



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 : francedeploiraine@free.fr

Tél. : 06 03 89 34 47

DÉCEMBRE 2017 - N°70

édito

Chers Amis,

J'ai tout particulièrement un petit coup de cœur pour ce bulletin car d'une part c'est le numéro 70 (une nouvelle dizaine qui commence pour ce bulletin qui en 15 ans assure une belle régularité éditoriale...), mais surtout parce qu'il relate toutes ces belles journées vécues lors de notre colloque national de 22-23-24 septembre dernier... un bien bel événement pour marquer ce 15^{ème} anniversaire d'existence.

Cet édito est un message de GRATITUDE que je tiens à adresser à de très nombreuses personnes.

Nos bénévoles de l'association et de l'extérieur présents tout particulièrement lors de ces trois journées et qui en ont assuré une intendance de qualité.

Nos généreux donateurs et cotisants qui nous apportent un beau soutien financier sans lequel cet événement n'aurait pas été possible.

Toutes les personnes qui sont à nos côtés, tout au long de l'année, pour nous aider dans notre lourde tâche (amis, médecins etc.).

Les personnalités politiques qui ont été présentes à l'inauguration de ce colloque.

A Sabine Servan-Schreiber (la maman de David) qui est toujours là lors de nos grands événements.

Aux Professeurs et Docteurs Schwan, Janssen, Cheveau, Notter pour le partage de leurs connaissances.

Merci aux chorales Méli-Mélodie et les Hurléloups pour leurs prestations colorées.



(Suite page 2)

Merci à nos intervenants de la grande soirée du 23 septembre :

■ à l'équipe des « Mots de Charlotte » et Claire qui nous ont fait partager, en chansons, de beaux moments de vie.



■ à « Sans Maux Dire », Véronique, François, Nathalie, Benjamin : pour cette création théâtrale, qui dans un dialogue savoureux, drôle et tendre nous permet de découvrir un malade qui finit par trouver sa place dans une vie mise à mal. (Merci à ceux qui voudront bien nous aider pour que cette pièce puisse maintenant être diffusée partout, dans notre région et en France entière...)

■ Merci aux animateurs des différents ateliers qui, les samedis et dimanches matin ont fait partager leurs techniques de mieux être avec les participants (Musicothérapie avec Nelly Cheveau (arthérapeute), Sophrologie avec Philippe Witzmann, Méditation-gestion des énergies) avec Adriana GAZIERO et Yoga avec Josette PAUL

Merci à Florence Servan-Schreiber et son équipe de la Fabrique à Kifs qui nous ont offert bénévolement elles aussi, un beau spectacle qui nous a fait découvrir que le bonheur n'est pas toujours là où on le pense, mais en plus, accessible à tous.



Que de beaux moments partagés avec toutes les personnes présentes à cette occasion.

Nous arrivons à la période des fêtes, très attendue par certains et très redoutée par beaucoup d'autres.

Sachez que nous sommes toujours à vos côtés par :

Notre écoute téléphonique

Nos groupes de parole

Nos ateliers bien-être.

Surtout ne restez pas isolés. Restez dans le lien social. C'est le plus beau message de Noël que je veux vous adresser.

Claudie Tondon-Bernard
Présidente
de France Dépression Lorraine



**Claudie TONDON-BERNARD
et Stéphane HABLLOT, Maire de Vandœuvre.**

**Docteur M.Odile GANNE-DEVONEC,
Psychiatre, première membre du conseil
scientifique de France Dépression.**



**Docteur DEBRUILLE - Psychiatre conseil scientifique et conseil administration France
Dépression**

**Docteur HAMOUCHE - Député de Moselle - Psychiatre conseil scientifique France Dépression,
Professeur SCHWAN - psychiatre conseil scientifique France Dépression,
Laurent GARCIA - Député de Meurthe-et Moselle.**

INVITATION

Tous les amis de France Dépression Lorraine sont invités le :

Samedi 3 février prochain à 15h

A la M.J.C. Centre Social Nomade - 8 rue de Norvège à Vandœuvre.

à la sympathique réunion annuelle de notre association qui nous permettra de faire le bilan de nos activités et prévoir nos projets d'avenir.

Elle se terminera par la traditionnelle galette des rois et le verre de l'amitié.

COLLOQUE NATIONAL FRANCE DÉPRESSION LORRAINE 22 - 23 - 24 SEPTEMBRE 2017

"LA DÉPRESSION... UNE SOUFFRANCE... UNE RENAISSANCE..."

Ces journées fastes pour notre association, riches de plusieurs ateliers, de trois conférences, trois prestations musicales et deux représentations théâtrales, ont attiré un vaste public. Elles furent introduites par le Professeur Schwan, médecin psychiatre, chef de pôle du CPN Centre Psychothérapique de Nancy).

Lors de l'inauguration de ce colloque, le Professeur a présenté la dépression comme une vraie maladie, non une faiblesse de la volonté ou un manque de personnalité, une pathologie reconnue mondialement comme problème n° 1 de santé... Il souligne vigoureusement la nécessité d'une information qui ne doit pas rester dans les mains du médecin, et le besoin d'un accompagnement tel que le proposent des associations comme la nôtre. Abonderont dans ce sens, tout en insistant sur l'obligation de demander à nos députés de développer sur le territoire des actions de proximité, les autres personnalités présentes : le docteur B. Hammouche, médecin psychiatre et député de Moselle, M. Stéphane Hablot, Maire de Vandœuvre, Vice Président du Conseil Départemental, Mme Sabine Servan Schreiber, mère de David, qui fut le parrain de notre association, avant que Florence sa cousine ne prenne le relais....

VENDREDI 22 SEPTEMBRE 20H30

CONFÉRENCE

À LA SALLE DES FÊTES DE VANDOEUVRE

avec le **Dr Thierry JANSSEN** Psychothérapeute belge auteur de nombreux ouvrages.

Notre premier intervenant fut Thierry Janssen, chirurgien belge devenu, après un long retour sur lui-même, psychothérapeute, spécialisé dans l'accompagnement des malades.

Après avoir laissé une longue plage de silence pour que surgissent dans l'auditoire questions et expériences, le médecin se demande, d'entrée de jeu, si la dépression n'est pas d'abord un problème de société ? Si nous n'élevons pas nos enfants dans des conditions qui les prédisposent à la maladie mentale. Il donne l'exemple du burnout (être comme «brûlé de l'intérieur») qui concerne non seulement tous les milieux professionnels mais aussi les mères de famille : cette souffrance est ressentie par des personnes qui ont une haute idée de ce qu'elles doivent faire. Les exigences parentales sont en effet en hausse dans un système qui incite chacun à devenir un bon producteur et consommateur. On ne se repose pas, on ne se préoccupe pas de ses émotions. On investit de plus en plus d'énergie dans son travail, en s'imaginant que pour s'en sortir, il faudra en faire encore plus. La nature est bien faite et lance des cris d'alerte : la maladie est la tentative d'un organisme pour retrouver un point d'équilibre dans une situation perturbée. Or on s'acharne ordinairement à la «réparer» aussitôt. Prenons l'exemple d'une toux provoquée par la fumée : on peut travailler à supprimer la toux alors

qu'il faudrait d'abord faire disparaître la fumée : avant de vouloir masquer la maladie par de la chimie, il faut en connaître les causes... Dans le cas de Burnout il convient d'abord de se mettre au repos, prendre le temps de chercher les causes de sa fatigue, ne plus faire de multiples projets. Le docteur Janssen se montre inquiet au sujet de ce monde de consommation et de croissance infinie, où les enfants reçoivent l'injonction d'être les meilleurs. Leur cerveau secrète de la dopamine qui leur donne l'entrain pour davantage d'efforts. Si ceux-ci ne sont pas couronnés de succès, il y a un grand risque de tomber dans la dépression ou du moins dans une éternelle insatisfaction dans un monde où l'on nous dit que le bonheur c'est de consommer davantage, de posséder toujours plus.

Les patients bipolaires que le médecin a suivi ont reçu dès l'enfance l'injonction de faire toujours plus et mieux ; ces «ex-enfants» «up and down» (montée et descente) ont, à force, besoin d'une aide médicamenteuse et d'un accompagnement psychologique. Y a-t-il dans ce cas une fragilité génétique ? Il faut savoir que les gènes ne sont jamais indépendants de l'environnement : on parle du mot savant d'épigénétique. Dans des sociétés aborigènes d'Australie ou chez les Navajos le malade est assisté par la famille, les amis, le voisinage : la société alentour se demande en quoi elle est responsable

collectivement du mal être de la personne, et développe des rituels autour d'elle pour l'aider à se réinsérer dans la vie ... Une leçon pour nous chez qui le dépressif a tendance à se replier sur soi, l'entourage à se détourner de lui.



Thierry JANSEN, Claudie TONDON-BERNARD, Sabine SERVAN-SCHREIBER

Thierry Janssen parle aussi de la colère dont il pense qu'il ne faut pas se défier, car derrière toute colère se cache une frustration, donc un besoin. La colère est le signe que nous sommes vivants ! En règle générale il ne faut pas étiqueter nos émotions en « négatives/positives » mais considérer celles-ci comme « désagréables/agréables » et les accepter comme des signaux qui nous renseignent sur ce que nous vivons. La colère extériorisée permet de ne pas retourner une certaine agressivité contre soi... Lorsqu'on se résigne, on est bon pour la dépression ! La résignation est le fait d'être confronté à son impuissance. Des rats enfermés et soumis un peu longuement à des stress électriques se résignent ; si ensuite on ouvre leur cage, ils ne sortent même plus...

La méditation permet de prendre des distances par rapport à soi, à son état dépressif. Il ne s'agit pas de se résigner à ses symptômes, mais de les accepter et de rejoindre en nous ce noyau profond de notre être qui reste paisible et silencieux. Il ne s'agit pas de le créer mais de l'écouter... Notre vrai « je » est celui qui regarde le « moi » en dépression (on peut l'appeler la conscience, ou Dieu). C'est vrai pour la souffrance physique aussi. Le docteur a le souvenir d'avoir éprouvé une nuit des douleurs intenses. Il a regardé avec objectivité les symptômes qui au début ont pris de l'ampleur, puis il a écouté le silence au-delà de la douleur, sans chercher à lutter en l'accueillant, il est arrivé à une forme de détente physique et mentale... et s'est endormi ! Le docteur Janssen conseille aux personnes en souffrance à ne pas s'attarder à la psychologie mais à plonger dans le silence, cet éveil

spirituel de la conscience. D'abord on essaie d'arrêter de se plaindre ; pour stopper la « ruminant » il faut se regarder « ruminant ». Le bonheur n'est pas l'absence de vague à l'âme, c'est de se sentir vivant en acceptant la succession de nos émotions. Dire oui à tout, y compris à la dépression.

Les propos du docteur Janssen, appuyés sur une expérience personnelle, et ouvert aux interventions de la salle, ont vivement impressionné le public et suscité beaucoup d'enthousiasme

Bibliographie du Dr Janssen :

(Pocket) : La solution intérieure

La maladie a-elle un sens ?

Le défi positif

Confidences d'un homme en quête de cohérence

M. Hélène Prêcheur

Vice-présidente

France Dépression Lorraine

CONFÉRENCE

PAR LE DOCTEUR DOMINIQUE NOTTER

« LA DÉPRESSION ET LA MÉTHODE COUÉ »



Le Docteur NOTTER a déjà eu la gentillesse d'intervenir au sein de notre association pour nous raconter la carrière d'Émile Coué. Il intervient à nouveau pour éclairer la méthode face à la dépression de ce grand homme qu'il voudrait voir enfin « être prophète en son pays ».

Monsieur le Professeur Dominique Notter, Maître de conférence émérite, docteur à la Faculté de Pharmacie, rappelle qu'Émile Coué s'inscrit au sein de l'École-Psychologique de Nancy, dans la lignée des expériences de Mesmer au XVIII^{ème} siècle (qui utilisait

la circulation d'un fluide magnétique autour d'un baquet ou d'un arbre) puis au XIX^{ème} du professeur Hippolyte Bernheim et d'Ambroise Auguste Liébeault son ami, qui pratiquait de la suggestion sous hypnose. Ce fut Charles Baudouin, un jeune prof de philo à Neufchâteau qui prit comme sujet de thèse les expériences de Coué et a ainsi permis que la méthode de Coué soit traduite et connue dans différents pays d'Europe, (d'abord à Genève) puis aux États Unis où Coué entreprit des voyages triomphaux. 200 récits de guérisons (problèmes graves de respiration/de phobie /d'insomnie/ de constipation/ de neurasthénie /de céphalées / de paralysie des membres etc.) attestent de l'efficacité de la méthode ... Émile Coué, pharmacien « de première classe », après de brillantes études à Paris, installé d'abord à Troyes (la Pharmacie de L'Aube) puis à Nancy a l'habitude de délivrer des médicaments

en les accompagnant de paroles bienveillantes car il a constaté qu'elles aidaient grandement à la guérison du malade ...S'inspirant en même temps des pratiques de suggestions directives de son époque , il a redécouvert l'effet placebo du médicament (à l'une de ses patientes à qui il ne pouvait prescrire le laudanum qu'elle exigeait, il fournit une boisson aromatisée dont il lui vante l'efficacité ; peu après celle-ci se déclare guérie). Célèbre par sa gaieté, l'attention affectueuse qu'il porte à ses malades et bientôt par des guérisons spectaculaires, il attire à ses séances, au 186 rue Jeanne d'Arc, un public de plus en plus nombreux, issu de toutes les couches sociales.

Répétons (!) que l'idée fondamentale de Coué est que, chaque fois qu'il y a conflit entre l'imagination et la volonté, c'est l'imagination qui l'emporte (c'est-à-dire que, si l'on est porté à penser que la situation est grave et que tout va aller de mal en pis, même si l'on ne veut pas que la maladie s'aggrave, il y a de grandes chances pour que cela se produise ; mais si on arrive à se projeter en train d'aller de mieux en mieux, il y a des chances pour que l'on guérisse). Si volonté et imagination vont dans le même sens, elles se renforcent, il y a

synergie. La suggestion par le praticien, dans un climat de confiance et de respect, doit être ensuite transformée en autosuggestion : à charge pour le malade de se répéter 20 fois le soir et 20 fois le matin avec confiance, calmement, machinalement, sans crispation de la volonté (il n'est pas utile de préciser de quoi l'on veut guérir)

« Tous les jours et à tous points de vue, je vais de mieux en mieux »

Outre le grand renom de Coué aux USA, où de nombreuses écoles de formation se réclament encore de sa méthode, les thérapies cognitives-comportementales, et les thérapies dites positives s'en inspirent à l'évidence. Un second congrès international en novembre vient de lui être consacré à Nancy: l'on n'a pas fini de le redécouvrir et de réhabiliter une pratique injustement tournée en dérision, à laquelle chacun, spécialement ceux qui souffrent de neurasthénie (la dépression à l'époque) devraient tenter de s'exercer...

M. Hélène Prêchœur

Vice-présidente

France Dépression Lorraine



LA FABRIQUE A KIFS

La « pièce » a rencontré un vif succès salle Poirel à en juger par la vigueur des applaudissements et d'une belle « ola » ainsi que par la participation active du public, tous âges mêlés !

Au cours d'une série de sketches trépidants, mais hélas irracontables et, animés par trois femmes dynamiques qui se renvoient la balle, Florence Servan Schreiber et ses complices vont souligner la nécessité :



l'appui, la plus grande longévité de ceux qui savent remercier.

⑤ Pour accueillir tu seras vraiment là (« Comment s'est passée ta journée ? »)

■ De connaître son propre mode de fonctionnement

■ De s'affirmer : dire ses désirs sans agressivité mais avec fermeté, au besoin faire son « coming-out », oser exprimer quelque chose de soi qu'on croit inavouable ou un peu fou (les actrices demandent à chacun dans le public d'oser confier un de ses rêves les plus secrets à son voisin ...qu'il ne connaît pas !)

■ De s'exercer sur des petites choses à dire "non", car nos émotions bloquent souvent notre sens de la répartie : On a toujours peur de perdre l'amour des autres...

■ D'être convaincu que ce qui nous rend heureux c'est l'amour, du moins la qualité de nos relations aux autres ; nous sous-estimons de plus la séduction, « la machine de guerre » qui est notre corps : cela peut aller du toucher, à un verre ou un repas partagé.

■ De connaître **les 5 commandements** à respecter pour une histoire d'amour durable.

- ① De mépris tu n'exprimeras pas
- ② Comme une huître tu ne te refermeras pas
- ③ De points de contact tu useras (du baiser à la colère, du texto au coup de main...)
- ④ L'ordinaire tu célèbreras (par l'expression de la gratitude, le rire, le sourire.) Florence souligne, preuves à

■ De respecter **10 recommandations** au final (qui renvoient au livre de Florence Trois kifs par jour et à sa conférence à Nancy) :

- ① Boire beaucoup c'est-à-dire écouter les besoins de son corps. Faire pipi souvent ! C'est-à-dire prendre le temps de faire des pauses.
- ② Manger des sardines cf. notre besoin d'omégas 3.
- ③ Aider quelqu'un.
- ④ S'affirmer c'est à dire s'estimer, s'affranchir de toute culpabilité.
- ⑤ Penser moins à l'argent ; si on en a, le partager !
- ⑥ Rire et dormir : fuir le sérieux permanent.
- ⑦ Savoir se reposer.
- ⑧ Être en contact avec la nature ; bienfaits du vert et du bleu qui apaisent.
- ⑨ Chérir les autres, seule façon de vraiment s'enrichir.
- ⑩ Se lancer pour découvrir du nouveau même si la barre paraît haute ...

Ce que les trois dames ont fait en se lançant dans ce projet théâtral un peu fou ...

M. Hélène Prêcheur



SANS MAUX DIRE

Pièce de théâtre écrite par Nathalie BECKER, mise en scène par Véronique BALME avec Véronique BALME et François BERNARD (Interprètes)

Au domaine du Charmois à Vandoeuvre

Sans maux-dire : quand les maux s'insinuent petit à petit les mots ne sont pas toujours vrais.

De la déprime à la dépression Constant démêle peu à peu les fils de sa conscience.

Dialogue savoureux, drôle et tendre dans lequel le malade finit par trouver sa place dans une vie qu'elle met à mal jusqu'à en trouver le sens.

Vivre avec, souffrir avec, accepter. C'est ce combat qu'il va falloir livrer envers et contre tout. Sans maux dire... jusqu'à dire les maux justes.

C'était une vraie gageure que de vouloir mettre en scène à travers très peu de personnages et un décor minimaliste, un sujet aussi peu attractif que la dépression ! On ne va pas raconter l'histoire, terriblement banale mais tellement partagée, d'un homme marié, père de famille dont chacun pourrait dire qu'il « a tout pour être heureux » mais qui se sent peu à peu tomber dans un état de détresse, de fatigue morale et physique, de dégoût pour tout ce qui faisait sa vie, état qu'il a peine à analyser d'autant que, personne, ni sa femme ni ses amis ne comprend ce qui lui arrive...

Sa conscience, Personnage de la pièce, dynamique, à la bienveillance moqueuse, va peu à peu le provoquer vers plus de lucidité et l'inciter à se faire aider ... Malgré un thème qui aurait pu générer ennui et tristesse, la pièce nous fait osciller sans cesse de la compassion au rire grâce à des réparties pleines de vivacité, des costumes désopilants, une mise en scène plus que dynamique, non exempte de gags, qui ne cesse de surprendre le spectateur et de piquer sa curiosité.

C'est donc un pari réussi, si l'on en juge par les réactions enthousiastes du public, que cette œuvre d'une jeune auteure qui connaît parfaitement bien la dépression la décrit magnifiquement. Cette pièce est servie par des acteurs convaincants, voire émouvants. Saluons le talent, comme le mérite la troupe : n'a-t-il pas fallu beaucoup de créativité et de force de caractère pour mettre ainsi à distance un mal que certains se contentent de subir douloureusement ? Pour l'auteure, et pour les spectateurs qui découvrent cette pathologie ou la traversent, n'est-ce pas déjà une forme d'art-thérapie ?

M. Hélène Prêcheur

" Merci à ceux qui auraient la possibilité de nous aider à diffuser cette pièce en Lorraine ou dans la France entière. (Conditions à débattre... tél 06 74 32 71 76)"

CONFÉRENCE

DU DR CHRISTIAN CHEVEAU

AUTEUR DE LA THÉRAPIE POSITIVE-HYPNOSE



Médecin psychothérapeute, formé en psychologie humaniste, en hypnothérapie et en hypnoalgésie. Il a suivi des formations universitaires sur les aspects biologiques et psychosociaux du stress et sur les thérapies cognitives et comportementales. Passionné par l'aide psychologique aux victimes, il s'est spécialisé dans la prise en charge des états de souffrance psychique, tout particulièrement dans le diagnostic et le traitement des traumatismes psychiques. Il intervient au sein de l'Institut Français d'Hypnose et dans la cadre de la formation continue.

Quelques lignes résumant son intervention :

Lorsqu'une personne a été victime d'un événement ayant un fort potentiel émotionnel, il convient de rechercher systématiquement l'existence d'un traumatisme psychique. C'est une pathologie

fréquente qui se caractérise le plus souvent par des cauchemars de reviviscence, des flashbacks le plus souvent visuels (des images), parfois auditifs (une parole, un cri, une sonnerie de téléphone) ou olfactifs (impression de sentir une odeur en rapport avec l'événement), une hypervigilance (on parle de stress post traumatique). Cette pathologie présente également des symptômes non spécifiques qui sont très variés (troubles du sommeil, crise émotive, crises d'angoisse, anxiété, phobies, repli sur soi, dépression...).

Cette pathologie est souvent non diagnostiquée en tant que telle et le traitement proposé est le plus souvent symptomatique et porte sur le symptôme dominant.

On la confond souvent à tort avec une dépression. On parle alors de dépression réactionnelle. Dans ce cas, la dépression n'est qu'un symptôme du traumatisme psychique.

Il convient de distinguer la dépression maladie du traumatisme psychique car les prises en charge sont différentes. Les symptômes du traumatisme psychique peuvent être améliorés par les antidépresseurs et les anxiolytiques. Mais le traitement repose sur une prise en charge psychothérapique spécifique.

Merci au docteur CHEVEAU qui, au-delà de ses interventions lors de nos conférences, est une aide précieuse dans la vie de notre association.

→ Groupes de Partage
26 rue Aristide Briand
Résidence Locarno - Entrée 5
VANDŒUVRE
(Bâtiment à l'arrière des commerces -
Sonnette FDL)

■ Bus ligne 4 : arrêt Briand

Tous les mardis à 18h
Tous les jeudis à 14h30



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

Accueil personnalisé

Sur RV exclusivement

Prendre contact avec l'association

06 03 89 34 47

→ Comité Scientifique

DR. ADNET-MARKOVITCH - DR. CHEVEAU

DR. CONRAUX - DR. DEBRUILLE

DR. DEMOGEOT - DR. DEPOUTOT

DR. FORGET - 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

Nos groupes de parole fonctionnent :

- tous les mardis à 18h et les
jeudis à 14h30

Adresse :

26, rue Aristide Briand

Entrée 5 - Vandoeuvre.

Nos ateliers bien-être :
Sophrologie, écriture origami,
écriture et cette année Gestion
des énergies.

Tél 06.03.89.34.47

FRANCE DEPRESSION A SA PAGE FACEBOOK

[https://www.facebook.com/
groups/francedeploiraine/](https://www.facebook.com/groups/francedeploiraine/)

