

Marie-Louise PIERSON

Renaître après la dépression

© Groupe Eyrolles, 2008
ISBN : 978-2-212-53944-8

EYROLLES



Introduction

*« Au milieu du chemin de la vie
Je me retrouvai dans une forêt obscure
Car j'avais perdu la voie droite. »*

DANTE, *La divine comédie*.

Face aux ténèbres

Si ce livre pouvait contribuer à modifier le regard social et celui que chacun de nous porte sur la dépression, j'aurais atteint mon but. Car, à la souffrance intolérable qu'endure la personne dépressive s'ajoute le sentiment d'être totalement incompris, et mis à l'écart avec une forme de dédain apitoyé : « Il (elle) est dépressif(ve), le (la) pauvre ! » La personne sent son univers familial se déliter, elle est le siège de troubles qu'elle identifie mal, et elle ne comprend pas elle-même ce qui lui arrive, et, en règle générale, son entourage non plus.

Il y a toujours une cause à une dépression, et je m'emploie, dans cet ouvrage, à l'expliquer avec des mots compréhensibles pour chacun. Ou tout du moins à expliquer comment la retrouver et mettre en place ce qui permettra aux beaux jours de revenir. Bien entendu, mon livre n'explore pas la totalité des dépressions. Il en est de particulièrement sévères, d'autres qui sont dues à des maladies, d'autres encore à des accidents physiques par lesquels le cerveau est atteint.

Non seulement la dépression effraie, mais elle est montrée d'un doigt accusateur comme voisine de la folie, ou le fait d'individus simulateurs qui se regardent trop le nombril.

La thèse que je développe ici est à dessein une forme de défi. Non seulement la dépression peut toucher chacun de nous de manière inattendue, mais, contrairement à ce que l'on croit, elle n'est pas une maladie à éradiquer mais une chance à saisir. Une possibilité inévitable que quelque chose doit évoluer. Une naissance à soi-même.

Bien des artistes l'ont vécue et décrite. Les écrivains en particulier ne sont pas épargnés ; et comme ils ont « Les mots pour le dire »¹, nous aurons souvent recours à eux pour décrire l'éprouvé de ce passage existentiel si complexe. William Styron, notamment, l'auteur du *Choix de Sophie*, décrit avec talent les phases d'une dépression sévère et les solutions qu'il lui chercha.

Imaginez la scène : il fait beau, il est dans une ville qu'il adore et des gens estimables s'apprêtent à le fêter, mais il se trouve soudain « face aux ténèbres », dans les rafales dévastatrices qui peuvent frapper à tout moment la vie intérieure de n'importe qui.

Face aux ténèbres est le titre du récit de la dépression d'un de nos plus grands écrivains. Il y décrit, comme nul ne l'a fait avant lui, « L'épouvantable malaise que l'on ressent à être claustré dans un local férocement surchauffé », ou bien « Le petit chagrin gris de l'horreur (...) qui peut s'assimiler à la douleur physique », ou encore « La mort (...) comme une présence quotidienne, dont le souffle déferlait sur moi en rafales glacées ».

1. Titre d'un des premiers livres sur le sujet écrit par Marie Cardinal, *Les mots pour le dire*, LGF Livre de Poche, 1977.

Une dépression s'apparente, pour lui, à une maladie physique et mentale, et il en établit le journal implacable, qu'il nomme en sous-titre « Chronique d'une folie » :

« Ma languissante morosité était en conséquence d'autant plus ironique que j'avais pris l'avion pour passer quatre brèves journées à Paris. » Une *languissante morosité* ; c'est par ces mots que l'écrivain commence à prendre conscience que quelque chose au-dedans de lui ne va pas. Tout est en place pour la joie, mais seules prédominent la morosité grise et la mort* comme présences quotidiennes.

Au lieu d'être galvanisé par la perspective de se voir remettre le prestigieux prix littéraire Cinno del Ducca, il sombre dans l'un des symptômes les plus universellement reconnus, « Un sentiment de haine envers soi-même »¹.

William Styron ne veut pas voir un psychothérapeute. Il veut sortir vite, et si possible tout de suite, de cet Enfer sur terre. Il goûte aux antidépresseurs et essaye les pilules magiques pour dormir. Mais les petites pilules se révèlent plus nuisibles que salvatrices, et la lecture du DSM – *Diagnostic and Statistical Manual of the American Psychiatric Association*, qui par ailleurs ne lui apporte aucun éclaircissement sur les raisons de son état – le confirme dans l'idée que « la dépression demeure un vaste mystère ».

C'est pour lever un voile sur ce mystère, et expliquer que, contrairement aux idées reçues, la dépression n'est pas une maladie mentale (pas plus une maladie organique, même si elle a des effets évidents sur la vie du corps), que j'ai écrit ce livre. Mais une crise utile. Il existe un bon usage des crises, et la dépression (qui en est une) n'échappe pas à la règle, à condition d'être acceptée et

1. William Styron, *Face aux ténèbres, Chronique d'une folie*, Gallimard, 1990.

« travaillée » comme une occasion exceptionnelle de s'occuper de soi et de donner forme à une identité* chancelante, à travers la retraversée d'un passé et de ses parts obscures.

Car la traversée bien accompagnée de la dépression est l'occasion unique de guérir et de murer *l'enfant intérieur* qui souffre en nous. Celui qui est resté figé dans le temps et dans la souffrance d'un *Autrefois* indépassable, dans l'attente que ceux qu'il aime soient enfin heureux et le délivrent d'une culpabilité* qui le hante.

La dépression est l'occasion de revenir sur notre histoire et sur ce qui est resté inachevé ou spolié dans l'enfance.

Cet ouvrage est délibérément court et simple, et son lexique en fin de volume permettra aux lecteurs de se familiariser avec le vocabulaire de la psychologie et de la psychanalyse. J'y défends ma thèse à l'aide de courts récits qui sont les histoires que mes patients m'ont contées. Tous ces récits sont véridiques, même si, pour préserver l'anonymat, j'ai soigneusement maquillé les lieux et les faits et changé les prénoms qui pouvaient révéler les identités. Car, comme dans toutes les crises, la dépression amène chacun à revenir sur le passé pour mieux s'occuper de ce qui n'a pas encore mûri en soi. Le passé de son histoire consciente, mais aussi celui de son histoire inconsciente.

Car il y a dans tout déprimé un enfant intérieur qui réclame des soins, de l'écoute et de l'attention pour évoluer vers sa vie et se réaliser. Cet enfant a été sans le savoir la victime innocente de mauvais traitements, de maladroites blessantes ou humiliantes qui ont atteint son estime de soi*. Il a parfois, et sans l'avoir réalisé, été en butte au manque d'amour, à des violences sexuelles, ou il a été confronté à des échéances traumatisantes pour lesquelles il n'était pas prêt (abandon, décès d'un parent, effondrement économique, accident ou maladie grave sur lui ou son entourage).

À la souffrance du déprimé s'ajoute la souffrance de ne pouvoir se *reconnaître* déprimé. C'est quasiment la mise en quarantaine. Il est étonnant de voir comme l'expression des émotions tend à disparaître de nos vies. Ne serait-ce pas pour cette raison que la dépression est montrée du doigt comme la cousine de la maladie mentale ? Il n'est plus permis d'être triste, et le genre humain est maintenant partagé en deux groupes, celui des *émotions positives* et celui des *émotions négatives*, et il devient incivil de les exprimer. Dire ce que l'on sent et ce que l'on pense est mal perçu. Ce lent travail de sape de notre authenticité provoque, à long terme, une souffrance particulière qui s'apparente à une lente dépossession de son identité. Car nous avons besoin des mots pour être.

Je me demande souvent si la société ou le « vivre ensemble » exige vraiment autant que cela, et si nous ne lui donnons pas plus qu'elle n'exige de notre humanité.

Certains pays ont mieux su préserver ce capital humain. On pleure encore et on se lamente aux cérémonies de deuil, on crie en accouchant, on ne masque pas la vieillesse et la mort, on dit ce qui ne va pas.

Chez nous, c'est l'expression de la souffrance qui est aujourd'hui devenue obsolète. Jusque dans le langage, on la traque et la mort devient « fin de vie », les mendiants « sans domicile fixe », la vieillesse « troisième âge ». On nous prive ainsi de toute la noblesse tragique de l'expérience humaine, et donc d'une grande part de sa grandeur. L'expression d'une joie débordante, d'une personnalité dynamique est perpétuellement requise avec l'avènement d'une société mercantile qui veut nous convaincre que posséder rend heureux. Quel mensonge ! Quelle pression sur nous tous !

Or, c'est de la rencontre *intégrée* avec la mort que naît le goût de la vie, de *sa* vie. Et cette rencontre se fait le plus souvent à travers la dépression.

La colère me prend parfois à la lecture de certains modes d'emploi qui prétendent, en quelques conseils, donner la clé du bien-être total, de l'excellence, du dépassement de soi, de la bonne humeur perpétuelle. « Penser positif », nous dit-on, avant même de nous avoir suggéré que penser par soi-même est une chose utile et qui fait du bien. Positif ou non.

Les clés de la performance se vendent bien, elles sont devenues un « *must* » dans une société où il devient asocial d'exprimer autre chose qu'un consensus mou. Au moindre recul, au moindre désir de souffler pour penser ses pensées, pour penser sa vie, pour comprendre, il faut continuer, sourire, accélérer le rythme, jusqu'à la publicité qui nous conseille d'être zen, avilissant une philosophie et l'interprétant en son contraire.

Des voix nombreuses s'élèvent : « Prends sur toi ! », « N'y pense pas ! », « Cela va passer ! » Or, c'est bien de *penser* dont il s'agit. Et *penser* est un travail intérieur qui structure, mais qui demande le passage du temps.

Ce livre explore, à travers les témoignages de personnes en psychothérapie analytique, les différents aspects de la dépression. Il permet de comprendre de quelle manière leur donner sens, et s'en sortir, sans chimiothérapie. Il permettra aussi à chacun de se familiariser avec le vocabulaire de la psychanalyse, et de faire les premiers pas dans une *introspection* bienveillante à l'aide de réflexions, commentaires et questionnaires appropriés en fins de chapitres.

L'idée même de la dépression semble inacceptable à certains, à tort. Je repense ici à ma patiente Dominique qui, lorsqu'elle ne se sentait pas bien (elle était victime de graves malaises et d'évanouissements au volant de sa voiture), rentrait chez elle faire des abdominaux, et s'étonnait que cela ne résolve pas le problème. Pour Dominique, qui a découvert en psychothérapie qu'elle avait une âme, ou une conscience, si *elle n'allait pas bien*,

cela ne pouvait être que parce que son corps n'allait pas bien et qu'il fallait « le renforcer » (sic). Et non pas l'écouter et donner du sens à ses messages.

J'avais, dans un ouvrage précédent¹, dénoncé les méfaits du *mythe d'harmonie* qui hante nos sociétés gavées d'objets de consommation. Ce fantasme du *émotionnellement correct* balaye notre vivre ensemble et interdit, au nom de la bonne éducation, l'expression de nos émotions, de *toutes nos émotions*. Cette pression permanente est déjà en elle-même nuisible et porteuse de dépression, car peu à peu, le lien *authentique* avec nous-même disparaît.

« Je suis un électron libre », dit encore Catherine dont je raconte un peu plus loin la courte et efficace psychothérapie : « J'erre ici et là, je ne sais pas où me poser. Je suis hors de moi, hors tout. Vous n'avez pas une boussole intérieure ? » C'est bien de « boussole intérieure » que nous parlerons ici.

Redisons-le haut et fort : il n'y a pas d'émotions négatives, comme certains se plaisent parfois à nous en convaincre, encore moins d'émotions interdites. Toutes les émotions sont naturelles et utiles, car elles sont la vie même. La colère, la rage, la tristesse, l'envie sont des sentiments naturels qui accompagnent d'autres événements tout à fait naturels, eux aussi, de notre vie. Ils sont précieux pour différentes raisons que nous explorons dans les pages suivantes, mais surtout parce qu'ils sont comme la fièvre : ils nous signalent que quelque chose ne va pas et que ce mal-être doit être pris au sérieux.

Il y a une raison à nos émotions. Et quand cette raison n'est pas rationnelle et reliée à des événements connus, il y a quand même une raison et il faut la chercher *Ailleurs, Autrefois*, tout au fond du fond. Dans l'inconscient !

1. *L'Intelligence Relationnelle*, Éditions d'Organisation, 2003.

Les sentiments de colère ont parfois des causes intérieures et antérieures (tout le mal que vous avez subi) reliées au passé, mais qui ont été *refoulées**. Cette colère est alors, au mieux, comme la vapeur d'une Cocotte-Minute, au pire, comme une bombe à retardement qu'il faut absolument explorer avant qu'elle ne détruise le présent en modifiant notre perception du monde et le sens que nous donnons à ce qui nous arrive.

La vie n'épargne à personne chagrins, manques ou deuils*, et même là, il n'est pas de bon ton d'exprimer nos expériences, nos sentiments. De les partager avec autrui. *Partager* est pourtant une des clés de la fin de la souffrance, car la présence humaine fait des miracles.

Pas étonnant qu'il y ait de plus en plus de gens déprimés, car lorsque la société nous contraint à cacher – comme s'ils étaient obscènes – nos sentiments naturels, ceux-ci stagnent en nous et nous empoisonnent.

Pas étonnant que l'on considère aujourd'hui la dépression comme une maladie devant être soignée par une prise de médicaments. On n'a même plus le droit d'être triste et d'en chercher tranquillement la raison.

Et pourtant, comme il est riche le chemin qui s'ouvre à celui qui accueille sa dépression et qui est bien accompagné pour la traverser. Il verra bientôt et peu à peu la fin ou l'apaisement des sciatiques, lombalgies, migraines, mais aussi parfois des stérilités, des maladies cardiaques, de l'asthme. Et certainement celle des idées noires, de l'anorexie, de la fatigue intense, du sentiment d'échec, de la frigidité comme de la disparition du désir de vivre.

Et il pourra oser devenir celui qu'il n'a jamais osé être par crainte de faire du mal ou de déranger.

Il sera alors possible, avec William Styron, de tirer une riche connaissance nouvelle de ces expériences et de mieux compren-

dre la douleur de notre prochain, lorsqu'il est abîmé dans l'horreur. Nous sortirons du goût du néant qui nous guette tous pour revenir dans la sérénité et la joie du monde.

Et d'écrire avec le poète Dante :

« E quindi uscimmo a riveder le stelle. »¹

1. « Et là nous sortîmes pour voir les étoiles. »