



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 : francedeploiraine@free.fr
Tél. : 06 03 89 34 47

DÉCEMBRE 2018 - N°75

édito

ÉCHANGE... ÉCOUTE... PARTAGE...

En cette fin d'année 2018 j'ai envie de reprendre ces trois mots **ÉCHANGE... ÉCOUTE... PARTAGE...** tellement importants pour notre association et qui la représentent si bien. Depuis plus de seize ans maintenant ce sont les moteurs de France Dépression.

Le cœur humain est très vite blessé. Quand nous nous sentons aimés, admirés, tout est facile. Quand personne ne se soucie de nous, l'angoisse emplit nos cœurs.

Oui, chacun de nous, avec son corps, son esprit, son cœur est beau. Nous avons notre cycle de croissance qui implique des hauts et des bas, des étés et des hivers, de bons et de mauvais moments.

Les échecs, les temps maussades font partie de notre vie mais ce ne sont que

des passages car un renouveau est toujours possible, si nous savons nous en donner les moyens.

Au cours de toutes ces années nous vous proposons de vous aider à aller mieux, ensemble, avec les moyens dont nous disposons, que ce soit déjà par une simple adhésion qui pourra nous aider à continuer nos actions, par une participation à un groupe de parole, un atelier bien être, une rencontre conviviale comme nous vous en proposons une le samedi 22 décembre prochain pour fêter Noël. Nos bénévoles font tout leur possible pour vous aider, alors à vous d'accepter la main que l'on vous tend... A vous de décider d'accepter les moyens que l'on vous propose pour vous en sortir... A vous de faire le pas vers un mieux-être.

Pour certains d'entre nous, tout cela se passe tout près de chez nous... Alors

n'hésitons pas, faire un pas vers les autres c'est déjà faire une démarche de guérison.

Pour ceux qui sont trop éloignés ce bulletin est un lien qui peut être profitable mais que n'hésitez pas à nous contacter... le téléphone de France Dépression Lorraine est à votre disposition au 06 03 83 34 47

ou les après-midi de 14h30 à 17h au 07 84 96 88 28.

Bonne fin d'année à tous.

*Claudie TONDON-BERNARD
Présidente
de France Dépression Lorraine*

RÉUNION GÉNÉRALE ANNUELLE OUVERTE A TOUS SAMEDI 2 FÉVRIER 2019 À 15H

M.J.C. - Centre Social Nomade
8, rue de Norvège – VANDOEUVRE

Nous comptons sur votre présence. Cette rencontre permettra de faire le point sur la vie de notre association au cours de l'année 2018. Ce sera aussi l'occasion de passer un moment convivial autour de la traditionnelle galette des rois.

VENEZ NOMBREUX NOUS APPORTER VOTRE SOUTIEN.



APRÈS-MIDI CONVIVAL FRANCE DÉPRESSION LORRAINE SAMEDI 22 DÉCEMBRE À PARTIR DE 15H

M.J.C. - Centre Social Nomade
8, rue de Norvège – 54500 VANDOEUVRE

Nous vous invitons à ce beau moment festif, partagé chaque année avant Noël. Chacun aura à cœur d'apporter des créations de sa composition... Nous sommes tous créateurs... : photos, expo, musique etc... Et bien-sûr des gâteaux et un petit cadeau surprise (d'un euro environ) à offrir à une autre personne.

France Dépression se charge de la boisson.

ENTRÉE GRATUITE

CONFÉRENCE PROMOTION SANTÉ MENTALE

« D'HANDICAPÉ » À « HANDI...CAPABLE »

La Journée consacrée à la **promotion de la santé** mentale animée avec vigueur et humour par Aude Caria (Psycom) au domaine de l'Asnéee, le mardi 6 novembre 2018. Elle a été ouverte par une

Allocution du Directeur général du CPN, Gilles Barou :

Monsieur le directeur souligne ce qui freine les progrès dans le domaine de la Santé mentale, malgré un budget de 11 milliards d'euros consacré par l'État :

Il nous signale la prévention insuffisante, les diagnostics trop tardifs, la stigmatisation dont font l'objet les malades psychiques, leur isolement, leur problème de logement, d'autonomie, d'emploi etc.

Il souhaite que l'on trouve au cours de ce colloque des exemples d'un meilleur repérage des pathologies, une meilleure communication facilitant le déstigmatisation, la prise en compte des techniques modernes comme des compétences des personnes concernées, l'amélioration des conditions de vie et l'insertion sociale des malades... Il appelle de ses vœux le renforcement d'un parcours de soins coordonné et ainsi qu'un soutien aux "pairs aidants", dans une approche transversale et territorialisée. Il souhaite que la santé mentale soit « l'objet d'un autre regard » et devienne l'affaire de tous.



Le directeur de l'Agence Régionale de Santé (A.R.S.), Monsieur Christophe Lannelongue abonde

dans le sens d'une démarche territoriale et estime pour sa part que, jusqu'ici, on a donné une réponse trop médicale aux souffrances psychiques : le malade n'est pas assez impliqué dans sa maladie, il doit être conscient de ses droits, et vouloir s'insérer dans la société, viser autant que possible le retour à une vie normale (d'où l'importance d'une association comme France Dépression nous semble-t-il, qui agit en ce sens).



Monsieur Alain Ehrenberg (directeur de recherche au Centre National de Recherche Scientifique CNRS) revient d'abord sur le concept de santé mentale telle que l'a définie la Charte d'Ottawa : c'est une conception élargie au bien-être complet de chaque individu qui doit :

1. Pouvoir surmonter les tensions de la vie
2. Effectuer un travail ou des activités productives
3. Contribuer au bon fonctionnement de la société.

La santé mentale touche aux idées comme aux émotions, aux sentiments moraux (honte et culpabilité) et affecte les relations sociales, concerne l'école (phobie scolaire, violences, hyperactivité etc.) comme l'emploi (stress, burnout etc.)

La santé mentale a donc comme champ immense, celui qui va de la pathologie au développement personnel.

L'orateur retrace pour nous l'évolution

des mentalités : dans le monde du travail, à partir des années 60-70, on exalte de plus en plus la capacité de l'individu à agir, on encourage son autonomie, on lui demande d'agir au maximum de ses capacités : on passe du travail divisé (cf. le taylorisme supposant une obéissance passive à des normes imposées) au travail flexible qui sous-entend un appel à s'activer, à se développer au mieux de ses potentialités en montrant une bonne maîtrise émotionnelle. Dans le domaine scolaire (cf. la loi de refondation de l'école: 2012-2013), on unifie le rôle du psychologue scolaire et du conseiller d'orientation. On prend appui sur les compétences de l'enfant au lieu de se pencher prioritairement sur ses déficiences et on met en place un accompagnement adéquat.

Il montre en parallèle dans quel état d'esprit on va traiter désormais le patient en souffrance psychique : celui-ci est invité à mieux se connaître pour mieux se prendre en main. C'est l'explosion des thérapies de méditation, d'hypnose, de développement personnel etc. Dans la littérature foisonnent des autobiographies avec le récit de maladies et d'épreuves analysées, voire surmontées. Se développent la remédiation positive, les thérapies cognitivo-comportementales, afin de prendre de nouvelles habitudes de pensée et de comportement. On essaie de transformer son symptôme en question : " Quel est mon profond désir ? " : Il s'agit de transformer (au sens de transformer un essai) la réponse par une série d'exercices modifiant peu à peu la vie quotidienne de la personne et sa place dans la société. On entrelace

enfin le soin médical et social : on parle de prendre soin de l'autre (politique du bien-être et de la sollicitude).

Il convient désormais d'agir avec le patient, plus que sur lui : outre le fait que, dans le cadre de la vague de désinstitutionnalisation, le malade est essentiellement pris en charge sur le mode ambulatoire, c'est l'individu et non plus l'hôpital qui prendra en main sa vie et son bien être : Il se sentira capable de vivre malgré son mal. C'est lui qui construira non seulement son existence, mais aussi le sens qu'il lui accorde. Chacun doit, comme le dit joliment un malade ayant bénéficié de cette nouvelle approche : "**Avant j'étais handicapé, maintenant je suis handi...capable**".



Madame Marie Persiani (directrice de l'IREPS Grand Est Instance régionale de l'Education et de Promotion de la Santé) rend compte ensuite, en termes d'objectifs à atteindre de **la charte d'Ottawa** : Elle évoque, entre autres, la nécessité des dépistages précoces, de la prévention, de l'amélioration des conditions du logement, d'une alimentation saine, de la sécurité au travail, de la lutte contre l'illettrisme, de l'aide aux femmes enceintes, de l'éducation pour tous, du suivi des apprentissages etc. De façon générale, il s'agit de renforcer chez chacun le sentiment de sa valeur et dignité.

Un clip astucieux, produit par Psycom pour expliquer le concept de santé mentale (et qui peut servir de support à débats), est projeté :

Il montre le trajet d'un individu représenté par une fusée dans le cosmos, traversé de planètes (ressources ou obstacles), d'astéroïdes (accidents de la vie) et d'étoiles filantes (événements de vie) La bonne santé mentale sera de se maintenir sur la voie

lactée de l'équilibre psychique en évitant, ou en les côtoyant sans se laisser détruire par des météorites dangereuses, tout en sachant capter la lumière des étoiles... ■

EXPOSES D'INITIATIVES DIVERSES

Vont alors se succéder, par leurs principaux acteurs, responsables ou usagers, des exposés d'initiatives et d'expériences concernant : L'aménagement de l'environnement, le développement d'aptitudes personnelles, qui ont permis de réorienter les services de santé, dans le but commun de favoriser la santé mentale...

Dans le **Pays du Saintois Les moissons de l'emploi** " réunissent des patients désirant retravailler et des bénévoles formés à la prospection d'emplois. Ceux-ci soutiennent et accompagnent étroitement les patients dans leur recherche auprès des entreprises repérées.

Le **CLSML** (Conseil Local de Santé Mentale du Lunévillois) réunit des responsables (avec Bernard Muller et Odile Begorre respectivement vice-président et directrice du **PETR** (Pôle d'Equilibre Territorial et Rural du Lunévillois) qui proposent à des propriétaires de confier à des usagers la rénovation de logements qu'ils seront amenés à habiter ; bailleurs et futurs locataires se rencontrent, discutent des modalités de rénovation ou de sécurité des locaux : C'est l'interaction de deux

mondes qui à priori ne se seraient pas rencontrés ...

L'association Ensemble (Thara Kordi, responsable Pôle Parcours) propose à **la résidence Chevert** à Nancy des « logements accompagnés » permettant l'autonomie de patients et leur intégration dans la cité, logements hélas en nombre insuffisants pour satisfaire à une demande très forte.

A Saint Denis, une maison des usagers (MDU) a été conçue et aménagée dans l'hôpital selon leurs desiderata par les usagers eux-mêmes qui y organisent des échanges entre eux comme des rencontres avec des soignants et des chercheurs...

Au collège Louis Armand de Nancy un professeur de lettres de la classe UPE2A, M .C. Thenot, a créé avec et pour ses élèves migrants non francophones, venus de pays lointains et traumatisés par les tragédies vécues, un projet artistique : construire comme Ulysse, un bateau afin, symboliquement, de s'embarquer vers l'avenir après l'avoir chargé d'objets les représentant... L'enseignante a eu l'idée de faire intervenir une psychiatre et un

infirmier pour accompagner ce projet qui a permis l'expression de tous les "non-dits" de ces "étranges étrangers" : les jeunes adolescents sont passés du repli, voire du mutisme, à l'expression, franchissant la barrière des langues multiples. Ils ont trouvé là un nouvel élan vital qui leur a permis d'évoquer leur propre odysée devant les camarades et de mieux s'intégrer dans leurs classe...

L'association "Bénévoles Intérim"

avec Lucie Lagoguet, animatrice, offre à des adhérents usagers d'**Espoir 54** des possibilités de service à autrui dans des domaines précis (accueil, mise sous enveloppe, jardinage, manutention pour des actions collectives etc..) : selon le témoignage d'usagers, ils en retirent l'impression "d'être valorisés car utiles à la société", et « de ne pas avoir perdu (leur) journée »...

Aude Caria de Psycom (Organisme d'information sur la santé mentale et de lutte contre la discrimination à l'égard des maladies psychiques) explique dans quel l'esprit fonctionne cet organisme : il s'agit, loin de « manipuler » un patient recevant passivement informations et soins, de l'informer / le consulter / l'impliquer / établir un partenariat avec lui. Comme points d'appui, existent le site internet, les brochures, une revue, des fiches « mythes et réalité de la santé mentale » à télécharger, des groupes d'accompagnement, d'aide à la prise de parole... Elle fait valoir que ce sont les personnes elles-mêmes, vivant avec des troubles psychiques qui peuvent contribuer à la promotion de la santé mentale : dans cette optique, elle parle de "**patient partenaire**".

Thérèse Rivierre (présidente de l'**UNAFAM 54**) **explique** en quoi consiste le **psytrialogue**, expérimenté de nombreuses fois avec grand succès : c'est la rencontre, pas forcément en milieu médical, du patient, d'un proche et d'un soignant sur un thème donné (exemples : l'estime de soi, pourquoi se réveiller le matin?, Le salaire, l'annonce du diagnostic...) : dans le groupe constitué, chacun s'exprime avec une parole "ordinaire" sur un pied d'égalité, sans que l'on sache "d'où on parle", ce qui libère formidablement la parole...

Dans le cadre de la PMI du Lunévillois (directrice M.C. Colombo),

on accompagne de jeunes parents mais, en plus de la visite postnatale, l'**association PERL** (Petite enfance recherche action dans le Lunévillois, coordinatrice : Sophie Buchheit) a pour but de lutter contre les inégalités sociales dès la naissance. Elle propose un accompagnement clinique quand une fragilité est repérée. Des mesures de protection peuvent être éventuellement mises en place quand un enfant semble en danger. Mais cet accompagnement nécessaire se trouve face à deux problèmes :

- avoir à se justifier vis à vis des intervenants habituels qui peuvent se sentir infantilisés
- Et devoir compter sur un nombre trop réduit de professionnels.

Enfin venus des **hôpitaux St Anne à Paris et de Rouffach, des "médiateurs de santé-pairs"** (c'est leur titre) nous expliquent qu'anciens malades, après la soutenance d'un mémoire qui leur

a valu une certification, ils ont été missionnés pour intervenir auprès des patients : ils se disent "bilingues" c'est à dire porteurs d'un double langage, celui du thérapeute comme celui du patient. Leur présence et animation sont extrêmement appréciées des malades, d'autant que cela fait entrevoir à ces derniers la perspective d'une guérison et d'un retour au travail. C'est un beau métier d'engagement qui se recentre, non sur la chimie, mais sur l'humain !

La journée se clôt avec des allocutions bienveillantes de **M.F. Mangeonjan**, directeur des soins du Centre Psychothérapique de Nancy (C.P.N) et de **M. Mathieu Klein**, Président du Conseil Départemental de Meurthe et Moselle : ce dernier, précise la part active qu'il prend déjà à ce type d'engagement social, en particulier dans le domaine de la PMI et de l'Education, et encourage au plus haut point toutes ces initiatives et le nouvel état d'esprit mis en œuvre.

La charte d'Ottawa du 21 novembre 1986 paraît particulièrement

ambitieuse, tant elle recouvre de domaines de la vie, et semble décrire un monde idéal qui à mon avis, au-delà des initiatives heureuses comme celles qui ont été décrites, demanderait une véritable conversion des cœurs, bien loin encore d'être effective. Si je regrette aussi qu'on ait à peine fait mention de la **SISM** (Semaine d'Information nationale sur la Santé Mentale - en mars chaque année- qui milite puis 28 ans dans le même sens, ni l'action de **France Dépression** qui va dans le sens préconisé j'ai néanmoins trouvé très riche cet éventail d'expériences destinées à opérer un changement, tant dans la vie des patients en souffrance que dans l'attitude générale à l'égard de la santé mentale. J'ai particulièrement apprécié, on s'en doute, la dernière initiative (instaurer un corps de « médiateurs de santé – pairs ») : elle rappelle et conforte, dans son fonctionnement et sa vocation, notre association qui, outre soutien et information, se veut porteuse d'un vrai message d'espérance.

Marie-Hélène Prêcheur

PIÈCE THÉÂTRE : « SANS MAUX DIRE »

Une production
France Dépression Lorraine.

« SANS MAUX DIRE »

VIVRE AVEC, SOUFFRIR AVEC, ACCEPTER...

La tournée aura lieu pendant la Semaine d'Information Santé Mentale 2019,

Elle se déroulera les :

- 18 mars agglomération nancéenne
- 19 mars à Pont à Mousson
- 20 mars à St Dié
- 21 mars à Terville
- 22 mars à Toul

*Horaires et lieux précis
seront communiqués dans
le prochain bulletin
mi-février 2019*

Théâtre-Forum : « Sans Maux Dire » Du 18 au 22 mars dans toute la Lorraine

→ 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

(Pendant les vacances
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 cops
(Prévenir votre absence
Tél. au 06 03 89 34 47).





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•VANDŒUVRE
Courriel : francedeploiraine@free.fr
Tél. : 06 03 89 34 47

Merci d'adhérer à France-Dépression Lorraine

Il a été décidé de maintenir la cotisation de base à 17€ pour 2019

Nous savons que pour certains budgets, cette somme est un peu lourde. D'autres nous ont fait remarquer que l'on pourrait augmenter davantage cette cotisation.

En fait notre position a toujours été la même : chacun cotise en fonction de ses possibilités et toutes les cotisations, même minimales, sont les bienvenues (même à 1€).

Nous rappelons qu'il existe aussi une cotisation de membre bienfaiteur de 34 € et au-delà, tous les dons sont acceptés et font l'objet d'un reçu fiscal. Vos cotisations constituent une preuve d'attachement à France Dépression Lorraine et sont un encouragement pour les bénévoles de l'association.

Alors n'hésitez pas à **ADHÉRER** ou à **RE ADHÉRER** en nous faisant parvenir votre cotisation (17 € - Bienfaiteur 34€ ou toute somme de votre choix...) accompagnée des renseignements ci-dessous à :

France-Dépression Lorraine • 10 rue de Norvège • 54500 VANDŒUVRE • Tél : 06 03 89 34 47



Mme M.

Nom : _____ Prénom : _____

Demeurant à : _____

Code Postal : Ville : _____

Tél : _____

Adresse électronique : _____ @ _____

Adhère à l'association France-Dépression Lorraine le ____/____/____ Signature