



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

OCTOBRE 2023 - N°91

édito

L'automne est arrivé... La rentrée pour notre Association aussi.

Nous vous proposons, dans ce bulletin, de vous présenter nos activités afin de vous aider ou aider un être cher qui traverse une période de profonde tristesse, car il est indispensable dans ces moments-là de trouver sollicitude, empathie, bienveillance. Ces activités s'adressent à tous.

- Tout d'abord notre Écoute Téléphonique au **07 84 96 88 28** qui est à votre disposition 72 H par semaine. Cette écoute vous permettra de parler sans crainte, en toute authenticité, sans être jugé(e). Nous ne sommes pas dans le conseil mais pour vous écouter attentivement.
- Nos groupes de parole : ils permettent de libérer la parole, de lutter contre la solitude. Ils se déroulent dans la bienveillance, la confidentialité, sans jugement.
- Notre marche du samedi : nous vous proposons une marche (accessible à tous). L'exercice libère des substances dans notre corps qui contribuent à réduire la tension et améliorer le sommeil.

- Nos groupes de soutien : pour partager des vécus personnels difficiles, des interrogations, lutter contre l'isolement et prendre soin de sa santé mentale.
- Atelier de prévention de la rechute dépressive : apprendre à prendre nos distances avec nos pensées. Gérer les émotions. Travailler à partir de la méditation pleine conscience et exercices d'ACT-Thérapie.
- L'atelier écriture : à visée ludique, thérapeutique. L'écrit peut développer un ressenti, une souffrance, un non-dit. L'écrire libère et permet de mieux comprendre le sens de la vie.
- Nutrition et mouvement : sensibilisation sur les bienfaits d'une alimentation équilibrée et variée.

Sans oublier nos conférences, notre bulletin, nos deux pièces de théâtre qui aident à mieux comprendre ce qu'est la dépression.

Voici donc un riche programme que nous vous proposons cette année (vous trouverez à l'intérieur de ce bulletin le détail de ces activités).

(Suite page 2)

Nous avons amplifié nos activités afin d'offrir un soutien émotionnel et une compréhension qui sont des éléments essentiels pour aider chacun dans son mal être.

Claudie Tondon-Bernard

Présidente de France Dépression Lorraine

Le but de notre association est de soutenir et informer les personnes sur la dépression et la maladie bipolaire et de lutter contre l'exclusion et l'isolement, quel que soit l'âge de celui qui souffre...

Notre ligne d'écoute téléphonique qui fonctionne 72 h/semaine nous a fait prendre conscience du grand mal être chez les jeunes.

Nous avons un message à vous adresser : surtout parlez à votre entourage : famille, enseignant, professionnels de santé ou autres, de ce « mal être » des jeunes.

France Dépression Lorraine vient aussi vers vous aujourd'hui afin de vous faire partager NOTRE PIÈCE DE THÉÂTRE « ON N'EST PAS SÉRIEUX QUAND ON A 17 ANS » qui souligne et permet de prévenir ou soulager éventuellement le mal être des adolescents.

Elle sera donnée le :

**VENDREDI 20 OCTOBRE
à 20 H à FAVIERES
Salle des petits nez rouges**

Réservation conseillée :
au 03 83 52 06 49

D'autres représentations seront
prévues en mars et juin 2024



**AU CONSEIL DÉPARTEMENTAL
MERCREDI 18 OCTOBRE DE 8H30 À 17H30
INSERTION ET SANTÉ MENTALE**

A NOTER DANS VOS AGENDAS :

Mercredi 18 octobre 2023 toute la journée, le Conseil Départemental de Meurthe-et-Moselle accueillera un forum « Insertion & Santé mentale » dédié à une meilleure prise en charge de la santé mentale dans le parcours d'insertion des allocataires du RSA du territoire Grand Nancy.

Entre autres structures un stand sera tenu par France Dépression

Cette initiative portée par le Service Insertion Grand Nancy et ses partenaires, a pour objectifs d'informer et d'outiller les professionnels de l'accompagnement et de permettre aux publics en insertion de découvrir des actions visant le bien-être.

Issu d'une démarche de diagnostic et de consultation menée auprès des acteurs de l'insertion du territoire Grand Nancy, ce forum est une première réponse contribuant à améliorer la connaissance des ressources en santé mentale et en bien être, et à faciliter la mise en réseau des professionnels de la santé mentale et ceux de l'accompagnement des publics.

Cet évènement s'inscrit dans le cadre de la 34^e édition de la Semaine d'Information sur la Santé Mentale (SISM) se déroulant du 09 au 22 octobre 2023.

Ci-dessous, un bref aperçu du déroulement de la journée :

8H30.....ACCUEIL

9H00.....INTRODUCTION

Table ronde sur la levée des freins à l'accompagnement des personnes présentant des troubles psychiques

Intervenants :

Dr Floriane BASS (*psychiatre pour adultes - Centre Médico-Psychologique de Vandoeuvre*),

Xavier SIPP (*infirmier et chargé de mission réseau au centre de prévention*

du suicide - Centre Psychothérapique de Nancy),

Claire KUNEGEL

(psychologue - Espoir 54),

Cécile DEHENON

(Responsable service social de proximité - Conseil départemental).

Animation :

Pauline SIMON - *Espoir 54*

Participation de professionnels de l'accompagnement, social, socioprofessionnel et emploi. Découverte de la bibliothèque des livres vivants

11H00... Visite des stands d'associations et de professionnels de la santé à destination des acteurs de l'accompagnement des publics en insertion (19 exposants, dont France Dépression)

12H30-14H....DÉJEUNER

14H00... Table ronde sur les impacts de la précarité sur la santé mentale

Intervenants :

Caroline LOUVIOT

Conseil départemental,

Didier FESSARD

Solidarités Nouvelles face au Chômage (SNC) Nancy, médecin généraliste

15H00-17H30 : Visite de stands et animations d'actions bien-être à destination des publics accompagnés et des professionnels (20 exposants)

L'après-midi se présentera davantage sous forme d'animations et se veut particulièrement dédié aux publics que vous accompagnez. **Nous comptons sur vous pour leur relayer cette invitation dès à présent et/ou les accompagner pour une découverte des différentes actions visant au mieux-être.**

L'animation de l'après-midi sera assurée par Radio FAJET et un coin enfants sera animé par Bénévole Intérim.

CONFÉRENCE SUR LA NEUROPSYCHOLOGIE PAR M. CERBAI DU CPN NANCY-LAXOU

JEUDI 30 NOVEMBRE 2023 À 18H30

SALLE MICHEL DINET - FERME DU CHARMOIS
ALLÉE LEGRA - 54500 VANDEOEUVRE

Une présentation de la neuropsychologie sera présentée lors d'une conférence donnée par Monsieur Mathieu CERBAI psychologue au C.P.Nancy-laxou.

La neuropsychologie est une discipline issue de la psychologie qui étudie les liens entre le fonctionnement cérébral, la cognition (mémoire, attention, organisation, etc...) et le comportement humain.

Un neuropsychologue accompagne les patients(es) vers un mieux-être et un quotidien plus confortable, en s'appuyant sur une évaluation neuropsychologique personnalisée.

➔ Entrée Libre

Les soins prodigués se basent sur les connaissances de la cognition et sur les difficultés qui peuvent en découler : oublis, difficultés qui peuvent en découler : oublis, difficultés de concentration, gêne dans les relations sociales, manque d'organisations, etc...

NOS ACTIVITÉS

ATELIER DE PRÉVENTION DE LA RECHUTE DÉPRESSIVE

Philippe Witzmann - 06 69 71 75 26

Atelier de prévention de la rechute dépressive : au cours de cet atelier, nous apprendrons à prendre de la distance avec nos pensées, à gérer nos émotions et à nous imprégner de ce qui est agréable. Nous travaillerons à partir la méditation de pleine conscience et pratiquerons des exercices d'ACT-thérapie.

Un premier atelier aura lieu le samedi 14 octobre de 10h à 12h, au local de France Dépression Lorraine.

➔ 18 novembre de 10h à 12h



NOTRE GROUPE DE PAROLE HEBDOMADAIRE DU JEUDI 14H30-16H30

Il fonctionne depuis plus de 22 ans avec bien sûr des participants renouvelés au fil des années (de 6 à 12

personnes) : beaucoup nous ont quittés pour retrouver un travail ou/et, du moins, une bonne santé psychique. Rappelons qu'il convient de venir au groupe hebdomadaire avec régularité, si l'on veut en tirer tout le bénéfice. Redisons aussi les buts de ces réunions entre gens qui traversent la souffrance psychique :- libérer la parole dans un climat de confidentialité, de bienveillance, sans jugement aucun,- lutter contre l'isolement par cette appartenance à un groupe (il arrive de surcroît que des amitiés s'y nouent, que des sorties ensemble s'y décident),- retrouver de l'espoir auprès de ceux qui vont mieux - apprendre, grâce à " l'expertise " des autres, à mieux se connaître - prendre soin de soi ...

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, si l'on exprime lors de ces rencontres des ressentis douloureux, on fait une plus large place encore à ce qui nous fait aller mieux (hygiène de vie, activité physique, artistique, engagement bénévole, lecture, film enrichissant etc.)

On ne donne pas de conseil mais chacun parle en son nom de ce qui l'aide à progresser, d'une piste qu'il a suivie, de ses petites victoires personnelles, de ses projets... L'animatrice que je suis reste un pair aidant qui structure la séance et entretient l'espoir d'aller mieux.

L'ATELIER D'ÉCRITURE

Amorcé il y a 5 ans déjà à raison d'une séance mensuelle (8 à 14 personnes) Sa visée est d'abord ludique et éventuellement thérapeutique, en aucun cas "scolaire". L'animatrice propose un thème : par ex "lettre à... (ma mère, mon patron, Dieu, mes mains etc.)" ou "la première fois que (j'ai vu la mer/ que j'ai lu un livre), "Moi sur la photo" etc. Il nous est même arrivé d'échanger sur le bonheur! Après avoir reçu quelques consignes formelles, après avoir écouté au besoin un extrait de textes d'auteurs pour se "mettre en appétit", chacun écrit pendant 30 mn ou plus si nécessaire ; ensuite un tour de table est proposé pour lire son texte à haute voix - très rares sont ceux qui s'abstiennent - et l'on garde du temps pour compléter ou commenter par oral . J'ai souvent entendu objecter : "Mais je ne sais pas écrire " : c'est faux ! Chacun trouve toujours quelque chose à écrire et j'ai vu naître de petites merveilles sous la plume des uns et des autres... Un de nos amis victimes d'un AVC qui a beaucoup ralenti sa parole, a pu produire de petits textes étonnants. Une autre a pu remplir avec ses écrits plusieurs cahiers de souvenirs, transmis à ses petits enfants qui en redemandent !

L'écrit peut, par ailleurs, "débloquer " un ressenti, une souffrance, un non-dit qui ne serait peut-être pas "venu à la surface" au groupe de parole. L'écriture ne supprime pas la souffrance, mais lui enlève son "venin", dit à peu près Cyrulnick (in J'écrirai des soleils) Elle fait aussi resurgir ou apprécier de beaux moments du passé ("Non, ma vie n'a pas été qu'une vallée de larmes !") ou du présent comme les

haïkus (petits poèmes japonais basés sur la nature), qui invitent à goûter un instant de vie fugitif en l'évoquant sobrement. Ayant expérimenté moi-même la vertu thérapeutique de l'écriture à travers mon autobiographie, je sais qu'elle libère, permet de mieux comprendre le sens de sa vie, d'être à l'écoute de soi. Enfin il ne faut pas négliger le plaisir de la création "C'est un moment pour soi où, sans avoir de talent inné, l'on construit quelque chose " (Marion Rollin, spécialiste de psycho-généalogie)

M-Hélène PRECHEUR

(Vice-Présidente de France Dépression Lorraine)

☞ Atelier d'écriture une fois par mois, sauf vacances scolaires (dates et lieux affichés au local) M.H. Prêchœur (06 07 97 15 98)

REPRISE DE L'ACTIVITÉ LA MÉLODIE DU CORPS

NADIA GUÉRARD - 07 53 87 46 56

Pour la reprise de l'activité « Mélodie du Corps », je propose une intervention un Mardi sur deux de 14h30 à 16h sur le thème :

La nutrition et le mouvement :

L'objectif :

Sensibiliser aux bienfaits d'une alimentation équilibrée et variée et prendre conscience que c'est le carburant de notre corps pour un bien-être psychique, physique et émotionnel, que corps est capable de se réparer lui-même ;

Les moyens :

Se mouvoir : C'est la vie pour la santé, pour la santé globale. Il est essentiel afin de mieux appréhender l'environnement, de favoriser les échanges interpersonnels et de renforcer la confiance en soi et en autrui.

Participer à des ateliers pratiques où sont donnés des conseils et astuces et la préparation de repas nutritifs.

**ATTENTION NOUVEAU GROUPE DE PAROLES
TOUS LES LUNDIS DE 18H À 20H :
PREMIÈRE RENCONTRE LE LUNDI 30 OCTOBRE
« OSEZ PARLER DE VOUS POUR PRENDRE SOIN DE
VOTRE SANTÉ MENTALE »**

Tous les semaines le lundi de 18h à 20h, des bénévoles de l'association vous accueilleront dans un climat de respect, de sécurité, de confiance et d'écoute vous permettant d'exposer votre situation en vous ouvrant aux autres, et de prendre ce temps, pour vous, et de poser des mots sur ce que vous vivez.

Le travail en groupe sous cette forme de rencontres est riche et varié. Vous pourrez y faire l'expérience d'être vu et d'exister dans votre individualité sans être jugé ni rejeté en osant exprimer vos difficultés, ressentis, émotions, sentiments.

C'est un environnement sécurisé et sécurisant qui vous permettra de réaliser l'impact que le groupe de soutien a sur les autres et d'en recevoir le témoignage direct et immédiat.

Ce groupe est un lieu qui mise sur le potentiel humain de progression, de construction de soi, de prise de conscience, à quelque degré que ce soit, sans faire l'impasse sur les difficultés rencontrées, mais sans non plus jamais baisser les bras et en s'appuyant sur les ressources internes de chacun.



MARCHER, C'EST BON POUR LE MORAL !

Qui n'a pas croisé des personnes, des groupes qui, chaussures de marche aux pieds et bâtons aux mains, vont par monts et par vaux ? Tout le monde découvre ou redécouvre que marcher est bon pour la santé. Marcher en groupe donne un objectif : se retrouver régulièrement pour vivre un temps d'amitié avec d'autres. De semaine en semaine chacun se mobilise, se prépare et se rend au rendez-vous. Etre attendu, trouver sa place au sein d'un groupe, c'est à coup sûr, bon pour le moral.

Un atelier nouveau est ouvert par France Dépression Lorraine. La marche a lieu chaque semaine, le samedi matin de 10h à 12h maxi. Elle permettra de découvrir, de semaine en semaine, les parcs du Grand Nancy.

**Rendez-vous pour la première marche
le samedi 14 octobre à 10h,**
Local de l'Association,
26 rue Aristide Briand à Vandoeuvre.

Bonne marche à tous et toutes les intéressé(e)s !

Inscriptions (Non obligatoires) : 06 74 32 71 76

Robert MARCHAL et J. Paul BERNARD



GLANÉS POUR VOUS DANS DES LECTURES DE VACANCES

In la revue bouddhiste :Sagesses bouddhistes Le Mag n°24

Une sélection de conseils pour réduire le stress (au travail, mais c'est valable aussi dans la vie quotidienne): --Commencer la journée par 10 mn de méditation/prendre les escaliers avec aspiration à chaque marche / se déplacer -si possible-en vélo/respirer méditativement à l'arrêt de bus, aux feux rouges/ éteindre son portable en voiture, à la pause, inspirer et expirer quand le téléphone sonne avant de répondre/ /laver sa vaisselle en silence en appréciant l'eau chaude ou froide sur nos mains / s'accorder 10mn de relaxation dans la journée / envoyer des messages d'amour à son corps/ prendre son thé en pensant au soleil, aux nuages et aux cueilleurs grâce à qui il est dans notre tasse/ pendant une réunion agitée, visualiser une personne calme paisible, s'isoler un instant aux toilettes si l'on sent monter une émotion négative/ considérer patron, collègues, non comme des ennemis mais des alliés, travailler en équipe et exprimer sa gratitude aux collègues /chez soi : être" mono tâche, faire une seule chose à la fois), par ex ne pas parler ou travailler en mangeant/ lancer un groupe de méditation ...(d'après Thich Nârh Hanh, Maître zen vietnamien fondateur du village des Pruniers (France, lieu de retraite bouddhiste) In .

AUTRES LECTURES

L'aventure de vieillir par *Marie de Hennezel*

Apprivoiser les émotions par *Isabelle Filliozat*

= deux revues "Hors série la vie" - contact : Boutique la vie.fr ou 0148885105)

La papeterie Subaki par *Ito Ogawa*

Roman : une lecture ô combien apaisante parce que l'auteur y célèbre page après page à travers son personnage féminin de libraire-écrivain public, l'amitié , la solidarité, le respect d'autrui ; c'est l'occasion d' une belle évasion enrichissante vers une autre culture où nature, culte des ancêtres, poésie tiennent une place essentielle.

Nuances (First) par *F. Bourgognon*

Pour lutter contre le stress, l'épuisement, le déficit de sens de nos sociétés, ce psychiatre nancéen, spécialiste de méditation, nous invite à « remettre de la lumière sur ce qui est essentiel pour chacun de nous »

Le défi de Jérusalem d'*Erik Emmanuel Schmidt*

A Jérusalem, où sont sensibles les divisions entre croyants," Dieu ne nous dit pas "Ecoutez moi , il dit : écoutez -vous "(les uns les autres)

*A garder en mémoire au cœur de nos relations humaines...
et de notre groupe de paroles !*

Marie-Hélène Prêcheur

→ 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. CHEVEAU - DR. CARNIO - DR. CHABANNES

DR. CONRAUX - DR. DEBRUILLE

DR. GANNE-DEVONEC - DR. HAMMOUCHE

DR. JAVELLE - DR. LAPREVOTE - DR. LEROND

DR. PLANE - PR. SCHWAN - Pr SCHWITZER

Président d'Honneur de France Dépression

Pr. J.Pierre OLIE (+)

Pr. David SERVAN-SCHREIBER (+)

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

**ADMINISTRATION
ACCUEIL PERSONNALISÉ**

Sur RV - Prendre contact avec l'Association
06 03 89 34 47

S'inscrire pour les groupes de parole

ou les ateliers à ce numéro.

Conditions : Être adhérent
(cotisation 20 euros par an) à France
Dépression + 10€ par trimestre
(Quel que soit le nombre d'ateliers
pratiqués)

■■■

ÉCOUTE TÉLÉPHONIQUE

07 84 96 88 28

Du lundi au Samedi
de 9h à 20h

Dimanche de 14h à 20h

■■■

GRUPE DE PAROLE (EN COURS)

LE JEUDI DE 14H30 À 16H30

A venir

LE LUNDI DE 18H À 20H

Local 26, rue Aristide Briand
Résidence Locarno à Vandoeuvre lès
Nancy.

Entrée 5 – sonnette 500 – bus ligne 4 arrêt
Briand

Sur Inscriptions au **06 03 89 34 47**.

Conditions

Être adhérent (cotisation 20 euros par an)
à France Dépression + 10€ par trimestre
(Quel que soit le nombre d'ateliers
pratiqués)