

ÉCHANGES DU MATIN (11h - 12)

Henri : Bonjour, comment allez-vous ?

- A propos de l'exposé du Dr Aceldy, je pense qu'il faut connaître les raisons/le sens de notre dépression pour choisir la bonne thérapie ;
- C'est en dedans de nous qu'il faut chercher. Moi, je reporte tout le temps des actions... Être bien entouré est important. Je suis heureux d'aller chez ma fille à Strasbourg... Je me sens seul et je sors de chez moi pour rencontrer des gens, peu importe le prétexte. J'aide aussi les autres plus que moi-même... Je prête de l'argent qu'on ne me rembourse pas !

Henri : On choisit une thérapie selon le sens de celle-ci et ce sens est trouvé par soi-même ou grâce aux autres (médecin, amis...) non ?

- On m'a déjà dit que j'étais colérique car je suis hypersensible... Rester lucide est important ;
- La vie est dure depuis longtemps. Il y a maintenant des aides publiques plus nombreuses...
- La dépression modifie notre rapport aux autres comme une mouche qui se heurte à une fenêtre, s'en sortir est ardu...
- Je me dis que je suis maudit, que mon estime de moi est inégale ;
- Sortir de la dépression et accepter l'imperfection sont des pas en avant selon moi
- Aller à Strasbourg me rappelle de mauvais souvenirs. Mon ancien ami local ne m'a pas répondu depuis 8 jours !
- Il est peut-être aussi dans une mauvaise phase dépressive ?

Henri : On échange des idées pertinentes sur l'origine ou le processus de la dépression, non ?

- Cherche ta valeur en toi plutôt que de l'attendre des autres, oui ?
- On a tous été dominés et c'est difficile d'être en harmonie avec soi ;
- Comment rester serein malgré les souvenirs malheureux ?
- Que faire de mieux ? Sauter du 10ème étage ou se jeter sous un train ?

- On cherche à te faire réaliser que tu vis beaucoup dans le passé et que tu fais revivre des fantômes...
- Oui et ma thérapeute m'a demandé de faire un travail de recherche sur mon passé ;
- Moi, aujourd'hui je vais mal (dos) mais je ne veux pas plomber l'ambiance. Les traitements soulagent mais ne guérissent pas. Je dois me forcer à bouger ;
- Moi, ça m'agace de me faire dire "bouge " ;
- On retrouve un faux conseil "y a qu'à faire ceci ou cela !" Ce n'est pas de l'empathie cela !
- Pourquoi ne pas utiliser une bouillotte ou une ceinture de soutien ?
- Ça fait 30 ans que mon choix est limité : être opéré ou continuer comme cela ! Ma nouvelle kiné est bonne et elle accepte de me traiter chez moi. Mon médecin est moins empathique... A propos, j'ai téléphoné à B. qui ne vient pas car il subit un examen après son AVC. A. et M. ne viennent pas non plus. Je rappelle ici que M. a connu notre fondatrice : Juliette !
- Autrefois on gardait l'assiette du pauvre pour la table, c'était de la charité chrétienne ou solidarité. Aujourd'hui le monde associatif est plus important (aides et secours plus nombreux) ;
- La vie n'était pas meilleure mais certaines actions étaient favorables aux relations humaine ;
- Oui, aujourd'hui, il y a des aides (RSA) pour s'en sortir alors qu'autrefois les clochards (parfois d'anciens combattants) ne recevaient aucune aide.

FIN DU MOMENT DE PAROLES (5 MEMBRES)

ATELIER DU Dr ADRIEN ACELDY (14h - 16h)

Devant un auditoire de 10 membres, le Dr Aceldy Adrien fait la présentation audio-visuelle des principales catégories de thérapies psychologiques.

Il les regroupe en 7 grandes familles en nous signalant que :

- Etre psychothérapeute est un titre protégé ;
- Un psychothérapie peut être la porte d'entrée d'une secte ;
- 2 thérapies sont recommandées par lui : Les T.C.C. (thérapies cognitives et comportementales) et les T.I.P. (thérapies inter-personnelles) ;
- La dépression touche grosso modo 20 % de la population ;
- Il y a des thérapies qui s'adressent à des groupes de personnes ?
- La méditation peut être un réconfort (cf méthode Petit Bambou et sur Youtube l'exposé de Christophe André).

N.B. : La vidéo de l'exposé sera accessible sur notre site internet

<http://lueurdespoir35.fr/>



