



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

## NOVEMBRE 2021 - N°85

# édito

En cette fin d'année 2021, encore bien mouvementée, nous venons vers vous afin de vous faire partager les beaux projets de notre Association pour les mois à venir.

En effet la vie reprend, petit à petit, son cours.

Nos activités : Groupes de parole, ateliers bien-être se sont remises en route il y a quelques mois.

Notre écoute téléphonique de 55H/Hebdomadaires continue de bien fonctionner grâce à nos bénévoles que nous remercions.

Comment ne pas comprendre les vertus thérapeutiques d'écoute, de paroles, d'échanges. Dans ces moments difficiles que nous rencontrons nous avons tous besoin les uns des autres.

Le 25 novembre prochain aura lieu notre première conférence, depuis la crise sanitaire. Elle sera donnée par Dr. Carnio qui nous parlera de l'histoire de la dépression (renseignements à l'intérieur de ce bulletin). Nous vous y attendons nombreux.

Ensuite, le 18 décembre nous vous donnons rendez-vous à 14h30 à la M.J.C Centre Social Nomade, où nous vous proposerons en avant-première des fêtes de Noël, un après-midi convivial auquel vous êtes tous invités.

A partir du mois de janvier 2022 nous lançons notre programme d'activité physique qui s'adresse aux personnes en dépression qui souhaitent se remettre en mouvement pour les aider à se rétablir (descriptif également dans ce bulletin).

*(Suite page 2)*

Nous vous annonçons aussi, dès maintenant, LE grand évènement de l'année 2022 : le 20<sup>ème</sup> anniversaire de France Dépression Lorraine couplé avec le 30<sup>ème</sup> anniversaire de France Dépression National.

Ce sera un grand colloque se déroulant sur trois jours : les 7-8-9 octobre 2022 : avec des conférences, du théâtre, des ateliers bien-être, des chorales etc... Prenez note de ces dates dès maintenant.

L'amitié, la solidarité, la citoyenne-

té et donc la construction du vivre ensemble seront à l'ordre du jour de ce grand rendez-vous.

Nous vous disons à très bientôt pour tous ces beaux moments de partage.

Belles fêtes de fin année à tous, qui, nous l'espérons, pourront mieux se passer que l'an dernier...

*Claudie TONDON-BERNARD  
Présidente  
de France Dépression Lorraine*

## « HISTOIRE (S) DE DEPRESSION »

**CONFÉRENCE DU DOCTEUR CLAUDE CARNIO**

**Médecin Psychiatre au C.H.R de Metz**

**(Membre du Comité Scientifique de France Dépression Lorraine)**

Le Docteur CARNIO se propose de nous « conter » une ou des histoire (s) de la Dépression. Si le terme n'apparaît que relativement tardivement dans le langage médical au 18<sup>ème</sup> siècle, cette affection est en fait authentifiée et décrite depuis l'antiquité car on la retrouve dans toutes les époques, dans tous les pays et elle concerne toutes les populations.

Dans sa présentation il se propose de suivre le fil de cette maladie au cours du temps, évoquer ses différentes manières de s'exprimer dans la vie quotidienne, la littérature, l'art... et la façon dont elle a pu être perçue et traitée par les sociétés, jusqu'à l'époque actuelle qui consacre sa médicalisation.

Un débat pourra ensuite être ouvert avec les auditeurs.

**(ENTRÉE LIBRE)**



## JE BOUGE POUR MON MORAL



*Je bouge pour mon moral*

Ensemble actifs contre la dépression et le burn out

### LES INSCRIPTIONS SONT OUVERTES !

Il y a quelques mois nous vous avons demandé votre opinion sur le programme d'activité physique que nous envisagions de lancer pour France Dépression. Plus de 100 personnes ont répondu au questionnaire et dans la grande majorité (96 %) confirmé que le programme serait intéressant ou très intéressant pour elles.

**Sur cette base France Dépression et la fondation Active TerHappy lancent le programme « je bouge pour mon moral » à partir de janvier 2022.**

Ce programme s'adresse aux personnes en dépression ou burn out qui souhaitent se remettre en mouvement en douceur, adopter des habitudes de vie bénéfiques au

rétablissement et rencontrer d'autres personnes dans un cadre positif.

C'est un parcours accompagné en 10 semaines, avec un groupe de petite taille, qui combine de l'activité physique 2 fois par semaine en fin d'après-midi et une séance de relaxation suivie d'un atelier thématique 1 fois par semaine le samedi.

Les séances d'activité physique visent à développer le souffle, la coordination, la force musculaire et la souplesse ainsi que la confiance en soi, la motivation et de nouvelles relations sociales. Elles sont adaptées à la condition physique de chacun. N'importe qui peut participer à condition de ne pas avoir de contre-indication majeure à l'activité

physique. Si vous avez des doutes contactez-nous.

Les séances de relaxation et l'atelier thématique le samedi, combinent de la pratique, de l'information et des échanges afin d'acquérir des compétences et des connaissances essentielles pour le rétablissement : gestion du stress et de l'anxiété, gestion des émotions basée sur la pleine conscience, nutrition, sommeil et rythmes de vie, traitements...

A la fin des 10 semaines chacun.e aura identifié les outils les plus importants pour son rétablissement personnel et aura commencé à les mettre en pratique dans son quotidien.

Le tarif est libre et solidaire avec un minimum de 40 euros pour 30 séances et plus de 40 heures d'accompagnement.

Le programme sera supervisé par le Laboratoire C2S de l'Université de Reims Champagne Ardenne afin de mesurer son impact et l'améliorer le cas échéant.

**Le nombre de places est limité, dans cette phase pilote.** Si vous souhaitez vous inscrire, rendez-vous sur [www.jebougepourmonmoral.fr](http://www.jebougepourmonmoral.fr) ou envoyez un mail à [jebougepourmonmoral@gmail.com](mailto:jebougepourmonmoral@gmail.com)

*Frédéric Leroy*  
*Fondateur Active TerHappy*



## HOMMAGE À DAVID SERVAN-SCHREIBER

Le 24 juin dernier nous avons été conviés à la cérémonie des dix ans d'adieu à David organisée par sa famille.

David a été, pour France Dépression Lorraine son premier parrain. Il nous a fait l'honneur en 2003, lors de la sortie de son livre « Guérir », de venir nous faire une conférence à Nancy... notre première conférence... à nous la « petite » association qui venait de voir le jour. Ce fut pour nous un excellent lancement médiatique... Ce jour-là il me félicitait pour ma force et ma détermination dans la conduite de notre association.

Qu'il sache que depuis près de vingt ans maintenant, ce combat porte toujours ses fruits, et que l'on peut dire que c'est peut-être aussi un peu grâce à lui !

Nous lui en serons toujours très reconnaissants.

Nous vous communiquons ici quelques extraits de l'hommage rendu par ses frères :

« David savait qu'il provoquerait beaucoup de tristesse avec son départ. Le plus extraordinaire est qu'il s'inquiétait beaucoup de NOUS ! Il voulait continuer de vivre avec nous, et il tenait beaucoup à ce qu'il continue de vivre dans nos cœurs.

Il nous disait :

« Je voudrais partager cette intuition avec ma femme et mes trois enfants. Qu'au moment où ils sentiront la caresse du vent sur leur visage, ils se diront « tiens c'est papa qui vient m'embrasser ».

Le drame de la vie de David, il a réussi presque tout de suite à le transformer en élan fondamental de vie, c'est devenu l'axe de sa destinée – savoir qu'il allait mourir, et qu'il fallait vivre, vivre fort, jusque-là...

David a été une lumière et il s'en rendait compte. Il savait qu'on tenait tous à le voir, à lui parler, à écouter ses conseils, à obtenir ses

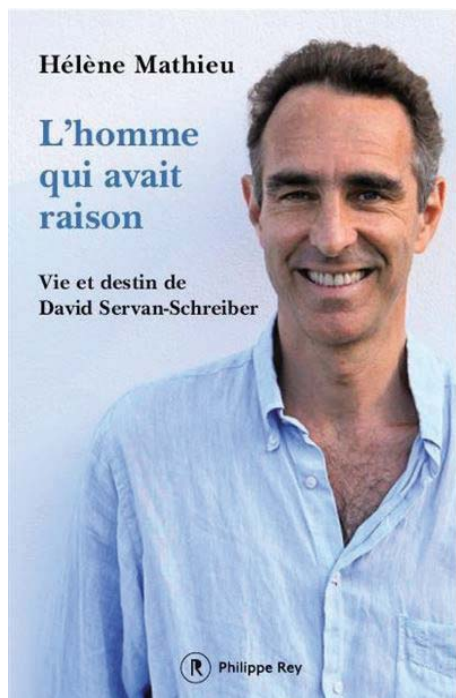
encouragements. Son attention était de toujours reconcentrer sur l'essentiel qui forge une vie. »

Dans son dernier ouvrage « On peut se dire au revoir plusieurs fois », il évoque également son idée de l'immortalité. »

**France Dépression** est maintenant devenu « un adolescent qui grandit au fil des années ». Et nous aussi, nous sentons toujours sa présence à nos côtés.

Merci David.

*Claudie Tondon-Bernard*



## L'HOMME QUI AVAIT RAISON

Guérir, Anticancer... Ses livres ont bouleversé nos croyances comme notre façon de faire face à la maladie. Dix ans après sa mort dans « L'Homme qui avait raison », la journaliste Hélène Mathieu, ancienne directrice de Psychologies, rend hommage à ce pionnier de la médecine corps-esprit.

*Hélène Mathieu*  
*L'homme qui avait raison*  
Éditeur : PHILIPPE REY



## C'EST QUOI L'ESPOIR ?

(« C'EST EN CROYANT AUX ROSES QU'ON LES FAIT ÉCLORE » ANATOLE FRANCE)

La petite lumière vacillante au fond du tunnel de nos âmes quand il fait noir, tout noir.

Edmond Rostand, l'auteur de *Cyrano de Bergerac*, ce personnage désespéré, nous donne un conseil fulgurant : « C'est la nuit qu'il est beau de croire à la lumière ! ».

Dans la guerre, dans le deuil, dans la souffrance de la maladie ou de l'abandon, dans la solitude et la tristesse, c'est parce que l'on sait garder l'espoir que l'on réussit à sortir du trou. C'est parce que des hommes, des femmes, des enfants ne perdent pas espoir dans leurs heures les plus noires que l'humanité évolue, comme guidée par ce flambeau invisible qui est au fond de nos cœurs. Seulement l'espoir est comme une plante, il se cultive, il a besoin de soins c'est la petite fleur sur son astre désert qu'arrose sans cesse le Petit Prince afin qu'elle vive et soit un témoin d'amour.

« C'est en croyant aux roses qu'on les fait éclore » disait aussi Anatole France : en effet l'attention qu'on porte

aux choses, aux êtres, aux situations et à soi-même, l'évolution se féconde, le progrès germe graduellement et la création finit par reflleurir.

Mais l'espoir d'une vie meilleure ne suffit pas, il faut forger cette existence qu'on souhaite et cesser de rêver. Ce qui revient à dire qu'il faut se former soi-même. Comme le dit l'adage populaire : "Les choses n'arrivent pas toutes seules". Et le proverbe biblique "Aide-toi et le ciel t'aidera".

Vraies paroles d'espoir et de sagesse, magnifiées par cette parole du sage chinois Lao Tseu, précurseur du taoïsme « un voyage de mille pas commence par un pas ».

Oui, garder espoir, c'est toujours faire un pas de plus, qu'elle que soit la détresse, quel que soit l'obstacle.

En fait l'espoir, c'est aussi la confiance que l'on a dans la vie.

**(Merci de nous dire de qui est ce texte d'Espoir que France Dépression reprend à son compte aujourd'hui) ■**

**APRÈS-MIDI CONVIVAL  
FRANCE DÉPRESSION LORRAINE**

**LE SAMEDI 18 DECEMBRE 2021 À 15 H**

**M.J.C. Centre Social Nomade  
8 rue de Norvège - 54500 VANDŒUVRE**



Nous vous invitons à ce beau moment festif, partagé avant Noël.

Chacun aura à cœur d'apporter des créations de sa composition... Nous sommes tous créateurs... : photos, expo, musique, chansons, jeux collectifs etc...

Et bien sûr des gâteaux et un petit cadeau surprise (de faible valeur financière, mais de grande valeur de cœur, 2 euros par exemple) qui seront distribués dans la joie et la bonne humeur.

France Dépression se charge de la boisson.

**(ENTRÉE GRATUITE BIEN SUR...)**





## → 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. DEMOGÉOT - 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>**

## LES ACTIVITÉS DE NOTRE ASSOCIATION

**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 de 14h à 20h et  
dimanche de 16h 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 **Mélo die du Corps** (semaines  
impaires)

■■■

**GRUPE DE PAROLES À 14H30**

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

**Vandœuvre!**

MAIRIE  
DE  
MOSSELLE

ville de  
**Nancy**

**GrandEst**  
ALICE CHARPENTIER ANNEE CARRON

**France  
Assos  
Santé**  
La voix des usagers

**Carsat**  
Régionale  
de Santé  
MÉTROPOLITAIN