



Association Française  
contre la dépression  
et les troubles bipolaires

**France Dépression Lorraine**  
*Une Écoute, un Sourire, une Force*

**France-Dépression Lorraine**

10 rue de Norvège•54500•VANDOEUVRE

Courriel : [francedeplorraine@free.fr](mailto:francedeplorraine@free.fr)

Tél. : 06 03 89 34 47

Site internet national : <http://www.France-depression.org>

**MARS 2017 - N°68**

# édito

Notre Association FRANCE DEPRESSION LORRAINE a vu le jour le 16 novembre 2002.

L'année 2017 a été décidée par l'Office Mondial de la Santé (O.M.S.) comme année mondiale de la dépression.

De plus cette année 2017 sera pour notre association une belle année, puisque nous fêterons notre 15<sup>ème</sup> anniversaire.

Notre association de malades dépressifs et bipolaires, de familles et amis de malades essaie, au fil des années, de mieux faire connaître et comprendre la maladie et aide les personnes touchées à s'en sortir.

Elle combat encore et toujours toute forme de discrimination à l'égard des maladies psychiques et saisit toutes les occasions pour informer le grand public à leur sujet.

Toute personne dans sa vie personnelle et familiale n'est à l'abri de rien. Les occasions de rupture progressive ou brutale sont fréquentes dans notre société et peuvent conduire, malheureusement, au suicide.

C'est pourquoi nous essayons d'agir et faire tout ce qui est dans notre pouvoir pour éviter de telles tragédies.

C'est la solitude qui est la principale raison des conduites à risques ; les familles sont de plus en plus éclatées, la vie au travail est de plus en plus aléatoire et de ce fait de nombreuses personnes vivent ces accidents de la vie.

Cela touche tout le monde : quelque soit l'âge, le sexe, la classe sociale.

Quand l'angoisse monte, il faut pouvoir trouver les moyens de l'apaiser.

Pour cela France Dépression Lorraine organise des groupes de paroles hebdomadaires au sein desquels la parole est écoutée, partagée, sans jugement et dans la discrétion.

Une écoute téléphonique apporte un lien ponctuel, souvent quand les personnes se retrouvent en pleine détresse, la parole, l'échange avec l'écouter peut les aider, soulager leur charge.

*(Suite page 2)*

Depuis une année nos ateliers « bien-être » fonctionnent chaque semaine et peuvent apporter, avec toute leur diversité, un choix offert à chacun pour aller mieux.

Notre bulletin, qui paraît cinq fois par an, retrace toutes les activités de l'association et est diffusé à plus de mille exemplaires. Une personne nous a dit : « A part les factures, c'est le seul courrier que je reçois » : cela en dit long sur l'absence de lien, l'isolement de certains.

Nos conférences assumées par les médecins de notre Comité Scientifique, développent régulièrement tous les thèmes touchant à la dépression (Burn out, addictions, suicide etc...), et nous donnent aussi des pistes pour nous aider à agir sur notre mal être.

Nos stands d'informations sont tenus régulièrement lors de nombreuses manifestations proposant toute une documentation qui aide à mieux comprendre et combattre la maladie psychique.

Enfin, des rencontres festives sont organisées régulièrement (grand pique-nique début juillet de chaque année à Frébécourt, goûters festifs, sorties, visites etc...) qui sont aussi des lieux et moments de partage.

Le vendredi 7 avril aura lieu la Journée Mondiale OMS de La Dépression : Nous vous invitons à une conférence qui se tiendra à l'Hôtel de Ville de Nancy, salle Cheffer, sur le thème : « les différents types de dépression »

Comme je vous le disais plus haut les 22-23-24 septembre, chacun pourra participer à notre belle rencontre du 15<sup>ème</sup> anniversaire et s'enrichir de la diversité de l'autre, moments de joie et d'espoir, lien convivial, fraternel et associatif. Des intervenants nationaux et internationaux échangeront avec nous sur la manière d'aller mieux, en utilisant différentes approches.

Réservez dès maintenant ces dates sur votre calendrier.

En attendant bonne santé à tous !

*Claudie Tondon-Bernard*

Présidente  
de France Dépression Lorraine

‘ Nous traversons en ce moment une zone de turbulences, il y en a déjà eu et il y en aura d'autres. Mais c'est dans la tourmente que s'allument les flambeaux de demain ».  
(Jacques Gaillot)

## **SEMAINE D'INFORMATION SUR LA SANTÉ MENTALE (S.I.S.M.)**

**12 AU 27 MARS 2017**

Cette année elle aura pour thème Santé Mentale et Travail.

Vous trouverez ci-joint le dépliant de présentation de cette importante manifestation...

# COMPTE RENDU RENCONTRE ANNUELLE FRANCE DÉPRESSION LORRAINE

21 JANVIER 2017

Merci à vous tous bénévoles et médecins qui nous ont permis cette année encore d'offrir écoute et informations aux personnes malades.

- En 2016 : notre **Conseil d'Administration** composé de 16 membres s'est réuni 7 fois,
- Nous avons tenu 4 **conférences** :
  - en février : « les conduites suicidaires » à Vandœuvre.
  - en mai : « la dépression et les troubles bipolaires » à Metz
  - en juin : « dépression et addictions » à Vandœuvre.
  - en octobre : « Coué, notre contemporain » à Vandœuvre.
- Nos **groupes de paroles** fonctionnent toujours les mardis et les jeudis,
- Nos **Ateliers Santé-Bien-être** : tous les mardis après-midis (sophrologie, mélodie du corps)
- **Ateliers** : origami, écriture, écoute musicale,
- **Notre présence dans les instances et stands** : - **SISM** (Semaine d'Information sur la Santé Mentale), au **CPN** commissions des usagers (**Centre Psychothérapique de Nancy**) : **CCAS** Vandœuvre : commission handicap (Centre Communal d'Actions Sociales), **Rencontre à**

**la maternité de Nancy** organisée par France Ménopause, **fête des associations** de Vandœuvre - **Journées sports** et santé à Gentilly, **semaine médicale de novembre** à la Faculté de Médecine,

- Plusieurs interventions sur les **radios** : **Jéricho – Fajet**,
- Nos **cinq bulletins** dans l'année,
- Nos animations festives : **pique-nique début juillet** à Frébécourt – rencontre festive de Noël et d'autres organisées par chacun des groupes et ateliers,
- **Ecoute téléphonique** de plus en plus dense,
- **RV personnalisés.**

## A signaler :

Depuis la création de l'association : parution de 67 bulletins – tenue de 44 conférences – Nos groupes de parole – notre écoute téléphonique.

**FINANCES** : Les trésoriers nous ont présenté les comptes de l'association. Les résultats sont positifs et le bilan dégage un excédent prévu comme premier autofinancement de nos grands projets 2017, année du 15<sup>ème</sup> anniversaire de l'association. En l'attente de vos dons généreux et des subventions publiques sollicitées.

→ 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

## JOURNÉE MONDIALE OMS DE LA DÉPRESSION

LE VENDREDI 7 AVRIL

Avec la ville de Nancy nous vous invitons le **vendredi 7 avril** à participer à LA JOURNÉE MONDIALE DE LA DÉPRESSION.

Une **conférence** se tiendra à l'Hôtel de Ville de Nancy, sur le thème de la DÉPRESSION.

"La dépression est une maladie courante concernant plusieurs centaines de millions de personnes dans le monde.

Elle est malheureusement bien souvent mal connue, repérée et traitée.

Dans le cadre de la journée Mondiale de la Dépression, les Dr Mignot et Masson, psychiatres au CPN, vous proposent une conférence visant à décrire cette maladie et ses différentes formes pour mieux la soigner."

**DIVERS ATELIERS SANTÉ BIEN-ÊTRE VOUS SERONT PROPOSÉS SUR INSCRIPTION AU COURS DE L'APRÈS MIDI : Relaxation, sophrologie, mélodie du corps, atelier écriture, musicothérapie...**

FRANCE DEPRESSION  
A SA PAGE FACEBOOK

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



Région ALSACE  
CHAMPAGNE-ARDENNE  
LORRAINE



ville de  
Nancy

MEURTHE & MOSELLE  
CONSEIL DÉPARTEMENTAL