



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 : francedeplorraine@free.fr
Tél. : 06 03 89 34 47

JUILLET 2018 - N°73

édito

En ce début d'été je vous communique quelques conseils laissés par David Servan-Schreiber, pour une vie plus saine :

- **PRENDRE LE TEMPS DE MARCHER** : viser trente minutes de marche ou un équivalent par jour. Il suffit de marcher quinze minutes pour aller faire ses courses, aller au bureau, ou autre. Un chien peut être un bon compagnon de marche. Il y a plus de chances de se tenir à une activité quand elle apporte du plaisir.
- **SE METTRE AU SOLEIL** : au moins vingt minutes par jour à midi, sans crème solaire (mais sans risquer de développer de coups de soleil). Ou bien parler
- avec son médecin de son taux sanguin de vitamine D dans le sang et de la possibilité d'en prendre par voie orale.
- **CONTACTER AU MOINS DEUX AMIS** pour leur demander leur aide pendant les périodes difficiles, même si ce n'est que par internet ou par téléphone. S'ils sont proches, ne pas hésiter à les prendre dans ses bras plus souvent, comme pour toutes les personnes aimées.
- **APPRENDRE UNE METHODE SIMPLE DE RELAXATION** par la respiration pour évacuer la pression quand la vie donne le sentiment d'être coincé.

■ **S'ASSURER DE FAIRE UNE CHOSE QUE L'ON AIME VRAIMENT** chaque jour, même si cela ne doit pas durer longtemps.

■ **TROUVER QUELQUE CHOSE A FAIRE** pour son quartier, sa ville, son village et le faire vraiment.

Cela va faire déjà sept ans que David nous a quitté, mais il est toujours dans nos cœurs, et nous laisse un bel héritage à partager. Merci David et bon été à vous tous.

Claudie TONDON-BERNARD
Présidente
de France Dépression Lorraine

Je tenais à vous faire partager cela afin d'aider au mieux les personnes qui se sentent plus isolées pendant la période des congés d'été.

FRÉBÉCOURT 2018

UNE JOURNÉE PARTICULIÈREMENT SYMPATHIQUE !



Je me permets de vous rappeler que tout au long de l'année France Dépression Lorraine met à votre disposition :

- Une écoute téléphonique : 06 03 89 34 47
- Des groupes de partage, :
- Des ateliers bien-être : méditation-sophrologie, mélodie du corps, techniques énergétiques, écriture, origami, un accueil personnalisé (sur RV), des conférences, des rencontres conviviales...

Tout ceci est à votre portée...

**A vous d'en profiter car cela aussi est fait pour vous aider à
aller mieux.**

AU PROGRAMME PENDANT LES VACANCES :

26, rue Aristide Briand – Entrée 5 – Vandoeuvre

■ **Groupes de partage :**

Pour le groupe du mardi 18h :
téléphoner préalablement au 06 28 16 83 38

Pour le groupe du jeudi 14h30 :
téléphoner préalablement au 06 07 97 15 98

■ **Atelier :**

Méditation-sophrologie : les mardis tous les
15 jours à 16h (prochains 26 juin - 10 juillet)

- **Écoute téléphonique : 06 03 89 34 47**

UNE CONFÉRENCE BIEN SUIVIE...

« L'ISOLEMENT CAUSE OU CONSÉQUENCE DE LA DÉPRESSION »

PAR LE DOCTEUR JÉRÔME LEROND PSYCHIATRE AU CPN DE NANCY

« L'HOMME EST UN ANIMAL SOCIAL »

Le conférencier, après avoir cité, d'entrée de jeu, Aristote, commence par un rappel clinique sur la dépression (beaucoup de gens dans le public viennent pour la première fois). Il rappelle qu'il s'agit d'une pathologie qui touche 15% de la population à un moment de sa vie, deux fois plus de femmes (une femme sur cinq) que d'hommes (alors que 10% de la population masculine seulement est touchée). Pourquoi ? : Les hormones féminines protectrices du cerveau sont davantage « fluctuantes » chez les femmes : cycle menstruel /grossesse/naissance avec le classique baby blues... Elles sont davantage soumises à des agressions sexuelles, sont veuves plus facilement (car elles vivent plus longtemps), enfin sont souvent le noyau de familles monoparentales avec le poids que cela suppose.

Le Docteur rappelle que les trois symptômes de la dépression sont :

1. Une tristesse accompagnée d'absence de plaisir aux tâches qui naguère en procuraient (anhédonie), voire de sentiment de culpabilité et d'angoisse...
2. Un ralentissement psychomoteur avec une difficulté à se concentrer à réfléchir, une fatigue inexplicquée (ou psychasthénie) avec une propension à ne plus vouloir quitter son lit (ou clinophilie).
3. Les inappétences sexuelles, troubles de l'appétit et du sommeil. Il faut constater la persistance de ces symptômes au moins trois semaines avant de parler de dépression...

Le Docteur fait ensuite un état des lieux de l'isolement en France qui atteindrait 12% de la population de plus de 18 ans et concerne surtout les zones rurales (désertification des campagnes, transports difficiles ...) : la solitude est en liaison avec départ des enfants de la



Docteur Jérôme LEROND - Psychiatre au CPN de Nancy

maison, le chômage, la pauvreté, le veuvage ou le divorce, les maladies chroniques comme le diabète ou l'hypertension, les handicaps, l'emprisonnement, des pathologies comme l'agoraphobie, ou autres phobies sociales (peur de parler en public, d'acheter, de demander l'heure).

Comment contrer la solitude, facteur ou conséquence de la dépression ? Demander ce qu'on peut faire pour aider la personne en souffrance, proposer des activités sans les imposer, sans culpabiliser : rester bienveillant et empathique sans sur-réagir ou sembler gêné, ce qui augmenterait les obsessions négatives du solitaire. Parfois un changement de lieu peut être bénéfique, voire une hospitalisation. En tout cas, il faut maintenir, entretenir autour de lui au maximum ses relations sociales...





Participants à la conférence du DOCTEUR JÉRÔME LEROND

La neurobiologie explique notre propension à imiter (une mimique, le geste par exemple d'un sportif en action que l'on est en train de contempler) en isolant ce qu'on appelle les « **neurones miroirs** ». Il en va de même pour les sentiments, le processus d'empathie : **ces neurones ont besoin d'être activés sans cesse**. Les individus qui ont été soumis précocement à de la maltraitance peuvent ne pas développer ce penchant à l'empathie, c'est le cas de certains psychopathes). Le développement du commerce en ligne, les relations factices sur les réseaux sociaux, entraînent une aggravation de la solitude : participer à la vie associative, continuer à travailler, développer des relations sociales de qualité, bouger, vivre ses passions plus intensément peuvent au contraire la combattre efficacement.

« La pauvreté la plus terrible est la solitude, le sentiment de ne pas être aimé. » Mère Térésa

En réponse à des questions de la salle : Il y a bien deux types de dépression, réactionnelles (en réponse directe à un événement traumatique) et une autre plus sournoise dite endogène due à des facteurs héréditaires (descendants de déportés par exemple ; les transmissions intergénérationnelles de drames familiaux...). Les traumatismes du passé ou du présent affectent des tempéraments plus ou moins « résilients ». La résistance de Dominique Strass-Khan à ce qui aurait détruit quelqu'un de plus fragile est assez remarquable et dépend, bien sûr, de facteurs environnementaux.



La dépression demande six mois de traitement et doit se soigner impérativement : si elle ne l'est pas ou mal, il y a risque de récurrence ! La sismothérapie est utilisée en cas de dépression résistante aux médicaments. Il reste qu'il y aura toujours des tempéraments plus ou moins vulnérables par nature (on parle de « vulnérabilité cognitive ») : les uns plus pessimistes qu'optimistes, verre à moitié plein ou à moitié vide : c'est pourtant toujours le même verre !

Nous sommes reconnaissants au Docteur LEROND pour cette mise au point, pleine de modestie et de bienveillance, sur une souffrance qui affecte bien des personnes autour de nous et qui menace chacun de nous, s'il ne fait l'effort, certes coûteux au début, de se tourner vers les autres : c'est la raison d'être de notre association.



PIÈCE THÉÂTRE

« SANS MAUX DIRE »

une production France Dépression Lorraine.

« SANS MAUX DIRE »

Vivre avec, Souffrir avec, Accepter...

La tournée est reportée
pendant la Semaine d'Information Santé Mentale 2019,
contrairement à ce qui était annoncé dans le dernier bulletin

→ 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



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. DEPUTOT

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



ville de
Nancy





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•VANDŒUVRE
Courriel : francedeplorraine@free.fr
Tél. : 06 03 89 34 47

Merci d'adhérer à France-Dépression Lorraine

Il a été décidé de maintenir la cotisation de base à 17€ pour 2018

Nous savons que pour certains budgets, cette somme est un peu lourde. D'autres nous ont fait remarquer que l'on pourrait augmenter davantage cette cotisation.

En fait notre position a toujours été la même : chacun cotise en fonction de ses possibilités et toutes les cotisations, même minimales, sont les bienvenues (même à 1€).

Nous rappelons qu'il existe aussi une cotisation de membre bienfaiteur de 34 € et au-delà, tous les dons sont acceptés et font l'objet d'un reçu fiscal. Vos cotisations constituent une preuve d'attachement à France Dépression Lorraine et sont un encouragement pour les bénévoles de l'association.

Alors n'hésitez pas à **ADHÉRER** ou à **RE ADHÉRER** en nous faisant parvenir votre cotisation (17 € - Bienfaiteur 34€ ou toute somme de votre choix...) accompagnée des renseignements ci-dessous à :

France-Dépression Lorraine • 10 rue de Norvège • 54500 VANDŒUVRE • Tél : 06 03 89 34 47



Mme M.

Nom : _____ Prénom : _____

Demeurant à : _____

Code Postal : Ville : _____

Tél : _____

Adresse électronique : _____@_____

Adhère à l'association France-Dépression Lorraine le ____/____/____ Signature

N'OUBLIEZ PAS QUE L'ASSOCIATION FRANCE DÉPRESSION EST HABILITÉE À RECEVOIR DES DONS DÉDUCTIBLES DE VOS IMPÔTS. ALORS N'HÉSITÉS PAS SI VOUS VOULEZ FAIRE UN PETIT GESTE AU PROFIT DE LA CAUSE QUE NOUS DÉFENDONS, NOUS VOUS ENVERRONS LE REÇU FISCAL À JOINDRE LORS DE VOTRE PROCHAINE DÉCLARATION D'IMPÔTS.