



Association Française  
contre la dépression  
et les troubles bipolaires

Une Ecoute,  
un Sourire,  
une Force

France Dépression et bipolarité Hérault  
603 Av du pont Trinquat - Montpellier  
Tél : 06 37 26 03 16 - Mail : [depressions34@gmail.com](mailto:depressions34@gmail.com)  
Antennes Montpellier - Béziers

Décembre 2022

*Nous espérons que vous avez passé un bel été ; mais le voilà déjà loin.*

*En Septembre, nous avons ouvert une antenne à Béziers. Les activités se passent à la Maison de la Vie Associative CORDIER les vendredis après-midi de 14h30 à 16h30. Nous y proposons des groupes de parole, des ateliers de partage et ateliers créatifs et des découvertes d'ateliers bien être.*

*À l'heure actuelle, Les préparatifs des fêtes de fin d'année sont présents dans toutes nos têtes.*

*Ne laissons personne de côté : Si vous le souhaitez, envoyez-nous un mail afin de créer un groupe de partage vous permettant de vous retrouver et organiser des repas ou des moments conviviaux.*

*Ce dernier journal de l'année 2022 permet de nous souvenir des beaux moments passés ensemble durant l'année 2022 ainsi que vous communiquer les projets de notre Association pour les mois à venir.*

*Afin de créer une page "Paroles pour vous", envoyez-nous vos témoignages, vos photos, partages, un article souvenir à [depressions34@gmail.com](mailto:depressions34@gmail.com).*

*Réserver la date du Samedi 15 Avril !!! Nous vous promettons un après midi convivial gratuit.*

*Dans l'attente de nous retrouver lors d'un partage de la galette,  
Passez d'excellentes fêtes de fin d'année.*

*La présidente  
Florance Bourles*



**Année 2022**



Groupes de Parole

Moments conviviaux

Partages et Échanges

*Ateliers d'art créatifs*

*Ateliers Écriture*

**Ateliers Initiation ANGLAIS**

## **Conférence Bipolarité Printemps 2022**



Dr Charlotte Mulle

Dr Dimitri Fieldos

Clinique La Lironde et CHU Montpellier



Agrément ARS Septembre 2022

Représentants des Usagers dans des cliniques psychiatriques

Partenariat avec UNAFAM

Permanence de l'association

Présidente Florance Bourles

Nommée Vice-présidente de France Dépression National Oct 2022

Formée en Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM) Avril

### **Diverses interventions**

Divers Comités locaux en Santé Mentale (CLSM) de L'hérault.

Collectif des Semaines d'Informations en Santé Mentale (SISM)

Collectif addiction Hérault

Contact avec les diverses cliniques psychiatriques de l'hérault

## Journée des associations Béziers - Montpellier



Beaucoup de personnes concernées par la maladie sont venues nous consulter.

Nous vous remercions pour votre venue au stand pour nous motiver et soutenir.



## Les Semaines d'Informations en Santé Mentale (S.I.S.M) Du 10 au 22 Octobre 2022 Plusieurs temps forts



Forum de la santé Mentale  
Place de l'esplanade

Le bus MA Prévention santé nous a accompagné  
L'unité mobile de prévention est un dispositif permettant "l'aller vers" sur les questions de santé.



## Les 40 ans du Comité de Liaison et Coordination Pluriels Handicaps (C.L.C.P.H)

Vendredi 14 octobre de 14h30 à 22h30 à la salle G. De Nogaret (Espace Pitot,  
Place du Professeur Mirouze, 34000 Montpellier /  
Accès direct dans la salle

par l'ascenseur du parking Pitot : par la rue Pitot ou par le parking Pitot)

40 ans du CLCPH (Comité de Liaison et de Coordination Pluriels Handicaps)

Au programme :

☐ Ateliers - sur inscription - de 14H à 15H15 : France Dépression propose un atelier découverte d'Activités Physiques Adaptés (A.P.A)



**La nuit du Chaos** publiée aux éditions Spinelle. "La nuit du Chaos" est un récit aussi bouleversant qu'émouvant.

C'est un texte poignant, rempli d'humanité et d'espoir, une histoire qui vous entraîne dans les tourments de l'âme humaine.

Vous découvrirez, à travers les divers chapitres de cette narration, l'évolution du personnage central, ses relations avec son entourage, ses états d'âme, ses hauts, ses bas et, surtout, l'évolution d'une maladie peu commune et son impact sur ceux qui en sont confrontés.

Corinne Pochard a 49 ans. Elle est mariée et mère de famille. Elle a grandi dans un petit village de la Seine et Marne, avant de déménager sur les terres de l'Hérault.

Florie est une jeune femme borderline qui risque sa vie à chaque minute pour exister. Entre séjours en hôpital psychiatrique et séances de dessin aux Beaux-Arts, elle crée sous haute tension. C'est en mêlant croquis et mots pulsions qu'elle tente de saisir les contours d'un monde trouble. Avec un humour tragique et un réel effort de distanciation, Florie Adda emmène le lecteur au cœur des douleurs intimes.



Roxane BLONDEL ANTOINE  
Éducatrice Activités Physiques  
Adaptées avec médiation animale

A chacun sa  
THERAPIE

## Témoignages débat à la clinique RECH : 3 Pathologies : Bipolarité – Borderline – Dépressions Chroniques



Florie ADDA  
BORDERLINE  
Patiente experte

Florance Bourles  
DEPRESSION RECURRENTE  
Patiente experte  
Présidente France dépression  
Hérault

Corinne Pochard  
BIPOLARITE



14 OCTOBRE 2022

SISM 2022  
Semaine de  
l'information  
en santé mentale

Conférence débat  
la réhabilitation  
psycho sociale

## Portes Ouvertes à la clinique La Lironde

### **Portes Ouvertes du programme d'Éducation Thérapeutique du Patient À partir de 14h et jusqu'à 19h**

coordonné par Dr **Charlotte MULLE** - Animé par l'équipe pluridisciplinaire en charge du programme

- Présentation générale
- Mini Ateliers
- Temps d'échange

Ouvert à tous, professionnels et grand public



Augustin Guej Psychologue  
Conférence "les émotions"



## Conférence L'UNAFAM, France Dépression et la clinique la Pergola



L'UNAFAM, France Dépression et la clinique la Pergola s'unissent pour ouvrir les portes de la psychiatrie. Un temps d'échange et d'information sera proposé, aux familles, patients ou toute personne susceptible d'être intéressée, ainsi qu'une visite de l'Hôpital de jour. Thématique : Faire connaissance avec les acteurs associatifs et institutionnels en santé mentale

## Ciné débat "Vivre avec les troubles bipolaires"

Projection du film "les intranquilles"



“Les Intranquilles”, de Joachim Lafosse nous entraîne dans le quotidien d'une famille dont l'un des membres est atteint de trouble bipolaire.

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.



Animée par **Dr Charlotte Mulle**, psychiatre à la clinique la Lironde, référente de l'association  
Avec la participation du  
**Pr Emilie Olié**, psychiatre praticienne au CHU et responsable du centre experte bipolaire  
Psychologue CHU La Colombière  
**Florance Bourles**, patiente experte, présidente de l'association France Dépression Hérault.



## Conférence débat « Dépression et bipolarité : Conseils à l'entourage »

Animée par :

- Dr Charlotte MULLE, référente scientifique de l'association France Dépression Occitanie, psychiatre
- Dr Nabil BENACHIR, Psychiatre Praticien Hospitalier - CHU Montpellier
  
- Émilie BESNARD, psychologue clinicienne
- Association UNAFAM (Union Nationale des familles en maladie psychique)"



## **Projet 2023**

1ere semaine de Janvier : Partage de la **galette des rois**.

1ere semaine de Février : Chandeleur avec sa tradition : goûter Crêpes

Le 15 Avril : **Pièce de Théâtre "Sans Maux Dire !"** Texte de Nathalie BECKER à 14h30  
Suivi d'un **goûter**  
puis **Assemblée générale (vie de l'association)**

« C'est juste une petite déprime ! » propose d'explorer le chemin tortueux qui est le nôtre lorsqu'on vit une dépression. Le spectacle permet à tous

Non, il ne suffit pas de se « bouger un peu », de « se mettre un bon coup de pied au derrière » pour sortir d'une dépression. C'est justement l'un des multiples préjugés contre lesquels les malades ont à se battre, alors que la maladie les met déjà suffisamment à l'épreuve. Maladie toujours discriminante, la dépression peut aussi faire l'objet d'une bonne pièce de théâtre. Elle s'intitule même « Sans maux dire », pièce de Véronique Balme qui en assure aussi la mise en scène. Histoire d'apprendre à mettre des maux sur les mots, sans trop se laisser entraver par les clichés et les appréhensions. Une histoire qui veut toucher juste, tout en réussissant aussi à donner le sourire.

### **NOTE DE MISE EN SCENE**

Quand les maux s'insinuent petit à petit les mots ne sont pas toujours vrais. De la déprime à la dépression, Constant démêle peu à peu les fils de sa conscience. Dialogue savoureux, drôle et tendre dans lequel le malade finit par trouver sa place dans une vie que la dépression met à mal jusqu'à en trouver le sens.

Vivre avec, souffrir avec, accepter. C'est ce combat qu'il va falloir livrer envers et contre tout.

« Sans Maux Dire »... jusqu'à dire les mots justes.



## Le bonheur, à ma fenêtre

Le bonheur, à ma fenêtre,  
M'a saluée en passant:  
J'ai vu la peur transparaître  
Au fond de son cœur d'enfant.  
Le bonheur, à ma fenêtre,  
M'a souri fort tendrement:  
J'ai récolté quelques miettes  
De ce précieux talisman.  
Le bonheur, à ma fenêtre,  
Est entré sans crier gare :  
Il m'a attachée, stupéfaite,  
A la lueur de son regard.  
Le bonheur, en tête à tête,  
Blottie au creux de ses bras,  
M'a laissé, dans un "Peut-être",  
Ce doux souvenir de toi.

Alexa HEINZE-BONIN



**« Seul on va plus vite,  
ensemble on va plus loin ».**



