



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

AVRIL 2019 - N°77

édito

Notre « VIVRE ENSEMBLE »

Que ce soit, vous, que ce soit moi, nous avons tous besoin les uns des autres pour vivre. Nos joies, nos peines n'existent qu'avec les autres et par l'intermédiaire des autres. Cette interdépendance doit se refléter dans notre manière d'être. Le bonheur égoïste n'existe pas et ne commettons pas l'erreur de miser dessus, car dans la bulle d'ego, la moindre contrariété prend des proportions démesurées.

Malheureusement, dans notre société, tout va souvent trop vite pour nous préoccuper de l'autre. Pourtant nous devrions rester toujours attentifs à l'autre, car l'amour et la compassion n'engendrent ni fatigue, ni usure mais nous aident à surmonter et à réparer l'épuisement émotionnel. Donc

nous engager pour autrui nous aide à construire un monde meilleur où chacun trouve sa place.

Prendre soin des autres peut être une des voies les plus importantes pour prendre soin de soi-même. Que nos actes soient grands ou petits n'est pas important. L'important c'est qu'ils existent jour après jour. Même s'ils nous paraissent invisibles ou peu valorisés par la société, ils sont précieux.

Quand cela va mal, on fait naturellement quelque chose pour soi : Un thé pour certains, des achats, des voyages, du « bon temps » pour d'autres. Prendre soin de soi est devenu si naturel que nous oublions trop souvent de prendre soin de quelqu'un d'autre alors que cela est une sorte de retour à l'équilibre.

(Suite page 2)

Donc retrouver l'équilibre peut passer par le lien à l'autre en apportant notre contribution et c'est une belle image du « Vivre Ensemble ».

« Même si je suis malade, je donne du temps aux autres et je me soigne en même temps ».

Claudie TONDON-BERNARD
Présidente
de France Dépression Lorraine

CONFÉRENCE DU 26 MARS 2019

« HABITEZ VOTRE VIE ! »

PAR LE DOCTEUR BOURGOGNON, PSYCHIATRE AU CPN

« *Habitez votre vie !* » tel a été le conseil pressant du docteur Bourgoignon, psychiatre au CPN, lors de sa conférence du 26 mars.

Un vers de Vladimir Maïakovski « *Il nous faut arracher la joie aux jours qui filent* » a ouvert cette conférence. Il a continué en évoquant la thérapie d'acceptation et d'engagement que lui-même propose à ses patients en souffrance psychique.

Il s'agit de :

1. Faire tout d'abord la distinction entre bonheur et confort : Monsieur Bourgoignon a souvent entendu des malades en fin de vie regretter de ne pas s'être donné davantage de temps et de moyens pour être heureux, aimer leurs proches au profit de préoccupations souvent matérielles jugées plus « utiles »...

Ensuite il nous conseille de distinguer entre ce qui se passe dans la réalité extérieure et notre

paysage intérieur Il ne faut ne pas confondre par exemple un ratage et la réflexion que va faire cette voix en nous, qui commente et juge sans répit et qui conclue : « Je suis nul ! ». Toutes nos émotions sont utiles, vouloir les contrôler, les combattre est contre-productif ; sachons que l'inconfort psychologique n'est pas nécessairement pathologique. Le problème n'est pas d'avoir mal, mais de ne pas supporter d'avoir mal, au point de lutter jusqu'à l'épuisement, ou bien de choisir l'évitement (pulsions alimentaires, alcool, voire addictions graves) avec des conséquences dramatiques, dont la dépression. Il ne faut pas vouloir à tout prix éteindre nos émotions : la douleur du deuil par exemple est inévitable et il n'y a rien de mieux à faire que d'être infiniment triste. L'acceptation permet de ne pas dépenser une énergie folle contre ce qu'on combat en vain. Accepter sa douleur n'est pas se résigner/ baisser les bras, mais (cf. l'étymologie) recevoir, accueillir,

« faire avec » ce qui ne peut être évité, changé. Rappelons-nous la prière attribuée à Marc Aurèle ou à des moines de l'époque (peut-être inspirée par son esclave Epictète) :

*« Mon Dieu donne-moi la sérénité,
d'accepter toutes les choses que je ne
peux changer.*

*Donne-moi le courage de changer
les choses que je suis capable de
changer,*

*Et la sagesse de connaître la
différence entre les deux »*

Ce n'est pas en se débattant contre le courant qui m'entraîne ou des sables mouvants où je m'enlise que je vais me sortir d'une situation périlleuse, c'est en m'adaptant, faisant corps avec l'eau, en m'allongeant sur le sable, que je pourrai infléchir peu à peu la situation...

2. Donner du sens : Le médecin fait ensuite référence à Viktor Frankl, professeur de neurologie et de psychiatrie, (inventeur de la logo thérapie : se soigner en trouvant un sens à sa vie) et qui était sorti vivant de l'enfer nazi : Les personnes qui ont survécu, raconte-t-il, sont celles qui ont pu donner du sens à ce qu'elles vivaient, qui avaient une vie spirituelle, que ce soit par la voie de l'accomplissement ou par la voie de la beauté, de l'amour, ou de la transcendance : Lui, par exemple, au milieu de ses travaux les plus pénibles, se projetait en imagination au moment où il expliquerait à ses étudiants comment il avait surmonté la souffrance à Auchwitz... Ou autre déporté, écrivain dont on avait détruit un manuscrit important,

avait reconstitué mentalement son livre.

3. Se rappeler que nous ne sommes pas éternels : « Memento mori » (Souviens toi que tu vas mourir) était-il écrit sagement au fronton des cimetières de campagne. Des « vanités » (représentation allégorique de la mort) ornaient maints tableaux de maître : or on a, dans nos cultures, presque effacé les signes du deuil (veillée mortuaire supprimée, corbillard cachant le cercueil, enterrement épargné aux enfants, les vêtements sombres disparus... Et en revanche on est envahi de jeux pleins de morts virtuels, de films hantés par zombies et vampires. La « vraie » mort paraît obscure ...

Or à vouloir tuer la mort on risque de tuer la vie !

Grâce aux progrès de la science, on a gagné 20 ans de vie : On considère presque que la mort est un échec. Aujourd'hui, fier de ses conquêtes, l'homme est d'ailleurs prisonnier d'une illusion d'optique qui lui fait croire qu'il est différent du reste de la nature : Or, comme pour tout ce qui existe, nos cellules doivent disparaître pour que la vie se renouvelle : C'est la mort qui permet la vie. L'immortalité (qui serait d'un ennui sans fin, voire un enfer !) a certes toujours fasciné les hommes mais il reste que seule l'échéance de la mort donne du piment à la vie.

4. Méditer en pleine conscience : c'est justement redonner son prix à la vie, hic et nunc (ici et maintenant), c'est s'arrêter, être présent à soi, à la réalité, diriger délibérément

son attention au moment présent, sans jugement de valeur, sans commentaire, mobiliser pensée, émotions, sensations : ce n'est pas facile, car très vite l'esprit cherche à nous ramener ailleurs ; il y faut un entraînement ...

« Que nous soyons vivants ou non dépend de notre degré d'attention » dit le Bouda.

Beaucoup de gens vivent comme des morts et déambulent en transportant leur cadavre...

5. Refonder notre vie sur nos valeurs profondes : Nos vies nous pèsent ou nous échappent par excès de stress mais surtout par déficit de sens. Les valeurs ne sont pas à confondre avec les buts, les objectifs (Se marier peut être un objectif mais être aimant est une valeur). Se demander : dans chaque domaine de ma vie, qui et quoi sont importants pour moi ?

Le Dr Bourgognon s'autorise parfois à demander à ses patients ce qu'ils feraient, s'ils avaient la certitude de mourir dans 24h (puis une semaine / un an/ dix ans...) pour faire émerger ce qui va orienter leurs boussole ... Faire l'exercice !

6. Augmenter son espérance de vie (soit gagner 5 ans sur 30 ans ?) en améliorant par la méditation ses capacités mentales, en étant présent à ce que l'on fait, en profitant des moments creux, de transition (attentes) pour réfléchir, revivre ce qui a été vécu en cultivant les petits plaisirs (musique, parfum..), en limitant

les sources de distraction (temps passé au téléphone, à la télévision, sur internet ou sur les tablettes...)

7. Utiliser son imagination ! cf. E. Coué : Ce médecin nancéen célèbre a démontré que lorsqu'il y a conflit entre la volonté et l'imagination, c'est toujours l'imagination qui l'emporte. Ce qui nous empêche de nous risquer sur une planche en équilibre trop haut perché, ce n'est pas la volonté qui relèverait bien le défi, mais l'imagination qui nous fait voir d'avance la chute à laquelle nous nous exposerions. Les sportifs de haut niveau anticipent volontiers, sans bouger, le mouvement, le parcours etc. qu'ils vont effectuer : Il est prouvé que cela améliore très sensiblement leur performance. De même, le docteur Coué n'invite pas à une répétition purement volontaire et mécanique de la fameuse formule « Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux » Pour lui, il ne s'agit pas de vouloir guérir mais de s'imaginer guéri. C'est le principe thérapeutique de l'hypnose qui permet au patient qui a, par imagination, l'esprit ailleurs... d'être opéré sans douleur, celui de l'effet « placebo » ou même de ce « gant magique » (leur main) que certains patients appliquent sur une zone douloureuse de leur corps pour être soulagés !

Le Docteur Bourgognon, qui s'appuyait, sur un ton toujours enjoué, à la fois sur des sagesses immémoriales et sur sa riche expérience de thérapeute, ainsi que

sur de parlantes et belles images, au propre comme au figuré, a su captiver et sans doute convaincre durablement un public où se côtoyaient tous les âges de la vie.

*M. Hélène PÊCHEUR
Vice-Présidente France
de Dépression Lorraine.*



COMÉDIE THÉÂTRALE « SANS MAUX DIRE »

Nous avons décidé de la produire en Lorraine, dans le cadre de la SISM (Semaine d'Information sur la Santé Mentale), afin de sensibiliser les proches, les amis de malades, ainsi que le grand public, les soignants, à cette pathologie dans laquelle les malades y retrouvent leur vécu : le déni, le repli sur soi, puis l'acceptation et la reconstruction.

Le sujet est abordé avec gravité mais est ponctué de petites notes d'humour qui peut faire rire ou sourire et qui rendent le thème plus léger et plus abordable.

Les débats qui ont suivi avec des psychiatres ont permis au public de poser les questions qu'il se pose sur ce sujet.



Du 18 au 22 mars dernier cette pièce a été jouée à Vandœuvre – Pont-à-Mousson – Saint Dié – Terville et Toul

Les retours toujours très positifs nous font espérer une longue et belle tournée de ce moyen de communication à travers toute la France, que ce soit en milieu hospitalier ou autre.

Encore Merci à Nathalie, Véronique et François pour la qualité de l'écriture et de la prestation de cette comédie.

Les médecins psychiatres présents pour animer à chaque fois les riches débats qui suivirent ces représentations ont tous félicité les acteurs et l'auteur de cette pièce qui expriment bien les symptômes de la dépression, comme les moyens de s'en sortir.

Merci aux municipalités de Vandœuvre, Pont-à-Mousson, Saint Dié, Terville et Toul qui toutes mirent à disposition gratuitement de très belles salles pour accueillir cette tournée en Lorraine...

Merci à tous les partenaires locaux, bénévoles associatifs ou spontanés qui ont relayé la médiatisation dans ces 5 villes : La tournée a eu lieu à le 18 mars à Vandœuvre, le 19 mars à Pont à Mousson, le 20 à St Dié (88), le 21 mars à Terville, le 22 mars à Toul

Merci aux bénévoles de France Dépression qui sont comme d'habitude « sur le pont » pour aider à faire reconnaître cette maladie dépressive si souvent ignorée et encore parfois tabou. ■



DIMANCHE 23 JUI N À PARTIR DE 12H30 UN DIMANCHE AU BORD DE L'EAU

Comme chaque année nous vous donnons rendez-vous à notre grand pique-nique au bord de la Meuse au Moulin de Frébécourt (88)

Dans votre panier merci de prévoir sucré et salé, l'association s'occupe des charcuteries et de la boisson

(participation par personne : 3€)

INSCRIPTIONS AU 06 03 89 34 87



→ 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.francedeploiraine.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)

