



**Sommaire visuel 1** – Options de traitement Symptômes ou trouble dépressifs **LÉGERS** chez les adultes

Autosoins dirigés Intervention basée sur l'approche Intervention utilisant des techniques psychodynamique ou psychothérapie cognitivo-comportementales ou TCC psychodynamique brève (groupe) Activation comportementale Counseling (groupe) Inhibiteurs sélectifs Intervention utilisant des techniques du recaptage de cognitivo-comportementales ou TCC la sérotonine (ISRS) (individuel) Thérapie Activation comportementale interpersonnelle (individuel) Intervention utilisant des techniques Programme d'activité physique cognitivo-comportementales ou TCC (groupe) basée sur la pleine conscience (groupe)

