



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 : [contact@francedepression.fr](mailto:contact@francedepression.fr)

Tél. : 06 03 89 34 47 - Écoute Patients : 07 04 96 88 28

**FÉVRIER - N°86**

# édito

## **Une Ecoute... Un Sourire... Une Force...**

Tel est le slogan de notre Association France Dépression.

En ce début d'année reprenons ces trois mots... afin qu'ils soient mieux compris par le plus grand nombre.

**UNE ÉCOUTE** : Nos groupes de paroles sont à votre « Ecoute » chaque semaine à notre local dans le respect des « gestes barrières ».

Mais en cette période de pandémie l'écoute téléphonique nationale a été renforcée depuis deux ans grâce à nos bénévoles écoutants qui assurent 55 heures hebdomadaires à disposition du plus grand nombre de personnes en situation de mal être et ayant besoin d'être entendues, écoutées, comprises, soutenues.

Notre bulletin d'information Lorraine est envoyé 5 fois par an à près de 1000 personnes. Il assure le compte-rendu de nos conférences pour ceux qui ne peuvent y assister et fait la promotion des activités proposées par notre association.

**UN SOURIRE** : Nos groupes de paroles, ateliers bien-être, conférences fonctionnent aussi régulièrement dans la meilleure des humeurs... et donc avec un certain « SOURIRE » ... mais malheureusement, pas toujours...

Nous venons aussi de mettre en route le programme « **Je bouge pour mon moral** » qui nous fait prendre conscience que bouger est essentiel à notre bien-être mental.

(voir plus loin et se reporter à notre dernier N°85).

*(Suite page 2)*

**UNE FORCE** : Sur le plan national comme en Lorraine nous « grandissons ». Depuis quatre années nous sommes passés de deux associations régionales à dix aujourd'hui, cela afin d'être au plus près des personnes en difficulté.

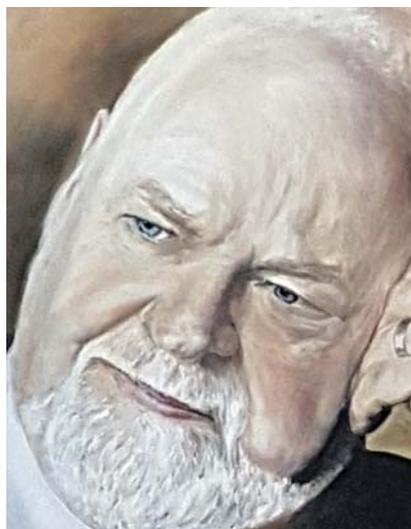
Ceci vous sera particulièrement visible par le fait que **2022 sera une année très importante pour France Dépression avec un Congrès National couplé aux anniversaires de 20 ans en Lorraine et 30 ans sur le plan National.** Des conférences, ateliers-découvertes, une pièce de théâtre seront à votre disposition les 7-8 et 9 octobre à Nancy et Vandoeuvre (vous trouverez les détails dans nos prochains bulletins).

Cet évènement exceptionnel doit nous permettre de mieux nous faire connaître et reconnaître auprès du grand public, des associations, des instances médicales et politiques.

Pour ce faire nous avons **tout particulièrement besoin de votre aide** (financière, bénévolat et autre...), que vous soyez malades, familles ou proches de malades, thérapeutes, afin que ce beau moment soit un temps fort de **reconnaissance de la maladie dépressive et bipolaire.**

**Nous avons besoin de vous et nous savons que nous pouvons compter sur vous. MERCI**

*Claudie TONDON-BERNARD  
Présidente  
de France Dépression Lorraine*



**« Faire ensemble n'est ni plus ni moins que l'outil le plus efficace pour bâtir une société plus juste et plus fraternelle »**

**Michel DINET**

Président du Conseil Départemental de 1988 jusqu'à son décès accidentel le 29 mars 2014 fut un des membres fondateurs et un soutien toujours fidèle de France Dépression.

**Nous pensons à lui.**

# CONFÉRENCE DU DOCTEUR CHABANNES

**MARDI 22 FÉVRIER 2022 18H30**

SALLE MICHEL DINET – DOMAINE DU CHARMOIS ALLÉE LEGRAS VANDOEUVRE

## EXPERTISE DES PATIENTS ET DES AIDANTS

### UN PROGRÈS DANS LES SOINS



L'évolution récente de l'éducation thérapeutique, aujourd'hui inscrite dans les recommandations de l'HAS (Haute Autorité de la Santé), concerne les patients mais aussi leur environnement, et particulièrement les malades dépressifs.

Les patients comme les aidants sont au cœur de leur "pratique quotidienne". Des aides dans leur efficacité et même leur technicité pourraient être un point fondamental des soins modernes.

Nous sommes dans une dynamique qui nous fait passer du SOIN au CONTRAT DE SOINS. Il y a une co-construction des programmes avec les usagers et leurs aidants.

Il est aujourd'hui reconnu que les interactions avec les pairs sont une aide fondamentale pour le malade.

Il est aussi reconnu que quand un malade souffre, tout son entourage souffre et peut se sentir désarmé.

Ces axes sont à développer comme des armes thérapeutiques car vivre la maladie est en soi une expertise.

**Mardi 22 février 2022 18H30**

**Pass vaccinal obligatoire - Réservation souhaitée au 06 03 89 34 47**

L'après-midi convivial prévu le SAMEDI 18 DECEMBRE 2021 par notre association n'a pu avoir lieu en raison de la pandémie de Covid 19

Un beau moment festif, que nous espérons pouvoir reporter dès que possible.

Car sachons que cette année, exceptionnellement...

**NOËL AURA LIEU... AU PRINTEMPS !!!**

# COMPTE RENDU DE LA CONFÉRENCE

## À VANDOEUVRE LE JEUDI 25 NOVEMBRE, DU DOCTEUR CARNIO PSYCHIATRE AU CHS DE METZ-JURY

La dépression semble exister depuis toujours ! Dans l'antiquité, on en trouve trace par exemple dans l'épopée de **Gilgamesh** en Mésopotamie écrite en 2000 ans av. JC, sur des tablettes en écriture cunéiforme : le héros lui-même en situation d'effroi après la bataille éprouve ce qu'on appellerait un syndrome post traumatique, une tristesse jointe à l'incapacité à agir « Il pleurait amèrement en parcourant les steppes ». **La Bible** fait aussi état de la mélancolie du roi **Saül**. Les Hébreux voient dans chacun des malheurs des grandes figures de l'Histoire Sainte une punition de Yahvé pour leurs fautes. Dans ces temps reculés, les maladies sont considérées comme des manifestations surnaturelles, l'effet d'une malédiction ; les soins se limitent alors... à des prières ou incantations ! Pour les penseurs grecs et en premier **Pythagore** (500 av. JC) le cerveau apparaît comme le siège de l'activité mentale. **Aristote** parle, lui, de raison, de conscience et associe ces formes de tristesse à la créativité. **Hippocrate** a déjà forgé le terme de mélancolie (= humeur noire en grec) et la considère comme une maladie poussant celui qui en est atteint à « *fuir les ténèbres et se réfugier dans la tristesse* ». On considère alors que dans le corps circulent quatre humeurs (sang/lymphe/ bile noire/ bile jaune) auxquelles correspondent respectivement : une divinité, une saison, un élément, une maladie, un tempérament : ainsi à la bile noire correspondent Saturne, l'automne, la terre, la mélancolie, un tempérament sec et froid ; cette bile en excès doit être évacuée par des vomitifs ou purgatifs divers. Mais, dit-on, Saturne qui l'inspire peut lui donner une force

créative : « *Saturne donne, soit le génie, soit la maladie* » cf. la *Mélancolia* de Dürer entourée d'instruments associés aux arts libéraux.

Jusqu'au Moyen Age, et même au-delà, la maladie du « fol » a une dimension religieuse (donc démoniaque) car elle atteint celui qui désobéit à Dieu et aux règles sociales d'une société dominée par la religion. On le représente parfois comme un individu "tordu" (voir les personnages de "La nef des fous" (de **J. Bosch**), parfois portant fromage (considéré comme un aliment toxique) et une masse. (Symbole de violence dangereuse) L'accusation de possession et de sorcellerie n'est pas loin... Un cas particulier est l'acédie, maladie censée paralyser les religieux, les moines en particulier, dans leurs exercices spirituels, qui perdent le goût de la piété et le sens de leur vocation ; mais ceux-ci sont alors assez vite considérés comme des paresseux. La paresse devient alors le sixième des péchés capitaux ...Le lien entre religion/ morale et ces formes de mélancolie se poursuit au long du 17ème siècle, et souvent sous les formes les plus cruelles : ce n'est qu'en 1682 que cesseront les poursuites pour sorcellerie ! En dehors des châtements, les remèdes proposés par la médecine ne vont pas plus loin que des potions, des saignées et des conseils diététiques (« *la glotonnerie tue plus que l'épée* » dit-on à cette époque où l'asepsie se pratique avec du vin chaud...Le célèbre chirurgien **Ambroise Paré** pense que la rate a fonction de tout réguler, sinon la bile s'écoule dans le corps : les laxatifs sont alors préconisés.



Au Charmois, à Vandoeuvre le jeudi 25 novembre, le **Docteur Carnio, Psychiatre au CHS de Jury**, a donné une conférence originale : *"Histoires de dépression(s) (ou une Histoire de la dépression)"* qui a attiré, par cette froide soirée de novembre, un public relativement jeune et nombreux.

Cependant peu à peu l'hygiène et les connaissances progressent : on examine de plus près le patient, on prend son pouls, on dissèque (en cachette) les cadavres. A Paris, Lyon, Montpellier, les études de médecine (coûteuses et réservées aux catholiques) durent 6 ou 7 ans. Les médecins se distinguent des chirurgiens qui se confondent avec les barbiers : en 1691 seulement, barbiers et chirurgiens auront des rôles séparés. La psychiatrie s'éloigne de la démonologie. Les dépressions, toujours appelées "mélancolies", sont définies comme une « *tristesse sans agitation ni fièvre* » distinguées de la "manie" : « *délire sans fièvre et perte de raison* », et de l'hystérie où l'on suppose chez les femmes atteintes, un utérus mal attaché et mobile dans le ventre !

Louis XIV a créé des asiles pour les malades, mais moins par souci de soigner que par mesure de contrôle social : il s'agit de nettoyer l'espace public de tout ce qui contrevient à l'ordre (et de ne pas démoraliser les futures recrues en laissant à la vue de tous les pitoyables mutilés de guerre, souvent réduits à la mendicité). Peu à peu la mélancolie devient aussi un phénomène littéraire et social et n'apparaît pas vraiment redoutable : un tableau de **Joseph-Marie Wien** (1756) s'intitule « la douce mélancolie »

C'est au XVIII<sup>ème</sup> siècle que la psychiatrie commence à se médicaliser : on ausculte,

on prend le pouls ; la folie est imputée à la personne elle-même, non plus à des puissances extérieures, mais on a toujours recours à la saignée ou aux processions... **Mesmer** se distingue avec son "magnétisme" qui consiste à plonger ses patients ensemble dans des cuves avec de la limaille de fer sensée attirer leur mal (ancêtre, avec les processions, des thérapies de groupe ?) Mais les conditions de vie dans les asiles sont absolument horribles. En écho, voir le tableau de **Goya** atteint de surdité, œuvre peinte lors d'une de ses grosses phases dépressives : "Saturne dévorant ses enfants..."

Cependant il ya des évocations plus douces de la mélancolie (**François André Vincent**) souvent associée au désespoir amoureux, cf. **Goethe** : "Les souffrances du jeune Werther". Le début du mouvement artistique romantique au XIX<sup>ème</sup> siècle coïncide avec un tournant dans l'histoire des idées : c'est l'époque de Darwin, de Pasteur mais aussi de la révolution industrielle. En psychiatrie on commence à faire une cartographie du cerveau, on découvre les correspondances anatomiques des troubles psychiques par ex de la parole... On étudie l'hérédité ; c'est l'époque où la syphilis fait des ravages entraînant de sévères troubles neurologiques qui favorisent les études cliniques et l'émergence de grands neurologues C'est aussi l'époque de Pavlov et des réflexes

conditionnés, mais aussi de **P. Janet** ex philosophe, devenu psychologue qui parle de subconscient, de **Freud** qui va mettre en évidence l'inconscient : à la différence des neurologues, il montre qu'un fait purement psychique peut aboutir à une pathologie mentale ... A Paris, le célèbre **Charcot** à la Salpêtrière parvient par une hypnose sophistiquée à déclencher des crises d'hystérie et s'oppose à **Bernheim** à Nancy qui pratique une hypnose assez efficace par de simples suggestions verbales. La psychiatrie peu à peu s'organise : on crée des hôpitaux spécialisés à l'extérieur des villes : par nécessité certes de disposer de plus de place, mais c'est aussi par volonté d'une mise à l'écart. Les psychiatres vont d'ailleurs se marginaliser en se spécialisant dans les troubles aigus du comportement, alors que la simple dépression reste du ressort du généraliste : en 1835 il y a 120 psychiatres en France soit 1 pour 300000 habitants / en 1980, 1 pour 14000. ) On a gardé le terme de "mélancolie" mais on le réserve à une dépression très sévère. Une loi de 1810 prône l'irresponsabilité des malades mentaux, une autre en 1835 organise les internements sous contrainte à certaines conditions. Les moyens thérapeutiques sont toujours limités : aux saignements et purgatifs moins fréquents désormais, on ajoute l'isolement, la contention, la galvanisation et même le cocasse "fauteuil rotatif" !

La période moderne et contemporaine voit naître les premières thérapeutiques avec des effets plus ou moins douteux mais d'une certaine efficacité contre la dépression : l'impaludation, (qui consiste à inoculer au patient la malaria dont les effets atténuent ceux de la dépression) l'emploi de la quinine, l'insulinothérapie normalement destinée à combattre le diabète, les malades étant plongés dans le coma. La technique la plus efficace reste l'électrochoc, le courant électrique entre deux électrodes relançant l'activité

des neurotransmetteurs et les effets désagréables étant supprimés par le curare. La lobotomie pratiquée aux USA se révèle barbare et ne peut conduire qu'à anéantir la personnalité du patient... Dans les années 1950/ 60, on voit apparaître les neuroleptiques, les tranquillisants et les antidépresseurs dont les premiers résultats sont observés dans les sanatoriums : Les IMAO, ISRS, dont par exemple le Dophranyl, Anaphranyl, Prozac, Deroxat etc. ; grâce à ces médicaments, **Cyrułnik** a pu parler du « silence revenu dans les services psychiatriques »

Actuellement les espoirs se portent sur l'étude du gène qui porte la sérotonine : il s'agit de comprendre pourquoi son transporteur ne fonctionne plus ; sur l'électrostimulation aussi : on fait passer des ondes magnétiques à travers le cerveau afin de stimuler les fameux transmetteurs (pratiqué à Novéant et à Strasbourg)... L'autre espoir repose sur la gestion sociale de la dépression qui vise à combattre l'isolement par des groupes associatifs -comme FD par exemple.

Notre psychiatre insiste fortement sur la nécessité d'associer un traitement psychothérapeutique au traitement médicamenteux, lequel doit durer six mois pour porter des fruits... Au fil des questions de l'assistance, le praticien précise ensuite technique de **l'EMDR** (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) réalisant un rapport entre une stimulation droite/ gauche des yeux et l'évocation par le patient d'un trauma physique ou psychologique. Sont évoquées aussi les **théories comportementales** qui consistent à faire comprendre au patient dépressif de petites tâches progressives, hautement encouragées, et à désamorcer des dictats remontant au passé, auxquels il s'est inconsciemment soumis ; l'hypnose enfin permet, dans un état rendu agréable par le thérapeute, et en toute sécurité, de revivre un trauma passé et en désamorcer l'impact.

Le monde des arts souvent évoqué par l'orateur s'est depuis longtemps emparé de la dépression, **Courbet** cf. "Le désespoir", le norvégien **Munch** avec son fameux "Cri" 1893 et d'autres nombreux tableaux de la même eau. On ne peut pas ne pas évoquer le Spleen baudelairien, les œuvres tourmentées de **Van Gogh** hospitalisé à St Rémy, celles d'**Edward Hopper**, **Gustave Klimt**, empreintes de tristesse ou de solitude, ou d'artistes comme de **Picasso** (voir sa période bleue) ou Françoise Sagan (cf. Bonjour tristesse) etc.

Aux nombreux artistes s'ajoutent des personnalités politiques comme Lincoln qui mena la guerre de Sécession, ou plus près de nous Churchill qui ont su puiser

dans leur tristesse existentielle une grande créativité. On ne peut s'empêcher d'admirer ces œuvres ou ces parcours de vie qui sont comme de la souffrance sublimée et de penser qu'elles ont à voir paradoxalement avec la créativité et le talent ! Cette conviction chez le docteur Carnio aura été un peu le fil rouge de cette Histoire (ces histoires) de la dépression, entrelacée avec celle, balbutiante, de la médecine. De cette dépression, vieille comme le monde, notre orateur aura su au total parler avec nuances, respect et même ...optimisme !

*Marie-Hélène Prêcheur  
Vice-Présidente  
de France Dépression Lorraine*



## JE BOUGE POUR MON MORAL

**Ça y est c'est parti !**

Le programme Je Bouge pour mon moral commence ce lundi 17 janvier sur Nancy.

70 personnes sont inscrites.

Toutes feront deux fois par semaine de la marche nordique sous la supervision de notre enseignante en Activité physique adaptée Katia sur l'un des 14 créneaux horaires ouverts pour le programme.

Légende de la photo : Katia Tibaldo enseignant en APA qui accompagnera le programme en formation avec Christophe Béglot, instructeur en marche nordique, au parc Pouille

Certains auront la chance de suivre les ateliers du samedi sur les habitudes de vie qui préviennent des rechutes grâce à Philippe Witzmann, Anne Sylvie Hinzelin et Aurelie Joly. Au programme, gestion des émotions basée sur la pleine conscience, nutrition santé, sommeil et rythmes de vie, techniques de relaxation...

Le programme sera supervisé par trois chercheurs de Reims et Grenoble pour son évaluation scientifique : Fabien Legrand, Natacha Crombez Bequet et Clément Ginoux. Résultats courant du mois d'avril.



**Katia Tibaldo enseignant en APA qui accompagnera le programme en formation avec Christophe Béglot, instructeur en marche nordique, au parc Pouille**

## → 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. DEPOUTOT  
DR. GANNE-DEVONEC  
PR. GILGENKRANTZ - DR. HAMMOUCHE  
DR. HEYMANN - DR. JAVELLE  
DR. LAPREVOTE - PR. LAXENAIRE  
DR. LEROND - DR. PAREJA  
DR. PLANE - PR. SCHWANN  
DR. SCHWITZER

Notre association dispose :

**DE SA PAGE FACEBOOK**

**france-depression lorraine**

**DE SON SITE INTERNET**

**<http://www.francedepression.fr>**

## LES ACTIVITÉS DE NOTRE ASSOCIATION

**ACCUEIL PERSONNALISÉ / Sur RV**

**Prendre contact avec l'Association  
06 03 89 34 47**

■■■

### ÉCOUTE TÉLÉPHONIQUE

**07 84 96 88 28**

Du lundi au vendredi  
de 9h à 12h et 14h à 20h  
Samedi de 14h à 20h et  
dimanche de 16h à 20h

■■■

### ATELIERS

Sur inscriptions au **06 03 89 34 47** :  
(Particulièrement obligatoires en raison du  
nombre limité de places dû au Covid)

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

### LES MARDIS À 15H :

■ **Sophrologie/méditation**/Gestion  
des émotions : tous les 15 jours  
(Semaines paires) en alternance  
avec **Mélodie du Corps** (semaines  
impaires)

■■■

### GRUPE DE PAROLES À 14H30

■ Tous les jeudis.  
Sur inscription au **06 03 39 34 47**





Une Écoute, un Sourire, une Force

## FRANCE DÉPRESSION LORRAINE

10 rue de Norvège  
54500 Vandœuvre-lès-Nancy

tél : 07 84 96 88 28

mél : lorraine@francedepression.fr

site : [www.francedepression.fr](http://www.francedepression.fr)

facebook : [www.facebook.com/Francedeplorraine/](https://www.facebook.com/Francedeplorraine/)



**POUR CONTINUER NOS ACTIONS  
d'AIDE... et de SOUTIEN et INFORMER  
le GRAND PUBLIC, les MEDIAS et les  
POUVOIRS PUBLICS**

### **Merci d'adhérer à France Dépression Lorraine**

#### **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 :**

N° : .....Rue : .....

Commune : .....

Code Postal : .....

Adresse électronique : .....

Téléphone : .....

- Adhésion de base 20 euros**

(mais votre adhésion sera toujours acceptée même si une somme inférieure à 20€ nous parvient)

- Membre bienfaiteur à partir de 40 euros**

(reçu fiscal vous sera transmis)

le ..... 2022

Signature