



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](mailto:francedeplorraine@free.fr)  
Tél. : 06 03 89 34 47

**FÉVRIER 2019 - N°76**

# édito

Nous vivons actuellement une période agitée où l'on constate des manières d'agir et d'être qui ne sont pas constructives et qui peuvent entraîner haine et violence. Nous ne devons pas nous laisser perturber par tout ce qui peut nous être nocif.

Notre vision du bonheur ne doit pas être de « gagner au loto » ou autres acquisitions de biens matériels, mais de trouver l'ESPOIR... Il faut trouver l'ESPOIR DANS L'AUTRE.

Par ailleurs, ESPÉRER se sentir mieux, dans notre être tout entier.

Pour cela il nous faut faire effort, chaque jour... progresser pas à pas, quelques soient les circonstances. Il faut chasser l'idée que parce que l'on est malade, il est impossible de réaliser quelque chose, pour soi-même mais aussi pour autrui.

Ne faut-il pas bannir de notre vocabulaire les mots et expression : « difficile », « je ne peux pas », qui nous empêchent d'avancer.

Toute personne a sa place dans la société, dans le monde d'aujourd'hui.

Notre association aide, au mieux de ses possibilités, les personnes qui vivent dans cet état de mal être. Elle propose des moyens pour rompre la solitude, l'isolement.

Sachons saisir les mains tendues...

Nous sommes tous des êtres responsables et nous devons tous apporter notre pierre, notre savoir... Chacun à notre façon.

En cette année 2019, France Dépression Lorraine vous propose, en plus de toutes ces activités courantes, la tournée de notre pièce théâtrale « SANS

MAUX DIRE », qui retrace bien le vécu de beaucoup d'entre nous. Un spectacle qui nous aide à dépasser les moments difficiles et nous fait découvrir que l'on peut s'en sortir grandi.

Venez nombreux et merci d'en parler autour de vous.

En ce début d'année, je me permets aussi de vous rappeler également que nous comptons sur votre

aide financière, indispensable à la réalisation de nos projets quel que soit le montant de vos possibilités.

D'avance MERCI

*Claudie TONDON-BERNARD*  
*Présidente*  
*de France Dépression Lorraine*



**La mise sous enveloppes de votre bulletin : Tout le monde bosse !**

# RENCONTRE

## SAMEDI 2 FÉVRIER À LA M.J.C. NOMADE - VANDŒUVRE

### UNE SYMPATHIQUE RENCONTRE DE FRANCE DÉPRESSION POUR FAIRE LE POINT SUR LA VIE DE NOTRE ASSOCIATION !

France Dépression s'applique à faire connaître cette maladie : une véritable maladie à la différence de la simple déprime passagère, mais une maladie qu'on peut guérir, sinon, au moins, avec laquelle on peut composer pour apprendre à vivre avec elle.

Aussi une tournée théâtrale sera organisée du 18 au 22 mars prochains dont vous trouverez le détail dans ce bulletin.

Le samedi 2 février notre association s'est réunie pour faire le point de ses activités, riches et variées et recadrer le sens de notre action.

En effet récent un stage de formation fut l'occasion pour les responsables d'approfondir les objectifs de notre structure et de les revoir dans un sens plus clairement thérapeutique. Et permettre aux patients accueillis ou aux destinataires de ses publications d'entrer dans une posture d'engagement pour sortir du mal qui les ronge.

Claudie Tondon-Bernard présidente a rappelé l'ensemble des actions diverses et variées de France Dépression : Tout d'abord les groupes de parole ou de partage qu'il faut réformer pour éviter le sur place et aider les participants à s'en sortir. Des ateliers sont d'ailleurs proposés pour aller dans ce sens : Sophrologie-méditation, mélodie du corps, écriture, gestion des énergies...

Une écoute téléphonique répond également à des besoins plus immédiats des patients du lundi au vendredi de 14h30 à 17h au 07 81 39 64 21, mais un accueil personnalisé peut également être obtenu en appelant le 06 03 89 34 47.

Enfin ce bulletin trimestriel est également diffusé gratuitement par la poste à plus de 1000 abonnés chaque trimestre et des conférences thématiques sont données régulièrement par des psychiatres membres du conseil scientifique.

Mais France Dépression ne reste pas isolé : Ainsi elle participe activement à la S.I.S.M. (« Semaines nationales d'Information de la Santé Mentale » du 18 au 29 mars dont le thème est, cette année, « Santé mentale à l'ère du numérique » : le détail du programme sera prochainement diffusé.)...

et à diverses représentations dans des commissions d'usagers C.P.N. (Centre Psychothérapique de Nancy) ou de l'A.R.S. (Agence Régionale de Santé)...

Enfin des rencontres conviviales sont toujours organisées, telle la traditionnelle journée au bord de la Meuse au moulin de Frébécourt, ou lors des galettes sympathiques... Comme celles dégustées pour clôturer cette belle assemblée générale... sans trop grever le budget qui fut également présenté.■

# LES PENSÉES, LES RELATIONS, LES ÉNERGIES QUI AIDENT À GUÉRIR

**PAR DAVID SERVAN SCHREIBER**

(SEPTEMBRE 2003)

## DE LA SOUPLESSE FACE AU STRESS

« Caroline est attachée de presse dans une grande maison d'édition. Il lui semble que son oreille ne décolle pas du téléphone ; les auteurs se plaignent qu'elle ne s'occupe pas suffisamment d'eux ; les journalistes sont furieux de ne pas avoir été invités à une réception ; la jeune stagiaire est partie sans avoir fait les photocopies d'un dossier de presse urgent... Son Palm sonne : elle doit emmener sa fille chez le médecin. Caroline serre les dents. Encore deux semaines et c'est le week-end en thalasso tant attendu. Là, elle pourra évacuer tout ce stress... Mauvaise nouvelle : on sait maintenant que cette façon boulimique de gérer le stress -j'accumule jusqu'au trop plein, puis j'arrête tout pendant quelques jours- est inefficace, voire dangereuse.

**C'est en effet l'accumulation chronique d'anxiété et de stress qui fait du mal à notre corps, enrayer notre bonne humeur, encrasse nos artères, fait monter notre tension artérielle, attaque nos neurones, réduit nos capacités de mémoire et de concentration.**

C'est elle qui fait baisser nos défenses immunitaires et nous rend plus fragiles aux rhumes comme, sans doute, au cancer. C'est elle, enfin,

qui nous ferait grossir et prendre des rides plus vite que l'âge ne nous l'impose. Conclusion : c'est dans la façon dont nous passons nos journées, pas nos loisirs, que tout se joue.



Françoise, elle, gère sa vie différemment. Infirmière, elle aussi est soumise à des demandes de toutes parts, et toujours dans l'urgence, bien sûr. Pourtant, elle ne se départit jamais de son sourire. C'est comme si elle pouvait immerger dans le stress quelques minutes si nécessaire puis sortir sans être « contaminée ».

Des études récentes montrent que les personnes qui réagissent

comme elle retrouvent leur équilibre physiologique et émotionnel plus vite que les autres. Elles ont à leur disposition toutes sortes de techniques qui leur permettent de sauter à pieds joints dans l'action puis de s'en extraire avec aisance.

Elles sont plus « souples », tel le roseau qui plie mais ne rompt pas dans la fable de La Fontaine.

Pour gérer correctement le stress, il ne faut donc pas attendre les vacances, mais réagir dans l'instant.

On commence à comprendre la réaction naturelle de personnes comme Françoise : elles perçoivent très vite qu'elles ont commencé à se contracter et s'ajustent immédiatement, comme on le fait en yoga (respiration plus lente et plus

profonde, relâchement des épaules, cou plus droit, concentration sur la sensation de douceur dans la poitrine qui accompagne le mouvement de l'air).

Pour recouvrer l'harmonie intérieure, elles se concentrent également sur des souvenirs agréables. Et c'est peut-être à cela que servent les vacances : créer des souvenirs agréables avec lesquels se ressourcer lorsqu'elles sont derrière nous... »

*David SERVAN SCHREIBER (†)*



**Assemblée Générale**



PIÈCE THÉÂTRE  
« SANS MAUX DIRE »

UNE PRODUCTION FRANCE DÉPRESSION LORRAINE.

« SANS MAUX DIRE »

**VIVRE AVEC, SOUFFRIR AVEC, ACCEPTER...**

La tournée se déroulera les :

**18 mars 20h** - Salle Michel Dinet

- (accès rue Gabriel Péri ou avenue du Charmois ) à Vandœuvre (54)

**19 mars 20h** - Salle St Laurent

- 25, rue Philippe de GUELDRÉ à Pont à Mousson (54).

**20 mars 20h** - La Nef

- 64 rue des Quatre Frères Mougeotte à St Dié (88)

**21 mars 20h** - Le 112

- Rue de Verdun à Terville (57)

**22 mars 20h** - Salle des Adjudications

- Hôtel de Ville, rue de Rigny à Toul (54)





Cette pièce s'intitule « **Sans Maux Dire** »... Quand les maux s'insinuent petit à petit les mots ne sont pas toujours vrais. De la déprime à la dépression, Constant démêle peu à peu les fils de sa conscience. Dialogue savoureux, drôle et tendre dans lequel le malade finit par trouver sa place dans une vie que la dépression met à mal jusqu'à en trouver le sens. Vivre avec, souffrir avec, accepter. C'est ce combat qu'il va falloir livrer envers et contre tout. « Sans Maux Dire » propose d'explorer le chemin tortueux qui est le nôtre lorsqu'on vit une dépression. Le spectacle permet à tous de partager et de comprendre les mécanismes d'une dépression, sans pathos en riant très souvent et en étant touché parfois. ■

## LA TOURNÉE AURA LIEU DANS LE CADRE DE LA SEMAINE D'INFORMATION SANTÉ MENTALE 2019



[WWW.SEMAINES-SANTE-MENTALE.FR](http://WWW.SEMAINES-SANTE-MENTALE.FR)

## → 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. DEMOGEOT - DR. DEPOUTOT

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

Notre association dispose :

**DE SA PAGE FACEBOOK**  
**france-depression lorraine**

**DE SON SITE INTERNET**  
**www.francedeplorraine.org**

## NOTRE BIBLIOTHÈQUE

Nous vous signalons que nous disposons d'un bon nombre d'ouvrages mis à votre disposition dans notre local. Il suffit que vous demandiez à un responsable d'activité afin d'y avoir accès.



## GROUPES DE PARTAGE

**Tous les mardis à 18h**

(sur rendez-vous uniquement :  
Tél. au 06 28 16 83 38).

**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 / Écriture /  
Mélodie du corps / Écriture /  
Gestion des Énergies

(Inscriptions au 06 03 89 34 47 .  
Conditions : Être adhérents à France  
Dépression + 10€ par trimestre)







## FRANCE DÉPRESSION LORRAINE

10 rue de Norvège  
54500 Vandœuvre-lès-Nancy

tél : 06 03 89 34 47

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

site : [francedeplorraine.org](http://francedeplorraine.org)

facebook : [www.facebook.com/Francedeplorraine/](http://www.facebook.com/Francedeplorraine/)

**LE MONDE EST GRIS  
TOUT TOURNE MAL  
NE VOUS LAISSEZ PAS  
TOMBER !...**



**NOUS AVONS ABSOLUMENT BESOIN DE VOUS  
POUR CONTINUER NOTRE ACTION  
D'AIDE... DE SOUTIEN... D'INFORMATION...**

**COTISATION DE BASE : 17 EUROS - MEMBRE BIENFAITEUR : 34 EUROS.  
TOUS LES DONS AU DELÀ DE 34 EUROS FERONT L'OBJET D'UN REÇU FISCAL.**

### **MERCI A TOUS POUR VOTRE COMPRÉHENSION**

Chèque accompagné des renseignements ci-dessous à renvoyer à :  
France Dépression Lorraine - 10 rue de Norvège - 54500 VANDŒUVRE

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

- Cotisation de base 17 euros
- Membre bienfaiteur 34 euros

Adhère à l'Association France Dépression Lorraine

le ..... 2019

Signature