



Association Française  
contre la dépression  
et les troubles bipolaires

**Une Ecoute,  
un Sourire,  
une Force**

**France Dépression Hérault**  
**603 Av du pont Trinquat**  
**Tél : 06 37 26 03 16**  
**Mail : depressions34@gmail.com**

## **JOURNAL ASSOCIATIF N°2**

### **Mai 2022**

Les plannings d'été ont commencé dès ce mois de mai avec des groupes de parole en extérieur.

Le premier temps fort de cette année a été une conférence sur le thème de la "Bipolarité" animée par Docteur Charlotte Mulle, psychiatre à la clinique La Lironde et Docteur Dimitri Fiedos, psychiatre à la clinique de la Lironde et à la clinique de l'anxiété.

Nous remercions Mr Jean Pierre Albe et Mr Vincent Perret du théâtre Beaux-Arts Tabard pour le prêt à titre gracieux de la salle de spectacle ainsi que leur accueil chaleureux.

De nombreuses personnes étaient présentes, souffrant de cette pathologie, entourage, aidants et étudiants. Nous les remercions vivement.

A l'issue de cette conférence, Madame Lou Lefèvre nous a exposé sa recherche sur l'étude TOUCH-S. (toucher affectif et conduites suicidaires : prise de décision et implication du système opioïdérique)

Lors de ce journal, nous allons développer nos nouveaux ateliers mis en place en ce début d'année 2022 :

- "étirements ~ yoga ~ relaxation" animée bénévolement par Madame Julie Rives.

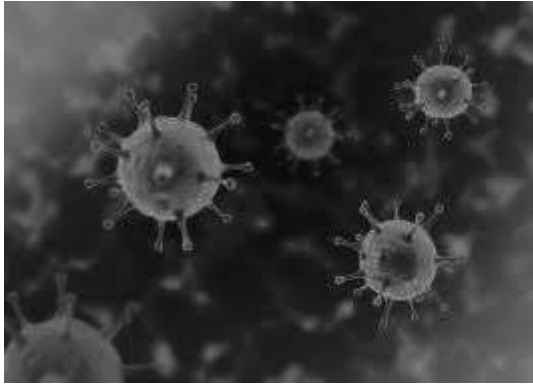
Cet atelier est proposé à 18h afin de permettre un large public d'en bénéficier.

- "Initiation anglais" proposé bénévolement par Madame Manon Guezali.

Un suivi régulier est recommandé pour avancer ensemble.

Ces ateliers permettent de se réapproprier le travail de mémoire,

La présidente  
Florance Bourles



*COVID-19 est le nom donné par l'OMS le 11 Février 2020 à une nouvelle maladie infectieuse respiratoire apparue en décembre 2019, en Chine, et causée par le coronavirus SARS-COV-2*

- "CO " pour "corona"
- "vi" pour virus
- "D" pour disease" (maladie en anglais

## COVID-19 : l'OMS alerte sur l'anxiété et la dépression

La pandémie de COVID-19 a eu de graves répercussions sur la santé mentale et le bien-être des gens partout dans le monde, tout en soulevant des préoccupations quant à l'augmentation des comportements suicidaires. En outre, l'accès aux services de santé mentale a été gravement entravé. Toutefois, aucun résumé complet des données actuelles sur ces impacts n'a été rendu largement accessible jusqu'à présent.

Au cours de la première année de la pandémie de la COVID-19, la prévalence mondiale de l'anxiété et de la dépression a augmenté de 25%, selon une note scientifique publiée par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS).

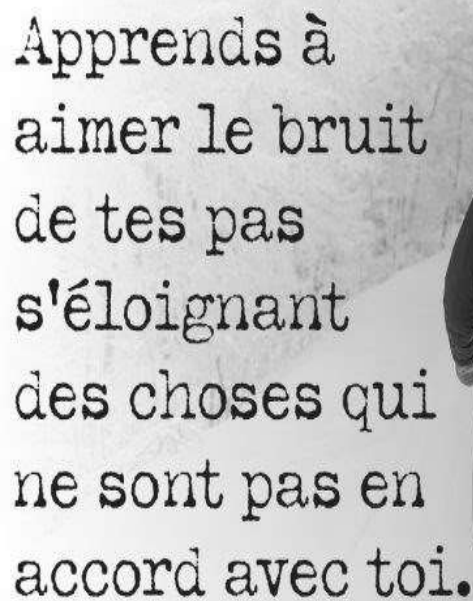
Le document met en évidence quelles populations ont été les plus touchées et les difficultés des services de soutien.

Ce mémoire scientifique est fondé sur des données probantes issues de recherches commandées par l'OMS, y compris un examen général des revues systématiques et des méta-analyses et une mise à jour d'un examen systématique vivant. Éclairé par ces examens, le mémoire scientifique donne un aperçu complet des données probantes actuelles sur :

- L'incidence de la pandémie de COVID-19 sur la prévalence des symptômes de santé mentale et des troubles mentaux
- L'incidence de la pandémie de COVID-19 sur la prévalence des pensées et des comportements suicidaires ;
- Le risque d'infection, de maladie grave et de décès lié à la COVID-19 pour les personnes atteintes de troubles mentaux
- L'incidence de la pandémie de COVID-19 sur les services de santé mentale
- L'efficacité des interventions psychologiques adaptées à la pandémie de COVID-19 pour prévenir ou réduire les problèmes de santé mentale et/ou maintenir l'accès aux services de santé mentale

Le document montre ainsi que la pandémie a affecté la santé mentale des jeunes et qu'ils sont, de manière disproportionnée, à risque de comportements suicidaires et autodestructeurs. Les femmes ont aussi été plus gravement touchées que les hommes, ainsi que les personnes ayant des problèmes de santé physique préexistants (asthme, cancer ou cardiopathies). En revanche, les données suggèrent que les personnes atteintes de troubles mentaux préexistants ne semblent pas être vulnérables de manière disproportionnée. Pourtant lorsqu'elles sont infectées, elles sont susceptibles d'être hospitalisées, de souffrir d'une forme grave de la maladie et d'en décéder que les personnes exemptes de troubles mentaux. Les patients souffrant de troubles graves, sont particulièrement à risque. Par ailleurs, cette augmentation de la prévalence des troubles psychiques a coïncidé avec de graves perturbations des services de santé mentale, aboutissant à d'énormes lacunes en matière de prise en charge. Si, face à ces nouveaux besoins en matière de santé mentale et de soutien psychosocial, une grande majorité de pays a mis en place des "ripostes", des lacunes et préoccupations majeures demeurent. Ces données constituent "un signal d'alarme adressé à tous les pays, afin qu'ils accordent plus d'attention à la santé mentale et fassent de plus gros efforts pour soutenir la santé mentale de leurs populations", selon Tedros Adhanom Ghebreyesus, Directeur général de l'OMS.

Article paru dans Mental Health and covid-19 : Early of the pandemic's impact: Scientific brief, 2mars2022.



Apprends à  
aimer le bruit  
de tes pas  
s'éloignant  
des choses qui  
ne sont pas en  
accord avec toi.

# *Nos nouveaux Ateliers*

## Atelier Initiation ANGLAIS



Vous voulez apprendre une langue, revoir vos bases, faire travailler votre mémoire des mots

Après une première expérience en cours primaire, j'ai tout de suite accrochée avec l'anglais, si bien que je suivais des cours de troisième lorsque j'étais en sixième. J'ai bien évidemment participé à la section anglaise au collège et ai fait un voyage d'immersion à Londres. Au lycée, j'intègre la section internationale américaine où je suis jusqu'à 13h de cours en anglais par semaine (littérature, histoire géographie...) et passe mon Bac en anglais. Après une prépa où je continue à suivre des cours de culture générale en anglais, à la Faculté de Droit, je majore tous les cours d'anglais chaque semestre. J'ai également passé avec succès un diplôme universitaire en anglais juridique.

Je vous propose de vous initier à l'anglais deux fois par mois. Je commencerai par une approche un peu scolaire de la langue afin de consolider les bases, avant de proposer des séances plus relaxées sur des sujets variés. Pour les nouveaux qui rejoignent les ateliers en cours, l'association vous enverra par e-mail les précédents supports. Le vocabulaire, l'orthographe, la prononciation seront travaillés pendant cet atelier.

Ambiance légère et bienveillante garantie !! Tous les niveaux sont bienvenus. N'oubliez pas de prendre un carnet et un stylo pour pouvoir prendre des notes.

*Manon Guezali*

## Atelier Étirements – Relaxation



Je vous propose de commencer le cours avec une relaxation et un échauffement.

Il se poursuivra avec des postures tenues sur plusieurs respirations et se termine avec une relaxation et un pranayama (exercice de respiration).

Vous pouvez amener votre tapis ou utiliser ceux du studio.

Je pratique le yoga depuis 12 ans. Pendant les 7 premières années, je prenais des cours de hatha. J'ai ensuite pratiqué quotidiennement à domicile pendant 3 ans en prenant des cours avec des professeurs de temps à autres pour essayer de nouvelles pratiques. C'est en 2020 que j'ai décidé de me former au yoga vinyasa (postural, étirements) pour transmettre à mon tour cette belle pratique. Ma formation de 200h s'est déroulée au studio The Yogi in Me à Castelnau-le-Lez avec Marion Ournac et Layla Philip et m'a permis d'aborder la partie pratique mais aussi théorique du yoga avec notamment l'histoire du yoga, la pédagogie, les différents profils d'élèves...

Au quotidien, le yoga m'est très bénéfique, d'un point de vue physique, avec le travail de la mobilité du corps tout en douceur, l'équilibre, le gainage, la force mais aussi et surtout d'un point de vue psychologique avec le travail du souffle qui permet de revenir à l'instant présent, ralentir son rythme cardiaque et se recentrer. Un travail dans le lâcher prise en acceptant que chacun fait ce qu'il peut en fonction de ses possibilités, sans chercher à faire plus. Chaque posture s'adapte à chaque personne.

*Julie Rives*

# TRIBUNE LIBRE DES ADHERENTS

.Nous sommes nos  
choix (Paul Eluard)

Regarde la fleur qui éclos en buée de rosée  
Et se dore car premiers rayons de soleil

Regarde ce petit nuage blanc effiloché  
Dans le ciel bleu du printemps

Regarde le mauve incandescent des arbres de Judée  
Et laisse leurs yeux les admirés

Regarde la route devant toi  
Et prend là.

Nicole P.

Le hasard n'existe  
pas, il n'y a que  
des rendez-vous.  
(Paul Eluard)

Mireille P.

ESPOIR

Je suis funambule, le  
garçon des limites  
J'oscille de l'un à  
l'autre sans jamais me  
poser. Je vais vers les  
gens, parfois je les  
imite mais mon Dieu,  
que c'est dur juste de  
s'intégrer.

Armand G.

A faire tous les jours

- Sourire
- Profiter du soleil
- Dire Merci
- Rester positif
- Ne pas juger
- Faire un compliment
- Aider quelqu'un
- Dire je t'aime
- ... Être heureux

BIEN

JOIE

ETRE

La dépression  
frappe au hasard  
c'est une maladie  
pas un état d'âme

Quand l'absence d'air fait suffoquer  
Que devenir terre n'est plus qu'à espérer  
Dans cette pesante lenteur des jours indolents  
Enfin, le vent se lève brusquement  
Tempête inespérée, raz de marée désespérée  
Dans le chaos des vagues et de la vie  
Quand le calme est redevenu plat  
Je me languis de lendemain tsunami

MGRITA



Nous voilà arrivé à la saison du printemps, changement d'horaire et journée plus longue et bientôt baignade, se poser au bord de la mer ou rivière.

Pour profiter de ces moments nous vous proposons quelques livres à feuilleter durant cet été.

<b><u>Les bienfaits de l'écriture, les bienfaits des mots :</u></b>	Nayla CHIDIAC
<b><u>Revivre, douze étapes pour sortir de l'addiction :</u></b>	Philippe CAVAROZ / M. HENRY
<b><u>La détresse psychique :</u></b>	Antoine LESUR
<b><u>Empire et perversion narcissique au sein du couple :</u></b>	Sandrine ROUGET
<b><u>Je m'aime donc je mange :</u></b>	Jenna HOLLENSTEIN
<b><u>Les cinq portes :</u></b>	Fabrice MIDAL
<b><u>Le désir de résister :</u></b>	Marc CREPON
<b><u>La vie des mots :</u></b>	Flavia MAZELIN SALVI

Si vous préférez l'audiovisuel, films ou documentaires à regarder à l'ombre des arbres

### **" Les Intranquilles"**

Leïla, mère de famille, se bat au quotidien pour tenter de sauver le couple qu'elle forme avec Damien, un mari bipolaire. Ils s'aiment profondément, mais les effets de la maladie se ressentent durement dans leur quotidien. Il tente de poursuivre sa vie avec elle sachant qu'il ne pourra peut-être jamais lui offrir ce qu'elle désire.

### **" La dépression et des potes"**

Quand Franck traverse une dépression, ses amis font tous ce qu'ils peuvent pour lui remonter le moral, jusqu'à ce qu'une crise existentielle les rattrape eux aussi

### **"C'est quoi le bonheur ?"**

Après 4 ans de réalisation, 1500 interviews et plus de 800 000 km à travers le monde, Ce film vous en livre la quintessence sous un format de 1h20. Il a pour vocation à être diffusé partout en France et à l'étranger. Recherche universelle depuis des millénaires, l'homme n'a cessé de se questionner. Philosophes, écrivains, scientifiques, maîtres spirituel, chercheurs en tout genre s'attardent à comprendre la mécanique du bonheur. Et si le bonheur cela s'apprenait ? Et si tout partait de notre éducation ?

*Nous vous souhaitons un bel été.*