

Fondée en mars 2008 à Saint-Brieuc, l'association marque cette année deux temps forts :
↳ en avril, la célébration de ses 18 ans ;
↳ les 3 et 4 octobre, l'organisation du 15e Congrès des Dépressifs Anonymes.

Contact et informations :

↳ 06 21 55 81 02

↳ da.groupe.tregueux@gmail.com

