



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 : lorraine@francedepression.fr

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

DÉCEMBRE 22 - N°88

édito

Ce numéro 88 de notre bulletin est le dernier de cette année 2022.

Il retrace tout particulièrement le déroulement de notre Congrès National France Dépression qui s'est tenu du 7 au 9 octobre dernier et qui était l'occasion de fêter un double anniversaire : les 20 ans de France Dépression Lorraine et les 30 ans de France Dépression National.

Tout d'abord un message fort émouvant du Professeur OLIE Membre de l'académie de médecine et membre fondateur de France Dépression il y a 30 ans nous a été transmis dont vous trouverez le contenu dans ce bulletin.

Cet évènement a débuté le 7 octobre, dans les Grands Salons de l'Hôtel de Ville de Nancy, avec un vibrant hommage rendu à **David Servan-Schreiber**, parrain de France Dépression Lorraine, décédé il y a onze ans. (cf. bibliographie p.6)

Suite au film retraçant brièvement la vie de David, **Florence**, sa cousine, devenue après son décès, marraine de notre association, a rappelé les traits dominants de David : sa grande sensibilité source d'une certaine fragilité émotionnelle et une tendance à la dépression, son empathie, son charisme et enfin son courage dans sa maladie.

Elle rappelle que, dans les épreuves traversées, il s'est appuyé sur deux choses essentielles pour lui : ne jamais rester seul dans la difficulté, s'appuyer sur la loyauté familiale.

Tout ceci a été repris par **Franklin**, l'un des frères de David, auteur de « 4 frères, 1 ami à la recherche de sens de la vie ». Il nous dit aussi que David nous a appris à appréhender les difficultés, à s'émerveiller d'être ensemble, d'être à l'écoute de l'autre, d'être en relation avec l'autre (c'est bien notre ligne de route de France Dépression).

Pour terminer, sa Maman, **Sabine**, nous exprime tout son plaisir à partager cet hommage à son fils, à Nancy où elle a eu le plaisir de résider pendant neuf années.

Le 8 octobre ont vu se dérouler de nombreuses conférences dont vous trouverez les comptes rendus dans ce bulletin.

De plus ont eu lieu des ateliers à visée thérapeutiques qui sont le cœur des activités habituelles de France Dépression (mais avec les groupes de paroles bien entendu).

Ces trois journées se sont terminées par l'Assemblée Générale Nationale de notre

(Suite page 2)

Association regroupant les responsables des différentes régions de France où nous sommes représentés. Là aussi, un beau moment de partage et de convivialité.

Voilà donc les dernières nouvelles de cette fin d'année.

Enfin, n'oubliez pas que tous les sympathisants de France Dépression sont invités à se retrouver pour un moment sympathique à l'approche de Noël le samedi 10 décembre prochain.

Nous vous annonçons, dès maintenant, qu'une prochaine tournée de notre pièce de Théâtre « Sans Maux Dire » aura lieu fin mars-

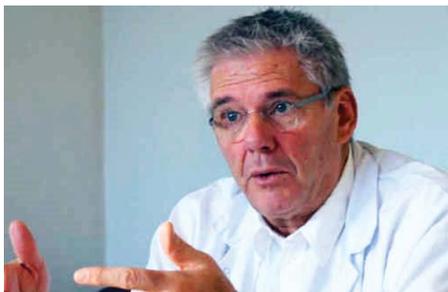
début avril. Elle se déroulera dans différents lycées de la Métropole ainsi que dans certains Foyers Résidences de personnes âgées et bien entendu un spectacle grand public vous sera présenté (renseignements dans notre prochain bulletin de février).

En attendant, nous vous souhaitons de belles fêtes de fin d'année et vous donnons rendez-vous dans ce bulletin début 2023.

Claudie Tondon-Bernard

Présidente de France Dépression Lorraine

COMMUNICATION DU PROFESSEUR OLIE MEMBRE DE L'ACADÉMIE NATIONALE DE MÉDECINE, MEMBRE FONDATEUR DE FRANCE DÉPRESSION HÔPITAL ST ANNE



Madame la Présidente, Mesdames Messieurs,

Mes soucis de santé ne m'ont pas permis de répondre à la bienveillante invitation des organisateurs du Congrès de France Dépression à Nancy en ce mois d'octobre 2022.

Bien qu'indépendante de ma volonté je vous demande d'excuser mon absence.

Depuis 30 ans j'ai eu le privilège de suivre l'évolution de notre association : de sa naissance dans le service universitaire de psychiatrie de l'hôpital Sainte Anne à Paris que j'avais alors l'honneur de diriger jusqu'à ce jour puisque, Madame Tondon Bernard a voulu conserver ce lien entre France Dépression et l'hôpital Sainte

Anne lorsqu'elle a relevé le défi de donner dynamisme et vigueur à notre association.

Notre association ai-je dit : en effet France Dépression est née de l'engagement de patients et de soignants pour répondre à plusieurs impératifs :

- lutter contre la stigmatisation dont sont trop souvent victimes les personnes souffrant de maladie dépressive,
- aider les malades bipolaires ou déprimés à mieux faire valoir leurs droits sociaux,
- faire connaître ces maladies si répandues et difficiles à comprendre.

Avec l'aide des nouveaux outils technologiques au premier rang desquels la neuro imagerie, la médecine commence à mieux identifier la physiopathologie de troubles dépressifs qui ne sont pas de simples « coups de cafard » mais bel et bien la manifestation de plus ou moins graves désorganisations somatiques et psychiques.

Alors que l'action antidépressive de certaines molécules est largement démontrée, alors que l'utilité de certaines psychothérapies n'est plus contestable, la

médecine commence à comprendre mieux les moyens d'agir sur cette redoutable douleur psychique qui peut conduire au geste suicidaire. Ainsi s'ouvre l'espoir de savoir prévenir et rapidement soulager l'orage suicidaire, la crise dépressive ou le marasme de la chronicité tous capables de marquer durablement vie affective, professionnelle et sociale.

Nous-mêmes, nos proches et au-delà les décideurs en charge de définir les priorités de notre société, devons prendre la mesure de l'ampleur des problématiques auxquelles s'affronte France Dépression depuis 30 ans.

Malgré bien des vicissitudes l'association a vécu jusqu'à cet âge de belle maturité depuis que dans un modeste bureau du service universitaire de l'hôpital Sainte Anne se dessinait l'ambition d'un déploiement de France Dépression dans chaque territoire de notre hexagone.

Bon anniversaire à France Dépression avec mes vœux de réussite dans ce qui est entrepris en Lorraine ou ailleurs.

En notre nom à tous permettez-moi de remercier les responsables qui travaillent sans relâche pour développer France Dépression et ainsi améliorer les soins proposés à celles et ceux qui souffrent de quelque forme de maladie dépressive.

A chacune et chacun de vous ici présents je souhaite de profiter pleinement de l'occasion de rencontres et d'échanges que nous offre notre réunion pour fêter le 30^{ème} anniversaire de France Dépression à qui j'adresse mes vœux de longue et belle vie.

Prof.J.P.Olié

Membre de l'Académie nationale de médecine

**L'Assemblée Générale réunie
le 9 octobre 2022
a nommé le Professeur OLIÉ
Président d'honneur
de France Dépression.**

DOUBLE ANNIVERSAIRE DE FRANCE DÉPRESSION !



20 ans de France Dépression Lorraine, 30 ans de FD national

ÉMILE COUÉ ET SA MÉTHODE PAR LE DOCTEUR DOMINIQUE NOTTER, PHARMACIEN, QUI, PARFOIS AVEC HUMOUR, NOUS PRÉSENTE UN GRAND NANCÉIEN QU'IL CONNAÎT BIEN...

Émile Coué de La Châtaigneraie est né en 1857 à Troyes. Il est issu d'une famille bretonne noble, mais de condition modeste. Émile fait à Paris une brillante scolarité en vue de devenir chimiste ; cependant il doit renoncer à son projet en raison des moyens modestes de sa famille. Il se destine alors au métier de pharmacien. Après un stage de trois ans en officine dans sa ville natale, il achève dans la capitale sa formation à la faculté de pharmacie. À l'âge de 26 ans, il ouvre sa propre pharmacie à Troyes. Le jeune homme remarque que des mots bienveillants pour accompagner la délivrance d'un médicament renforcent l'efficacité de celui-ci chez le malade qui a plus de chances de guérir : il découvre ainsi ce qui sera appelé « l'effet placebo ».

Après son mariage, E.Coué s'installe à Nancy ; s'il prend du recul par rapport au magnétisme de Mesmer en vogue à Nancy, il s'intéresse de près aux travaux de Liebault, praticien de l'hypnose, pour qui « Tout le monde est hypnotisable » et de Bernheim, médecin neurologue chef de l'école de psychologie de Nancy, qui méprise un peu « le petit pharmacien » Mais le pharmacien en question, par ses relations (il a la protection du préfet) et surtout grâce à son charisme, rencontre un vif succès.

Coué, reçoit au 186 rue Jeanne d'Arc de nombreux malades français ou étrangers de toutes origines sociales, d'abord dans sa maison puis dans une bâtisse au fond du jardin. La méthode n'a pas été créée d'emblée : il s'agissait d'abord de suggestion selon une méthode directive – toutefois avec consentement de la personne-, puis sous l'influence de Baudouin son premier disciple, d'autosuggestion à partir de la formule devenue célèbre : « Tous les jours, à tous points de vue je vais de mieux en mieux » en vue de conditionner l'imagination, couplée à la volonté (je veux aller mieux et je m'imagine allant mieux) : lorsqu'une idée positive pour résoudre un problème fait son chemin dans les profondeurs de l'inconscient, à force de répétition à

haute voix, elle devient efficiente. Notre inconscient influencerait ainsi notre état physique et mental, et nous pourrions le modeler par la force de l'imagination.

Pratiquant donc une forme d'hypnotisme doux, de suggestion à l'état de veille, Coué se présente comme un guide qui conduit vers la guérison en utilisant une force qui préexiste chez le patient : il déclarait aux malades : « C'est vous qui faites tout ». En 1913, avec son disciple Charles Baudouin, alors jeune licencié en philosophie, il fonde "l'École lorraine de psychologie appliquée". Baudouin, va contribuer largement à le rendre célèbre en France et dans le monde : professeur de philo à Neufchâteau puis à l'université de Genève, il consacre sa thèse à la suggestion et l'autosuggestion, thèse qui sera traduite en allemand et en anglais, faisant ainsi connaître le maître aux États Unis, où Coué fera deux voyages en 1923 et 1924. Il se rend fréquemment aussi en Grande-Bretagne, en Suisse et en Belgique pour y donner des conférences devant des publics enthousiastes. Son ouvrage : La Maîtrise de soi-même par l'autosuggestion consciente est traduit en plusieurs langues et connaît un très grand succès. En Angleterre on lui propose même de guérir Georges VI de son bégaiement, mais un autre praticien sera choisi... Thaumaturge, charismatique, moraliste (cf. : « La pratique du bien porte en soi sa récompense »), il est à la source, au delà des inevitables dérives de sectes guérisseuses, de la sophrologie, de la PNV, de la pensée positive et d'une certaine « science » du bonheur, à la mode via les USA, depuis une vingtaine d'années. Même si après sa mort (d'une pneumonie) il semble tomber dans un oubli complet, même si on lui a reproché l'aspect sommaire de sa théorie, ont été fondées en France en Autriche aux EU, de nombreuses associations qui se réclament aujourd'hui encore de sa méthode !

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

DÉPRESSION/ BIPOLARITÉ : CE QU'EN DIT LA PSYCHANALYSE PAR MME DJÉRID / LETEURTRE PSYCHANALYSTE À ROUEN



La dépression appelée depuis l'antiquité mélancolie- ou humeur noire - a très longtemps été soignée par la saignée (!) puis au XX^{ème} siècle par les électrochocs (devenus récemment « sismothérapie »). Mais le succès mérité des antidépresseurs à partir de la moitié du XX^{ème} siècle a amené la médecine à faire un répertoire des troubles « à chaque trouble son médicament » au détriment parfois d'une approche individualisée. En psychanalyse on ne parle pas de La Dépression mais des dépressions qui sont d'une infinie diversité...Ce « mal du siècle » peut se ressentir banalement sous forme d'angoisses générées par une actualité traumatisante et des inquiétudes sur l'avenir, mais aussi sous la forme d'une infinie tristesse due à une perte, une blessure affective qui peut se réactiver cruellement quand elle se répète, même sous une forme plus anodine. Le burnout en est aussi une acception moderne : le corps d'un sujet, à l'instar de son mental, tout performant que soit cette personne dans son métier, est comme consumé de l'intérieur, et finit par « lâcher » devant de trop grandes exigences d'un patron, de collègues, d'une institution - qu'on a intériorisées...

La psychanalyse voit dans la dépression un mal de vivre « un désordre au point le plus intime de la vie » dit Lacan... Elle ne cherche pas, comme les thérapies basées sur le médicament, à réduire le symptôme invalidant, de façon à ce que le patient puisse s'adapter de nouveau à la société et se conformer à l'idéal de réussite qu'elle impose. Elle y voit d'abord le moment pour le patient de faire le deuil de quelque chose pour réorganiser son monde intérieur, car le monde du sujet est tout à fait perturbé. Le dépressif se vit en effet comme un "déchet" (Kafka dans la métamorphose se dépeint en cancrelat), rejeté par la société...

La psychanalyse en effet se soucie plus d'analyser la racine du mal que de soulager la douleur. Elle aide le patient à comprendre l'origine de ses réactions significatives (par ex : quelqu'un ressent de la colère après un deuil / manifeste une conduite répétitive : la personne fait toujours le même choix amoureux, désastreux). Elle cite plusieurs cas dont le celui d'un adulte qui, marié et père, a toujours l'impression de faire les mauvais choix : enfant, on l'avait destiné à la prêtrise : il y avait renoncé pour se marier, décevant par-là ses parents et en a gardé un fort sentiment de culpabilité : il se sent incapable de prendre une décision, est amené à divorcer plusieurs fois, se considère comme un mauvais fils, un mauvais mari, un mauvais père...

A travers une écoute fine, un dialogue minutieux et patient, la psychanalyse cherche les racines du mal être et pose avant tout la question du sens. ■



FRÉDÉRIC LEROY DE BRUXELLES INITIATEUR DE « JE BOUGE POUR MON MORAL »



L'efficacité du sport sur la dépression a été démontrée à partir de 29 études réalisées sur 1500 personnes ayant eu une activité de 50 minutes 3 x par semaine pendant 10 semaines ; elle s'appuie aussi sur différents constats :

1. Les cadres habituels (seul/en collectivité) ne sont pas adaptés aux malades.
2. Il faut un cadre attrayant car les malades disent spontanément ne pas avoir besoin du sport.
3. Il faut une activité adaptée où on ne peut que réussir.
4. On peut y satisfaire un besoin de socialisation, facilité par le fait d'être entre pairs, traversant le même genre de souffrance : on peut alors être soi-même.
5. Les patients ont besoin de cadre temporel, de repères qui ne soient pas professionnels.
6. Ils ont besoin de se reconnecter à la nature.

Ainsi a été organisée une activité de marche nordique 2 x par semaine en groupes accompagnés par deux moniteurs compétents + des ateliers destinés à acquérir

des outils pour la gestion des émotions. Pour favoriser la convivialité, on commence et on finit en cercle.

Évaluation pour les groupes de Nancy : 65 personnes inscrites, inactifs, en majorité des femmes, d'âge moyen de 50 ans, présentant, pour 30 à 40%, des comorbidités. Or, on constate chez 50% des participants, une régression de la dépression, surtout quand la dépression est forte au début.

Pourquoi le sport est-il une aide contre la dépression ?

- Il favorise la sécrétion d'endorphines, de dopamine.
- Il augmente la résistance au stress.
- Il empêche de ressasser.
- Il augmente l'estime de soi, d'autant que faire du sport est spécialement valorisant.
- Il permet de se sentir moins seul.
- Il rend plus serein, permet de se motiver, de retrouver de l'énergie.

Après avoir constaté que la durée du programme est un peu longue, les responsables ont décidé de passer de 10 à 7 semaines, de recentrer les ateliers sur le stress et les émotions. Il est prévu de créer des événements sportifs, d'encourager les gens à s'inscrire, après cette expérience, à des clubs... L'ambition est que, l'ARS ayant déjà entériné le programme, l'activité sportive soit officiellement reconnue comme moyen de guérison ■

Bibliographie de David Servan-Schreiber :

Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicament : David Servan-Schreiber (Poche) - L'homme qui avait raison : Hélène Mathieu (Philippe Rey) - Quatre frères un ami à la recherche du sens de la vie : Franklin Servan-Schreiber (Robert Laffont) - Ecrire pour s'épanouir et kiffer : Florence Servan-Schreiber (Poche Marabout)

ISABELLE BIGNOT DE L'HÔPITAL ST JOSEPH À PARIS

APPROCHES PSYCHO- CORPORELLES DE LA DÉPRESSION : LA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE GLOBALE



Les thérapeutes travaillent ici sur le symptôme, se basant sur le fait que, quand une personne ne va pas bien, ou qu'elle ne progresse pas avec une autre thérapie, le corps "parle" (asthme, diabète, bronchite, calculs etc.). Il s'agit, à condition de se sentir en harmonie avec le thérapeute, de remettre le corps en route. Il faut aussi admettre d'emblée que les rechutes seront normales et qu'elles font partie du « travail »...

L'EFT (Emotional Freedom Technique) est une pratique psycho-énergétique qui permet de libérer des émotions en stimulant les méridiens énergétiques chinois... Elle est particulièrement recommandée pour les TAG (trouble d'anxiété généralisé : lorsqu'un patient a des inquiétudes excessives concernant un certain nombre d'événements ou d'activités et se sent incapable de les chasser et de se changer les idées), mais aussi dans la dépression.

Techniques complémentaires :

- L'hypnose par ex, qui met le patient dans un état de conscience modifiée, permet au corps comme au mental de se relâcher : grâce à la plasticité

cérébrale le thérapeute va aider à créer d'autres chemin de pensée, là où le dépressif par ex, se voit comme dans un tunnel, sans issue. Il peut ramener le patient vers la sortie, lui rappelant les choses positives qu'il a pu faire ou vivre...

- la TCC : approche thérapeutique qui combine l'exposition, la mise à distance des pensées par la relaxation ou la pleine conscience, le travail sur les obsessions, (qui permet par ex permet de combattre par étapes une phobie par exposition progressive à l'objet de la peur, l'affirmation de soi, etc.) et des exercices gradués pour modifier les comportements déviants dus à des dictats négatifs depuis longtemps intériorisés ...
- La Sophrologie
- la Cohérence cardiaque
- l'EMDR (Eye movement desensitization and reprocessing) qui permet de guérir un traumatisme psychologique par un mouvement oculaire guidé par le thérapeute,
- et bien sûr, la Méditation

Marie-Hélène Prêcheur (V.P.)



*France Dépression Lorraine
vous invite
à venir fêter la fin de l'année
le samedi 10 décembre à 14h30
à la MJC Nomade - 8 rue de Norvège
à Vandoeuvre*



→ 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](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 - *suspendu pour l'instant*)

■■■

ATELIER D'ÉCRITURE

- Une fois par mois
Date et lieu affichés au local.

■■■

GRUPE DE PAROLES À 14H30

- Tous les jeudis.
Pour cette période de vacances
scolaires se renseigner et s'inscrire au
06 03 39 34 47

