



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

**JUIN - N°82**

# édito

Ce numéro 82 devait voir le jour en mars 2020. Il était prêt à vous être adressé mais un vilain virus est venu perturber son envoi.

Ces trois derniers mois ont été bien difficiles à vivre pour bon nombre de personnes : arrêt de la vie économique, sociale, associative et même familiale.

Notre vie a été totalement « chamboulée » : confinés, confinés !

Nous avons une pensée toute particulière pour les personnes habitant dans de petits appartements, dans les EHPAD, avec plusieurs enfants privés d'école, et risque fréquent de rupture scolaire, pour les personnes ayant perdu leur emploi, pour ceux qui rencontrent des problèmes familiaux, pour les personnes sans toit et vivant dans la rue, pour ceux qui rencontrent des problèmes alimentaires, pour les personnes seules et isolées.

Le fait d'être obligés de se munir d'une attestation pour la moindre sortie mettait à mal notre esprit de liberté.

Afin d'être toujours plus à l'écoute dans ces moments bien difficiles, France Dépression a mis en place, grâce à une dizaine d'écouterants bénévoles formés, un service qui a fonctionné de 10 H à 19 H chaque jour.. Un grand merci à cette équipe pour sa disponibilité et son efficacité.

De très belles actions de solidarité ont vu le jour et nous espérons qu'elles perdureront après cette pandémie.

Ce petit virus a causé bien des dégâts, personne ne le prévoyait, tout le monde a été pris au dépourvu et nous devons, chacun à notre place, contribuer à la reconstruction d'un monde nouveau, solidaire, où le « vivre ensemble » aura toute son importance.

*(Suite page 2)*

Bien entendu, à part l'écoute téléphonique, toutes nos activités ont été suspendues : groupes de partage, ateliers bien-être, écriture etc. Notre rendez-vous annuel festif à Frébécourt est lui aussi annulé (mais pourrait être reporté fin août/début septembre ?) ainsi que la grande fête des Associations à Vandœuvre fin juin.

Nous vous espérons en bonne santé et souhaitons vous retrouver en septembre pour une reprise « normale » de toute notre vie associative.

Nous nous permettons de faire un appel à dons et cotisations afin de nous aider à continuer nos activités.

Un grand merci à vous tous et bon courage pour ce « déconfinement » pas toujours facile à vivre.

*Claudie TONDON-BERNARD*

*Présidente*

*de France Dépression Lorraine*

## **La psychologie positive, avec Florence Servan-Schreiber, quelques clés pour insuffler du bonheur dans sa vie**

### **Croire en soi et croire en les autres**

Ce que nous croyons sur nous-mêmes crée notre destin. Ce que nous pensons des autres les soutient ou les ralentit.

### **Échouer souvent**

Apprendre à échouer ou échouer à apprendre. Pour augmenter son taux de succès, il faut doubler son taux d'échecs.

### **Être humain**

Accepter de ressentir le bon et le moins bien. Si on recherche à limiter les émotions négatives c'est notre capacité de perception que l'on ampute.

### **Compter ses kifs**

Il y a des trésors de bonheur partout. Ritualiser la gratitude en étant réaliste mais positif.

### **Voir ses amis**

Des instants de qualité avec ceux qu'on aime sont le carburant le plus durable qui soit.

### **Bouger**

Travaillons avec notre nature, pas contre elle. De l'exercice, du sommeil et de la tendresse pour tous.

## L'ESPERANCE

C'est le ciel d'un bleu dépollué et provocant, c'est le soleil qui brille aujourd'hui sur les rues désertes, et qui s'introduit en riant dans ces maisonnées qui apprennent à redevenir familles...

C'est la vie qui est plus forte et le printemps qui oublie de porter le deuil et la peur et avance, inexorablement, faisant verdier les arbres et chanter les oiseaux.

Ce sont tous ces personnels hospitaliers et le dévouement de tout le personnel sanitaire qui s'épuisent dans les hôpitaux débordés, et continuent le combat.

Ce sont tous ces personnels de toutes catégories qui continuent leur travail pour assurer au mieux notre quotidien.

Ce sont ces enseignants exemplaires qui doivent, en quelques jours, s'improviser créateurs et réinventer l'école.

Ce sont tous ces parents qui redoublent d'ingéniosité et de créativité pour inventer de nouveaux jeux en famille et assurent à leurs enfants une continuité de vie épanouie, autant que possible.

L'espérance c'est par-dessus tout ces pays riches et productifs qui tout d'un coup défendent la vie, les plus fragiles, les moins productifs, les « encombrants »... Notre économie est à genoux au chevet des plus vieux, des plus vulnérables. Tout un pays s'arrête pour eux.

Il fallait un minuscule virus, invisible, dérisoire et qui nous rit au nez pour freiner la course folle... apprendre à s'arrêter.

Au bout de tout cela nous retrouverons l'émerveillement de la victoire de la vie, l'explosion d'étreintes retrouvées, de gestes d'affection et un monde, espérons-le, sera plus solidaire où le « Vivre Ensemble » trouvera toute sa place.



## LE PATIENT ACTEUR DE SA MALADIE LE SOIGNÉ EST-IL UN « SACHANT » ?

Tel était l'intitulé de la seconde conférence de Monsieur le docteur Chabannes- psychiatre chargé de cours à la faculté de médecine de Grenoble- suivie, le 12 février à la Salle des fêtes de Vandoeuve, par un public nombreux.



Professeur Chabannes

Notre présidente rappelle en introduction que la maladie psychique est au premier rang des dépenses de santé devant les maladies cardiovasculaires et même le cancer.

Le docteur Chabannes va, quant à lui, mettre en lumière **les problèmes subtils de la communication entre les médecins et leurs patients.**

Il faut rappeler dans quel contexte l'information se donne : chaque malade est passé antérieurement par des phases de demi-incompréhension, de culpabilité puis une phase d'acceptation. Par ailleurs, la loi de 2002 autorise maintenant le malade à avoir accès au diagnostic et à son dossier : « Toute personne doit être associée aux décisions concernant sa santé et notamment aux décisions de prévention, au diagnostic et aux soins qui le concernent » : le malade est donc informé, mais pour autant est-il un « sachant » ? La réponse est, encore maintenant souvent négative.

D'abord parce que l'information est comme « une outre vide », ou, si l'on veut, trop pleine, car l'on est submergé d'informations prétendument médicales, qui plus est, souvent contradictoires ! Ensuite il y a une disproportion entre ce que l'on sait (peu) et ce que l'on ne sait pas (énorme).

On peut aussi distinguer plusieurs niveaux = ce que l'on croit savoir / ce que l'on pense (l'avortement c'est bien ou c'est mal ?) / ce en quoi l'on croit. S'y ajoute la déperdition d'informations, sensible dans tout rapport humain : quand on

rencontre une personne, il y a ce que l'on veut lui dire /ce qu'on lui dit effectivement / ce que la personne en face a entendu et ce qu'elle n'a pas envie d'entendre/ ce qu'elle comprend. Souvent, si vous êtes le récepteur, vous ne retenez que les éléments les plus saillants...

Dans la situation qui nous occupe, le médecin a-t-il dit ce qu'il sait ou ce qu'il pense ? On confond souvent avis personnel, avis expert (: la vérité de ce que l'on constate), certitude (or une hypothèse peut être interprétée comme une certitude), une information vérifiée (mais sujette à changement)... De plus, les médecins n'ont pas été formés à maîtriser les sentiments de peur de leurs malades, du retentissement humain d'une parole « médicale », d'un diagnostic. La psychologie, la pédagogie ne sont pas enseignées en faculté de médecine, car c'est l'éthique de la domination qui a longtemps fondé la relation médecin-malade (voir le terme « ordonnance » !)

Il est donc loin d'être aisé de distinguer les faits incontestables, mesurables, des opinions variables, réfutables, discutables... Se pose alors le problème de la déontologie : nommer ou ne pas nommer la maladie ? Parler de sa durée, de son aboutissement ? Peut-on mentir ? On a pu dire à un patient schizophrène qu'il faisait

une « petite dépression » (avec une piqûre chaque mois !).Le mensonge était grossier. Mais inversement la « vérité » peut pousser le malade au suicide. Il faut donc respecter, autant que faire se peut, une règle de clarté (Mais grâce à quelle « bonne »vulgarisation ?), de loyauté (S'approcher de la vérité ? Voir supra les subtilités de la communication)

Avant tout, il faut s'efforcer de s'adapter à la situation du malade, sa psychologie, à celle de l'entourage –à son degré de culture (il y a par exemple des patients illettrés) **donc s'orienter impérativement vers la connaissance de son patient, de son milieu, et la recherche active du consentement aux soins.**

Il y a heureusement, d'après M. Chabannes, une évolution culturelle en cours que le passage à l'Europe peut expliquer:avec les pays du Nord devenus majoritaires, une culture plus protestante (pas d'obéissance à un pape, égalité de principe entre tous) et plus individualiste, a succédé à une mentalité catholique qui faisait la part belle à la société et à l'aide au prochain avec, en corollaire, cette idée : « Je vais t'aider à t'en sortir- fût-ce malgré toi ! » (Ainsi la curatelle imposée). En vertu de raisons de ce type, les sujets en proie à la syphilis ou le sida étaient recensés à la préfecture pour rester sous contrôle). On est passé de la culture du groupe à la



prime au sujet : celui-ci est reconnu comme ayant droit de regard sur tout ce qui le concerne et gardant son libre arbitre. Aujourd'hui ce sont les parents qui décident de faire ou non vacciner leur enfant.

On est aussi passé d'une médecine artisanale à une médecine industrielle : Il y a des protocoles à respecter, et l'erreur sera sanctionnée par un juge ; on va donc davantage informer le patient considéré comme un consommateur de soins. Il peut faire un procès pour défaut d'informations : le commerce a su faire croire que le client est roi. L'acte concernant le patient doit être un acte contractuel.

Il faut cependant rester conscient de deux concepts qui ne se recourent pas : le vrai et le juste ; ce qui est vrai est ce qui est démontré, établi ; ce qui est juste répond à une règle morale. Or un produit est validé s'il

est efficace dans **60% des cas**, cela semble juste. Il s'agit ici de faire le mieux possible (mais le mieux n'est pas toujours possible).

Ces réserves faites, « **l'éducation thérapeutique** » **doit être considérée comme indispensable** ; le malade reçoit une bonne information : il apprend à connaître en détail sa maladie, ses symptômes, le traitement proposé (cf. les Centres Experts sur la maladie bipolaire\*); tout cela lui permet de dominer sa maladie et de ne plus se confondre avec elle ; on a vérifié aussi que les patients formés ainsi sont plus « observants » et obtiennent de bien meilleures chances de guérison !

Par ailleurs **la relation n'est plus duelle** (médecin+malade) On reconnaît partout les bienfaits des groupes de patients partageant leur expérience de la souffrance, sortant de leur solitude, et s'entraînant,

comme dans les groupes de France Dépression.

La conférence se poursuit par des interrogations venues de la salle :

- A propos des « accompagnants » : un bien ou un frein ? C'est un bien, mais à condition que les proches qui accompagnent n'aient pas de préjugé au sujet des maladies psychiques, qu'ils soient, eux aussi, bien informés (cf. les conférences de France Dépression, celles du Centre Psychothérapique de Nancy-Laxou, des associations comme l'Unafam Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques, Espoir 54, Ensemble etc.\*).
- A propos des effets secondaires : ne pas se précipiter sur leur liste car tout dépend du métabolisme de la personne - chacun réagissant très différemment - : une jeune femme sujette à des crises de panique, qui avait repéré un risque de frigidité comme effet secondaire possible et en avait sans doute averti son compagnon, s'est abstenue de prendre son traitement et s'est retrouvée six mois après dans un état psychique absolument déplorable...) S'informer sur le web peut être aussi délétère ! L'énumération des effets

secondaires est établie après un très vaste recensement des conséquences possibles - parfois très rares - et s'impose pour dédouaner éventuellement le médecin prescripteur.

- A propos de la dépression de la personne âgée : elle réagit assez bien au traitement antidépresseur (surtout dans le cas où elle a connu antérieurement des dépressions !) La présence d'autrui lui est nécessaire pour éviter une baisse de moral. Il faut donc au maximum accompagner cette personne : la laisser déprimer favorise l'installation d'une démence sénile.

Monsieur Chabannes a une nouvelle fois captivé son auditoire en démêlant les fils complexes de la communication " soignant-soigné", émaillant ses explications d'anecdotes tirées de son expérience, laissant aussi le champ ouvert à bien des progrès. Puisse ce compte rendu ne pas être tombé dans les pièges dénoncés et avoir au moins traduit l'essentiel de la pensée de notre chaleureux orateur !

*Marie-Hélène Prêcheur*  
*Vice-Présidente*  
*France Dépression 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. 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>**

### ATELIERS

(REPRISE EN PRINCIPE EN SEPTEMBRE)

**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)



### GRUPE 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

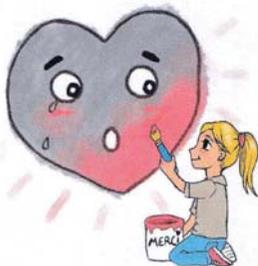
10 rue de Norvège  
54500 Vandœuvre-lès-Nancy

tél : 06 03 89 34 47

mél : francedepression@free.fr

site : www.francedepression.fr

facebook : www.facebook.com/Francedepression/



## 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 ..... 2020

Signature