



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

AVRIL 2024 - N°92

édito

Quoi de neuf à France Dépression

En soutien des personnes qui souffrent de maladies mentales, l'Association poursuit sa route. Au quotidien, soit un peu plus de 70 heures par semaine, des bénévoles sont à l'écoute téléphonique de ceux et celles qui ont besoin de parler, de se dire. Cet échange peut être une chance de retrouver la joie de vivre. Tout le territoire français est couvert par cette écoute. Elle est une alternative à l'absence de groupe de paroles.

Le 20 janvier dernier au château du Charmois à Vandoeuvre, un certain nombre d'écotants se sont retrouvés. Ils ont partagé leur expérience et se sont ainsi entraînés à être davantage l'oreille de tous ceux qui appellent.

Pour les écotants, les secrets de l'informatique ont simplifié le mode d'inscription sur le planning. Cette facilité ouvre à d'autres la possibilité d'écouter depuis chez soi, des personnes en souffrance.

La santé mentale est devenue une préoccupation majeure pour bon nombre de responsables. Les politiques évoquent plus souvent la question. Chez nous, pour la deuxième année, le Département de Meurthe et Moselle et la ville de Nancy organisent un village de la santé mentale. Ce sera le mardi 11 juin en après-midi sur la place Charles III. Sont prévues une marche dans les rues de Nancy et une représentation de la pièce de théâtre « on n'est pas sérieux quand on a 17 ans » à la salle Raugraff. Avec des associations, comme SOS amitiés, L'Unafam, Bipolaires Si Tu Savais, ou Espoir54..., France Dépression est partenaire de l'animation de ce lieu et de ce temps.

Suite à l'excellent accueil par les lycéens et les professeurs des lycées de la Métropole, une nouvelle « tournée » de la pièce de théâtre « on n'est pas sérieux quand on a 17 ans » se prépare. Elle sera jouée fin mars dans le lycée professionnel d'Haubourdin, en banlieue de Lille. Souhaitons-lui un vif

(Suite page 2)

succès ! Les contacts pris avec les lycées locaux permettent d'imaginer qu'en ce printemps, beaucoup de jeunes pourront la voir. Puissent tous ces jeunes prendre conscience des addictions dont ils sont victimes. Jeunes et « pas sérieux, » qu'ils osent s'en libérer : adieu à la drogue, au harcèlement bien trop prégnant, à l'angoisse et aux tendances suicidaires !

Les activités habituelles – groupe de paroles, groupe d'écritures, prévention de rechute, conférence... – se poursuivent.

Les 20 et 21 avril prochains à Montpellier, toutes les régions se rassembleront pour l'Assemblée générale de l'Association Nationale, occasion de partager les différentes expériences, soutien à tous les membres pour envisager l'avenir en créant de nouvelles régions et cherchant à être au plus proche de ceux et celles qui désespèrent et qui aspirent à vivre dans plus de paix et de lumière !

Oui, France Dépression est pleine de vie, elle développe ses projets et poursuit ce qu'elle est depuis sa création : Ecoute, Sourire, Force !

Robert MARCHAL

Vice-Président France Dépression Lorraine

"RAPTORNEUROPSY" : QU'EST-CE À DIRE ?

A L'INITIATIVE DE FRANCE DÉPRESSION LORRAINE

Madame Alisson Demongeot, *docteur en psychologie du développement*, déléguée par **Monsieur Mathieu Cerbay**, *neuropsychologue*, fondateur de l'association Raptorneuropsy...

...Est venue le jeudi 30 novembre au Domaine du Charmois, devant un public nombreux qui avait bravé le froid et la nuit, nous parler de l'association fondée par M. Cerbay : celle-ci, au nom inspiré par les dinosaures dont le fondateur enfant fut un passionné, a pour but de lutter contre la discrimination dont font encore l'objet les maladies psychiques, en se fondant sur la recherche et l'élaboration d'articles scientifiques pour en donner **une vulgarisation sérieuse**, une bonne visibilité au grand public : c'est un outil pour les patients, les étudiants et les professionnels, mis à la portée de tous, sous forme de vidéos sur Youtube/ Instagram/ Facebook/ de BD , de livrets, de fiches nombreuses, ludiques ou sérieuses, toujours claires :



Le site : raptorneuropsy.com présente différents rubriques concernant des publics et des thèmes très variés, entre autres : seniors / enfants / vie active / vie sexuelle / éco anxiété/ autisme/ schizophrénie...

Le fondateur de l'association ayant été lui-même atteint de dépression, est

conscient que cette pathologie altère en général la vie affective, le sommeil, l'appétit, la mémoire, la pensée, l'activité (passivité ou agitation anormale) comme l'insertion sociale et présente un dangereux risque de suicide ; sachant qu'elle affecte 20 % des français, il a décidé en priorité, en mettant le savoir et la recherche à portée du public, de combattre les idées reçues qui génèrent de petites phrases terriblement inefficaces et culpabilisantes comme par ex : « *ça passera tout seul* » / « *il suffit de faire du sport* » / « *remue-toi !* »... et la pire : « *quand on veut, on peut* » alors que justement le dépressif ne peut pas, n'en peut plus...

La neuropsychologie a fait son entrée à l'hôpital, comme au CPN de Laxou. Elle suppose des études en 2 ou 3 ans sans compter l'obtention d'un master... Il s'agit d'explorer le fonctionnement du cerveau, les fonctions cognitives, les émotions, le jugement moral.

La cognition proprement dite comprend : les capacités de concentration, d'accumulation des connaissances, de mémorisation, d'attention, les fonctions exécutives, l'aptitude aux relations sociales, la faculté de comprendre ce que l'autre pense... et d'analyser son propre fonctionnement. Cela concerne plusieurs aires du cerveau, les neurones étant interconnectés.

La seule mémorisation par exemple concerne : la mémoire liée aux cinq sens, la mémoire de travail (manipuler de concepts, les convertir en phrases), épisodique (se souvenir d'événements autobiographiques), celle qui concerne les événements du monde, la mémoire procédurale (comment accomplir une tâche : ex : savoir faire du vélo) les fonctions exécutives (le fait d'être

capable de planifier, mais aussi d'inhiber = mettre de côté ce qui n'est pas pertinent, de déduire une règle d'éléments divers), la flexibilité mentale (faire varier des stratégies)...

La cognition sociale, c'est à dire ce qui nous relie les uns aux autres, englobe :- la capacité à comprendre que les intentions des autres ne sont pas les mêmes que les nôtres et à connaître les règles de la vie en société (=les codes sociaux)

La métacognition (capacité à réfléchir sur sa propre façon de penser = être conscient de ses biais cognitifs* : ces distorsions du jugement qui nous amènent à penser faussement ou bien à se précipiter vers une conclusion sans tenir compte de ce qui précède, ou encore à utiliser le style "attributionnel" = expliquer un événement en lui attribuant systématiquement une cause extérieure.

Le rôle du neuropsychologue, sachant que 40% des dépressifs ont des difficultés cognitives, est d'aider à retrouver le fonctionnement correct de ces fonctions : il va entreprendre une remédiation cognitive, c'est-à-dire une approche thérapeutique non médicamenteuse - mais le traitement médicamenteux peut continuer à y être associé : il apprend par des exercices à utiliser des outils pour permettre au cerveau, sinon de restaurer ses fonctions, du moins d'élaborer de nouvelles stratégies compensatrices : on s'exerce à guider ses pensées en vue d'une tâche à accomplir, à réguler ses émotions, à empêcher les ruminations. On peut par ex. se rééduquer à l'attention en s'entraînant à lire un livre sur fond de radio... Madame Demongeot incite à se renseigner sur le site de l'association CF.supra qui est effectivement très

riche et remarquablement clair. Nous la remercions pour tous ces renseignements augurant une meilleure compréhension de notre fonctionnement cérébral et des échanges plus « égalitaires », donc une meilleure collaboration encore entre soignants et soignés !

Marie-H Prêcheur

Vice-Présidente France-Dépression Lorraine

PS : Sur demande du public Madame Demongeot réprecise la différence entre un

- **psychologue** (diplôme de thérapeute en 3 ans + 2, vise par la parole à apaiser la souffrance du patient, mais ne délivre pas de médicament),
- **un psychiatre** (Docteur en médecine + spécialité en psychiatrie (6+4 ans d'étude et stage) il peut délivrer des médicaments.

- **un psychanalyste** au terme d'une formation longue dont sa propre psychanalyse, s'appuie sur les états psychiques inconscients du patient : ne prétend pas guérir le patient mais l'amener à une claire connaissance de soi ...qui peut être roborative.

Ndr « **cognitive** » : * consiste à privilégier les informations conformes à nos propres idées ou croyances sans tenir compte des sources qui proposent d'autres hypothèses. On peut alors s'enfermer dans ses propres convictions, par ex, sur la nocivité d'un vaccin) parce qu'on est hostile par principe à la vaccination ou qu'on se fonde sur des cas particuliers. Les réseaux sociaux, amplifiant des rumeurs au point d'aboutir à des fake news(théories du complot par ex.) peuvent ainsi conforter dans un sens ou un autre nos convictions sans qu'on en soit conscient. ■



MOMENT CONVIVIAL

Nous nous retrouverons :

SAMEDI 6 AVRIL 2024 À 14H30

A la M.J.C. Nomade 8, rue de Norvège à Vandœuvre

Afin de partager toutes nos actions menées en 2023
Et prévoir une belle année 2024

Nous vous attendons nombreux





L'ÉCOUTE TÉLÉPHONIQUE, UNE BELLE AVENTURE À FRANCE DÉPRESSION !

Être proche des personnes malades de dépression et de bipolarité est le but de notre Association. Or, rejoindre ces personnes n'est jamais facile car trop souvent elles se replient sur elles-mêmes et ont du mal à vivre des relations.

Un pari a été lancé : dans l'impossibilité d'offrir sur l'ensemble du territoire des groupes de parole, est née l'idée de mettre sur pied une permanence téléphonique. La réalisation d'un tel projet semblait une folie. Interpellés, appelés, beaucoup ont accepté de relever ce défi. Aujourd'hui nous sommes une cinquantaine d'écouterants et d'écouterantes. C'est une réussite pour les responsables de l'association et une aide pour tous les appelants.

Aucun écoutant ne reste indifférent à ce qu'il entend de la part des personnes en dépression. Les témoignages atteignent et questionnent les écoutants à deux niveaux, sur la façon de mener l'entretien et sur la capacité à porter les souffrances exprimées. Ces questions obligent à un travail sur soi-même et à apprendre d'autres.

Régulièrement l'Association propose en visio une supervision. Le samedi 20 janvier dernier au château du Charmois à Vandoeuvre, des écoutants ont relu leur expérience avec l'aide du docteur Christian Cheveau. Les échanges en présence d'un praticien aident chacun, chacune, à mieux écouter et devenir ainsi une meilleure oreille qui puisse donner à la personne malade, espoir et goût de vivre.

Chaque semaine les cinquante écoutants répertoriés reçoivent par internet le planning. Seuls, une vingtaine de bénévoles s'inscrivent régulièrement chaque semaine. Que deviennent les autres ? Certains ont besoin de souffler, d'autres pensent arrêter et d'autres enfin ont envie de poursuivre. Que chacun fasse connaître son choix. Ce sera plus facile et plus clair pour ceux et celles qui ont en responsabilité la

charge de cette organisation.

Que tous soient remerciés pour cet engagement auprès de ceux et celles qui désirent dire leur souffrance et retrouver ainsi un espoir ! Que ceux et celles qui ont envie d'apporter aide et écoute, se fassent connaître. L'Association ne peut vivre que par la présence et l'action de ses membres ! ■



HOMMAGE A JEAN-CLAUDE MARTIN

Nous venons d'apprendre le décès de Jean-Claude Martin.

Depuis le début de la création de notre Association en novembre 2002 Jean-Claude a été un fidèle de France Dépression Lorraine.

Il a été tout d'abord un temps notre premier trésorier.

Que ce soit au moment de nos fêtes de Noël, de nos historiques pique-niques de Frébécourt, de nos conférences, groupes de parole il était toujours présent.

Au nom de tous les bénévoles de notre belle association je te dis : Merci Jean-Claude pour tout ce que tu as donné, offert pour les plus fragiles, les plus petits, les plus pauvres, les plus démunis.

Nous pensons très fort aussi à ta famille, à tes amis.

Claudie Tondon-Bernard

Présidente de France Dépression Lorraine





HOMMAGE A MICHEL DINET

« Faire ensemble n'est ni plus ni moins que l'outil le plus efficace pour bâtir une société plus juste et plus fraternelle »

(M.Dinet)

Voici 10 ans déjà que tu nous as quittés !

Depuis le début de notre Association en 2002 tu as été à nos côtés, dans toutes nos actions.

A toi qui fus l'un des membres fondateurs de notre belle Association, je te dis MERCI Michel

Tu seras toujours dans nos cœurs.

Claudie TONDON-BERNARD

Présidente de France Dépression Lorraine

MERCI PROFESSEUR OLIE

Cela fera un an le 12 avril que vous nous avez quitté.



En 1992 vous avez été l'un des fondateurs de France Dépression. Jusqu'au bout j'ai eu la chance de pouvoir profiter de vos conseils. Votre humanité, votre empathie, votre écoute, votre disponibilité m'ont été des atouts très précieux lors de ma prise de fonctions dans l'Association Nationale en 2017.

Au nom de tous les bénévoles de notre belle association je vous dis Merci Professeur pour tout ce que vous avez donné pour la cause des malades dépressifs. Vous resterez à jamais dans nos pensées.

Claudie TONDON-BERNARD

Présidente de France Dépression Lorraine

→ 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

■■■

GROUPE DE PAROLE

LE JEUDI DE 14H30 À 16H30

LE LUNDI DE 18H À 20H

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

Entrée 5 – sonnette 500 – bus ligne 4 arrêt
Briand

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

■■■

ATELIER D'ÉCRITURE

Une fois par mois
Sauf vacances scolaires (dates et lieux
affichés au local)

■■■

ATELIER DE PRÉVENTION DE LA RECHUTE DÉPRESSIVE

Philippe Witzmann - **06 69 71 75 26**

■■■

ACTIVITÉ LA MÉLODIE DU CORPS

Intervention un mardi sur deux
de 14h30 à 16h

La nutrition et le mouvement

Nadia Guérard - **07 53 87 46 56**