



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](mailto:francedeploiraine@free.fr)  
Tél. : 06 03 89 34 47

**FÉVRIER 2018 - N°71**

# édito

Chers Amis,

En ce début d'année 2018 nous profitons de ce bulletin pour vous faire partager notre bilan d'activités de l'année 2017 qui fut pour France Dépression Lorraine, une année très riche.

Nous renouvelons notre GRAND MERCI à tous ceux qui ont donné de leur temps, de leur contribution financière pour mener à bien la réalisation de notre colloque de septembre.

Merci aussi à la Ville de Vandœuvre qui est toujours à nos côtés tout au long de l'année. Merci à la Ville de Nancy et au Conseil Départemental pour leurs subventions.

Notre tâche est immense car la **Dépression, ça tue : plus de 300 millions d'individus touchés !**

D'après les déclarations de l'OMS en 2017 : la dépression est une affection qui arrive en tête des causes de morbidité.

300 millions de personnes dans le monde vivent désormais avec ce problème, soit une augmentation de plus de 18 % de 2005 à 2015.

Le manque de soutien aux personnes ayant des troubles mentaux, associé à la peur de la stigmatisation, empêchent beaucoup d'entre elles d'accéder aux traitements dont elles ont besoin pour mener des vies productives et en bonne santé.

Ces chiffres tirent la sonnette d'alarme pour que tous les pays repensent leurs approches en matière de santé mentale et s'en occupent en lui accordant l'urgence nécessaire.

L'une des premières étapes consiste à s'occuper du poids des préjugés et de discrimination.

Pour celui ou celle ayant une dépression, le fait de parler à une personne de confiance est souvent le premier pas vers le traitement et la guérison.

(Suite page 2)

N'oubliez pas qu'il est indispensable **de garder un lien social.**

Par ailleurs, je tiens à vous faire partager ceci :

L'Association France Dépression Nationale était prête à être dissoute.

France Dépression Lorraine est intervenue pour éviter sa disparition. Aussi depuis le 1er janvier 2018, nous avons repris les rennes de cette structure nationale pour en assumer la présidence et la trésorerie en assurant la présidence et la trésorerie.

Nous assurons depuis Nancy l'accueil téléphonique des patients en souffrance de la France entière, le suivi, la logistique et la coordination des activités de l'antenne de la région Île de France que nous espérons restructurer rapidement.

Nous espérons aider à mettre en place des associations régionales le plus possible en France.

Sachons reconnaître notre chance en Lorraine avec ce qui nous est proposé.

Nous comptons sur vous tous pour nous aider à faire découvrir et partager toutes nos actions, nos activités.

Soyez nos messagers, nos relais.

MERCI.

Claudie Tondon-Bernard  
Présidente  
de France Dépression Lorraine

## "LA SISM (SEMAINE D'INFORMATION POUR LA SANTÉ MENTALE)", CAMPAGNE ANNUELLE ET NATIONALE, A LIEU

**DU 12 MARS AU 25 MARS**

**LE THÈME EN EST " SANTÉ MENTALE ET PARENTALITÉ":**



Y prennent part les différentes instances dans la région qui s'occupent de souffrances psychiques, viennent en aide aux familles comme aux malades et luttent contre l'ignorance et la discrimination à leur endroit, comme : France Dépression Lorraine, le CPN/ Espoir 54 / Unafam / les Gem =groupements d'entraide mutuelle / Ensemble / la MGEN/ les professionnels de la maternité/ La maison des ados /les services santé de la mairie/ Saphir/ AEIM etc. Sur Nancy, Lunéville, Toul et Pont à Mousson, elles organisent des manifestations (films ,débats -conférences, activités, prix littéraire pour les enfants , Mur d'Expression à la Pépinière , randonnée sportive etc.



**C**omme chaque année les militants de notre association se sont réunis pour faire le point des actions passées. Une présence nombreuse a pu se rendre compte de l'importance des activités proposées et des diverses communications réalisées afin de faire connaître notre maladie aux malades comme au grand public. Nous devons surtout mettre en avant les divers moyens offerts pour s'en sortir... Les thérapies communément employées, comme les plus innovantes...

**A chaque patient de trouver Sa thérapie, sa porte de sortie...**

**France Dépression Lorraine, pour sa part, offre une palette d'actions qui par la convivialité qui y est offerte, peut faire partie de ces moyens.**

En premier lieu nos groupes de partage qui, rappelons-le se tiennent tous les mardis à 18h et tous les jeudis à 14h30.

Nos entretiens individuels : souvent demandés par des personnes craignant de faire la démarche vers un groupe de partage

## **NOTRE ÉCOUTE TÉLÉPHONIQUE**

### **NOS DIFFÉRENTS ATELIERS :**

- sophrologie
- méditation,
- gestion des énergies,
- mélodie du corps,
- écriture,
- origami
- édition de ce bulletin tous les deux mois diffusé par courrier à plus de 1000 personnes.

### ■ **FORMATION DES BÉNÉVOLES de France DÉPRESSION :**

Afin de s'assurer et améliorer la compétence à l'ÉCOUTE DE NOS BENEVOLES nous avons pu bénéficier de deux jours de formation dispensés par le Docteur CHEVEAU et son épouse, musicothérapeute... Merci à eux pour ces deux jours intenses de réflexion et de formation qui permettront à nos bénévoles d'être mieux encore à l'écoute de nos adhérents.

- Nous sommes présents dans diverses instances : ARS, SISM, Commissions des Usagers au C.P.N. - France Dépression National. Merci aux bénévoles du C. A qui consacrent du temps dans ces instances.
- Rencontre des membres du C.A. de France Dépression avec notre comité scientifique. Plusieurs rencontres avec le Professeur Schwan Chef du Pôle Psychiatrique du Grand Nancy :
- en janvier pour partager au sujet de notre présence au Centre Pénitentiaire
- en mai : concernant l'avenir des C.M.P.et les soins ambulatoires qu'ils dispensent

### **NOS RENCONTRES FESTIVES :**

- début juillet : notre célèbre pique-nique de Frébécourt
- mi-décembre : notre fête conviviale de Noël

### **NOTRE INTERVENTION AUPRÈS DES AINÉS DE LA C.F.D.T.**

### **NOTRE CONFÉRENCE EN AVRIL À NANCY SUR LA DÉPRESSION**

### **NOTRE COLLOQUE NATIONAL SUR LE THÈME :**

**« LA DÉPRESSION ... UNE SOUFFRANCE... UNE RENAISSANCE » ORGANISÉ LES 22-23-24 SEPTEMBRE 2017.**

Nous avons fêté à cette occasion les 15 ans de notre association. 15 ans déjà au service de cette cause insuffisamment soutenue par les pouvoirs publics et par les médias trop souvent muets concernant notre maladie. La dépression ce n'est pas « porteur »... Mais pourtant, nous aurions tellement besoin de soutien.

Mais aujourd'hui même le journal L'est Républicain vient de publier en page locale de Vandœuvre un bel article sur France Dépression Lorraine.

VANDŒUVRE-LES-NANCY

## Présidente de France Dépression

Après avoir créé, il y a une quinzaine d'années, l'antenne Lorraine de France Dépression, à Vandœuvre, Claudie Tondon-Bernard vient d'accéder à la présidence nationale de l'association.

Les chiffres communiqués par l'Organisation mondiale de la santé sont alarmants. 300 millions d'individus sont touchés par la dépression. En l'espace de 10 ans, le nombre de cas a augmenté de 18 %. C'est dire à quel point l'existence de France Dépression a toute sa légitimité.

L'association a 23 ans, mais ce n'est que 10 ans plus tard, qu'une antenne régionale s'est ouverte à Vandœuvre portée par une poignée de bénévoles, au premier rang desquels Claudie Tondon-Bernard.

« J'étais moi-même en souffrance à cette époque », confie-t-elle « et malgré mes démarches et ma volonté d'en sortir, je n'avais trouvé aucune structure, aucun moyen qui me convienne pour guérir ».

De la nuit l'idée de créer France Dépression Lorraine. « Nous étions quatre au départ. Très vite,



Claudie Tondon-Bernard a été élue en janvier.

les rangs se sont étoffés. »

D'autant plus que l'antenne régionale bénéficie dès sa création

d'un parrain de poids, en la personne de David Servan-Schreiber, père d'une méthode de psychothé-

rapie révolutionnaire, l'EMDR (Eye-Movement Desensitization and Reprocessing, en anglais, ou Désensibilisation et Retraitement par les Mouvements Oculaires). Par ailleurs, et, dès ses débuts, France Dépression Lorraine s'est appuyée sur les conseils et les compétences d'un conseil scientifique spécifique composé de médecins.

Ceux-là même qui, très régulièrement, prennent en charge le suivi et la formation de plusieurs dizaines de bénévoles.

### « Donner, c'est recevoir »

France Dépression Lorraine compte aujourd'hui un bon millier d'adhérents et des équipes actives de bénévoles en charge du soutien et de l'information des personnes souffrant de dépression et de troubles bipolaires.

« En complément des écoutes téléphoniques », poursuit la présidente « nous avons mis en place deux groupes de partage chaque semaine, dont la fréquentation est très variable, entre huit et quinze personnes environ. Des ateliers de sophrologie, de méditation, d'origami, d'écriture ou de gestion des

énergies sont également proposés aux patients ».

Mais l'accueil et l'écoute ne constituent pas les seules activités de l'association qui organise conférences et animations, édite des bulletins et des livres pour susciter la compréhension du grand public et promouvoir aussi le développement des programmes de recherche.

Fortement soutenue par la Ville de Vandœuvre qui met à disposition des locaux rue Gabriel-Péri, France Dépression Lorraine est aussi soutenue par la ville de Nancy et le Conseil départemental. A la tête de l'antenne régionale depuis 15 ans, Claudie Tondon-Bernard vient d'accéder à la présidence nationale de l'association. Une forme de reconnaissance certaine, mais aussi du pain sur la planche pour celle qui ne conçoit pas de « recevoir sans donner ».

Le plus beau des cadeaux, c'est lorsque quelqu'un vous dit qu'il va mieux ».

Frédérique BRACONOT

► Renseignements,  
tél. 06.03.89.34.47.

Que cette journaliste en soit remerciée. Nous sommes également régulièrement dans l'hebdomadaire l'Abeille grâce d'excellents articles de M. Grandmontagne. Un futur article doit également paraître prochainement.

Comme vous venez de le constater, 2017 une année belle et riche pour France Dépression Lorraine.

**Un grand, très GRAND merci** à tous ceux qui ont donné de leur temps, de leurs compétences. Merci aux bénévoles et particulièrement ceux du Conseil d'Administration qui se sont mobilisés lors de ce temps fort mais également tout au long de l'année pour penser, rechercher les aides nécessaires, les partenariats utiles ou en faire la réussite que nous avons connue.

Merci aussi à ceux qui nous ont aidés financièrement pour cette si belle réalisation : près de 6 000 € de dons et cotisations collectés cette année... Un record pour notre petite association....

Merci d'abord à la Ville de Vandœuvre et son maire qui nous ont suivis par le vote de subvention mais également par leur présence.

Merci également à la mairie de Nancy et au Conseil Départemental pour leurs subventions.

En Lorraine, et tout particulièrement à Nancy et sa métropole, nous devons nous réjouir du fait que France Dépression Lorraine organise ces groupes de partage chaque semaine et cinq ateliers différents.

Sachons reconnaître notre chance.

*Nous comptons sur vous tous pour nous aider à faire découvrir et partager toutes nos actions, nos activités. Soyez nos messagers, nos relais.*

**CONFÉRENCE AU C.P.N  
CENTRE PSYCHOTHÉRAPIQUE DE NANCY**

**UNE PROCHAINE CONFÉRENCE SERA ORGANISÉE  
MARDI 20 MARS 2018 À 18H30**

Salle polyvalente du Centre Psychothérapique de Nancy

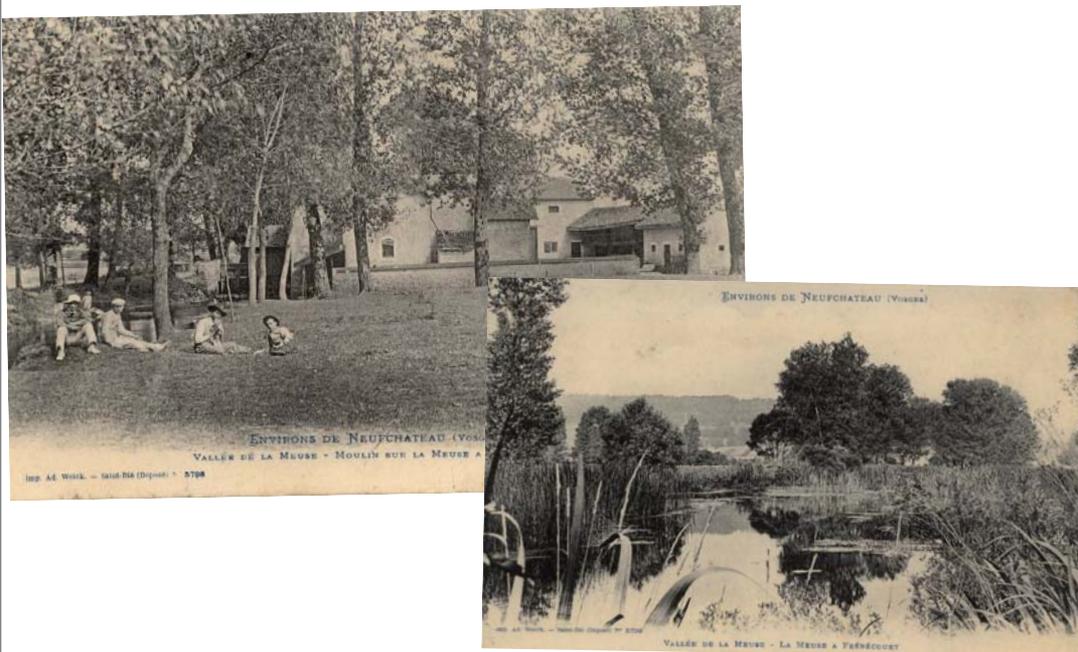
**THÉMATIQUE**

**"ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE DU PATIENT ATTEINT DE  
SCHIZOPHRÉNIE, UN PAS VERS LE RÉTABLISSEMENT"**

par le  
**Dr David MASSON et Mme Isabelle MEZUREUX**



"La schizophrénie touche une personne sur 100 en France. Cette maladie a malheureusement une forte connotation négative, notamment à cause de ses représentations et de son évolution. Pourtant, il existe de bonnes raisons d'espérer. En effet, 50 à 75 % des personnes se rétabliront de cette maladie, c'est-à-dire qu'elles mèneront une vie satisfaisante, remplie d'espoir et productive malgré les limites résultant de la maladie (ANTHONY 1993). L'Éducation Thérapeutique du Patient (ETP) est une méthode qui vise à aider le patient à acquérir les compétences dont il a besoin pour gérer au mieux sa vie avec sa maladie. Elle contribue à l'autonomie de la personne, au maintien et/ou à l'amélioration de la qualité de vie. C'est pourquoi, au Centre Psychothérapique de Nancy (CPN), une équipe de professionnels convaincus s'est coordonnée pour créer un programme ETP destiné aux personnes atteintes de schizophrénie et de troubles schizoaffectifs."



## **PIQUE-NIQUE FESTIF À FRÉBÉCOURT (88)**

**DIMANCHE 17 JUIN  
À PARTIR DE 12H30**

Comme chaque année nous vous donnons rendez-vous à notre grand pique-nique au Moulin de Frébécourt (88).

Dans votre panier, merci de prévoir sucré et salé, l'association s'occupe de la viande et de la boisson (participation par personne : 3€)

Veillez nous prévenir de votre venue afin de connaître le nombre de participants

- dans nos groupes de parole ou sur nos stands d'information
- par courrier : FDL 10 rue de Norvège 54500 Vandœuvre
- ou en nous téléphonant au 06 03 89 34 47
- ou par courriel : [francedeplorraine@free.fr](mailto:francedeplorraine@free.fr)

Co-voiturage : Rendez-vous 11h parking Carrefour / Contact rue Désiré Masson (à côté de la caserne pompiers de Vandœuvre)

**MERCI ET À BIENTÔT**

## → 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



## NOS GROUPES DE PARTAGE FONCTIONNENT :

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

Adresse :

26, rue Aristide Briand  
Entrée 5 - Vandœuvre.

## NOS ATELIERS BIEN-ÊTRE :

Sophrologie, écriture origami,  
écriture et cette année Ges-  
tion des énergies.

Tél. 06.03.89.34.47

## ACCUEIL PERSONNALISÉ :

Sur RV exclusivement. Prendre  
contact avec l'association

Tél. 06.03.89.34.47

[www.francedeplorraine.org](http://www.francedeplorraine.org)

## FRANCE DEPRESSION A SA PAGE FACEBOOK

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

## → 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

