

25 mars 2016

HUFFPOST C'EST LA VIE

Édition: FR ▼



Suivre



Newsletters

À LA UNE

POLITIQUE

ÉCONOMIE

CULTURE

TECHNO

MÉDIAS

PEOPLE

VIE DE BUREAU

C'EST LA VIE

LE HUFFPLAY

Santé • Éducation • Sexualité • Alimentation • Beauté • Voyage • Mode • Réussir autrement • Déconnecter pour respirer • Ça marche • Têtes chercheuses

LES BLOGS

Des points de vue et des analyses approfondis de l'actualité grâce aux contributeurs du Huffington Post



Rodolphe Oppenheimer-Faure

Psychanalyste

Devenez fan



Les origines de la dépression

Publication: 03/02/2016 07h14 CET | Mis à jour: 03/02/2016 07h15 CET

249 66 2 0

in Share

Partager

J'aime Partager Tweeter Partager Commenter



Quand on parle de dépression, il est difficile de la qualifier ou de la nommer aussi précisément, car il y a autant de dépressions qu'il y a de personnes qui en sont victimes. S'il n'y avait que de grands symptômes communs, la description s'arrêterait ici.

Comme on a tendance à le dire, «A chaque jour suffit sa peine», il n'en est rien. Dans la dépression la peine continue et se nourrit du quotidien, du passé ou de la peur de l'avenir. La société de consommation actuelle, par ses films, ses gadgets, ses téléphones, ses tablettes d'ordinateur, le Cloud, le Big Data, nous donnent une impression de maîtrise totale de tout et toujours, alors qu'ils ne sont que de grands mots, des mots savants. Or, si on y regarde de plus près, nous ne pouvons que peu de choses sur ces éléments extérieurs. Il est déjà difficile de régir sa vie et celle de sa famille, alors se mettre en tête que l'on peut sauver le monde est une utopie dangereuse pour la santé.

A toujours aider les autres on ne s'aide pas!

Beaucoup de mes patients justifient leur vie, comme s'ils avaient des comptes à me rendre. Quand je leur parle d'eux, ils me répondent pour les autres: «untel lui a fait ça, ça marche; je suis allée voir ma meilleure amie, elle avait besoin de moi; je sens ma mère triste donc j'ai dû...».

Que de violence! Et vous, où êtes-vous dans tout cela? S'oublier dans l'autre est une façon de fuir sa propre guérison, de fuir sa réalité qui rattraperait l'intéressé(e) par des symptômes psychosomatiques qui peuvent se traduire sous toutes les formes.

Trouver le temps de s'arrêter, de se couper des réseaux sociaux, du téléphone, de se poser les vraies questions est le début de la sortie de cette dépression. A l'inverse, savoir renforcer cette course sans fin et sans fond est la garantie d'une dépression chronique. Pression, pression, pression, oui pour les pneus mais pas pour les individus. C'est bien cette fatigue dont tant de gens se plaignent qui est à l'origine de la dépression et qui l'entretient.

A l'image d'une bobine de cassette, repassez votre vie et cherchez où votre sensation de tristesse, de fatigue, de ras le bol a commencé, il faut trouver la période et les éléments déclencheurs. Idéalement il faudrait l'écrire, mais sou-

vent l'anxiété qui accompagne cette dépression vous en empêche. Comme avec une chaîne stéréo, il faut pouvoir switcher la touche mono/stéréo pour pouvoir prendre du recul sur sa situation. En effet, il est difficile d'être juge et partie.

Il existe des méthodes toutes faites, des questionnaires certes rodés, mais à mon sens il faudrait un questionnaire différent par vie!

Il existe de très bons professionnels de la santé, n'hésitez pas à vous faire accompagner. Il existe également des centres (CMP) totalement gratuits pour des personnes qui n'auraient pas les moyens.

Un thérapeute pourra vous servir de miroir et vous diriger vers la sortie de ce tunnel que vous percevez totalement fermé. Cette méthodologie pour vous comprendre, vous servira encore par la suite pour forger votre caractère et ne pas vous retrouver dans un cas identique.

Le signal de la dépression semble avoir une utilité chez un dépressif, autrement dit ces symptômes mettent en alerte la personne qui souffre et cette alerte est censée faire prendre conscience au malade qu'il est nécessaire de prendre ce mal en charge. Il faut retrouver le goût de vivre.

La difficulté dans la dépression c'est qu'il n'y a pas de prise de sang qui donne un indice, puis un traitement, puis à nouveau une évaluation. Néanmoins, il existe bien heureusement de grands psychiatres très alertes sur des traitements pour les patients en souffrance.

L'opinion publique est souvent tout feu tout flamme, comme dans un système de mode: soit on entend dire que les prescriptions sauvent de tout, soit on passe dans l'ère du bio et les psychiatres sont tous sur le banc des accusés. Il existe peu d'accalmie entre ces deux positions pour l'opinion publique.

Ce sentiment d'absence de lumière, celui d'être dans un tunnel avec une cuillère à soupe pour creuser et sortir du sable souvent mouvant -plus on essaye de bouger plus on coule- est absolument insupportable, il faut donc à tout prix appeler à l'aide sans pour autant s'agiter.

Pleurer peut aider à faire sortir les émotions, il s'agit du fameux «lâcher prise». Il faut se forcer à se lever, à se laver, à s'habiller même si vous n'avez aucun rendez-vous. Tous ces gestes qui semblent anodins ne le sont plus pour une personne en grande détresse.

La dépression, c'est l'évitement face à tous les sentiments que l'enfance a cachés et qu'elle pourrait vous renvoyer; la dépression, c'est le sentiment de ne pas pouvoir surmonter une situation trop douloureuse; la dépression, c'est avoir mal.

L'Organisation mondiale de la santé (OMS), avait prédit que dès l'an 2000, la dépression serait la maladie la plus répandue mondialement.