



Association Française
contre la dépression
et les troubles bipolaires

France Dépression Lorraine
Une Écoute, un Sourire, une Force

Bulletin d'informations

France-Dépression Lorraine
10 rue de Norvège • 54500 • VANDOEUVRE
Courriel : francedeplorraine@free.fr
Tél. : 06 03 89 34 47

SEPTEMBRE 2019 - N°79

édito

Aujourd'hui 19 août j'ai rendez-vous en consultation au C.H.U. de Nancy Brabois.

Je m'y rends en Tram. Je me rends compte que toutes les personnes installées dans ce moyen de locomotion ont les yeux rivés sur leur portable.

Arrivée en salle d'attente, je retrouve le même scénario : tout le monde est tellement « accro » sur son téléphone que personne ne répond au bonjour que j'adresse.

On parle souvent de limiter le temps passé sur les écrans pour les enfants et les adolescents, or ce problème ne concerne pas qu'eux, mais tout le monde.

La dépendance numérique et télévisuelle n'implique pas de drogue ou d'alcool mais ces comportements addictifs amènent des experts à repérer des symptômes liés à cette pratique : irritabilité, apathie envers sa vie et celle des autres, anxiété accrue, signes de dépression.

Les membres d'une famille qui utilisent souvent les appareils numériques se déconnectent entre eux. Le respect et la confiance des uns envers les autres se désagrègent et empêchent la relation au sein de l'espace familial

Cela vaut pour le domicile mais aussi pour la vie de tous les jours comme je vous le signalais en début d'édito (au travail, vie associative...).

Chacun vit de plus en plus replié sur son ego.

C'est un plaisir fugace, comme une mauvaise nourriture qui nous pousse à manger encore et encore et malgré cela, nous avons toujours faim.

Un tel mode de vie ne peut que nous appauvrir, à l'inverse de l'ouverture aux autres et au partage.

Alors laissons un peu de côté toutes ces mauvaises habitudes pour adopter plutôt

des gestes de sympathie et d'empathie, d'écoute, de gentillesse qui sont des gestes d'Amour.

L'amour est un don : on n'en attend pas de contrepartie, pas de retour, même si cela peut, bien sûr, nous rendre heureux !

Si nous savions mieux écouter, nous serions plus heureux.

Mieux écouter les autres, sans oublier aussi de s'écouter soi-même !.

Claudie TONDON-BERNARD
Présidente
de France Dépression Lorraine

NOTES DE LECTURE

POUR VOUS CROIRE ENCORE EN VACANCES ET/OU ... POUR EXERCER VOS QUALITÉS DE PSYCHOLOGUES... À TRAVERS DES ROMANS À SUSPENS :

La femme à la fenêtre de *A.J Finn*
(Pocket)

Le titre fait penser à un Hitchcock : c'est justement le genre de films en noir et blanc dont se nourrit l'héroïne, claustrophobe et très portée sur la bouteille, dont les seules occupations sont de converser de loin avec sa fille et son ex-mari, répondre via internet à quelques patients, car elle est psychanalyste, et surtout d'observer par la fenêtre ses voisins. Or il semble qu'elle soit le témoin d'un meurtre chez ces derniers ; mais comment la police pourrait-elle croire quelqu'un qui paraît la plupart du temps complètement « à l'ouest » ? C'est long, mais composé de chapitres courts et haletants : un thriller captivant.

Pardonnable, impardonnable de *Valérie Tong Luong* (Poche)

L'accident survenu au petit garçon adoré d'une famille ordinaire va rebattre

les cartes de chacun des membres car aucun, ou presque, n'est tout à fait ce qu'il paraît être. La vérité se fera jour au cours d'un long chemin de rédemption pour les uns et les autres. Une histoire attachante avec des personnages, en apparence, banals.

La jeune fille et la nuit de *Musso*
(Poche)

Un écrivain établi à New-York revient dans sa ville d'enfance, Nice, pour une commémoration ; il sent très vite planer une menace sur lui, ainsi que sur son ami d'autrefois avec qui il renoue : or notre héros été au temps du lycée amoureux d'une belle fille, histoire qui s'est très mal terminée et qu'un camarade journaliste du genre « fouineur » croit pouvoir retracer dans son horrible vérité. C'est du bon Musso, captivant, quelque peu invraisemblable, mais tellement bien ancré dans la réalité historique et géographique qu'on se laisse prendre au jeu !

Bleu de Delft de *S.von der Flugt* (10/18)

Une jeune femme fuit son village où des rumeurs l'accusent d'être la cause de la mort de son mari. A Amsterdam puis à Delft, elle va reconstruire sa vie grâce à

un atout précieux : elle sait décorer la céramique dont la mode va croissant, et fera triompher le fameux bleu de Delft, mais la rumeur fait toujours planer une menace sur sa vie, en la personne d'un de ses anciens domestiques témoin du drame initial, sans compter les aléas terribles de la vie au XVIIIème siècle : incendies ravageurs, peste noire etc. Un beau roman très bien documenté sur l'art de la céramique et la faïencerie. On ne s'ennuie pas une minute.

Madame Einstein de *Marie Benedict* (Poche)

Mileva Maric malgré la discrimination dont elle est l'objet à l'université (elle boite, elle est la seule femme étudiante) se montre à priori aussi douée que

celui qui va prétendre l'aimer : elle va se lancer dans l'aventure du couple et des recherches sur la relativité avec lui. Mais ces deux fortes personnalités ont peine à se côtoyer et Mileva, mère de deux enfants, bafouée, méprisée, va-t-elle supporter encore longtemps la vie conjugale ? Le roman basé sur des lettres échangés par le couple, ce qui lui confère une crédibilité raisonnable, révèle la face sombre et mal connue d'un esprit plus que brillant et réhabilite la compagne attachante et courageuse du grand homme qui fut peut-être aussi géniale que lui...

*M. Hélène PRECHEUR
Vice-Présidente
France Dépression Lorraine*

PROCHAINEMENT CONFÉRENCES- DÉBAT

« LA DÉPRESSION... LES DIFFÉRENTS MOYENS DE S'EN SORTIR... »



Animées par

le **Dr J. Paul CHABANNES**

Chargé de cours à la Faculté de Médecine de Grenoble

LE MERCREDI 16 OCTOBRE À 18H30

Salle de fêtes du Centre Hospitalier de JURY

Route de Laquenexy - 57530 JURY

LE JEUDI 17 OCTOBRE À 18H30

Salle Michel DINET - Ferme du Charmois

Allée Legras- Accès Gabriel Peri - 54500 VANDOEUVRE

DÉLOCALISATION PLAISANTE DE NOTRE ATELIER « MÉLODIE DU CORPS* »



Nous avons quitté le local France Dépression Lorraine du Locarno pour les futaies généreuses du Parc de Brabois. Nous y avons trouvé douceur et fraîcheur.

Nous avons découvert un havre de paix, véritable invitation au lâcher prise et à la contemplation de la nature, à l'ombre des tilleuls en fleurs..

Les participants avaient prévu des plats originaux : un vrai buffet campagnard agrémenté de spécialités étrangères, couronné du savoureux gâteau aux fruits de Chantal qu'ici (comme à l'atelier d'écriture) évoque « le festin de Babette » référence film de Gabriel Axel. Ce fut un régal des papilles et des yeux.

Ce fut au total une sortie qui nous a permis de nous détendre, de créer des liens, de libérer la parole et de nous ouvrir aux autres.

De ce moment privilégié, ce lieu reposant et ressourçant, nous sommes reparties chargées en énergie.

*La Mélodie Du Corps : La mélodie du corps approche psychocorporelle d'aspiration thérapeutique. Basée sur le corps et l'esprit c'est une invitation à vivre en pleine conscience les mouvements du corps et ce dans une ambiance musicale. Chacun évolue à son rythme, dans le respect, la tolérance, l'acceptation de soi, du regard d'autrui qui renforce l'estime de soi.

FÊTES DES ASSOCIATIONS CHAQUE FOIS QUE L'ON Y INVITE :



Fêtes des Associations - La Pépinière

NOUVELLE TOURNÉE THÉÂTRE-DÉBAT SUR LA DÉPRESSION « SANS MAUX DIRE »

PRÉVUE EN LORRAINE

DATES ET LIEUX :

- **Conseil Départemental 54** - Espace Baudot - 54000 NANCY
Salle des délibérations -Mardi 12 novembre à 18h30
- (Sous réserve) : **Conseil Départemental 88**
Mercredi 13 novembre
- **Centre Hospitalier de Jury** – Salle des Fêtes - route de Laquenexy - 57530 JURY
Jeudi 14 novembre à 18h30
- (Sous réserve) en Meuse le vendredi 15 novembre



Cette pièce de théâtre nous parle de la Dépression afin de sensibiliser le grand public, les soignants à cette pathologie, les malades y retrouvent leur vécu : Le déni, le repli sur soi puis l'acceptation et la reconstruction. Le sujet est abordé avec gravité mais il est ponctué de petites notes d'humour qui rendent le thème plus abordable.

Un débat, animé par un psychiatre, suivra chaque représentation qui permet au public de poser les questions qu'il se pose sur la maladie dépressive.

Réactions des professionnels par rapport à la pièce de théâtre

« La pièce décrit bien les rouages de cette maladie : l'installation insidieuse, la tendance au déni, le repli sur soi... Le sujet est abordé avec gravité et est ponctué de petites notes d'humour qui font rire ou sourire et qui rendent le thème plus léger et plus abordable sans nuire au sérieux du thème abordé.

Je trouve que cette pièce est un bon moyen de sensibilisation à cette pathologie et peut permettre d'introduire un débat enrichissant avec les spectateurs. L'objectif étant de sensibiliser les proches à une meilleure compréhension du vécu des personnes en dépression et les

personnes victimes de cette maladie à la nécessité de sortir de l'isolement et de la culpabilité.

« Cette pièce est très bien et très agréablement interprétée. Le professionnalisme des acteurs donne de la crédibilité à ce sujet qui n'est pas facile à aborder. »

(Dr. Cheveau – Psychothérapeute à Vendôme)



« J'ai beaucoup apprécié cette pièce de théâtre que vous avez présentée. Elle reflète à merveille les divers aspects de la dépression et les souffrances et incompréhensions qui en résultent. Je pense que suivie d'un débat avec un professionnel quelque peu pédagogue, elle peut avoir un rôle fondamental dans la connaissance du processus surtout pour les professionnels de santé pas toujours a guéris à cette dimension. Je pense en particulier aux personnels hospitaliers mais aussi aux médecins généralistes et aux étudiants en médecine et à tous les paramédicaux ». (Dr. Chabannes – médecin psychiatre à Grenoble)

« Cette pièce décrit le quotidien, au jour le jour, d'une personne dépressive, avec les aléas de sa vie, ses questionnements intimes, à l'aide d'un « dialogue » avec sa conscience.

Tant sur le fond que sur la forme, le spectateur peut ainsi expérimenter le vécu singulier du patient.

Cette pièce permet la sensibilisation à cette maladie et devrait être diffusée le plus largement possible que ce soit en milieu hospitalier ou autre.

J'espère une longue et belle tournée de ce beau moyen de communication à travers la France entière. Merci de l'avoir fait découvrir en Lorraine ».

(Dr. Lerond – médecin psychiatre à Nancy).

« Écrite avec un savant mélange de tons, entre gravité du propos et ironie, drôlerie, burlesque des situations, cette pièce est le récit du voyage intérieur d'un homme aux prises avec un trouble très particulier, qu'on nomme dépression. Comment ne pas tenter de lutter comme le fait avec opiniâtreté le personnage de la pièce, quand on se trouve faire l'expérience d'être étranger à soi-même et sans cesse source pour soi-même de déception et de colère ? Au fil des situations nous aimerions pouvoir souffler doucement à l'oreille de cet homme : cesse de lutter, pose toi et prends la main qui t'est tendue »

(Dr. Mulle – médecin psychiatre Clinique de la Lironde Montepellier)

« Le texte est bon, bien agit, avec de l'humour comme il faut, il dit bien les affres de la dépression. Il donne de la compréhension autant au malade déprimé en souffrance qu'à son entourage, qu'au public en général. Mission accomplie dans nos efforts

pour lutter contre la discrimination qui frappe les déprimés et nos spécialité : la psychiatrie. C'est avec les mots dits, Sans Maux Dire, que l'on peut se reconstruire. Merci d'avoir permis de le redire. »

(Dr. Debruille – médecin psychiatre Lunéville)

« Ce type de support se révèle très pertinent à la fois pour les patients hospitalisés auxquels des soins spécifiques sont proposés, mais également pour les professionnels de santé de notre réseau partenaire. Cette pathologie, malgré sa grande prévalence est malheureusement fort mal connue et fait l'objet de nombreux jugements de valeurs que nous devons combattre en qualité de professionnels de santé. Cette pièce met à mal, à juste titre, certaines de ces représentations erronées et donne des pistes pour améliorer la douleur morale toujours présente dans la symptomatologie dépressive.

Je ne peux qu'à nouveau vous féliciter et vous encourager à en faire la diffusion la plus large possible »

(Isabelle Bordat – Directrice des soins – Clinique Belle-Rive - Villeneuve-les-Avignon)

« Magnifiques les deux acteurs qui nous ont transporté au fil de la justesse des dialogues dans la descente progressive aux enfers de la dépression.

Précision des mots, analyse fine clinique, nous avons ressenti des émotions partagées, celles de la souffrance psychique.

La lumière est possible par le soin, le partage, le langage, la compréhension de l'autre vers une guérison toujours sous tendue par l'espoir de vivre. A voir et à revoir ».

(Dr. Conraux – médecin psychiatre St Dié des Vosges – Président AVSEA 88)

« Cette pièce, outre l'aspect très professionnel de son scénario et du jeu de ses deux acteurs, m'a paru constituer un élément intéressant pour sensibiliser le grand public à la dépression et à son mécanisme. Elle a l'avantage d'aborder un thème difficile avec des éléments d'humour qui facilitent son abord. Elle peut surtout constituer un excellent point de départ pour un débat sur la dépression, son dépistage et sa prise en charge »

(Dr. Baugé – médecin - Tours)

INTERVENTION A L'ASSEMBLÉE NATIONALE DU DR HAMMOUCHE, PSYCHIATRE MEMBRE DE NOTRE COMITE SCIENTIFIQUE, QUI DÉCLARE :

« La psychiatrie va mal. Le système CRAQUE de toute part... Bien qu'il y ait de plus en plus de psychiatres, de plus en plus de lits... les urgences sont encombrées, les hospitalisations sont de plus en plus longues, les hospitalisations sous contraintes de plus en plus nombreuses... La maladie mentale est le plus gros poste de dépenses de l'assurance maladie...etc. »

Nous reviendrons plus longuement sur ce rapport dans le prochain N° de ce bulletin.

→ Local France Dépression

26 rue Aristide Briand
Résidence Locarno - Entrée 5
VANDŒUVRE

(Bâtiment à l'arrière des
commerces - Sonnette 500)

■ Bus ligne 4 : arrêt Briand



Notre local se trouve derrière ce bâtiment après le passage
du porche visible à gauche de cette photo

→ Comité Scientifique

DR. ADNET-MARKOVITCH - DR. CHEVEAU

DR. CONRAUX - DR. DEBRUILLE

DR. DEMOGÉOT - DR. DEPOUTOT

DR. GANNE-DEVONEC

PR. GILGENKRANTZ - DR. HAMMOUCHE

DR. HEYMANN - DR. JAVELLE - PR. KAHN

DR. LAPREVOTE - PR. LAXENAIRE

DR. LEROND - DR. PAREJA

DR. PLANE - PR. SCHWAN

Notre association dispose :

DE SA PAGE FACEBOOK

france-depression lorraine

DE SON SITE INTERNET

www.francedeplorraine.org

NOTRE BIBLIOTHÈQUE

Nous vous signalons que nous disposons
d'un bon nombre d'ouvrages mis à votre
disposition dans notre local. Il suffit
que vous demandiez à un responsable
d'activité afin d'y avoir accès.



ATELIERS

Inscriptions au 06 03 89 34 47 :

conditions : Être adhérents à France
Dépression + 10€ par trimestre
(Quelques soient le nombre d'ateliers
pratiqués)

**Sophrologie - Méditation - Mélodie
du corps - Écriture**



DEPUIS SEPTEMBRE, DES CHANGEMENTS POUR LE GROUPE DU JEUDI

- 1^{er} et 3^{ème} jeudi : Groupe de paroles
à 14h30 au local rue Locarno
Vandœuvre.
- 2^{ème} jeudi : Atelier d'écriture
14h30 chez Marie Hélène
- 4^{ème} jeudi : Activités conviviales
14h30 (*sur inscription, ouverts à tous
les adhérents de France Dépression
et amis, rendez-vous au local rue
Locarno à Vandœuvre*)

Renseignements complémentaires au
06 07 97 15 98



ACCUEIL PERSONNALISÉ

Sur RV

Prendre contact avec l'Association

06 03 89 34 47



ÉCOUTE TÉLÉPHONIQUE

**06 03 89 34 47 du lundi au vendredi
de 14h30 à 17h : 07 84 96 88 28**





FRANCE DÉPRESSION LORRAINE

10 rue de Norvège
54500 Vandœuvre-lès-Nancy

tél : 06 03 89 34 47

mél : francedeplorraine@free.fr

site : francedeplorraine.org

facebook : www.facebook.com/Francedeplorraine/

**LE MONDE EST GRIS
TOUT TOURNE MAL
NE VOUS LAISSEZ PAS
TOMBER !...**



**NOUS AVONS ABSOLUMENT BESOIN DE VOUS
POUR CONTINUER NOTRE ACTION
D'AIDE... DE SOUTIEN... D'INFORMATION...**

**COTISATION DE BASE : 17 EUROS - MEMBRE BIENFAITEUR : 34 EUROS.
TOUS LES DONNÉS AU DELÀ DE 34 EUROS FERONT L'OBJET D'UN REÇU FISCAL.**

MERCI A TOUS POUR VOTRE COMPRÉHENSION

Chèque accompagné des renseignements ci-dessous à renvoyer à :
France Dépression Lorraine - 10 rue de Norvège - 54500 VANDŒUVRE

Nom :

Prénom :

Adresse :

- Cotisation de base 17 euros
- Membre bienfaiteur 34 euros

Adhère à l'Association France Dépression Lorraine

le 2019

Signature