

La dépression, une épreuve pour grandir ?

Moussa Nabati – Psychanalyste, thérapeute et docteur en psychologie

« Lorsque je suis seule, c'est comme si je n'existais pas ! »

J'ai été très sensible à cette dernière phrase. Pourquoi Isabelle éprouve-t-elle à ce point le besoin de l'autre pour se sentir vivante, pour exister ? Pourquoi st montre-t-elle tellement dépendante d'une présence physique, n'importe laquelle, interchangeable, indifférente ? Pourrait-on parler d'amour dans ces circonstances ? Non, je ne le crois pas. Le véritable amour est plutôt de l'ordre du désir, non de celui du besoin, comme le sommeil ou la faim, un besoin qu'il serait impossible de frustrer au risque de mettre sa vie en péril. Ce qui caractérise le désir, c'est la gratuité.

On ne peut aimer vraiment quelqu'un que si l'on n'a pas un besoin vital de lui, comme on aurait besoin d'une béquille ou d'un tuteur pour marcher. Le vrai désir n'est pas obligé de se réaliser. Il est possible de s'en passer, de le retarder, de le sublimer, il n'est pas destiné à boucher un trou existentiel, à colmater un vide identitaire.

Après cette brève aventure impulsive et sans lendemain avec le copain de sa sœur, Isabelle sombre dans un état dépressif sérieux malgré un traitement antidépresseur. Elle a le sentiment de se trouver au fond de l'abîme. Elle rumine sans cesse des idées noires relatives aux différentes formes possibles de suicide, celui-ci apparaissant à ses yeux comme la solution ultime pour ne plus souffrir.

Elle n'a plus goût à rien. Elle s'alimente de moins en moins et perd cinq kilos en un mois. Son sommeil devient agité, entrecoupé de cauchemars dont elle ne se souvient plus au réveil. Plus elle dort, plus elle se sent fatiguée et moins elle a le moral.

Comment comprendre le sens de cette dépression ?

Isabelle est convaincue, comme tous les déprimés, qu'elle est malheureuse parce que Jacques l'a abandonnée. Mais une dépression n'est jamais occasionnée, créée de toutes pièces par le choc réel subi dans l'ici et maintenant, appelé le facteur déclenchant (un licenciement, la découverte d'une infidélité...). En réalité, ce facteur ne fait que dévoiler, ramener à la surface de la conscience une dépression ancienne nichée dans l'Ailleurs et Avant de l'enfance. Ce mécanisme constamment présent dans la dépression, je l'ai baptisé la « règle des deux A » (Ailleurs et Avant).

Autrement dit, on assiste dans la dépression de la femme à l'irruption du passé dans le présent ; celui-ci est envahi par le surgissement inattendu et brutal des souffrances enfantines refoulées depuis l'âge le plus tendre.

Si la femme déprimée se ressent si dramatiquement touchée, effondrée, affligée, anéantie même par ce qui vient de la frapper ici et maintenant, au point de séquestrer sa libido en la mettant en état de torpeur et d'hibernation, c'est parce que ledit traumatisme s'est connecté dans l'inconscient à des souffrances anciennes porteuses du même sens. Pour le dire encore plus clairement, une perte, une déception, une agression, une blessure, une offense, un échec, une contrariété, un ennui, une épreuve, dans tous les domaines de la vie - santé, amour, finances, travail, amitié, enfants, parents -, ne peuvent avoir un impact destructeur que s'ils réveillent, en replongeant le couteau dans la même plaie, les épreuves de même nature et de même sens endurées dans l'Ailleurs et Avant de l'enfance.

C'est la raison essentielle pour laquelle on retrouve invariablement dans le passé nombre de traumatismes psychologiques. Soit, en premier lieu, la femme a été le témoin impuissant de la violence dans son environnement familial proche (mésentente du couple parental, décès d'un petit frère ou d'une petite sœur, dépression, chômage ou maladie d'un des parents...). Soit, en second lieu, elle a été personnellement visée par la maltraitance (enfant non désiré, abandonné, victime de maltraitance physique ou psychologique, d'inceste, d'attouchements sexuels...).

Bref, la dépression de l'adulte signifie qu'il se voit rattrapé par une histoire qu'il croyait à jamais derrière lui, voire effacée, oubliée, gommée de sa mémoire. Le serpent se mord la queue en quelque sorte. Par conséquent, le facteur déclenchant ne doit pas être confondu avec l'origine et la cause de la dépression. Il ne fait qu'ouvrir les vannes à un raz de marée existant depuis longtemps déjà mais maîtrisé, retenu jusque-là par les digues de défense.

Malgré cela, souvent le déprimé croit dur comme fer que sa souffrance actuelle renvoie à un manque ou à une perte réelle, concrètement réparable. Il est convaincu, par exemple, qu'il a perdu le sens et le goût de la vie ainsi que toute envie depuis qu'il a été abandonné, trahi par sa bien-aimée, ou depuis qu'il a été licencié. Ainsi, il est persuadé qu'il sera tout à fait rétabli dès que son emploi ou son amour lui sera restitué.

Cette manière d'amalgamer l'origine et le facteur déclenchant de la dépression semble présenter deux bénéfices secondaires. Elle permet, en premier lieu, de se rassurer un peu en dénonçant une source, une raison précise, concrète ayant motivé la douleur - l'angoisse risque de se transformer en panique lorsqu'on ignore d'où vient le mal.