



Angélique Stulmuller

PSYCHOPRATICIENNE & SOPHROLOGUE

Enfants · Adolescents · Adultes

FICHE CONSEIL · ADOLESCENTS · ADULTES

La dépression

*Comment je peux vous **aider** ?*

La dépression est un trouble de la santé mentale. Elle se caractérise par une tristesse profonde et durable, une perte d'intérêt pour les activités du quotidien, une grande fatigue et une baisse d'énergie. Elle peut toucher tous les aspects de la vie.

La dépression n'est pas un manque de volonté : c'est une maladie qui peut toucher chacun, à l'adolescence comme à l'âge adulte.

Comment je peux *aider* ?



Écouter sans jugement : un espace sécurisé pour exprimer ce qui est ressenti



Apaiser l'esprit avec des outils de sophrologie face à l'anxiété, au stress et aux pensées négatives



Des techniques simples pour retrouver de l'énergie, un rythme et les activités qui font du bien



Reprendre confiance en se reconnectant à ses ressources et à ses capacités



Être soutenu(e), à son rythme, pour ne plus se sentir seul(e)

La dépression se diagnostique et se soigne avec un médecin (médecin traitant, psychiatre) : un traitement peut être nécessaire. Mon accompagnement vient en complément de ce suivi, jamais à sa place. En cas d'idées suicidaires, appelez le 3114 (24 h/24, gratuit) ou le 15.

*Vous n'êtes pas seul(e). Petit à petit, un accompagnement **doux et adapté** peut aider à retrouver de l'élan et un quotidien plus serein.*

Fiche rédigée par **Angélique Stulmuller**, psychopraticienne et sophrologue à Gargenville · mise à jour le 11 octobre 2026

Ces repères ne remplacent ni l'avis d'un médecin ni un traitement : en cas d'inquiétude, parlez-en à votre médecin traitant ou au pédiatre. En cas de détresse : 3114 (prévention du suicide), 15 ou 112 en urgence.