



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

DÉCEMBRE - N°80

édito

**80 NUMÉROS ÉDITÉS DEPUIS JANVIER
2003 ...**

**80 N° EN 16 ANS... SOIT EXACTEMENT 5
N° PAR AN...**

Une régularité exceptionnelle pour notre petite association, qui ne compte que quelques dizaines de bénévoles... mais dont la qualité doit certainement compenser la quantité !!!

Numéro après numéro, nous avons essayé à chaque fois à vous intéresser en reprenant les propos tenus par nos conférenciers ou ceux d'autres organismes de notre métropole (en particulier ceux du Centre Hospitalier Spécialisé de Laxou) mis à contribution plus souvent qu'à leur tour !

Ce bulletin permet de faire connaître notre association et toutes ses actions : écoute téléphonique, groupes de parole, ateliers « BIEN ÊTRE » (gestion des émotions-sophrologie-méditation, mélodie du corps, écriture), nos conférences et leurs compte-rendu, nos stands d'informations, nos activités conviviales etc...

Il établit un lien avec les personnes qui sont éloignées, un moyen de rompre l'isolement, la solitude.

C'est aussi un moyen pour INFORMER SANS CESSER... les malades, les aidants, les soignants.

2019 a été une année très animée pour France Dépression Lorraine avec treize représentations de notre pièce de théâtre « Sans Maux Dire », dans nos quatre départements, plus une fois à Grenoble et DEUX FOIS A L'ASSEMBLEE NATIONALE s'il vous plaît ! De nombreuses personnes se sont reconnues dans cette interprétation, les personnages traversant des phases de déni, d'incompréhension, de honte pour enfin accepter et continuer le combat.

Merci à l'auteur et aux comédiens de cette pièce pour ce beau partage.

Nous avons eu aussi le plaisir d'accueillir le Docteur Chabannes, chargé de cours à la Faculté de Médecine de Grenoble, qui a su captiver, deux soirées de suite, ses auditoires, à Vandœuvre et à Metz, (voir résumé de ces

(Suite page 2)

conférences ci-après). Il nous a expliqué, d'une façon très dynamique, comment savoir « se sortir » de la dépression et a bien souligné la part active prise par le patient, accompagné de son médecin et de son entourage, pour arriver à un mieux-être. Merci Docteur Chabannes pour ces riches moments partagés par plus de 400 personnes.

Nous espérons que toute notre action permettra à notre Association Régionale de créer de nouvelles antennes, au plus près des personnes en demande d'aide.

À vous tous que nous avons rencontrés pour la première fois, nous lançons un appel pour relayer l'information et nous aider à nous implanter dans votre secteur.

À noter que lors de ces dernières rencontres, plus de 80 nouvelles personnes se sont inscrites pour recevoir notre bulletin ; nous leur souhaitons la bienve-

nue et comptons sur leur participation à notre action de sensibilisation. Elles viennent enrichir notre listing de plus de 1000 adresses qui reçoivent déjà ce bulletin par la poste, sans compter ceux qui le lisent en fichier web ou sur notre nouveau site internet.

Merci à tous nos bénévoles pour le temps précieux investi au sein de notre Association.

En cette période de fin d'année nous vous souhaitons de passer les fêtes de Noël au mieux et vous donnons rendez-vous dans bulletin de janvier prochain.

*Claudie TONDON-BERNARD
Présidente
de France Dépression Lorraine*

APRÈS-MIDI CONVIVAL FRANCE DÉPRESSION LORRAINE

**Le samedi 14 décembre à 15 h
M.J.C. - Centre Social Nomade**

8, rue de Norvège – 54500 Vandœuvre

Nous vous invitons à ce beau moment festif, partagé chaque année avant Noël. Chacun aura à cœur d'apporter des créations de sa composition... Nous sommes tous créateurs... : photos, expo, musique chansons jeux collectifs... etc... Et bien-sûr des gâteaux et un petit cadeau surprise (de deux euros environ) à offrir à une autre personne. France Dépression se charge de la boisson

Entrée gratuite

Merci de nous prévenir pour nous proposer des animations :
06 74 32 71 76

RÉUNION GÉNÉRALE ANNUELLE OUVERTE A TOUS

**Samedi 1 février 2019 à 15 h
M.J.C. - Centre Social Nomade**

8, rue de Norvège – Vandœuvre

Nous comptons sur votre présence. Cette rencontre permettra de faire le point sur la vie de notre association au cours de l'année 2019. Ce sera aussi l'occasion de passer un moment convivial autour de la traditionnelle galette des rois.

Venez nombreux nous apporter votre soutien !

UNE CONFÉRENCE "DE CHOC" LE 17 OCTOBRE,
PAR M. CHABANNES, PSYCHIATRE À GRENOBLE :

« LA DÉPRESSION ET LES MOYENS DE S'EN SORTIR »

Ce sujet, toujours, hélas, d'une grande actualité, a rempli la vaste salle Michel Dinet au Charmois de Vandœuvre et celle du centre Hospitalier Spécialisé de Jury, près de Metz ; notre dynamique conférencier, M. Chabannes psychiatre en retraite à Grenoble y a tenu en haleine pendant 3 heures un public aussi nombreux qu'attentif. En introduction, Madame Tondon-Bernard rappelle que la dépression qui représente le plus gros poste budgétaire en dépenses de santé devant le cancer et les maladies cardiovasculaires, reste cependant mal connue, voire discriminée, tant les

M. le Docteur Chabannes, psychiatre, se présente aussi comme rugbyman, neurologue, pharmacologue, enseignant. Il va d'abord commenter le libellé de la conférence : il ne s'agit pas de « sortir de la dépression » mais de savoir comment « s'en sortir ». Il souligne la part active que le patient, bien secondé par son médecin et ses proches, pourra prendre à son « mieux être ». Il insiste aussi sur la nécessité de rester réaliste : la médecine, est loin d'être une science exacte, particulièrement en psychiatrie ; on sait, par exemple, que le meilleur des antidépresseurs n'est efficace qu'à 60% (ce qui conduit à lui associer

d'autres formes de thérapie). On a fait néanmoins dans les 30 dernières années d'énormes progrès : l'espérance de vie chez les dépressifs est bien meilleure. (Si les chiffres montrent encore que les dépressifs vivent en moyenne moins longtemps, c'est à cause du taux de suicides qui reste trop élevé). Le conférencier estime qu'il est réducteur de dire de

quelqu'un : « Il fait une dépression » ce qui équivaut à une sorte d'enfermement pour le patient. Le médecin doit soigner (et ce sera le fil rouge de sa pensée) non pas « la dépression », mais un être humain particulier qu'il va aider à sortir du ghetto dont il se sent prisonnier.



Dessin de Stéphane
bénévole de France Dépression

préjugés entretiennent une image déplorable de la maladie. C'est, contre cette image, et pour aider, soutenir, informer les malades et leur entourage que se bat France Dépression.

Il est donc primordial de comprendre qu'il existe de nombreuses formes de dépressions qui vont induire des thérapeutiques différentes.

Ainsi le diagnostic du médecin doit avant tout se fonder sur ce qu'a été « la porte d'entrée » de la souffrance de son patient

M. CHABANNES VA DONNER PLUSIEURS EXEMPLES DE DÉPRESSIONS :

La dépression consécutive à un deuil : elle est normale et ne doit pas être médicalisée : la douleur doit « être accompagnée, non amputée », sous peine de chronicisation. Les religions l'ont compris depuis longtemps, avec leurs différentes cérémonies, messes de quarantaine etc.

D'abord vient la sidération (avec peut-être même des hallucinations dont il ne faut ni s'affoler, ni se moquer : elles disparaîtront) ensuite des **idées de révolte ou des pulsions mortifères** qui demandent une vigilance de la part de l'entourage : enfin une phase où le sujet commence à se réinvestir dans sa vie, avec des périodes sensibles comme l'anniversaire du deuil. Attention donc à ne pas donner des arrêts de maladie à la légère, au risque de transformer la personne endeuillée en malade ! Bien sûr, y a des deuils pathologiques, mais c'est alors la structure de la personne qui est en cause, non pas la mort de la personne aimée : la dépression révèle dans ce cas une fragilité antérieure (un lien trop fusionnel par ex.) qui nécessite une prise en charge psychologique spécifique.

■ **La dépression réactionnelle**, à la suite d'un accident de l'existence : un divorce, une mise au chômage etc. Le corps social qui a bien du mal à offrir réparation, se décharge alors sur le médecin : on risque alors de fabriquer un malade ! On peut légitimement se demander si un divorcé sous médica-

ments a des chances de retrouver un autre conjoint ?



Vandœuvre : Une salle comble !

- **La dépression névrotique** qui touche quelqu'un dont génétiquement, la fonction psychique est quelque peu handicapée (dysthénie), ce qui invalide peu ou prou ses capacités d'adaptation à la société: pour ce type de patient, un événement qui paraîtrait banal à d'autres personnes, va sembler insurmontable. La médecine a dans ces cas une efficacité très moyenne ... « On ne peut tout de même pas droguer ces personnes pour les "booster" ! », plaisante amèrement le conférencier.
- **La dépression corrélée avec certains états dégénératifs** (Sclérose en plaque/Parkinson...) Leur associer des antidépresseurs revient à « vouloir mettre de l'essence dans une voiture qui n'aurait pas de réservoir ». Dans les Ehpad, M. Chabannes a constaté aussi qu'on donnait fréquemment des antidépresseurs à des personnes âgées, sous prétexte qu'elles avaient exprimé le désir de mourir. Or il estime qu'on risque de leur faire endurer, en plus de leur souffrance, des effets secondaires très pénibles (nausées, sécheresse, constipation...)

- **La dépression induite par le traitement d'une maladie**, comme les traitements antidiabétiques, anti cancéreux...
- **La dépression liée au sevrage** d'une drogue, surtout quand il est brutal : le malade, réactif il est vrai aux antidépresseurs qui le soulagent de sa frustration, se sentant plus sûr de lui, risque de retourner à sa drogue... A cause de ce risque énorme de récurrence, les addictologues ont donc aboli l'ordonnance de la suppression totale de la substance addictive et préfèrent diminuer progressivement les doses absorbées.



**Docteur Carnio, CHS
Jury, présente le docteur
Chabannes**

- **Le burnout** : c'est la mauvaise rencontre entre une personne très consciencieuse et des exigences impossibles à satisfaire : faire plus avec moins de moyens, ou dans des temps plus courts, dynamique bien sûr liée à des intérêts financiers ! Il ne s'agit nullement de l'incapacité du sujet, mais de l'élévation des exigences, qui va générer une culpabilité doublée d'épuisement. Le premier traitement consiste habituellement à ne pas remettre la personne dans la situation d'origine et à donner un arrêt de dix jours. Ensuite, vu l'anxiété du sujet à l'idée de reprendre son travail, le congé est prolongé d'un mois : mais il faudra, in fine, affronter le regard changé des collègues, et pire, celui du patron, alors que le travail, lui, reste inchangé

... et la personne va se retrouver en invalidité ! Or elle n'est pas invalide, elle est inadaptée au travail qu'on lui impose. (Il faudrait revoir la notion de compétence : elle ne dépend pas d'un diplôme mais de la capacité du sujet à mettre en œuvre ce diplôme... la société devrait permettre de la mesurer et d'y adapter des formes de travail).

- **La dépression saisonnière** : il s'agit de l'anticiper, d'en prévoir la date avec assez de précision avant qu'elle ne s'enclenche : 15 jours de lumbinothérapie démarrée à temps donnent alors 60 à 70% de bons résultats !
- **La bipolarité**, appelée jadis « maniaque-dépression ». La phase basse apparaît comme la dépression « modèle », qu'on appelait jadis la mélancolie. C'est la pathologie qui réagit le mieux à un traitement médicamenteux spécifique (thymo-régulateurs = régulateurs de l'humeur)

LES MOYENS MÉDICAUX « DE S'EN SORTIR » ... ET LES AUTRES !

Les médicaments : les médecins se sont longtemps conformés à cette « loi » : pas de dépression sans antidépresseurs ! Or les antidépresseurs, nécessaires certes dans les moments de crise ou de souffrance prolongée, ne peuvent prétendre à eux seuls être des guérisseurs : ils tentent seulement de réguler les processus hormonaux, et pour certains d'inhiber, d'empêcher la recapture de la sérotonine (= contrarier la déperdition de sérotonine entre deux synapses-NDR). Mais il faut les donner avec discernement car il n'y a pas de psychotrope sans effets secondaires : le médicament subissant le filtre de l'estomac, du foie, de l'intestin, des reins, du sang, avant d'arriver au niveau des neuro-transporteurs du cerveau, ne fait pas tout ce trajet sans laisser de traces,

d'où ces états nauséux, la constipation et autres effets pénibles. Quant aux benzodiazépines qu'on appelle indûment, estime M. Chabannes, des anxiolytiques (car ils ne sont pas efficaces dans les états anxieux...alors qu'ils sont largement prescrits en même temps que les antidépresseurs !), ils sont très rapidement dépressogènes et addictifs, jouent sur la mémoire immédiate et peuvent engendrer un « Alzheimer iatrogène ». (« iatrogène » se dit d'un trouble ou d'une maladie provoquée par un médicament ou un acte médical, même en l'absence d'erreur du médecin NDR)

Les somnifères de même sont addictifs, donc à éviter le plus possible.

En revanche les stabilisateurs ou régulateurs de l'humeur prescrits dans la bipolarité ont une vraie efficacité : même s'ils n'abolissent pas le trouble, ils espacent les accès ou en diminuent l'intensité. Mais on ne sait pas encore si, au bout d'une décennie « apaisée », l'on peut, ou non, arrêter le traitement...

Les électrochocs, nommés aujourd'hui « sismothérapie » sont, dans certaines indications, très efficaces ; ils effraient bien à tort le public alors qu'ils sont pratiqués sous anesthésie générale et en douceur... [Dans le cas où le conférencier lui-même se trouverait dépressif, il exige, dit-il, d'être soigné par électrochocs !] Dans un avenir prochain l'on emploiera les stimulations magnétiques profondes capables de redynamiser les neuro-transmissions.

Les psychothérapies : il faut donner toute sa place à l'humanisme de soutien : toutes les prescriptions médicamenteuses doivent être assorties d'une thérapie psychologique (dont, entre autres, l'hypnose, ou l'EMDR, forme de reprogrammation du cerveau par des mouvements oculaires dirigés, efficace surtout après un traumatisme précis : accident, scène de guerre etc.)

L'hospitalisation : même si cela paraît très désagréable pour le patient et semble contredire le droit au libre arbitre de la personne, le risque suicidaire, la surveillance cardiaque, la dangerosité éventuelle pour autrui, nécessitent un encadrement médical.

« **L'éducation thérapeutique** », organisée dans de nombreux Centres Psychothérapiques (dont celui de Nancy-NDR) fait du patient un collaborateur de sa pathologie : encadré par des spécialistes, il apprend à en repérer les causes, les signes avant-coureurs, à bien la connaître, afin de ne plus la subir mais de la maîtriser.

L'hygiène de vie : afin de ne pas chronifier l'asthénie, une activité physique est bénéfique mais avec modération (il ne faut pas forcer quelqu'un qui n'en a pas la capacité psychique, à faire un effort excessif) Bienvenue aux professeurs de EPS dans les hôpitaux !

(Pour l'entourage): il faut savoir identifier ce qui faisait plaisir au malade, ses centres d'intérêt d'« avant », et le réintroduire progressivement dans sa vie ...

Le maintien dans la dynamique sociale. Pourquoi ne pas imaginer des postes pour les personnes en capacité psychique diminuée ? Mieux vaut, de plus, ne pas rester entre malades : M. Chabannes pense que, dans les associations, il est souhaitable de mêler les malades, les soignants, les bénévoles, bref de se maintenir dans « la vraie vie ».

L'orateur répond ensuite à plusieurs questions personnelles dont l'une sur l'efficacité des plantes : elle est réelle puisque celles-ci possèdent à l'état naturel les molécules qu'on va exploiter chimiquement dans les médicaments ; elles ne sont pas cependant efficaces pour tous et il faut en user avec discernement. On continue à découvrir les ressources de la nature : actuellement une plante cactée



au Mexique a semblé révéler des propriétés bénéfiques pour le psychisme...

S'adressant à une personne en souffrance psychique depuis l'enfance, notre psychiatre lance avec conviction : « Même athénique, même avec une enfance difficile, nul n'a le droit de s'exclure du bonheur ! » L'orateur n'a pas donné de solutions toutes faites, mais, sans renier les médicaments, a pris une saine distance avec ce que propose la médecine de façon parfois trop systématique. Il a mis l'accent sur tout ce qu'un praticien ainsi qu'un entourage lucide et bienveillant, une société attentive et informée, le malade lui-même, peuvent faire pour que la personne

en souffrance parvienne à retrouver une forme de santé et d'adaptation au réel, ou, du moins, vivre au mieux avec sa fragilité.

Par son réalisme teinté d'humour, sa grande liberté de ton, son humanisme, M. Chabannes a d'évidence conquis son public et fait souffler sur la dépression comme un vent d'espérance.

*Marie-Hélène Prêcheur,
vice-présidente de F.D.*

→ 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. CARNIO-DR. CHABANNES
DR. CONRAUX - DR. DEBRUILLE
DR. DEMOGEOT - DR. DEPUTOT
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.francedepression.org

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/Gestion
des émotions** : tous les 15 jours en
alternance avec Mélodie du Corps les
mardis à 15h45 -16h45

Mélodie du corps tous les 15 jours en
alternance avec sophrologie-gestion
des émotions : les mardis à 15h -16h

Écriture : Le deuxième jeudi de chaque
mois de 14h 30 à 17h (voir infra)



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

RÉGIONALE

06 03 89 34 47

NATIONALE

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 DONS 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