



BULLETIN DE FÉVRIER 2023

Résumé de l'assemblée tenue à Rennes (11h - 12h15)

Henri : Bonjour. Avant de commencer nos échanges, je vous rappelle l'importance de verser votre cotisation annuelle de 20 euros pour voter à l'assemblée générale du mois prochain. Il y aura 2 votes distincts : élire ou réélire des membres au C.A. et accepter ou refuser le changement relatif à nos rencontres mensuelles à partir de septembre (le 3ème **jeudi** du mois). Etes-vous d'accord ?

Les membres présents (7) acceptent...

- C'est la première fois que nous sommes aussi peu nombreux ;
- Moi aussi, je suis déçue ;
- Cet après-midi, on espère en voir d'autres (conférence du Dr Adrien Aceldy) ;
- Ca me dérange pour la vie / l'avenir de notre association ;
- Je viens pour témoigner, et, adhérent depuis 25 ans, j'ai déjà participé aux permanences de Rennes
- Nous sommes seulement 2 personnes sur 4 de Saint Brieuc...
- Il y a beaucoup d'associations qui meurent depuis le choc du Covid ;
- Moi, je suis centré sur mon questionnement, et à présent, l'anxiété est lourde. Mon fils est perturbé par la société et les médias...
- La situation actuelle (grèves et guerre en Ukraine) est lourde/déprimante sans compter le séisme en Turquie et tout cela nous fragilise ;
- Nous sommes impuissants et on ne peut guère changer la société et le monde...
- On parle beaucoup du négatif mais il y a aussi du positif. Une de mes filles m'a téléphonée indiquant que sa fille n'irait pas skier pour augmenter ses chances de réussir son bac. Je l'ai félicitée !
- Nous sommes parfois très sensibles. C'est une qualité mais on peut en souffrir ...
- Profitons de bons moments même éphémères !
- Une chanson nous demande "où est le bonheur", il est ici ! Ne nous laissons pas impacter par le négatif !
- J'ai assisté à une bonne conférence sur Alzheimer et j'ai acheté deux livres : le pouvoir de la caresse et celui du toucher. Le ressenti corporel est très important. Le toucher est absent du monde médical !
- Un enfant peu caressé va en souffrir longtemps. J'ai assisté à une scène : un bébé pleurait, la psychologue l'a pris dans ses bras, il s'est calmé et sa maman a compris la force du contact direct...
- Oui, il y a aussi la méditation animale par le contact. Le lien avec un chat est important car nous sommes aussi des animaux !

Henry : Il est question ici de la perte du lien social entre individus au-delà des crises actuelles ?

- Autrefois les caissiers/chauffeurs se plaignaient de se faire dire "bonjour" par tout le monde. Maintenant, c'est le contraire et ce sont eux parfois qui verbalisent "bonjour" les premiers !
- Oui, c'est la marque d'un contact essentiel et chaleureux !
- En Bretagne les gens sont plutôt maussades et chacun est dans sa bulle. A la Réunion, c'est le contraire...

- Lors de l'assassinat de Samuel Paty, j'ai envoyé une lettre au président et je n'ai pas reçu de réponse... Le blasphème est une liberté/un droit avait dit le président et je suis contre : c'est offensant ! Toute pandémie a une fin mais l'impolitesse est grave. J'aime écrire pour m'exprimer/libérer mes idées...

Henry : Beau témoignage !

- Je ne suis pas religieux mais je n'approuve pas les délires/dérives...
- Ce qui m'a choqué, c'est la déclaration faite au début du Covid "nous sommes en guerre"

Henry : Nous aussi, à Lueur, nous sommes contaminés, à tort ou à raison, par le social ?

- On parle aussi de plus en plus d'arnaques, de mauvais locataires, de fraudes, etc.
- Oui, on nourrit le négatif nous-mêmes !
- Moi, mes filles me reprennent quand je suis négative.
- On parle d'une ouverture des hôpitaux au public mais est-ce possible vraiment envers les maladies psychiques ? Je pense à un forum citoyen ouvert aux personnes et aux associations ;
- Les gens nous abordent volontiers si on a un bébé ou un animal de compagnie, ça aide à engager la conversation, le lien social ;
- J'ai déjà connu une fête des voisins et ensuite j'ai relancé les gens pour un repas commun mais ça n'a pas marché !
- On a chanté aussi pendant le Covid pour remercier le personnel infirmier mais c'est fini ;
- Il n'y a pas d'enfants dans mon immeuble sauf exception mais des étudiants (surboums) et un chien hurleur. J'ai fait des mises au point et certains ont été chassés ;
- Parmi mes voisins, il y a un couple merveilleux du Rwanda qui frappent parfois à ma porte pour savoir si je vais bien. J'ai offert un doudou au bébé et ils étaient stupéfaits ;
- Moi, j'ai un voisin à qui je parlais et qui est mort à 65 ans. Son épouse est venue me le dire et j'ai rencontré la famille ;
- J'ai été en vacances au Québec (c'est mon coup de cœur) et j'ai été invitée assez souvent à déjeuner (brasero/barbecue)... Les contacts sont conviviaux ;
- Moi, j'ai peur des contacts avec quelques voisins "perso" qui refusent mes tentatives. Ça me fait mal au cœur et je ne comprends pas.

Henri : Les contacts sociaux positifs sont essentiels au sein de notre association et à l'extérieur. Oui il est 12h15 et nous allons nous restaurer avant de recevoir le Dr Aceldy à 14h (10 membres présents).

BON POUR POUVOIR

Je soussigné...

donne pouvoir à ...

pour me représenter et voter à ma place lors de l'assemblée générale de Lueur d'Espoir le 15 mars 2023 à Rennes.

A :

Le :

Signature

Généralités

Définitions : La dépression, état dépressif majeur ou état dépressif caractérisé appelée dans le langage courant "dépression nerveuse" ne désigne pas un simple coup de déprime ou une tristesse passagère mais une véritable maladie psychique, fréquente et grave. Elle se caractérise par des perturbations de l'humeur (tristesse, perte de plaisir). Elle dure par définition plus de deux semaines et retentit de manière importante sur la vie quotidienne (perte du sommeil, troubles de l'appétit et du désir sexuel, perte des performances intellectuelles, isolement...)

Échelles diagnostiques PHQ 2 PHQ 9 BDI ...

Prévalence Problème de santé publique

La dépression est une maladie très fréquente. Sa prévalence (pourcentage de personnes atteintes) varie énormément en fonction des études. En 2017, un baromètre réalisé par santé publique France estimait ce taux à 13% des femmes de 18 à 75 ans et 6.4% des hommes de 18 à 75 ans

Ce taux était en hausse en 2017 et tout porte à croire que la crise sanitaire n'a fait que l'aggraver²

Les épisodes dépressifs ont un retentissement important en termes d'état de santé, de qualité de vie du sujet et de son entourage et de coût pour la société. Les troubles dépressifs, dans leur ensemble, restent la principale cause de suicide. Au niveau mondial, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) considère qu'en 2020, la dépression sera l'affection qui après les maladies cardio-vasculaires, entraînera les plus gros coûts de santé. Toujours selon l'OMS, le trouble dépressif majeur sera la première cause d'incapacité en 2030

Physiopathologie

- Modèle biologique : rôle des neurotransmetteurs - Modèle monoaminergique : Le modèle "classique" de compréhension de la dépression développé depuis les années 1950, relatif à la carence en neurotransmetteurs (notamment sérotonine) au niveau des synapses du cerveau, notamment du cortex préfrontal, des amygdales et des hippocampes. Complexification de l'hypothèse monoaminergique avec dérégulation de l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien)
- Modèle psychologie : rôle des pensées dépressogènes et biais cognitifs impliqués - modèle cognitif de Beck, Théorie de l'attachement de Bowlby
- Modèle social : causes sociales (événements de vie, famille, proches, genre, revenus...)
- Modèle Bio-Psycho-Social Dr Engel

Traitement non médicamenteux

- Psychothérapies : comment s'y retrouver parmi les très nombreuses thérapies proposées
 - TCC : thérapies cognitivo comportementales - thérapies brèves agissant par déconditionnement et restructuration cognitive
 - TIP : thérapies interpersonnelles - thérapie brève cherchant à reconstituer des liens d'attachement sécurisés
 - Psychothérapie Psychodynamique
 - Thérapies systémiques
 - Psychothérapies de soutien
- Bibliothérapie - se soigner en lisant des livres : le plus étudié est " Feeling Good" du Dr David Burns
- Luminothérapie - se soigner en s'exposant à de la lumière
- Activité Physique
- ECT - Electroconvulsivothérapie - se soigner avec des électrochocs
- RTMS - Stimulation Magnétique transcrânienne - se soigner avec une stimulation magnétique transcrânienne
- EMDR - Intégration Neuro-émotionnelle par mouvements oculaires
- Omega 3 - Possible effet anti inflammatoire des Oméga 3 au niveau du cerveau

Pour aller plus loin : vidéos youtube

Dr Igor Thiriez - Aliéniste et rockologue ANTIDÉPRESSEURS, et autres antalgiques/dopants émotionnels

Sources

Généralités

<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/depression-troubles-depressifs/comprendre-depression>

<https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/depression#:~:text=La%20d%C3%A9pression%20est%20une%20maladie,souffrent%20de%20d%C3%A9pression%20>

<https://www.inserm.fr/dossier/depression/https://www.who.int/fr/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide#:~:text=Au%20cours%20de%20la%20premi%C3%A8re,de%20la%20Sant%C3%A9%20>

<http://www.psychomedia.qc.ca/dsm-5/2013-04-15/troubles-depressifs-differences-dsm-iv>

<https://www.depression-bipolarite-pratique.com/criteres-dsm-5-depisode-depressif-majeur/>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0022395618304928>

<https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/sante-mentale/depression-et-anxiete/donnees/#tabs>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9068886/>

[https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/depression#:~:text=La%20d%C3%A9pression%20est%20une%20maladie,souffrent%20de%20d%C3%A9pression%20\(1\).](https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/depression#:~:text=La%20d%C3%A9pression%20est%20une%20maladie,souffrent%20de%20d%C3%A9pression%20(1).)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3038827/#:~:text=On%20cat%C3%A9gorise%20habituellement%20la%20d%C3%A9pression,celle%20chez%20la%20femme2>

https://fmed.univ-tlemcen.dz/ressources/documents_actualites/scolimed_148.pdf

https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2017-10/depression_adulte_fiche_de_synthese_diagnostic.pdf

<https://www.cairn.info/actualites-sur-les-maladies-depressives--9782257207333-page-131.htm>

<https://www.cairn.info/les-etats-depressifs--9782257204073-page-283.htm#:~:text=La%20plupart%20des%20travaux%20%C3%A9pid%C3%A9miologiques,alcool%20dans%20la%20population%20g%C3%A9n%C3%A9rale.>

https://drees.solidarites-sante.gouv.fr/sites/default/files/2022-10/ONS5_MAJ25-10.pdf

<https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/traumatismes/articles/enquete-permanente-sur-les-accidents-de-la-vie-courante-epac/suicide-ts-epac>

Approche biologique

Lanfumej, L., & Hamon, M. (2005). Approche neurobiologique de la dépression : nouvelles données. *Thérapie*, 60(5), 431–440.

1. Bunney WE, Davis JM. Norepinephrine in depressive reactions. *Arch Gen*

Psychiatry 1965;13:483–494

2. Schildkraut JJ. The catecholamine hypothesis of affective disorders: a

review of the supporting evidence. *Am J Psychiatry* 1965;122:509–521

<https://www.nature.com/articles/s41593-018-%200326-7>

<https://www.vidal.fr/maladies/psychisme/depression-adulte/causes.html>

Boas, G. R. V., de Lacerda, R. B., Paes, M. M., Gubert, P., da Cruz Almeida, W. L., Rescia, V. C., ... Oesterreich, S. A. (2019). Molecular Aspects of Depression: A review from neurobiology to treatment. *European Journal of Pharmacology*.

psychothérapies

<https://www.cairn.info/magazine-les-grands-dossiers-des-sciences-humaines-2013-6-page-13.html>

https://fr.wikipedia.org/wiki/Liste_de_psychoth%C3%A9rapies

TCC

<http://www.psychomedia.qc.ca/psychologie/2016-04-02/depression-theorie-unifiee-aaron-beck>

<https://www.nature.com/articles/nrn3027>

<https://tcc.apprendre-la-psychologie.fr/biais-cognitifs.html>

TIP

<https://www.iftip.fr/wordpress/la-therapie-interpersonnelle-tip-formation-enseignement-recherche-depression-therapie-interpersonnelle-aftip-association-attachement-tip-psy-psychiatre-francaise-psychologue-creatip-psychotherapeute-b/modeles-et-theories-de-la-therapie-interpersonnelle/>

<https://ajp.psychiatryonline.org/doi/full/10.1176/appi.ajp.2010.10101411>

Interpersonal Psychotherapy for Depression: A Meta-Analysis

Gregory, R. J., Schwer Canning, S., Lee, T. W., & Wise, J. C. (2004). Cognitive Bibliotherapy for Depression: A Meta-Analysis. *Professional Psychology: Research and Practice*, 35(3), 275–280. doi:10.1037/0735-7028.35.3.275

Bibliothérapie

Gregory, R. J., Schwer Canning, S., Lee, T. W., & Wise, J. C. (2004). Cognitive Bibliotherapy for Depression: A Meta-Analysis. *Professional Psychology: Research and Practice*, 35(3), 275–280. doi:10.1037/0735-7028.35.3.275

<http://af.bibliotherapie.free.fr/These.pdf> LA BIBLIOTHERAPIE EN MEDECINE GENERALE thèse de doctorat de pierre-andré Bonnet

Luminothérapie

Bright light therapy for nonseasonal depression: Meta-analysis of clinical trials

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165032716300076>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10584776/>

Bright light therapy: side effects and benefits across the symptom spectrum

<https://www.revmed.ch/revue-medicale-suisse/2003/revue-medicale-suisse-2450/luminotherapie-et-troubles-affectifs-saisonniers-dans-la-pratique-clinique#tab=tab>

-read

<https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.03.016>

Activité physique

<https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/fullarticle/2790780>

https://has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2019-07/app_249_ref_aps_depression_vf.pdf

EMDR Eye Movement Desensitization and Reprocessing

<https://connect.springerpub.com/content/sgremdr/15/1/2>

ECT : Electro Convulsivo thérapie ou sismothérapie

<https://igorthiriez.com/2011/07/07/ect-sismotheapie-electrochocs/>

RTMS : stimulation magnétique transcrânienne

https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2020-10/cadrage_smtr.pdf

<https://tms-therapie.ch/fr/indications/effets-secondaires-contre-indications/>

Acide gras Polyinsaturés (omega 3)

<https://www.nature.com/articles/s41398-019-0515-5>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5372961/>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780124105270000144>