



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 : [contact@francedepression.fr](mailto:contact@francedepression.fr)

Tél. : 06 03 89 34 47 - Écoute Patients : 07 04 96 88 28

**JUIN 2021 - N°84**

# édito

Depuis quinze mois les conditions de vie des Français sont bouleversées par l'épidémie de Covid 19 et, en conséquence, l'on constate une dégradation de la santé mentale : 31 % des personnes présentent un état anxieux et dépressif (santé publique France mars 2021) contre 23 % en septembre dernier.

### « EN PARLER C'EST DÉJÀ SE SOIGNER »

C'est pourquoi, depuis le début de la pandémie, France Dépression, grâce à son équipe de bénévoles, a pu élargir sa plage d'écoute téléphonique : 07 84 96 88 28.

Nous constatons que les appels reçus concernent des personnes de tous âges allant de 12 ans à plus de 80 ans.

La grande majorité des appelants (actuellement) se situe dans la tranche 30-40 ans (précarité d'emploi, problèmes familiaux et sociaux de toutes sortes).

Depuis février nous avons pu reprendre certaines de nos activités : groupes de parole – ateliers bien-être (sur inscription suite à la jauge prescrite) bien entendu dans le respect des gestes barrières.

Nous commençons à sortir de cette période bien difficile pour tous.

Donnons-nous des pistes pouvant nous aider à « mieux vivre au quotidien » :

Comme :

- Le meilleur moyen de bien commencer une journée consiste à se demander, dès son réveil, si aujourd'hui je peux faire plaisir au moins à une personne
- Qu'est-ce que je peux faire pour faire du bien à quelqu'un ?...

Essayer d'être heureux juste pour soi-même ne parvient, n'y à aider les autres, ni à s'aider soi-même.

*(Suite page 2)*

Le mal être n'est pas fondamentalement lié aux conditions extérieures : il dépend de la manière dont fonctionne notre esprit. Notre façon de gérer et d'interpréter les circonstances extérieures peut considérablement transformer notre qualité de vie.

Et n'oublions pas que la compassion pour soi et la compassion pour autrui vont de pair.

**N'oublions pas non plus que France Dépression est toujours à votre écoute au 07 84 96 88 28.**

Notre Association Lorraine fêtera ses 20 ans d'existence l'année prochaine en même temps que les 30 ans de France Dépression National.

Afin de nous donner les moyens de continuer à faire « grandir notre association » sachez que nous avons **besoin de VOUS TOUS, de votre soutien moral (et éventuellement financier).**

Merci à vous pour votre compréhension.

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

## **DOSSIER INSERM SUR LES TROUBLES ANXIEUX**

### **QUAND L'ANXIÉTÉ DEVIENT PATHOLOGIQUE**

**Une personne souffre de troubles anxieux lorsqu'elle ressent une anxiété forte et durable sans lien avec un danger ou une menace réelle, qui perturbe son fonctionnement normal et ses activités quotidiennes. Ces troubles, dont la fréquence est élevée dans la population générale, débutent souvent dans l'enfance ou pendant l'adolescence : leur meilleur repérage dans ces tranches d'âge éviterait une aggravation des symptômes au cours de la vie. La recherche s'attèle à décrypter les mécanismes biologiques qui les sous-tendent pour améliorer leur prise en charge.**

Dossier réalisé en collaboration avec Wissam El-Hage, directeur du Centre d'investigation clinique 1415 et codirecteur de l'équipe Psychiatrie neurofonctionnelle dans l'unité Inserm 1253 (iBrain,Tours), et Anna Beyeler, responsable de l'équipe Circuits neuronaux de l'anxiété dans l'unité Inserm 1215 (Neurocentre Magendie, Bordeaux).

# COMPRENDRE LES TROUBLES ANXIEUX

L'anxiété est un phénomène physiologique naturel : en réponse à un danger ou à un stress, le fonctionnement de notre organisme se modifie, avec le plus souvent une accélération du rythme cardiaque, des troubles du sommeil, une augmentation de la transpiration et, parfois, des difficultés à respirer ou une mise en retrait. En temps normal, ces modifications disparaissent rapidement. Lorsqu'elles deviennent trop intenses ou envahissantes, au point de perturber le quotidien, d'entraîner des arrêts de travail et de générer un sentiment permanent d'insécurité, on parle de trouble anxieux.

Les six types de troubles anxieux

Il existe en réalité plusieurs types de troubles anxieux : l'anxiété généralisée, le trouble panique, les phobies spécifiques, l'agoraphobie, le trouble d'anxiété sociale et le trouble d'anxiété de séparation. Leurs symptômes, très variables d'une personne à l'autre, sont de nature :

- psychologiques : irritabilité, impulsivité, peur irrationnelle, difficulté à se concentrer, baisse des performances intellectuelles, incapacité à faire des projets, vision négative de l'avenir...
- physiques : troubles digestifs, douleurs, insomnies, fatigue, maux de tête, vertiges...

Ces troubles entraînent progressivement des comportements d'évitement du danger potentiel : refus de se rendre dans certains lieux, d'effectuer certaines actions, de rencontrer les autres...

## L'ANXIÉTÉ GÉNÉRALISÉE

Le trouble anxieux généralisé se caractérise par un sentiment persistant d'insécurité, **une inquiétude permanente et excessive** qui interfère avec les activités quotidiennes. (...)

## LE TROUBLE PANIQUE

Il s'agit d'une anxiété qui évolue par crises, caractérisée par **des attaques de panique récurrentes** qui associent détresse physique et psychologique. Ces attaques consistent en la survenue brutale d'une peur intense, d'un sentiment de mort ou de catastrophe imminente et de perte de contrôle de soi. Elles durent généralement une trentaine de minutes. (...)

## LES PHOBIES SPÉCIFIQUES

Elles correspondent à **des peurs irraisonnées, excessives et persistantes face à des situations ou des objets précis**, comme une paire de ciseaux, des araignées, l'obscurité, le fait d'être dans un ascenseur ou encore d'être tenté par un objet à voler. Souvent, ces peurs provoquent une grande détresse qui entraîne elle-même des conduites d'évitement.

(...)

## L'AGORAPHOBIE

L'agoraphobie est **la peur irraisonnée et intense des espaces publics dans lesquelles la fuite peut être difficile**. Elle se manifeste dans des espaces ouverts ou au sein d'une foule (transports publics, lieux clos, file d'attente...). (...)

Non traitée, l'agoraphobie interfère de manière significative avec les activités

quotidiennes normales. Elle peut s'aggraver au point que les personnes qui en souffrent deviennent incapables de quitter leur domicile.

### LE TROUBLE D'ANXIÉTÉ SOCIALE

L'anxiété sociale est liée à l'idée de ressentir **une gêne, une humiliation, un rejet ou un mépris lors des interactions sociales**. Elle se manifeste par la peur extrême de parler ou manger en public, de rencontrer des nouvelles personnes... ainsi que par le fait de ressentir une grande angoisse, de rougir et d'avoir des tremblements lorsque ces situations ne peuvent être évitées. Les problèmes occasionnés sont quotidiens.

### LE TROUBLE D'ANXIÉTÉ DE SÉPARATION

Les adultes et les enfants qui souffrent d'anxiété de séparation ont **peur d'être séparé de la personne dont ils sont le plus proches**. Ils craignent constamment de la perdre, sont réticents à s'en éloigner, refusent de sortir ou de dormir loin de chez eux ou sans cette personne, font des cauchemars à ce sujet. (...)

### L'ANXIÉTÉ CHEZ L'ENFANT

Les troubles anxieux débutent majoritairement pendant l'enfance ou à l'adolescence. Et plus les manifestations débutent tôt, plus la maladie risque d'être sévère par la suite. (...)

### LA DÉPRESSION

L'anxiété est fréquemment corrélée à des symptômes dépressifs. Plusieurs études ont montré que chacune de ces deux pathologies est prédictrice de l'autre et que leur association augmente le risque de chronicité.

Dans la majorité des cas, l'anxiété précède la dépression, même si l'inverse est parfois retrouvé. Cette comorbidité est en effet le plus souvent observée quand les symptômes anxieux sont apparus tôt au cours de l'enfance ou que le trouble anxieux est ancien. Globalement, de l'ordre de 70 à 80% des personnes qui souffrent de troubles anxieux risquent de développer des symptômes dépressifs.

Par ailleurs, il apparaît que la dépression est associée à une plus grande sévérité du trouble anxieux et que cette comorbidité complique la prise en charge des troubles anxieux.

### LES ADDICTIONS

Le risque d'addictions est augmenté chez les personnes qui souffrent de troubles anxieux, notamment celui d'addiction au tabac ou à l'alcool. Cette association s'explique sur le plan psychologique par la recherche de substances apaisantes, pour contrebalancer les effets de l'anxiété. Mais les scientifiques n'écartent pas l'existence de mécanismes physiopathologiques communs.

### L'ÉPILEPSIE

Les personnes atteintes d'épilepsie présentent un risque accru d'anxiété : jusqu'à 40% des patients épileptiques seraient concernés. L'hypothèse de mécanismes physiopathologiques commun a été posée mais reste à démontrer. Par ailleurs, des travaux indiquent que la prise en charge des troubles anxieux, et de la dépression lorsqu'elle est associée, permet un meilleur contrôle de l'épilepsie.

Des troubles fréquents, encore plus chez les femmes

Selon la Haute autorité de santé, 15% des adultes de 18 à 65 ans présentent des troubles anxieux sévères sur une année donnée, et 21% en présenteront au cours de leur vie. Déclinés par trouble, les chiffres sont respectivement de 2,1% et 6% pour le trouble anxieux généralisé, 1,2% et 3% pour le trouble panique, 0,6% et 1,8% pour l'agoraphobie, 1,7% et 4,7% pour l'anxiété sociale et 4,7% et 11,6% pour la phobie spécifique. Globalement, la fréquence est deux fois plus élevée chez la femme que chez l'homme.

(...) Chez les femmes, le pic de prise en charge s'établit pour la tranche d'âge 15-19 ans. Dans les régions du nord de la France (Bretagne, Normandie, Hauts-de-France et Grand Est) la prévalence des troubles anxieux est supérieure de 20% à la prévalence nationale.

### **UNE VULNÉRABILITÉ MULTIFACTORIELLE**

La vulnérabilité aux troubles anxieux résulte toujours de l'interaction de plusieurs facteurs : génétiques, environnementaux, psychologiques et/ou développementaux. L'impact de chacun de ces facteurs varie d'une personne à une autre et, chez une même personne, en fonction des moments de la vie.

Sur le plan génétique, s'il n'y a pas de "gènes de l'anxiété" en tant que tel, certains sont impliqués dans le risque d'anxiété. C'est par exemple le cas du gène du récepteur à la sérotonine 5-HT1A : bien qu'il ne puisse à lui seul expliquer l'apparition de troubles anxieux, son inactivation chez des

souris augmente le niveau d'anxiété des animaux. (...)

Concernant les facteurs psychologiques et/ou développementaux, plusieurs semblent favoriser l'apparition des troubles anxieux :

- des antécédents familiaux de troubles anxieux
- des événements traumatisants
- la consommation d'alcool ou de drogues
- la prise de certains médicaments
- l'existence d'autres problèmes médicaux ou psychiatriques

Neurobiologie de l'anxiété : les connaissances progressent

La connaissance des mécanismes cérébraux impliqués dans l'anxiété a fait de grand progrès depuis quelques années. L'utilisation de l'imagerie cérébrale chez les malades et des modèles animaux ont beaucoup contribué à cette compréhension. (...)

### **CHEZ L'ENFANT**

Les troubles anxieux sont souvent plus difficilement perçus chez l'enfant, d'autant plus s'il est jeune. Un délai de plusieurs années est généralement constaté entre le début des troubles et la demande de soins. Parfois, ce n'est qu'à l'occasion de la survenue de complications que les troubles sont repérés, par exemple lorsqu'un enfant refuse d'aller dans certains lieux. (...)

### **UNE PRISE EN CHARGE QUI DIMINUE LES SYMPTÔMES**

Une bonne hygiène de vie (rythmes réguliers, sommeil, alimentation équilibrée, activité physique...) est le traitement de première intention des

troubles anxieux. Mais si l'anxiété peut être canalisée par une activité physique intense et des activités créatives, ce n'est malheureusement pas souvent suffisant. Une prise en charge thérapeutique s'impose alors. (...)

Bien que chaque trouble anxieux ait des caractéristiques spécifiques, la plupart des patients répond bien à deux types de traitements : la psychothérapie et les médicaments. Ces traitements peuvent être administrés seuls ou en association.

### LA THÉRAPIE COGNITIVO-COMPORTEMENTALE (TCC)

Elle permet au patient d'apprendre à gérer son anxiété en modifiant ses pensées, ses peurs et ses croyances grâce à des expositions progressives aux situations qu'il juge angoissantes, et ce dans un contexte sécurisé. Il s'agit en quelque sorte d'une "désensibilisation". Certains thérapeutes utilisent la réalité virtuelle à cet effet. **L'EMDR ( eye movement desensitization and reprocessing promue par notre regretté parrain David SERVAN-SCHREIBER )**, une technique plus confidentielle de remédiation cognitive fondée sur les mouvements oculaires, présente également une certaine efficacité.

### LES ANXIOLYTIQUES

Côté médicaments, les plus couramment utilisés sont les **anxiolytiques** dont l'efficacité est ressentie au bout de quelques jours seulement. Toutefois, ils présentent des effets indésirables sévères, avec notamment un risque de dépendance. Ils sont donc prescrits sur des durées courtes.

### LES ANTIDÉPRESSEURS

Des antidépresseurs de la famille des inhibiteurs de recapture de la sérotonine sont habituellement choisis en traitement de fond et présentent une bonne efficacité.

### LES BÊTA-BLOQUANTS

Des bêta-bloquants, le plus souvent utilisés en cas de maladies cardiaques, peuvent aussi être prescrits pour améliorer le contrôle de symptômes physiques d'anxiété : ils réduisent les épisodes de tachycardie, de tremblement et de sueurs.

### Décrypter les liens avec d'autres maladies

D'autres travaux portent sur les comorbidités spécifiques aux troubles anxieux. Les chercheurs tentent de trouver des mécanismes neurobiologiques communs ou de comprendre les liens de causalités avec la dépression, les addictions ou encore l'épilepsie. Des études récentes mettent aussi en avant une association entre troubles anxieux et risque accru de maladies cardiovasculaires. ■

**RENCONTRE ANNUELLE  
SAMEDI 3 JUILLET 2021 À 14H30  
M.J.C. CENTRE SOCIAL NOMADE**

*8, rue de Norvège -54500 VANDOEUVRE*

Nous comptons sur votre présence. Cette rencontre permettra de faire le point sur la vie de notre association au cours de l'année 2020 et d'aborder la préparation de notre 20ème anniversaire de 2022.

**Venez nous apporter votre soutien**

**FÊTE DES ASSOCIATIONS  
A VANDOEUVRE**

*19 Septembre 2021  
Parc Richard Pouille*

Comme tous les ans France Dépression Lorraine y tiendra son stand d'information et vous invite à nous retrouver à cette occasion



Des sorties conviviales pourront être organisées cet été (juillet-août)  
si l'épidémie nous y autorise

## → 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. 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**

**<http://www.francedepression.fr>**

■■■

**ACCUEIL PERSONNALISÉ / Sur RV**  
**Prendre contact avec l'Association**  
**06 03 89 34 47**

■■■

**ÉCOUTE TÉLÉPHONIQUE**  
**07 84 96 88 28**

Du lundi au vendredi  
de 9h à 20h  
Samedi et dimanche de 14h à 20h

■■■

### ATELIERS

**Sur inscriptions au 06 03 89 34 47 :**  
(Particulièrement obligatoires en raison du  
nombre limité de places dû au Covid)

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

### LES MARDIS À 15H :

■ **Sophrologie/méditation**/Gestion  
des émotions : tous les 15 jours  
(Semaines paires) en alternance  
avec **Méloдие du Corps** (semaines  
impaires)

■■■

### GRUPE DE PAROLES À 14H30

■ Tous les jeudis.  
Sur inscription au **06 03 39 34 47**



Retraite  
à l'arrêt  
du travail

La voix des usagers



Une Écoute, un Sourire, une Force

## FRANCE DÉPRESSION LORRAINE

10 rue de Norvège

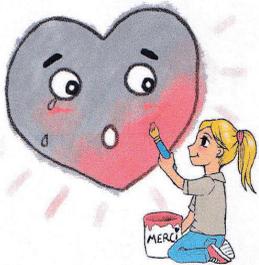
54500 Vandœuvre-lès-Nancy

tél : 07 84 96 88 28

mél : lorraine@francedepression.fr

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

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



## POUR CONTINUER NOS ACTIONS d'AIDE... et de SOUTIEN et INFORMER le GRAND PUBLIC, les MEDIAS et les POUVOIRS PUBLICS

### Merci d'adhérer à France Dépression Lorraine

#### 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 :

N° : ..... Rue : .....

Commune : .....

Code Postal : .....

Adresse électronique : .....

Téléphone : .....

Adhésion de base 20 euros

(mais votre adhésion sera toujours acceptée même si une somme inférieure à 20€ nous parvient)

Membre bienfaiteur à partir de 40 euros

(reçu fiscal vous sera transmis)

le ..... 2021

Signature