



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

OCTOBRE 2018 - N°74

édito

Après deux mois de fonctionnement « au ralenti » suite à la période de vacances, France Dépression Lorraine a repris ses activités (groupes de partage, ateliers etc...).

Vous trouverez dans ce bulletin le détail de chacun des ateliers.

N'hésitez pas à y participer, cela ne peut que vous aider à sortir de votre mal être, à partager et rencontrer d'autres personnes, à retrouver un lien social qui pourra mettre fin à votre solitude. Tout cela est un complément à tout traitement thérapeutique.

Je tiens ici à remercier tout particulièrement nos animateurs bénévoles, ils donnent de leur temps et de leur énergie. Certains pensent que c'est normal... que c'est un dû ! Et bien non. C'est un véritablement investissement de ces personnes que nous oublions trop souvent de remercier et de reconnaître.

D'ores et déjà nous vous annonçons que, dans le cadre de la Semaine de Santé Mentale du mois de mars prochain, France Dépression Lorraine organise une tournée de son spectacle « Sans Maux Dire », afin de mieux faire connaître et comprendre ce qu'est la Dépression.

Nous vous communiquerons ultérieurement les dates et lieux de ces représentations.

Nous profitons de ce bulletin pour vous dire que votre adhésion à notre Association pourrait nous permettre d'aller toujours plus loin dans nos activités. Merci d'y penser.

Claudie TONDON-BERNARD
Présidente
de France Dépression Lorraine

ATELIERS FRANCE DÉPRESSION A VOTRE SERVICE

S'INSCRIRE PAR TÉLÉPHONE | 06 03 89 34 47

ORIGAMI

Une feuille, deux mains, trois raisons d'aimer l'origami.

Venez vous initier à cet art du pliage ou vous perfectionner en **acquérant les techniques nécessaires et en réalisant de multiples modèles** aux thèmes très variés, dans une ambiance conviviale.

Cette année, ce sont 213 modèles différents qui ont été proposés aux adhérents de l'activité origami, et parmi ces modèles 90% ne sont pas accessibles dans des livres en français ou sur Youtube.



S'INSCRIRE PAR TÉLÉPHONE | 06 03 89 34 47

FRANÇOIS ZIEGLER



SOPHROLOGIE-MÉDITATION

à partir des techniques de sophrologie et de méditation, nous apprenons à mieux gérer nos émotions, à les reconnaître, à les accepter plutôt qu'à les refouler afin de parvenir à un état de calme, car tout ce que nous refusons revient en force. La souffrance résulte souvent du fait de résister à ce qui est là. Nous apprenons également à nous accepter tels que nous sommes et à nous offrir de la bienveillance et de la compassion. L'atelier se termine par une relaxation qui permet aux participants de repartir dans un état de bien-être. Un mardi sur deux en alternance avec les séances de Mélodie du Corps.

S'INSCRIRE PAR TÉLÉPHONE | 06 03 89 34 47

PHILIPPE WITZMANN

MÉLODIE DU CORPS



Surmenage, stress, mal être, sont de nos jours les fléaux du milieu du travail dont le bien-être peut amener une solution.

Infirmière à la retraite, sensible à cette situation, j'ai développée, une méthode harmonisant le corps et l'esprit, par l'éveil et la réappropriation des cinq sens à l'aide de mouvements doux et de musique appropriée.

L'être qui se sent bien est plus performant et appréhende mieux le changement.

«**La mélodie du corps**» favorise l'écoute, la communication, l'estime de soi.

« Rien n'est permanent. Le changement est inévitable.

Alors, accueillez-le avec bienveillance et sérénité. » Dominique Glocheux

Désirant Vous soutenir par mon expérience, je vous propose de venir vous détendre et vous ressourcer un mardi sur deux en alternance avec les séances de sophrologie-méditation.

S'INSCRIRE PAR TÉLÉPHONE | 06 03 89 34 47

NADIA GUERARD

ATELIER D'ÉCRITURE

« L'écriture doit venir nous chercher où nous sommes, nous sortir de la tombe de nos vies, faire revenir dans nos veines le sang vieil or de l'amour » (Christian Bobin)

L'atelier d'écriture se réunit un mercredi par mois (en principe le second) à 14h30. - Cette activité n'a pas de prétention littéraire, même si l'on s'essaie parfois au poème court (genre haïku) ou à l'expression métaphorique. Elle n'est pas directement "thérapeutique" non plus, mais se déroule en toute simplicité pour le plaisir d'échanger sur des sujets variés, de mieux connaître les autres peut-être, mais surtout (merci Socrate !) de mieux se connaître soi-même.

Il s'agit sur un thème proposé- et parfois tiré au sort, à partir d'un mot ou d'un exemple littéraire et de gammes faites avec des phrases simples, de s'exprimer par écrit pendant 15 à 30 mn puis, si l'on veut -et l'on veut pratiquement toujours- lire aux autres sa production, sachant qu'on ne sera ni critiqué, ni jugé (on n'est pas à l'école, on a même le droit de faire le contraire de ce qui est demandé) mais écouté avec la plus grande bienveillance... C'est l'occasion de rire (très souvent !) de sourire, ou de s'émouvoir en évoquant des souvenirs, en peignant non seulement des sentiments, des émotions, (j'aime..., j'ai peur de ..., je m'souviens - liste à la Pérec) mais aussi des impressions tirées de nos cinq sens, qu'il s'agisse d'évoquer un lieu (ma maison d'enfance, celle de ma grand-mère, les jardins de ma vie...etc.), un aspect de la nature, une expérience de vie ("la première fois où j'ai vu la mer, ou j'ai été accusé injustement...), des parents, amis disparus ou bien vivants (description d'une photo réelle ou imaginaire), de rêves réalisés ou enfuis etc.



La lecture des textes se prolonge par des commentaires de ' l'écrivain '... et des participants dont la mémoire est ainsi souvent stimulée! Ce remue- méninges se termine inévitablement par un goûter auquel chacun contribue par une douceur sucrée, et pas mal d'échanges, verbaux cette fois. Je suis le plus souvent surprise par la qualité de ce qui est produit, même par ceux qui prétendent "ne pas savoir écrire " ! De l'inventaire de son sac, à celui de ses défauts

ou qualités, on s'aperçoit que chacun à quelque chose à dire, de son présent, de son futur, de son passé, même douloureux : chacun des participants se révèle un peu à lui-même et déterre en lui des trésors cachés ; il apprend à retrouver une juste estime de soi et, pour le plaisir de le mettre en mots (ré?) apprend à sublimer ce qui était banal ou douloureux, à savourer ici et maintenant ce que sa vie, en apparence ordinaire, lui a offert et lui offre encore, de bon et de beau.

S'INSCRIRE PAR TÉLÉPHONE | 06 03 89 34 47

MARIE-HÉLÈNE PRÊCHEUR

TECHNIQUES ÉNERGÉTIQUES PAR LES MÉRIDIENS

DOUCES, SIMPLES ET ÉTONNAMMENT EFFICACES

Les Techniques Energétiques sont certainement une révolution, dans le domaine de l'amélioration et de la guérison des difficultés psychologiques et du traitement de la douleur, et constituent le fruit d'une rencontre entre la médecine traditionnelle chinoise, la médecine des derviches Yanani et les techniques plus récentes des Anglo-Saxons apparentées à TFT, EFT' La Thérapie du champ mental est une technique établie par Roger Callahan, psychologue cognitiviste et hypno thérapeute spécialisé dans le domaine des phobies. Dans les années 1980, il étudie les méridiens chinois et découvre les effets du tapotement des méridiens sur les émotions. ...et les recherches scientifiques pointues en psycho-neuro-immunologie.

Les troubles physiques et psychologiques sont la conséquence de la perturbation de la circulation de l'énergie par un facteur stressant corporel, psychologique ou énergétique. Nos techniques énergétiques permettent de lever certains blocages qui empêchent la libre circulation énergétique et par là, conduisent à un équilibre corporel et psychologique

S'INSCRIRE PAR TÉLÉPHONE | 06 67 67 20 29

ADRIANA GRAZZIERO

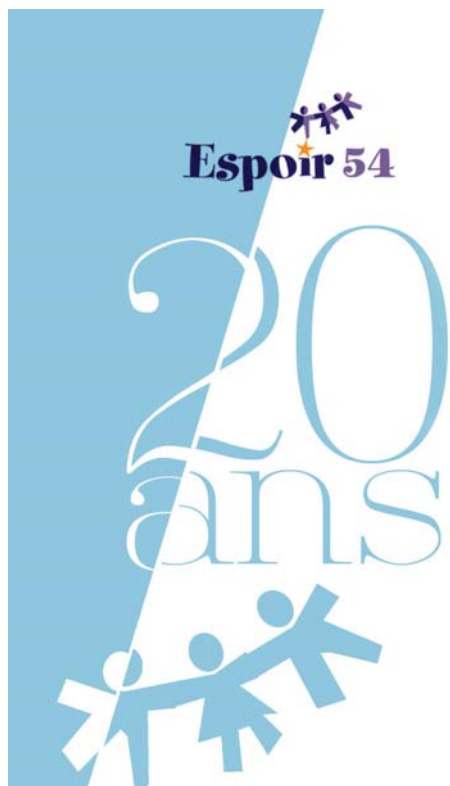
20^{ÈME} ANNIVERSAIRE D'ESPOIR 54

DU 8 AU 14 OCTOBRE 2018

UNE SEMAINE DE MANIFESTATIONS AUTOUR DU VINGTIÈME ANNIVERSAIRE D'ESPOIR 54 SERA À L'IMAGE DES VALEURS PORTÉE PAR CETTE ASSOCIATION AMIE DE FRANCE DÉPRESSION LORRAINE :

- Art et culture comme outil d'insertion et de déstigmatisation
- Entraide et solidarité entre les territoires et les membres de notre communauté
- Ouverture sur l'environnement social et économique
- Culture du partenariat
- Citoyenneté en actes pour le rétablissement des personnes fragilisées par une maladie psychique

VENEZ NOMBREUX FÊTER AVEC NOUS CES VINGT ANNÉES DE PRÉSENCE EN MEURTHE-ET-MOSELLE !



**PROGRAMME DÉTAILLÉ
À CONSULTER SUR SITE :**

www.espoir54.org

ADRESSE

**28 bis Rue du Colonel
Courtot de Cissey
54000 Nancy**

TÉLÉPHONE

03 83 55 00 00



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,

ELLE SE DÉROULERA DU 18 AU 29 MARS 2019.

Dates déjà retenues : 1

- 9 mars à Pont-à-Mousson,
- 22 mars à Terville,
- 23 mars à Toul.

→ 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. CONRAUX - DR. DEBRUILLE

DR. DEMOGÉOT - 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

CE BULLETIN EST ENVOYÉ A TOUS PAR LA POSTE
GRATUITEMENT...

AFIN DE NOUS ÉVITER DES FRAIS POSTAUX, MERCI DE
NOUS ENVOYER VOTRE ADRESSE ÉLECTRONIQUE, ET
VOTRE ACCORD POUR NE PLUS RECEVOIR CE BULLETIN
PAR COURRIER POSTAL.

UNE ÉDITION DE NOTRE BULLETIN PAR LE WEB POURRA
VOUS PARVENIR.



FRANCE DEPRESSION A SA PAGE FACEBOOK

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

GROUPES DE PARTAGE

Tous les mardis à 18h
pendant les vacances
et sur rendez-vous uniquement.

Tous les jeudis à 14h30
pendant les vacances
sur rendez-vous uniquement :
Tél. au 06 07 97 15 98.

Accueil personnalisé
SUR RENDEZ-VOUS
Prendre contact avec l'Association
Tél. au 06 03 89 34 47

Écoute téléphonique
Tél. au 06 03 89 34 47

Ateliers
Sophrologie/méditation
Prévenir votre absence
Tél. au 06 03 89 34 47





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

Merci d'adhérer à France-Dépression Lorraine

Vandœuvre, le 25 septembre 2018

Madame, Monsieur,

Notre Association a pour but d'aider les malades dépressifs et bipolaires dans leur cheminement vers un « mieux être ».

Nos groupes de partage, ateliers bien être, conférences, sorties conviviales, notre écoute téléphonique, notre bulletin etc... sont mis à votre disposition tout au long de l'année.

Afin de mener à bien notre action nous avons besoin du soutien du plus grand nombre...

Aussi nous nous permettons de vous solliciter, l'année 2018 avançant, pour vous demander votre adhésion, même symbolique, en nous retournant le bulletin ci-joint.

Merci de penser à nous et à toutes les personnes concernées par cette maladie.

Cordialement,

Claudie TONDON-BERNARD
Présidente de France Dépression Lorraine



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.