



Une Écoute, un Sourire, une Force

France Dépression

Association française
contre la dépression et les troubles bipolaires

édito

BULLETIN NATIONAL

Février 2019

FRANCE DÉPRESSION NATIONAL

10 rue de Norvège
54500 Vandœuvre-lès-Nancy

tél.

07 84 96 88 28

mél.

francedeploiraine@free.fr

site.

france-depression.org

facebook.

www.facebook.com/francedepression

Nous vivons actuellement dans une période agitée qui nous conduit, parfois, à constater 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 autre, mais de trouver l'ESPOIR.. ESPERER se sentir mieux, dans notre être tout entier.

Pour cela il nous faut faire l'effort, chaque jour, de progresser, pas après 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 les autres.

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.

Suite page 2

Une Écoute, un Sourire, une Force

Depuis un an maintenant nous avons repris la responsabilité de France Dépression. Tâche difficile... mais nous avançons à grands pas.

Notre désir de créer de nouvelles associations et antennes régionales commence à se concrétiser ; l'Association Régionale Grand-Paris Île-de-France a vu le jour début 2018, l'Association Régionale Occitanie avec ses Antennes de Montpellier et Villeneuve-les-Avignon et plus... sera des nôtres très prochainement. Des contacts sont en cours dans le Nord-Pas-de-Calais et autres.

Nous avons repris contact avec le Ministère, la CRAMIF.

Notre nouveau Comité Scientifique, lui aussi, s'est constitué grâce à l'aide du Professeur OLIE que nous remercions de tout cœur.

En ce début d'année, je me permets de vous rappeler également que nous comptons sur votre aide financière indispensable à la réalisation de nos projets, quelles que soient vos possibilités.

Merci à nos bénévoles de tous les coins de France qui donnent sans compter.

Merci à vous tous.

Claudie Tondon-Bernard
Présidente de France Dépression

Invitation

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE de FRANCE - DÉPRESSION

Le samedi 16 mars 2019 à 14h

Espace CINKO

12-18 Passage Choiseul (accès 40 rue des Petits Champs)
75002 Paris.



Une Écoute, un Sourire, une Force

TOURNÉE THÉÂTRALE SUIVIE D'UN DÉBAT

à diffuser sur les différentes antennes nationales de France Dépression.

LA DÉPRESSION PARLONS-EN...

THÉÂTRE - DÉBAT - par la compagnie « Les Griottes » (Paris)



C'était une vraie ga-gaure que de vouloir mettre en scène à travers très peu de personnages et un décor minimaliste, un sujet aussi peu attractif que la dépression ! On ne va pas raconter l'histoire, terriblement banale mais tellement partagée, d'un homme marié, père de famille dont chacun pourrait dire qu'il « a tout pour être heureux » mais qui se sent peu à peu tomber dans un état de détresse, de fatigue morale et physique, de dégoût pour tout ce qui faisait sa vie, état qu'il a peine à analyser d'autant que, personne, ni sa femme ni ses amis ne comprend ce qui lui arrive...



Sa conscience, Personnage de la pièce, dynamique, à la bienveillance moqueuse, va peu à peu le provoquer vers plus de lucidité et l'inciter à se faire aider ... Malgré un thème qui aurait pu générer ennui et tristesse, la pièce nous fait osciller sans cesse de la compassion au rire grâce à des réparties pleines de vivacité, des costumes désopilants, une mise en scène plus que dynamique, non exempte de gags, qui ne cesse de surprendre le spectateur et de piquer sa curiosité. C'est donc un pari réussi, si l'on en juge par les réactions enthousiastes du public, que cette œuvre d'une jeune auteure qui connaît parfaitement bien la dépression la décrit magnifiquement. Cette pièce est servie par des acteurs convaincants, voire émouvants. Saluons le talent, comme le mérite la troupe : n'a-t-il pas fallu beaucoup de créativité et de force de caractère pour mettre ainsi à distance un mal que certains se contentent de subir douloureusement ? Pour l'auteure, et pour les spectateurs qui découvrent cette pathologie ou la traversent, n'est-ce pas déjà une forme d'art-thérapie ? ■

■ DES NOUVELLES DE NOS RÉGIONS

Association Régionale GRAND PARIS – ILE.DE.FRANCE

- ➔ Les groupes de paroles : deux animateurs interviennent deux fois par mois. Les groupes atteignent généralement le nombre de 6 à 8 personnes.

(Inscriptions au 06 73 62 54 54)

Le mardi matin à partir de 10H
(Notre Dame de la Compassion –
Porte Maillot)

- ➔ Les ateliers tricot continuent paisiblement et amicalement

(06 81 68 92 55)

les jeudis à 14 H à 16 H – 4 a, rue
Vigée Lebrun Paris 15^{ème}

Les ateliers Quintessence : c'est un programme de rétablissement, d'autogestion et de reconstruction de l'estime de soi pour des personnes traversant une dépression.

Les objectifs de ce programme sont de :

- Redonner de l'espoir
- Réapprendre à prendre soin de soi
- Remonter son niveau de vitalité
- Reconstruire un lien social avec des personnes bienveillantes et consolantes

- Installer un nouvel art de vivre au quotidien.

(06 09 17 52 38)

Les mercredis matins à 10 H

Nos activités sont généreusement accueillies à la Paroisse Notre Dame de la Compassion, 2 bd. D'Aurelle Paladines – Porte Maillot

- Présence une fois par mois à la Maison des Usagers de l'Hôpital Ste Anne
- Représentation dans de nombreuses instances de la région.

Association Régionale France Dépression NORMANDIE

- ➔ Accueil téléphonique

lundi et vendredi
de 14 H 30 à 17 H
(Tél : 02 35 15 01 69)

- ➔ Groupes de parole

le premier mercredi et 3^{ème} lundi de
chaque mois
de 19h à 21h
Maison St SEVER Rouen

le deuxième et 4^{ème} mercredi de
chaque mois
de 14h30 à 16h30
43, quai du Havre à Rouen

- ➔ Rencontres conviviales et participation à des sorties avec d'autres association

Une Écoute, un Sourire, une Force

➔ Permanence

une fois par mois au CHU
de Rouen

le 3^{ème} mercredi du mois
à l'Espace des Usagers
de 14h à 17h

➔ Participation à des fêtes de quartier, forum des associations (stand informations)

Association Régionale France Dépression LORRAINE

➔ Groupes de paroles

le mardi à 18h sur inscription
au 06 28 16 83 38
et le jeudi à 14h30
(06.07.91.15.98)

➔ Écoute téléphonique

➔ Accueil personnalisé sur demande (06 03 89 34 47)

➔ Ateliers bien être : sophrologie-méditation, mélodie du corps, écriture

➔ Édition d'un bulletin cinq fois par an (diffusé gratuitement en 1000 ex.)

➔ Conférences

➔ Activités conviviales (plusieurs fois par an)

➔ Tenue de stands d'informations

➔ Présence dans diverses instances : ARS, SISM, Commissions des Usagers au C.P.N., COPIL santé mentale au C.P.N.

Antenne GRENOBLE

➔ Représentation dans de nombreuses instances de la Métropole Grenobloise (Hôpitaux, cliniques, SISM...)

➔ Présentation de la pièce de Théâtre « Sans Maux Dire » en octobre dernier.

Antenne BERRY

➔ Participation à la SISM dans le Cher et l'Indre

➔ Permanence une fois par mois à l'Espace Santé-Parentalité à Bourges : temps d'échange, de partage, d'information.

➔ Gestion d'une page facebook

➔ Participation à diverses instances de santé : CODES du Cher, ARS Centre Val de Loire.

Association Régionale OCCITANIE

Elle verra le jour officiellement dans les mois prochains. En attendant, appeler le (07 84 96 88 28)

BOURGOGNE

En cours de création

NORD - PAS-de-CALAIS

Représentation des usagers ARS Haut-de-France et autres. ■

■ LES PENSÉES, LES RELATIONS, LES ÉNERGIES QUI AIDENT A 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

Une Écoute, un Sourire, une Force

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... ■



PERMANENCE
TÉLÉPHONIQUE NATIONALE

DU LUNDI AU VENDREDI
DE 14H30 A 17H

AU 07 84 96 88 28

Une écoute est assurée par
des bénévoles de
France Dépression
du lundi au vendredi
de 14h30 à 17h
pour les besoins des malades
de toute la France.



FRANCE DÉPRESSION NATIONAL

10 rue de Norvège
54500 Vandœuvre-lès-Nancy

tél.
07 84 96 88 28

mél.
francedeploiraine@free.fr

site.
france-depression.org

facebook.
www.facebook.com/francedepression

■ **COMITÉ SCIENTIFIQUE
FRANCE DÉPRESSION**

- Professeur **Jean-Pierre OLIE**
(Paris)
- Professeur **Guillaume VAIVA**
(Lille)
- Professeur **Raymund SCHWAN**
(Nancy)
- Professeur **Marie TOURNIER**
(Bordeaux)
- Professeur **Bénédicte GOHIER**
(Angers)
- Professeur **David SERVAN-SCHREIBER (+)**
- Docteur **Mathilde HORN**
(Lille)
- Docteur **Pascal VAURY**
(Clermont-Ferrand)
- Docteur **Christian CHEVEAU**
(Vendôme)
- Docteur **Charlotte MULLE**
(Montpellier)