

ACCROISSEMENT DES MALADIES MENTALES ?

Évitons de tomber dans tous les pièges psychologiques de notre société

Notre société évolue dans une direction qui peut sembler aider à l'accroissement des maladies mentales. La montée des interventions psychologiques et psychiatriques, ainsi que celle de la consommation des antidépresseurs en sont certainement la preuve.

Peut être pour plusieurs raisons non exhaustives.

Tout d'abord, l'individualisme grandit et les repères sociaux et culturels explosent : dilution des valeurs familiales (baisse du nombre des mariages, plus de divorces, plus de conjoints dans sa vie), dilution des identités locales, régionales et nationales au profit d'appartenance plus large (l'Europe), mélange culturel fort en raison de l'internationalisation des échanges, des transports et des communications...

Cette perte de repères sociaux peut amener les personnes en situation personnelle difficile à perdre pied d'autant plus rapidement qu'elles n'ont plus de référentiel qui leur permette de s'orienter ou de les rassurer. Le lien social étant de plus en plus faible, la moindre secousse psychologique peut rapidement faire chuter un individu vers la dépression.

La société de consommation, elle, a tendance à donner l'illusion qu'il faut acheter et détenir pour exister. Projeter son existence et son ego sur des objets reste très dangereux dans un environnement changeant où la valeur d'un objet est sans cesse et vite remplacé par un autre objet mieux encore, placardé sur tous les murs. Céder à ce système de valeurs peut très vite pousser aux troubles obsessionnels compulsifs d'achats et vider une personne de sa substance mentale.

Notre société perd également beaucoup de spiritualité en raison, en particulier, de la montée du matérialisme et d'égoïsme. La quête de sens et de réflexion sur les ressorts de la vie s'affaiblissent. L'individu se retrouve de plus en plus souvent désemparé face à la question de la mort des proches ou de soi-même. Sans arme face à cette angoisse de la mort ou sur les raisons de la vie, l'individu, sans croyance ni religion, entre alors facilement dans des phases dépressives fortes.

Notre société nous amène à vivre par ailleurs dans un climat de paranoïa permanente. En raison des principes de précaution de nos gouvernants, ajouté à une volonté grandissante et générale de tout contrôler (souvent aidé par l'essor des technologies), notre société sombre dans une recherche aveugle du risque zéro. Une sécurité à tout prix qui cherche à éliminer les maladies (la prévention, la lutte contre les virus,...), les accidents (la sécurité routière, les accidents de la vie,...), les menaces « extérieures » climatiques, terroristes, conflictuels... En luttant ainsi contre la peur de mourir ou de souffrir, en se sur-protégeant, la société affaiblit l'individu en l'infantilisant par l'angoisse de faire un faux pas. Sa capacité d'initiative, d'adaptation, sa combativité et sa ... liberté.. sont ainsi affaiblies. La paranoïa dans laquelle il est baigné, peuvent le rendre phobique, hystérique ou schizophrénique,...

Enfin, l'ensemble de ces facteurs de déstabilisation psychologique peuvent pousser aussi les individus en proie à ces difficultés à accéder à tout type d'addictions compensatrices. L'accès facilité à la drogue et à l'alcool à des coûts très abordables emmène rapidement les sujets faibles à ces dépendances que la société de consommation peut vulgariser.

Tout n'est pas noir car la psychanalyse, la psychologie et la psychiatrie sont là pour tenter d'aider les victimes de ces dérives. Mais peut être un jour viendra où, même en matière de santé mentale, la prévention ira trop loin...

Point de remède à part la ... mesure.

Car comme dit Platon :

« l'homme est la mesure de toute chose ».