

ÉDITION
Bressane

Jeudi 20 juin 2013



**BILLET
D'HUMEUR**

Un pied-de-nez à la dépression

PAR ROMAIN MARTIN

La dépression est le fléau de cette société. Égalitaire dans le malheur, elle touche n'importe qui, n'importe quand, lorsqu'une période est difficile bien sûr, mais aussi quand tout est censé aller au mieux.

Elle est de notre société parce que cette dernière nous a apporté le temps et les moyens de s'occuper et de penser à nous. Le gain est bénéfique pour beaucoup. Mais pas pour tous.

Avec du temps, mais pas d'argent, pas d'envie, les idées noires peuvent rapidement refaire surface.

Dans notre région, cela s'accroît aussi par la solitude, la distance entre les personnes, qui ont ici de nombreuses conséquences, parfois graves.

Voilà pourquoi certains ont voulu braver leur noire condition, pour créer une structure qui les aide eux, mais aussi tous les autres (voir p. 2). En relevant ce défi, l'association Fleur bressane montre à tous ceux qui se sentent au fond du trou, que tout est encore possible.

SOCIÉTÉ. L'association Fleur bressane aide les personnes dépressives et atteintes de troubles mentaux à remonter la pente.

PAGE 2

Chasser la déprime



Fleur bressane s'occupe des personnes souffrant de dépression, souvent liée à la solitude. Elle leur fait partager des activités ou organise des sorties. Des petites attentions pour se reconstruire. Photo DR

SANTÉ. L'association Fleur bressane a organisé une conférence sur la dépression, mardi soir.

Pour remonter la pente

Isolement. L'association a pour vocation de rompre l'isolement des personnes dépressives ou souffrant de troubles mentaux. **Rejet.** Beaucoup de gens ont des a priori sur la dépression. D'où l'idée d'organiser une conférence sur le thème.

Donner des petites attentions et du réconfort quand tout fout le camp, c'est le rôle de l'association Fleur bressane, installée à Saint-Germain-du-Bois.

Pour moi, l'association c'est un peu une bouée de sauvetage. C'est mon étoile, mon soleil. J'y viens tous les jours. Si elle n'existait pas, je n'aurais plus ma place ici ». C'est avec ces mots forts que Martine Renard, trésorière et présidente de Fleur bressane, décrit ce que représente l'association pour elle.

Basée à Saint-Germain-du-Bois, elle a pour vocation de rompre l'isolement, recréer du lien social. Elle compte aujourd'hui une dizaine d'adhérents. Sa particularité ? Bénévoles et membres sont directement concernés par la maladie : « Ce sont des personnes qui souffrent de dépression, voire de troubles mentaux pour certains », explique Sandrine Genieux, animatrice à Fleur bressane.

S'entraider

Dans leurs locaux, situés route de Sens, les membres de l'association se retrouvent pour participer à des activités, ou des sorties. « Le lundi, c'est atelier photo. Le mardi, journée bien-être, avec des ateliers sophrologie, de la customisation de vêtements, ou de la coiffure par exemple. Le jeudi, c'est la journée des sorties. Pour ça, il faut qu'on monte un projet nous-mêmes : qu'on prenne les contacts, qu'on organise », explique Martine.

Pour elle, ces rendez-vous sont essentiels : « J'ai beau être suivie, le médecin, je le vois qu'une fois par mois. Et il ne m'apporte pas tout. Quand on se retrouve ensemble, ça



Élodie, Martine et Christophe se retrouvent pour oublier leur maladie. Photo A. B.

aide à oublier notre maladie. On reprend confiance en soi », confie-t-elle.

Pour en arriver là, la plupart ont dû se faire violence et faire preuve de courage. « Il y a quelques années en arrière, ils n'avaient pas assez confiance en eux. Martine, si on faisait le point aujourd'hui, il y a deux ans, vous n'auriez jamais pensé reconduire, ni devenir pré-

sidente de cette association. C'est pareil pour vous Élodie, vous ne pensiez pas trouver un appartement », interpellé Sandrine.

C'est dans le cadre de leurs projets qu'ils ont eu envie d'organiser une conférence sur la dépression, mardi soir au palace à Louhans. « Parce que la dépression, ça peut arriver à n'importe qui. Tout peut vous

y emmener : un deuil, la perte d'un travail... », assure Martine.

Pestiférés

Seulement, peu de gens comprennent. « Lundi, on était à Louhans pour distribuer les flyers qui annoncent la conférence. Quand on explique aux gens ce qu'on fait, ils nous répondent : « Mais je

« Quand on a un coup de blues, il y a toujours quelqu'un pour vous pousser, vous écouter, ou vous dire de pleurer un bon coup. »

Martine Renard

ne suis pas fou madame », raconte Sandrine. « Les dépressifs, je ne vous parle même pas des schizophrènes ou des personnes qui souffrent de troubles bipolaires, sont vues encore comme des pestiférés en Bresse. On n'en parle pas. On le cache. Ça fait peur aux proches, aux voisins... », poursuit Sandrine. « Les gens ne comprennent pas pourquoi on ne se bouge pas le matin. Pourquoi on ne se force pas. La dépression, on ne peut pas comprendre tant qu'on ne l'a pas vécu. Moi-même, je ne me rendais pas compte que je m'enfonçais et que mon mari en souffrait », témoigne Martine.

AURÉLIE BIDAUT

CONFÉRENCE DU DOCTEUR NICOLE DUPERRET

Le public est venu nombreux assister à la conférence organisée par l'association Fleur Bressane, mardi soir, au Palace. Le thème : « Déprimer... Et si ça m'arrivait ? », ne pouvait laisser indifférent et le message de Martine Renard, présidente de l'association, a bien été entendu : « C'est une maladie, ce n'est pas qu'on est fous. Il ne faut pas nous mettre d'étiquette dans le dos. »

Pendant une bonne heure, le docteur Nicole Duperret, chef du pôle « Psychologie générale adulte et réhabilitation sociale » au centre hos-



Martine Renard, présidente de l'association Fleur Bressane, et le docteur Nicole Duperret ont voulu expliquer, pour que les personnes souffrant de dépression ne soient plus des exclus de la société. Photo É. M. (CLP)

pitalier spécialisé de Sevrey a répondu aux questions que chacun peut se poser sur cette maladie qui nous guette tous : comment la détecter, se soigner, être accepté par les autres et vivre avec la maladie. La psychiatre a appréhendé la dépression sur les plans clinique et psychopathologique, et présenté les multiples traitements disponibles. Chacun pouvait ensuite exprimer ses propres expériences ou demander de plus amples précisions au cours du débat qui clôturait la soirée.

ÉLISABETH MONNOT (CLP)