

LA DEPRESSION, UNE TENTATIVE DE LA PSYCHE A S'EQUILIBRER

Jung considérait la dépression comme une tentative de la psyché de s'autoguérir, ou plus précisément de s'équilibrer. Psychologue empiriste, il avait observé que dans la nature rien n'apparaissait sans raison. Nous faisons par exemple de la fièvre lorsque notre système immunitaire se bat contre une infection, nous vomissons pour évacuer un poison lors d'une intoxication alimentaire, etc. Il en va de même pour la dépression. Lorsque nous sommes déprimés, nous dormons mal, nous souffrons d'une mauvaise concentration, nous sommes tristes, démotivés, c'est comme si «la machine » ne fonctionnait plus: notre Conscient est ralenti.

Mais l'énergie de ce Conscient ou de cette «machine» ne disparaît pas. Elle descend simplement dans les profondeurs de l'Inconscient. Elle part chercher des éléments qu'elle compte ensuite ramener au Conscient en vue de réparer un déséquilibre psychique. Pour Jung, le déséquilibre psychique serait dû à un fonctionnement trop unilatéral, donc non complet et non total du Conscient. Ce déséquilibre formerait les racines de la névrose. La névrose serait donc toujours liée à « l'incomplétude de l'Âme », à un blocage nous empêchant d'atteindre la totalité de notre psyché.

Pour répondre à votre question, les hallucinogènes n'effacent pas magiquement la dépression, ni n'atténuent, comme pourraient le faire certains antidépresseurs classiques, les symptômes dépressifs, bien au contraire. Ils nous plongent au cœur même du déséquilibre psychique, nous amenant à conscientiser ce qui ne fonctionne pas en nous. Et, comme vous le savez sans doute, c'est en conscientisant les causes de son mal-être que nous trouvons les clés pour y remédier.