

## L'invention de la dépression

Dernièrement je signalais à mes lecteurs que le mot « dépression » fut utilisé pour la première fois dans un cadre médical en 1856 :

« Rappelez-vous, 1856 », écrivais-je.

« C'était la grande époque des machines à vapeur, des locomotives, de Jules Verne...

C'est là qu'on s'est mis à comparer le corps humain à une machine avec ses valves, ses pistons, ses pressions et ses... dépressions.

On croyait qu'on allait tout résoudre ainsi.

Comme pour une locomotive !

La pression baisse, la machine ralentit. Pour la relancer, il suffit de « remettre la pression », et c'est aussi simple que d'envoyer quelques pelles de charbon dans le four à combustion ! »

En changeant le vocabulaire, on a changé la perception du problème.

On a commencé, donc, à voir les grosses fatigues et chutes de moral comme des problèmes mécaniques.

Depuis des milliers d'années auparavant, on parlait de mélancolie, tristesse, désespoir.

La période la plus dangereuse de la vie

Une amie qui vient de me rejoindre dans la tranche des 40-60 ans me confiait avoir l'impression d'être désormais « à l'arrêt ».

Ce sentiment est courant. La période entre 40 et 60 ans est celle des « illusions perdues ».

-> Avant 40 ans, on a en général encore de l'espoir et d'allant.

-> Après 60 ans, on se rend compte que, finalement, vie réussie ou pas selon les critères actuels, on est tous fondamentalement égaux devant la vieillesse et la maladie. Alors on devient philosophe :

Certains étaient beaux, d'autres l'étaient moins... mais après 60 ans, les choses s'égalisent peu à peu...

Certains sont riches, d'autres pauvres... mais après 60 ans, on commence à réaliser, enfin, que le dicton « l'argent ne fait pas le bonheur » était vrai...

Certains étaient pleins de vitalité, notamment sexuelle. Mais à partir de 60 ans, ce n'est plus la « fête du slip » pour grand monde, comme disent élégamment les Suisses.

Certains avaient beaucoup d'enfants... mais après 60 ans, on se retrouve en général seul à la maison.

Certains avaient de belles villas et d'autre de petits logements. Mais à partir d'un certain âge, on est tous mieux dans un appartement !

Et puis, à cet âge, on a vécu si longtemps que, forcément, on a tous eu sa part de coups de chance, et de malchance.

On réalise d'ailleurs que les plus heureux, les plus joyeux, ne sont pas forcément ceux qui ont eu le moins de problèmes.

Alors on apprend à relativiser, et le risque de dépression s'éloigne.

L'exception qui confirme la règle

Ce que j'écris là est une généralité, bien sûr. Car il y a aussi le cas très triste des personnes qui s'effondrent un jour, suite à une très mauvaise nouvelle (par exemple, le décès du conjoint), puis qui se laissent mourir.

Sauf miracle, on a l'impression que personne ne peut les sauver. Ainsi dans un magnifique roman historique polonais que je suis en train de lire, le cas du vieil officier Messire Zagloba toujours jovial. Il a fait toutes les guerres, il a toujours énormément mangé, bu, ri, profité.

Mais voilà qu'un jour il apprend le décès de la princesse dont il était épris. Après s'être effondré en larmes :

« Ses amis crurent que, épuisé par la douleur, il s'était endormi à genoux. Mais il ne tarda pas à se relever et s'assit sur le lit ; c'était un autre homme : les yeux rougis, injectés de sang, la tête baissée, la lippe pendante dans un fouillis de barbe ; l'impotence, la sénilité presque, s'annonçaient sur son visage. On pouvait croire en vérité qu'était mort l'ancien messire Zagloba, arrogant, jovial, débordant d'imagination ; il laissait place à un vieillard las, écrasé par les ans. »[1]

Je me souviens avoir connu moi-aussi une mère de famille toujours active, joyeuse, faisant face à toutes les difficultés. Un jour, elle apprit le décès de son fils dans un accident de voiture. Elle s'assit dans le canapé, le regard dans le vide. Tout le monde

croyait que c'était le choc, et qu'elle allait se remettre à parler. En réalité, elle resta ainsi, silencieuse, terrassée, jusqu'à la fin de ces jours.

La déprime entre 40 et 60 ans

Mais revenons aux généralités.

La dépression, donc, s'observe statistiquement plutôt entre 40 et 60 ans.

Pourquoi ?

Sans doute parce que, à cet âge, on se sent encore le « devoir de réussir, mais on peut déjà aussi avoir l'impression qu'on ne va pas y arriver.

Autour de soi, on en voit qui triomphent, alors qu'ils ont le même âge que nous, et moins de talent... Cela peut donner un complexe d'infériorité.

De plus, cet âge est celui où les problèmes objectifs de la vie commencent à s'imposer.

C'est le moment des premiers pépins de santé. C'est la ménopause, aussi, pour les femmes.

On commence à rencontrer de vrais défis avec les enfants : « Petits enfants, petits soucis, grands enfants, grands soucis » dit le proverbe.

Et avec ses parents : c'est à cet âge qu'ils peuvent commencer à avoir vraiment besoin de nous, sur un plan matériel.

Je n'oublie pas l'échec professionnel, ou conjugal : on a de plus en plus de mal à penser que l'avenir nous réserve de bonnes surprises qui permettront de tout effacer !

Autre point, très important bien que rarement évoqué : jusqu'à 40 ans, on peut invoquer les « erreurs de jeunesse » pour excuser ses bêtises, ses faiblesses, plus ou moins graves.

Mais après 40 ans... c'est moins crédible.

Vis-à-vis des autres comme de soi-même, on ne peut plus trop échapper à ses responsabilités. On ne peut plus dire qu'on ne savait pas, qu'on s'est trompé par inexpérience, qu'on ne recommencera pas.

Non, il faut commencer à assumer que l'on est comme on est, et qu'on ne se refait pas.

Alors bien sûr, c'est là que commence à s'accumuler le poids des remords, la conscience que le temps de l'innocence est définitivement derrière nous...

Tout ça n'est pas facile.

C'est le terreau idéal pour que, au moindre événement, tout se fissure. Cela peut être un anniversaire symbolique (par exemple celui des 50 ans) qui nous fait réaliser brutalement qu'on a cette fois vraiment « un pied dans la tombe ». Cela peut-être une brouille, une simple dispute, la perte de confiance d'un chef, mais c'est « la goutte d'eau qui fait déborder le vase ».

C'est alors une « crise » où on perd toute énergie, envie de se battre. On se sent vidé, on se dit que plus rien n'a de sens, on perd le goût des petites choses qui nous distraient et nous faisaient plaisir. On peut perdre le sommeil, le goût à la vie, avoir envie d'en finir, bref, on coche toutes les cases que la Médecine a créées pour définir la dépression.

A chaque âge, ses avantages

Cette vision très sombre que je viens de décrire n'est heureusement qu'une façon de voir les choses.

Car 40-60 ans, c'est aussi l'époque où on commence à être « installé ». On est encore souvent au sommet sa forme, tout en ayant l'expérience, la crédibilité de la personne qui a déjà vécu.

La période si stressante des examens scolaires et universitaires est loin derrière soi. Si on a un emprunt immobilier, on commence à être bien avancé dans les remboursements. On commence à être mieux équipé. Les aspects matériels de la vie sont moins problématiques.

Il suffit pour s'en convaincre de parler à des jeunes de 19 ou 20 ans, pour réaliser qu'on est bien content de ne pas être à leur place.

C'est aussi l'âge où on a le grand bonheur de pouvoir aider les autres : les jeunes qui s'installent, justement, ou nos parents qui commencent à avoir besoin de nous.

Faites l'exercice de continuer cette liste. C'est une question de discipline intérieure, indispensable pour lutter contre la sinistrose.

C'est le principe même des thérapies cognitives et comportementales (TCC) qui sont l'approche la plus efficace contre la dépression (voir plus loin). Car on observe que le fait de se remémorer de façon active les bonnes raisons que l'on a d'être heureux de sa situation rend vraiment plus heureux.

Regarder la situation objective, avant de diagnostiquer une maladie

Un autre point important : nous avons évoqué dans mes messages récents les effets perturbants des médicaments psychiatriques pour le cerveau.

Au départ, le cerveau n'a pas de problème chimique, contrairement à ce qu'on a pensé entre les années 70 et les années 2000. Par contre, ces médicaments peuvent effectivement créer des problèmes chimiques, qui entraîneront de graves symptômes.

Or, il est particulièrement regrettable de diagnostiquer une « maladie », et de donner des médicaments, à une personne dont la situation objective est triste.

La seule approche crédible dans ce cas est de travailler sur les conditions réelles de la vie de cette personne, et de l'aider à voir les choses positivement.

Imaginez par exemple un jeune garçon de 16 ans un peu gros, bourré d'acné, dont les parents divorcent, qui se fait racketter par des voyous de son école, et menacer par ses professeurs car ses résultats scolaires s'effondrent.

S'il est triste, angoissé, s'il n'arrive pas à dormir la nuit, et s'il a des pensées suicidaires, il pourrait être diagnostiqué « dépressif », et recevoir des médicaments, alors que bien sûr ces médicaments ne changeront rien à ses problèmes, qui sont des problèmes réels qui appellent une solution.

Trop souvent, on prétend traiter avec des médicaments des problèmes de la vie qui nécessitent des solutions concrètes, c'est-à-dire une action sur la réalité pour corriger des problèmes, des injustices.

Dans le cas de ce jeune homme, ce sont ses parents, ses professeurs qui seuls pourront se mobiliser pour le protéger, lui assurer que sa vie redevienne supportable voire agréable.

Cela demande bien sûr du courage, et de prendre sur soi pour éviter de rester dans le déni. Mais cela vaut vraiment la peine.

Rappel de certaines évidences sur la dépression

Il faut se souvenir que, si la dépression a toujours existé, elle n'était ni aussi répandue, ni surtout aussi grave autrefois que les formes que l'on observe aujourd'hui, depuis que les gens prennent des médicaments.

Hippocrate avait observé que cette tristesse profonde, cette maladie de l'âme, durait en général un an, deux ans, puis les choses rentraient dans l'ordre pour une bonne majorité des cas.

Il en allait du même du grand psychiatre allemand Emil Kraepelin qui distingua pour la première fois les trois catégories de dépression, dans son livre *Lehrbuch der Psychiatrie* en 1899.

De façon très intéressante, il constatait que les personnes « maniaco-dépressives » (c'est-à-dire les grands dépressifs et ceux qu'on appelle aujourd'hui les bipolaires) avaient un assez bon pronostic :

« En général, toutes les manifestations morbides disparaissent complètement ; mais là où ce n'est exceptionnellement pas le cas, seule une légère faiblesse psychique particulière se développe », expliquait-il dans un texte de 1921.

Ces observations sont intéressantes car elles correspondent à l'expérience que chacun de nous fait dans sa propre vie.

On sait que les coups durs, la plupart du temps, finissent par passer. On sait que notre capacité de résilience est étonnamment forte.

L'important, quand on se sent à bout, est de prendre patience. Ne pas imaginer tout de suite que la situation est définitive.

La dépression peut être vue comme ces maladies physiques (grippe, gastro) qui nous forcent à nous retirer sous notre couette, nous désengager d'un certain nombre de responsabilités, pour prendre le temps de reconstituer nos forces.

L'idéal bien sûr est d'être bien entouré dans ces moments, qui sont très difficiles. Avoir quelqu'un qui veille à ce que nous mangions bien, que nous dormions, que nous sortions régulièrement.

On sait que l'exercice physique a un effet antidépresseur majeur, y compris pour les plus graves cas de dépression.[2] Tout comme les contacts sociaux, la nourriture riche en bons nutriments comme les oméga-3, la vitamine D, les antioxydants et tout ce qui permet à notre cerveau et à notre corps de bien fonctionner.

Et surtout, plutôt qu'accepter passivement un diagnostic de dépression par un professionnel qui n'a pas le temps de se poser les vraies questions, comprendre que notre vie, probablement, comporte de vraies difficultés, que n'importe qui, à notre place, trouverait aussi difficile à supporter, sans pour autant être « dépressif » ni avoir de problème mental quel qu'il soit.

Pour s'en sortir alors, il faut à la fois prendre des mesures concrètes dans sa vie (qui peuvent aller jusqu'à déménager, changer de travail, changer de fréquentations, trouver un bon partenaire de vie), et travailler sur sa façon de voir les choses, sur la façon dont on pense, dont on voit le monde, dont on envisage dans notre tête et notre cœur, les joies et les peines.

Pour cela, il faut lire de bons livres de sagesse, et on peut se faire aider par un psychothérapeute spécialiste des « TCC », c'est-à-dire les thérapies cognitives et comportementales.

Ces thérapies n'ont rien de magique. Elles reposent sur le simple bon sens. Mais ce bon sens, justement, est souvent ce qui manque aujourd'hui dans le traitement des personnes « malades de l'âme ».

Il n'y a personne pour leur dire qu'elles ne sont pas réellement malades, comme on peut attraper le Sida et la tuberculose. Le terme « malade » n'est utilisé que de façon métaphorique, c'est-à-dire « poétique », parce que leur état ressemble à une maladie, dans la mesure où elles souffrent objectivement très fort.

Mais ce n'est pas comme si elles avaient une bactérie, un virus ou un défaut dans le cerveau. Ce qu'elles vivent est une expérience de vie difficile, qui tient au fait que l'homme est un être sensible, qui pense et qui ressent les choses, qui a conscience de sa petitesse et de sa fragilité.

Et il n'a même pas besoin d'avoir un vrai problème dans la vie pour avoir peur.

« Le silence éternel de ces espaces infinis m'effraie », disait Blaise Pascal il y a 350 ans. Rien que le spectacle du ciel suffisait à lui procurer de terribles angoisses.

Alors soyons indulgent avec nous-même si, nous aussi, nous avons parfois de gros accès de faiblesse.

A votre santé !

Jean Marc Dupuis