



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

**JANVIER - N°81**

# édito

L'année 2019 fut une année de grand dynamisme pour notre Association.

En effet nous avons pu proposer tout au long de l'année nos activités riches et variées : groupe de partage, ateliers bien-être : gestion des émotions-sophrologie, écriture, mélodie du corps, notre écoute téléphonique, l'édition de nos cinq bulletins annuels, nos conférences, nos activités conviviales, nos représentations dans les diverses instances, tout cela grâce à nos bénévoles qui œuvrent sans relâche et que nous remercions de tout cœur.

Nous avons pu partager, avec grand nombre d'entre vous, notre pièce de théâtre « Sans Maux Dire » qui est un beau support dans lequel les malades se retrouvent, mais aussi un outil de travail adressé au personnel soignant.

Cette pièce nous l'avons produite à neuf reprises au cours de l'année en Lorraine, et que vous soyez Meusiens, Vosgiens, Mosellans

ou Meurthe-et-Mosellans, elle a été mise à votre disposition, grâce à nos différents partenaires : CARSAT, Conseil Départemental 54, différentes villes, plusieurs CHS que nous remercions.

A noter aussi son passage, deux fois, au sein de l'Assemblée Nationale, grâce au Docteur Hammouche, membre de notre Comité Scientifique.

Nous avons eu aussi la chance d'accueillir, en octobre dernier, le Docteur Jean-Paul Chabannes, psychiatre, chargé de cours à la Faculté de Médecine de Grenoble, qui a su captiver et tenir en haleine un vaste public, que ce soit à Vandoeuvre ou au CHS de Jury.

Le **Docteur Chabannes** sera à nouveau des nôtres le **12 février 2020 à 18h30 à la Salle des Fêtes de Vandoeuvre**. Le thème de sa conférence sera : « **Le patient acteur de sa maladie, un soigné est-il un sachant ?** ».

*(Suite page 2)*

Nous vous encourageons vivement à venir partager ce riche moment avec nous.

Voilà le résumé de notre action 2019 et nous vous invitons le **1er février à 15h à la MJC Nomade à Vandoeuvre** pour faire le point avec nous de notre vie associative et vos attentes pour l'avenir.

Nous espérons que, grâce à notre dynamique partagée dans les différents départements, nous arriverons à créer des antennes avec des bénévoles sur place qui pourront élargir notre action en Lorraine, en Alsace (où nous recevons beaucoup de demandes) etc...

D'avance un grand MERCI pour l'aide que vous pourrez apporter pour contribuer au développement de notre Association.

Nous comptons aussi sur votre soutien financier indispensable au bon fonctionnement de France Dépression Lorraine.

A vous toutes et tous **MERCI**.

*Claudie TONDON-BERNARD  
Présidente  
de France Dépression Lorraine*

## **CONFÉRENCE DÉBAT AVEC LE DR CHABANNES**

Le Docteur Chabannes sera à nouveau des nôtres le :

**12 FÉVRIER 2020 À 18H30**  
**À LA SALLE DES FÊTES DE VANDOEUVRE.**

Le thème de sa conférence sera :

**« LE PATIENT ACTEUR DE SA MALADIE,  
UN SOIGNÉ EST-IL UN SACHANT ? ».**

**Nous vous encourageons vivement à venir partager ce riche moment avec nous.**



# RAPPORT D'ACTIVITÉS 2019

## L'ANNÉE 2019 FUT UNE ANNÉE DE GRAND DYNAMISME POUR NOTRE ASSOCIATION

En effet nous avons pu proposer tout au long de l'année des activités riches et variées :

- Nos groupes de partage maintenant bihebdomadaire
- Nos ateliers

*Gestion des émotions : Philippe*



*Ecriture : M. Hélène*



*Mémoire du corps : Nadia*



- Notre écoute téléphonique.
- L'édition de nos cinq bulletins d'informations par an ; envoyés par la Poste à près de 1000 adhérents ainsi que par web à tous ceux qui le désirent.
- Les bénévoles lors de la mise sous enveloppes.



- Nos conférences.
- Nos sorties conviviales (Frébécourt – fête de Noël et régulièrement en lien avec les groupes et ateliers...)
- Notre participation dans les différentes instances dans les COFIL (comité de pilotage) de l'A.R.S (Agence Régionale de Santé) - C.P.N.( Centre psychothérapeutique de Nancy) – SISM (Semaine d'Information sur la Santé Mentale)...
- En juin : rencontre à Epinal avec la Pastorale Santé, avec les aumôniers des hôpitaux afin de parler de la dépression et présenter notre association.
- Notre participation aux fêtes des associations : en juin à Vandœuvre, en septembre à Nancy.
- La tenue d'un stand d'information à la Faculté de Médecine en avril
- La tenue de nos Conseils d'Administration 6 fois dans l'année.
- En janvier nous avons pu bénéficier de deux journées de Formation-Supervision animées par Christian

et Nelly Cheveau afin d'améliorer la compétence à l'écoute et à la relation d'aide. Merci à eux pour ce temps offert à notre association.

### **Voilà en ce qui concerne nos activités 2019 en Lorraine.**

#### **QUELQUES INFORMATIONS SUR LE PLAN NATIONAL**

Comme vous le savez depuis 2018 nous assurons, depuis Nancy, le suivi, la logistique et la coordination des actions nationales.

En 2019 nous avons eu le plaisir d'accueillir au sein de nos associations régionales et antennes : l'association régionale Occitanie-Montpellier et l'antenne Avignon, déjà très efficaces à ce jour et nous espérons en 2020 voire naître une association régionale à Dijon, avec des espoirs dans d'autres régions.

Nous sommes donc une « grande famille » et nous devons coordonner nos actions et œuvrer ensemble au sein de France Dépression. Nous avons besoin de tous.

## **RAPPORT DES TRÉSORIFIERS**

Comme indiqué dans le rapport d'activités 2019 fut une année d'intenses activités. Cela avait été anticipé pour nos finances avec un excédent au 1er janvier 2019 de 4863.91€.

Ce qui nous a permis nos 9 représentations théâtrales et de recevoir le docteur Chabannes venu de Grenoble pour une belle conférence.

Cela nous a permis également de se voir reconnaître par la Carsat (subvention de 3 000€) et prévoir de retrouver l'agrément du Ministère de la Santé.

Remerciements aux diverses mairies qui ont mis gratuitement toutes les salles à notre disposition et particulièrement à la mairie de Vandœuvre qui nous héberge également toute l'année dans notre local du LOCARNO, pour nos activités salle Michel Dinet, prochainement Salle des Fêtes et qui nous subventionne pour toutes nos activités. Remerciement également au Conseil Départemental et régional.

### **COMPTE DE RÉSULTATS 2019**

#### **Dépenses**

**26 738,56€**

#### **Recettes**

**22 041,56€+3 000€ CARSAT = 25 041,56€**

Déficit 2019 : **1 697€**

Solde 2018 : **4 863,91€**

**Solde prévisible pour débiter année : 3 166,91€**

# A PROPOS DE NOTRE ATELIER D'ÉCRITURE DE FRANCE DÉPRESSION LORRAINE (F.D.L) ... ET DE BORIS CYRULNIK

L'atelier d'écriture de France Dépression Lorraine (F.D.L) n'a rien de scolaire et n'a même pas explicitement une visée thérapeutique, mais, confortée par le dernier livre de Boris Cyrulnik, fort aisé à lire car truffé de nombreux exemples (La nuit j'écrirai des soleils- ed Odile Jacob), j'ai proposé à l'équipe d' « écrivains » de notre atelier d'écriture F.D.L l'exercice suivant : Après avoir donné des exemples puisés dans des récits autobiographiques célèbres (JJ Rousseau /FR de Chateaubriand / St Augustin / M. Proust/J .Vallès /A. Cohen, N. Sarraute/M. Yourcenar / H.Bazin etc. ) : Il s'agissait d'introduire chronologiquement ou non, (dans ce second cas, en commençant par un épisode ou un cadre suggestif) le récit de sa propre vie. Rappelons-nous, parmi les plus célèbres : « Longtemps je me suis couché de bonne heure. »(Proust) ou sur fond de tempête « La chambre où ma mère m'infligea la vie... » (Chateaubriand) Je suis convaincue, ne serait-ce que par ma propre expérience, que la résilience, si elle passe le plus souvent d'abord par une ou des personne(s) bienveillante(s), comme ce fut le cas pour le petit Cyrulnik échappant de peu à la déportation qui fit de lui un orphelin, cette résilience peut aussi être induite par un travail d'écriture : bien sûr, s'exprimer par écrit ne suffit pas pour guérir d'un passé douloureux ou malmené ! Mais, l'écriture peut, dans un premier temps permettre de comparer son passé à celui des autres (le relativiser ?), de le remettre dans un contexte familial, culturel, de se l'expliquer à soi-même ... surtout, et Cyrulnik y revient sans cesse,

cela permet de mettre à distance les souffrances passées, ce qui leur retire en partie leur venin.

J'ajoute qu'une fois couchées par écrit, ces pesantes réalités prennent un peu de la légèreté de la littérature, et surtout, puisque cela est matérialisé quelque part, permettent de ne plus les ressasser (le propre du dépressif), voire même de cueillir au passage quelques moments plus lumineux : **après tout, tout n'était sans doute pas si noir !** C'est un peu comme si on avait fait enfin prise sur son passé, sa souffrance et qu'on pouvait, dans le meilleur des cas, en tirer quelque chose de beau

Il me souvient qu'un adolescent triste et difficile dont les deux parents s'étaient suicidés, après l'étude d'un roman de Zola était venu me dire avoir compris que, même à partir un drame affreux, on pouvait faire un beau livre. Il en était tout émerveillé et oui, comme « consolé »...

Un de nos amis, P., frappé depuis un an maintenant par un AVC qui l'a quasiment privé de la parole dans un premier temps, arrive à son rythme (il se rééduque par ailleurs), à exprimer à l'atelier avec des mots impressionnants de justesse et, je dois dire, avec un certain humour ce qu'il appelle « son année zéro », « la disparition du temps », « sa plongée dans une forme de néant avec un mélange de conscience de ce qui lui arrive et d'indifférence à son propre sort » : étonnant !

Tour à tour sortent de notre chapeau (à plumes !) la figure impressionnante quelque peu écrasante d'un père, sorte de

sage qui avait réponse à tout , celle sévère et triste d'une mère qui voulait inculquer à ses enfants un code moral et une austère crainte de Dieu, telle autre débordée par sa nichée qui traite sa fille puinée au charme original comme une étrangère, la maltraitance d'une autre, elle- même hantée par son propre passé douloureux, les interrogations métaphysiques restées sans réponse chez une fillette comme son horreur rédhibitoire du tapioca ... mais aussi se remettent à briller les lumières resurgies d'une enfance éclairée par l'amour naissant d'un petit garçon, par les frasques de la fillette que l'on fut, qui finalement ne déteste pas le « garçon manqué » dont l'étiquette lui collait à la peau, sans doute parce qu'on attendait à sa place un garçon : cette attente frustrée des parents semble très fréquente d'ailleurs, et produit plus généralement l'impression durable et pénible de ne pas être « légitime » sur cette terre ! On s'amuse à retracer une généalogie d'où il ressort qu'on est le fruit tardif d'un amour d'abord brisé, puis retrouvé , ce qui est loin d'être anodin ... On découvre qu'à l'occasion d'une ultime visite de Toussaint au cimetière orchestrée comme chaque fois par un inévitable et retentissant orage qu'on appelle « La Colère de Jeanne » (la

mère morte au caractère agressif dont on vient fleurir la tombe ) on a enfin retrouvé avec le sens de l'humour, une forme de sagesse et qu'on a pardonné !

Bien sûr, c'est à Boris Cyrulnik que je laisserai le soin de conclure sur une expérience que nous partageons modestement lors de cet atelier où chacun (les refus sont très rares) accepte de lire son texte à voix haute : « Le travail de l'écriture métamorphose la blessure grâce à l'artisanat des mots, des règles de grammaire et de l'intention de faire une phrase à partager. L'objet écrit est observable, extérieur à soi-même, plus facile à comprendre. On maîtrise l'émotion quand elle ne s'empare plus de la conscience. En étant soumis au regard des autres, l'objet écrit prend l'effet d'un médiateur. Je ne suis plus seul au monde, les autres savent ; je leur ai fait savoir. En écrivant j'ai raccommoqué mon moi déchiré ; dans la nuit j'ai écrit des soleils »

*Marie-Hélène Prêcheur  
Vice-Présidente  
France Dépression Lorraine*

**Erika-Irène Ometz** nous a quittés le 24 novembre 2019. Elle était la doyenne de notre association où elle était entrée il y a plus de 15 ans : elle a mené, avec un courage que nous admirions tous, une vie semée d'épreuves douloureuses ; malgré une santé de plus en plus fragile, elle a participé aux activités de notre association jusqu'au moment où, il y a un an, elle n'a plus été en mesure de se déplacer ... Elle aimait la musique, le cinéma, la politique, la lecture, et bien sûr ses proches (particulièrement sa petite fille Lucile, "son rayon de soleil" ) et ses amis... Nous redisons notre grande tristesse et nos pensées amicales en particulier à son mari, si dévoué, et à ses enfants. Nous resterons aussi fidèles, par le cœur, à "notre" Erika, qu'elle le fut à France-Dépression, dont elle disait gentiment que "c'était sa seconde famille".

## **BEAU MOMENT FESTIF POUR LES ADHÉRENTS DE FRANCE DÉPRESSION AVANT NOËL !**



### **PROJET DE COLLABORATION DE FRANCE DÉPRESSION : CHARTRE DE COLLABORATION ENTRE BOEHRINGER INGELHEIM FRANCE ET LES ASSOCIATIONS DE PATIENTS**

Plus qu'un simple soutien, Boehringer Ingelheim propose aux associations de patients une collaboration engagée, fondée sur un échange de vues et d'expertises, dans la durée impliquant plusieurs fonctions, de façon à pleinement intégrer la vision et l'intérêt des patients dans la stratégie thérapeutique et les projets du laboratoire. Votre point de vue pourra être sollicité.

### **RÉUNION ANNUELLE FRANCE DEPRESSION LORRAINE SAMEDI 1ER FEVRIER 2020 À 15H**

Centre Social M.J.C. Nomade ,

8, rue de Norvège 54500 Vandoeuvre lès Nancy

Cette traditionnelle réunion annuelle sera l'occasion de faire le point sur l'action de notre association, de prévoir l'avenir et d'analyser nos moyens d'actions (en bénévoles, administrateurs, financiers...)

Mais ce sera aussi un moment convivial autour d'une galette des rois partagée...

**Nous comptons sur votre présence à tous...**



## → 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. CARNIO-DR. CHABANNES  
DR. CONRAUX - DR. DEBRUILLE  
DR. DEMOGEOT - DR. DEPUTOT  
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.francedepression.fr**

## ATELIERS

### Inscriptions au 06 03 89 34 47 :

conditions : Être adhérents à France  
Dépression + 10€ par trimestre  
(Quelques soient le nombre d'ateliers  
pratiqués)

**Sophrologie/méditation/Gestion  
des émotions** : tous les 15 jours en  
alternance avec Mélodie du Corps les  
mardis à 15h45 -16h45

**Mélodie du corps** tous les 15 jours en  
alternance avec sophrologie-gestion  
des émotions : les mardis à 15h -16h

**Écriture** : Le deuxième jeudi de chaque  
mois de 14h 30 à 17h (voir infra)



### DEPUIS SEPTEMBRE, DES CHANGEMENTS POUR LE GROUPE DU JEUDI

- **1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> jeudi** : Groupe de paroles  
à 14h30 au local rue Locarno  
Vandœuvre.
- **2<sup>ème</sup> jeudi** : Atelier d'écriture  
14h30 chez Marie Hélène
- **4<sup>ème</sup> jeudi** : Activités conviviales  
14h30 (*sur inscription, ouverts à tous  
les adhérents de France Dépression  
et amis, rendez-vous au local rue  
Locarno à Vandœuvre*)

Renseignements complémentaires au  
**06 07 97 15 98**



### ACCUEIL PERSONNALISÉ

Sur RV

**Prendre contact avec l'Association**  
**06 03 89 34 47**



### ÉCOUTE TÉLÉPHONIQUE

RÉGIONALE

**06 03 89 34 47**

NATIONALE

**Du lundi au vendredi**  
**de 14h30 à 17h : 07 84 96 88 28**







## 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 : [www.francedepression.fr](http://www.francedepression.fr)

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

# POUR SOUTENIR LES MALADES QUI SOUFFRENT DE LA DÉPRESSION ET DE TROUBLES BIPOLAIRES ET LEURS FAMILLES

## POUR INFORMER LE GRAND PUBLIC

## POUR DÉVELOPPER ENCORE NOTRE ACTION

# NOUS AVONS BESOIN DE VOUS

### 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 : .....

Adresse électronique : .....

- Adhésion de base 20 euros
- Membre bienfaiteur à partir de 40 euros (*un reçu fiscal sera envoyé*)

le ..... 2020

Signature