

La dépression : maladie ou mal-être ?

À l'heure où les diagnostics de « dépression¹ » abondent et que la vente d'antidépresseurs s'accroît de façon alarmante, il devient indispensable de nous interroger sur ce phénomène qui prend des proportions épidémiques. Pourquoi tant de gens sont-ils déprimés ? Qu'est-ce qui use tant l'énergie des gens ? La souffrance dépressive a-t-elle son utilité ? Les réponses ne sont pas simples. Nous tenterons d'explorer quelques pistes de réflexion.

De nos jours, on retrouve de nombreuses sources d'information « grand public » (articles, dépliants, sites Internet, etc.) traitant de la dépression. Plusieurs de ces documents, souvent produits ou subventionnés par les compagnies pharmaceutiques, informent sur les symptômes de la dépression et invitent les gens à consulter leur médecin. Pour expliquer les causes possibles de la dépression, ces documents soulèvent presque uniquement l'explication biomédicale, hypothèse intéressante mais réductionniste, qui fait de la dépression une maladie due à un déséquilibre biochimique du cerveau (en l'occurrence ici, le fonctionnement de certains neurotransmetteurs telle la sérotonine). Les antidépresseurs viseraient justement à rétablir le bon fonctionnement de ces neurotransmetteurs. Certes, certaines recherches démontrent que les antidépresseurs peuvent réduire les symptômes dépressifs, mais ceci ne constitue aucunement une explication de cause à effet. N'oublions pas que l'on nage toujours en plein mystère en ce qui concerne l'origine des troubles mentaux, entre autres en raison de la complexité de la recherche auprès des êtres humains. Quelle est la part des facteurs psychologiques et environnementaux (par exemple : stress considérable, conflits persistants, pertes importantes, environnements malsains, douleurs morales, etc.) sur le dérèglement chimique du cerveau présent dans la dépression ? Une chose est sûre, c'est qu'expliquer les réactions dépressives uniquement du point de vue biochimique limite grandement la compréhension du phénomène et tend à favoriser une désresponsabilisation de l'individu et de la société. Même si ce raccourci a parfois l'avantage de normaliser l'expérience de certaines personnes atteintes et peut en apaiser d'autres qui vivent beaucoup de culpabilité, il contribue trop souvent à freiner l'utile réflexion sur le mal-être et peut nuire à la remise en question généralement nécessaire à la personne qui souffre de dépression. L'ascension de la dépression met en relief le besoin impératif de développer une vision globale tenant compte de la multitude de facteurs (psychologiques, sociaux, environnementaux, biochimiques et génétiques) qui influencent l'humeur et la capacité d'agir des individus.

Qu'elle désigne un mal de vivre ou une vraie maladie, la dépression survient comme un signal indiquant que quelque chose ne va plus, qu'un déséquilibre est présent, que l'organisme est surchargé, que des besoins sont non comblés. L'état dépressif peut donc être très utile pour déclencher une réflexion et comme point de départ à des ajustements bénéfiques. Au plan psychologique, la dépression a alors comme mission de nous éveiller davantage à la réalité de ce que nous sommes vraiment afin de chercher à transformer en nous et à l'extérieur de nous les éléments plus déplaisants ou les plus nuisibles.

Soulignons qu'il y a des états dépressifs qui sont inévitables et même sains. Pensons à des événements traumatiques, à certains deuils nécessaires (par exemple, vieillir, l'impossibilité d'avoir des enfants, etc.) ou encore aux réactions dépressives reliées aux pertes d'un conjoint, d'un enfant, de sa santé, d'un statut ou d'un travail, etc. Lorsqu'une personne vit une ou plusieurs pertes simultanément, il est naturel qu'un état dépressif survienne puisque sa vie se retrouve bouleversée et que ses repères habituels ainsi que ses sources de satisfaction courantes disparaissent pour laisser un grand vide porteur de tristesse ou de colère. En fait, notre organisme a besoin de temps pour « digérer » les réactions émotives et dès qu'un individu tarde ou n'arrive pas à ressentir et à exprimer ses émotions, surtout celles de colère, de révolte

et de tristesse, l'organisme dépense beaucoup d'énergie pour contrer et contenir les réactions affectives et, à la longue, l'épuisement et la dépression peuvent survenir.

La dépression met en évidence une difficulté à vivre et à fonctionner, peu importe qu'elle se manifeste par la fatigue, la tristesse, la confusion, la perte d'intérêts et de motivation, la désespérance, la difficulté à initier l'action. Pour la personne déprimée rien n'est plus possible. Or, nous vivons à l'ère où justement « rien n'est impossible... tout est permis » où « quand on veut, on peut... » et où « *The sky is the limit...* ». La société prône l'initiative, l'action, le perfectionnisme, la responsabilisation et la réalisation de soi. L'individu idéal n'est plus un être « docile » qui se conforme bien aux normes, aux règles de conduites morales et religieuses, mais plutôt un être créateur, performant qui a de l'initiative et qui se dépasse constamment. Faute de cadres et d'exemples, l'homme doit continuellement s'inventer. Et, comme le dit si bien Alain Ehrenberg dans son livre *La fatigue d'être soi : dépression et société* : « Le déprimé n'est pas à la hauteur, il est fatigué d'avoir à devenir lui-même. » Relié au rythme effréné de la vie actuelle et à la complexité de s'assumer sans guides, l'individu se retrouve plus seul et isolé que jamais.

Freudenberger dans son livre *L'épuisement professionnel : La brûlure interne*, souligne qu'à la suite d'influences multiples (pensons à la publicité, à la mode et à toutes autres images véhiculées) notre système de croyances qui détermine nos convictions personnelles et notre manière d'être dans la société nous incite trop souvent à valoriser la perfection, l'acharnement, le dépassement des limites et tout ce qui est mieux que bien. Selon l'auteur, le but du rêve américain était de nous faire accéder à un niveau de vie toujours plus élevé de génération en génération. Ce rêve se réalise grâce à un travail acharné visant l'excellence qui doit permettre de jouir d'un confort matériel et d'un *standing*, d'obtenir la considération de la communauté, du prestige et une certaine sécurité. Mais à quel prix ? La dévalorisation et la perte d'estime apparaissent dès que l'excellence, l'idéal et le parfait ne sont pas au rendez-vous. Selon Freudenberger, l'homme s'épuise lorsqu'il s'aperçoit que la tâche qu'il s'est fixée est impossible à accomplir.

Une société performante qui brûle la chandelle par les deux bouts (non-respect de notre écologie, valorisation de « l'image », compétition, survalorisation du travail, consommation excessive, inégalités sociales, gaspillage des ressources, etc.) peut-elle engendrer autre chose que des individus irrespectueux envers eux-mêmes, désillusionnés, déprimés et à la recherche de sens ? Quel est le code d'éthique de notre société ? Où sont nos valeurs morales ?

Et si la dépression servait à arrêter l'individu pour lui rappeler son humanité et ses limites ? Comme le dit Alain Ehrenberg : « La dépression nous rappelle fort concrètement qu'être propriétaire de soi ne signifie pas que tout est possible. » L'humain semble essoufflé de s'agiter. Il serait peut-être grand temps de redonner à la réflexion une place de choix et à la dépression son côté méconnu...

1- Le terme générique « dépression » est peu en usage chez les professionnels qui lui préfèrent les appellations « dépression majeure », « dysthymie », « trouble de l'adaptation avec humeur dépressive », etc.

Références

- EHRENERG, A. *La fatigue d'être soi : dépression et société*, Paris, Éditions Odile Jacob, 2000, 414 p.
- FREUDENBERGER, H. *L'épuisement professionnel : la brûlure interne*, Traduction de M. Pelletier, Chicoutimi, Gaétan Morin Éditeur, 1987, 190 p.

par
**Pascale
Poudrette,**
psychologue