

Maison du livre, de l'image et du son

Comment faire face à la dépression

Éclats de science :
cycle 2014 sur la santé



Richard Tisserand, 2009
www.richard-tisserand-peinture.com

avec
PIERRETTE ESTINGOY,
psychiatre hospitalier

vendredi 4 avril 2014 à 19h

villeurbanne

MAISON DU LIVRE, DE L'IMAGE
ET DU SON FRANÇOIS MITTERRAND
247 cours Émile Zola
69100 Villeurbanne
tél. 04 78 68 04 04



programme disponible à Villeurbanne
dans les médiathèques et à l'Espace info
mediatheques.villeurbanne.fr

*Une vie ne vaut rien
mais rien ne vaut une vie.*

André Malraux

la conférence

La dépression est une maladie assez répandue pour qu'on l'ait qualifiée de "mal du siècle". Un français sur cinq a été ou sera déprimé au cours de sa vie.

Mais comment différencier ce mal d'une simple déprime passagère ? Quels en sont les mécanismes et les symptômes ? Qui consulter et comment se soigner ? Par quels moyens s'en protéger ? Et comment réussir à la dépasser ?

PIERRETTE ESTINGOY nous aidera à comprendre les symptômes de la maladie. Comment agir et aider nos proches atteints par la dépression. Elle nous parlera aussi des différents traitements et des ressources thérapeutiques existant sur Lyon. Claire et pratique, cette conférence s'adresse à tous.

Les personnes qui ont à aider, à prendre en charge, il est souhaitable qu'elles développent en elles ce que dans la Chine ancienne on nommait "la vertu d'humanité" [...]

Savoir écouter sans réagir. Rester lucide. Ne pas porter de jugement. Ne pas vouloir réformer celui ou celle qui vous parle. Juste donner des paroles de réconfort. Tenter de communiquer de la vie. Il importe au plus haut point de se connaître. Quand on se connaît, quand on a pénétré en soi dans les recoins les plus sombres, quand on a eu le courage de sonder l'inavouable, on a en principe une bonne connaissance de l'être humain.

Alors il est possible de tout entendre, de tout comprendre. Alors les mots qui peuvent aider se posent là où ils ont à intervenir.

Charles Juliet,
in **Apaisement, journal VII, 1997-2003**

Pierrette Estingoy



Pierrette Estingoy est médecin-psychiatre hospitalier à Lyon.

Elle est intervenue en mars 2013 à la Maison du livre, de l'image et du son lors de la rencontre *Traverser la folie : un regard croisé entre usagers et soignants.*

bibliographie

généralités

Écouter : vers la compréhension des autres et de soi-même / Marina Castaneda

Laffont, 2012

(Mlis)

Exister : le plus intime et fragile des sentiments / Robert Neuburger

Payot, 2011

(Mlis)

La Fatigue d'être soi : dépression et société / Alain Ehrenberg

O. Jacob, 2008

(Rize)

La Force de guérir / Edouard Zarifian

O. Jacob, 1999

(Tonkin)

Le Goût de vivre : retrouver la parole perdue / Edouard Zarifian

O. Jacob, 2005

(Mlis, Tonkin, bibliobus)

Guérir la souffrance psychique / Jean-Pierre Olié

O. Jacob, 2009

(Mlis)

Journal, 1957-2003 (7 tomes) / Charles Juliet

P.O.L.

(Mlis)

Lettre ouverte au déprimé / Pascal-Henri Keller

Dunod, 2013

(Mlis)

Soigner, changer, guérir / Yves Prigent

Desclée de Brouwer, 2007

(Mlis)

dépression

Dépression du bébé, dépression de l'adolescent / Alain

Braconnier, Bernard Golse

Eres, 2010

(Mlis)

La Dépression comment s'en sortir ? / Muriel Bertrand-Servais

Vuibert, 2010

(Mlis)

La Dépression, une épreuve pour grandir / Moussa Nabati

Le Livre de Poche, 2011

(Mlis)

Dépression : la maladie du siècle / Alain Gérard

Albin Michel, 2010

(Mlis)

100 questions/réponses pour mieux comprendre la

dépression / Louis Bindler, Stéphane Mouchabac

Ellipses, 2011

(Mlis)

La Dépression : 100 questions pour comprendre et guérir /

Florian Ferreri

O. Jacob, 2012

(Mlis)

La Dépression / Suzy Soumaille

Médecine & Hygiène, 2012

(Mlis)

La Dépression de l'adolescent : comment l'accompagner sur le chemin de la guérison / Gilles-Marie Valet, Christine Viat-Berthod

Jacob Duvernet, 2013

(Mlis)

troubles bipolaires

Comment bien vivre avec des troubles bipolaires : savoir soigner les bas pour tirer profit des hauts / Ronald R. Fieve

Flammarion, 2011

(Mlis)

J'apprends à gérer ma cyclothymie / Elie Hantouche, Régis Blain,

Caline Majdalani

Josette Lyon, 2012

(Mlis)

Vivre avec un maniaco-dépressif / Christian Gay

Hachette Littératures, 2008

(Rize)

souffrance au travail

La Dépression au travail : prévenir et surmonter / Marc Willard

O. Jacob, 2012

(Mlis)

Ne plus craquer au travail / Dominique Servant

O. Jacob, 2010

(Mlis, Tonkin)

témoignages

Chute libre : carnets du gouffre / Mademoiselle Caroline

Delcourt, 2013

(Mlis, Rize)

Electrochocs / Martine de Rabaudy

Flammarion, 2012

(Mlis, bibliobus)

L'Enfer : témoignage / Catherine Derivery

Nil, 1999

(Mlis)

***Je ne veux pas mourir, mais en finir avec la vie :
expérience bipolaire et suicide*** / Ann Heberlein

Actes Sud, 2011

(Rize)

Le Jour où ma fille est devenue folle / Michael Greenberg

Flammarion, 2010

(Mlis, Tonkin, bibliobus)

***Mars : "Je suis jeune et riche et cultivé ; et je suis
malheureux, névrosé et seul..."*** / Fritz Zorn

Gallimard, 1979

(Mlis)

Le Prix d'un Goncourt, in L'Âme de l'épervier / Jean Carrière

Omnibus, 2009

(Mlis)

Tomber sept fois, se relever huit / Philippe Labro

Gallimard, 2005

(Tonkin, Rize)

Le Voyage en solitaire / Réjane Gonin-Varrod

Mille et une films, 2003

(V.O.D.)

fiction

Extension du domaine de la lutte / Michel Houellebecq

Maurice Nadeau, 2010

(Mlis)

Helen / Sandra Nettelbeck

Entertainment One, 2011 (DVD)

(Mlis)

Sous l'entonnoir / scénario Sibylline ; dessin et couleur Natacha Sicaud

Delcourt, 2011

(Mlis, Rize)

Tout est dans la tête / Alastair Campbell

Albin Michel, 2009

(Mlis, Tonkin, Rize)

thérapies

Bien choisir sa psychothérapie : comment s'y retrouver dans la galaxie psy

Larousse, 2010

(Mlis)

Des bienfaits de la dépression : éloge de la psychothérapie / Pierre Fédida

Odile Jacob, 2001

(Mlis)

Guérir le stress, l'anxiété et la dépression, sans médicaments ni psychanalyse / David Servan-Schreiber

Pocket, 2012

(Rize)

Guide des pratiques psycho-corporelles : relaxation, hypnose, art-thérapie, massages, yoga... / Isabelle

Célestin-Lhopiteau, Pascale Thibault-Wanquet

Masson, 2006

(Mlis)

Le Guide du mieux-être : bien choisir sa thérapie / Gilles

Prod'homme

Eyrolles, 2009

(Rize)

Méditer pour ne plus déprimer : la pleine conscience, une méthode pour vivre mieux / Mark Williams, ; John Teasdale ; Zindel

Segal ; Jon Kabat-Zinn

O. Jacob, 2009

(Mlis)

Pour une sagesse moderne : les psychothérapies de 3e génération / Yasmine Liénard

Odile Jacob, 2011

(Mlis, Rize)

Les Psychothérapies : fondements et pratiques / Françoise

Parot, Lionel Foure, Steeves Demazeux

Belin, 2011

(Mlis)

internet

<http://www.youtube.com/watch?v=QmheJ8HPqDY>

<http://www.youtube.com/watch?v=feyjO9BVdzc>

Surmonter la dépression, émission *Allo docteurs*, France 5, mai 2009, 25 min

<http://www.lcp.fr/emissions/etat-de-sante/vod/19644-la-depression-est-elle-toujours-un-tabou>

La dépression est-elle toujours un tabou ?, magazine *État de santé*, LCP/MGEN, 27 min

www.info-depression.fr

à consulter sur ce site : *La dépression, en savoir plus pour en sortir*, document pdf très complet.

www.france-depression.org

association française contre la dépression et les troubles bipolaires

<http://www.argos2001.fr/>

association d'aide aux personnes atteintes de troubles bipolaires et à leur entourage

www.rrlyon.com

Le centre lyonnais Atis propose une aide et un suivi psy gratuit sur Lyon

icebergs.free.fr

Groupe d'entraide lyonnais géré par des personnes atteintes de troubles bipolaires ou maniaco-dépressifs

*Rien ne dure toute une vie,
pas même vos soucis.*

Arnold H. Glasgow

