

# KLINIK BERUS



**Centre de médecine  
psychosomatique et  
comportementale**



**Dépression**

**Nos propositions de traitement**

## Que signifie souffrir de dépression ?

Nous connaissons tous, dans la vie quotidienne, des états d'humeur dysphoriques, un manque d'équilibre et une tension intérieure. A la différence de ces variations normales de l'humeur **on parle de dépression avec nécessité de traitement,**

- Lorsque la personne concernée souffre partiellement ou continuellement de **changements d'humeur** qui la tourmentent accompagnés de dysthymie, tristesse, agitation intérieure, manque d'envie, de force et d'énergie, des états d'anxiété, de désespoir etc. et ne réussit plus à se sortir de « tels abîmes » par ses propre moyens.
- Souvent l'énergie manque pour lutter contre **ruminations et fatigue**. Les personnes concernées ne se sentent plus à la hauteur des tâches quotidiennes et souvent se retirent. En délaissant leurs activités antérieures elles perdent une grande partie de leur qualité de vie.
- En liaison avec les épisodes dépressifs peuvent apparaître **différentes réactions corporelles**: entre autres, troubles du sommeil, variations de l'appétit, troubles du système cardiovasculaire ou de l'appareil digestif ainsi que des troubles corporels comme maux de tête.



## Quelles causes peuvent jouer un rôle dans les troubles dépressifs?

L'apparition et la persistance de maladies dépressives **peuvent avoir des causes multiples qui s'influencent mutuellement** comme p.ex.:

- Événements éprouvants comme problèmes familiaux ou professionnels, problèmes de maîtrise de maladies ou de handicaps, mort d'une personne proche, problèmes financiers
- Pensées négatives et ruminations
- Perte d'intérêt pour les activités positives (p.ex. loisirs)
- Retrait social avec perte de contact allant jusqu'à l'isolement
- Dans des cas particuliers une certaine prédisposition corporelle ou psychique supplémentaire
- Effets secondaires de médicaments



## Quels sont les objectifs du traitement?

**Objectifs généraux de notre traitement des maladies dépressives:**

- Maîtrise de la symptomatologie dépressive avec amélioration de la joie de vivre et mise en œuvre d'activités positives
- Augmentation de la qualité de vie par une amélioration des capacités sociales
- Modification des schémas réflexifs négatifs

En outre **un plan individualisé de traitement avec des objectifs personnalisés** est établi avec chaque patient.

## Comment traitons-nous les maladies dépressives?

Au diagnostic médical et psychologique détaillé s'ajoutent les **points forts** suivants:

- Thérapie individuelle avec apprentissage de stratégies individuelles de maîtrise et traitement des problèmes personnels.
- Groupe de maîtrise de la dépression avec informations sur l'origine et la persistance des maladies dépressives ainsi que sur les possibilités de traitement
- Groupe d'assertivité et résolution de problèmes
- Modelage créatif et groupe sensoriel
- Apprentissage de la relaxation: comme relaxation musculaire progressive, peinture méditative et yoga
- Thérapie par le mouvement et le sport pour l'augmentation de l'activité

**Et selon les besoins individuels p.ex.:**

- Physiothérapie et gymnastique du dos
- Thérapie respiratoire et prise de conscience du corps

## Notre concept:

Nous traitons depuis de nombreuses années les maladies psychosomatiques, en particulier les troubles psychiques pouvant apparaître à la suite de maladies somatiques.

Notre clinique travaille selon un concept moderne de médecine comportementale. À partir de ce concept psychosomatique global, des spécialistes de différents domaines (médecins qualifiés, psychologues, thérapeutes par le sport, ergo-, socio- et physiothérapeutes) s'efforcent d'établir en commun avec le patient la mise en place de solutions individualisées et de soutenir leur mise en œuvre.

## Le confort de la clinique:

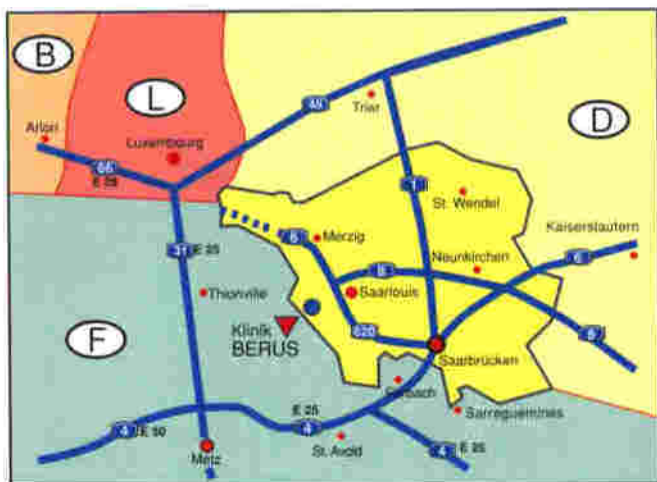
- Chambres individuelles et doubles avec douche/WC, la plupart avec balcon
- Chambres adaptées aux personnes handicapées
- Cuisine variée et répondant à des critères nutritionnistes
- Sauna, piscine couverte et salle de musculation
- Organisation de loisirs et d'activités culturelles

## Prise en charge:

- Pour nos patients assurés en France: prendre contact au préalable avec leur organisme de prestation-maladie (CPAM, CMA, Mutuelles etc.)
- Pour nos patients assurés au Luxembourg : se munir du formulaire E 112 délivré par l'organisme compétent (UCM).

## Où se trouve la Klinik Berus?

La clinique se situe dans un espace naturel protégé limitrophe de la frontière sarro-lorraine. La ville moyenne de Sarrelouis, toute proche, propose des offres culturelles et gastronomiques multiples dans un cadre historique.



## Qui est votre interlocuteur?

- Dipl.-Psych. Dr. Heiko Riedel  
Psychologue-chef  
Tel.: 00.49.6836.39-188  
Fax: 00.49.6836.39-178  
e-mail: hriedel@ahg.de

Klinik Berus, Orannastr. 55  
D-66802 Überherrn-Berus  
Internet: [www.ahg.de/berus](http://www.ahg.de/berus)

## Médecin-chef:

Dr. med. Dipl.-Psych. Winfried Carls  
Médecin spécialisé en neurologie et psychiatrie.  
Médecin spécialisé en médecine psychothérapeutique