

dépressif. Succès assuré !!!

tité, vous pourrez ainsi vous offrir ces sensations intéressantes d'écroulement de votre énergie, et de remontée fulgurante de votre tonicité qui caractérise l'hypoglycémie, bienvenue sur la planète addiction. Et pour ne pas être en reste, consommez excitants, tabac et autres substances addictives. Il est bon également de respirer le plus superficiellement possible, grâce à cela votre organisme va s'entoxiner, la fatigue et le manque de vitalité s'installer, ainsi que des troubles nerveux et l'insomnie. Vivez le plus possible dans le monde virtuel, pensez à l'instant d'après, à ce que vous allez pouvoir consommer dans le futur, à ce que vous n'avez pas et qui serait tellement génial si vous l'aviez. À ce stade, vous devriez pouvoir éprouver de l'hypertension, si toutefois le résultat n'est pas à la hauteur, devenez extrêmement ambitieux et compétitifs, peaufinez des stratégies qui vous permettront d'arracher le pouvoir aux autres, et manœuvrez pour le garder envers et contre tout.

Même vos loisirs doivent être compétitifs, la vie n'est-elle pas une lutte permanente où survit le plus fort ? Vous pouvez aussi faire un travail qui ne vous intéresse pas, et dans ce cadre, vous entraîner à en faire le moins possible, en favorisant l'ennui, plutôt que l'action, ou être dans un emploi où l'on vous demande l'impossible, sous la contrainte ou la menace, persévérez le plus possible en pensant que c'est l'unique solution de votre vie. La dépression devrait alors être au rendez-vous.

Donnez aux autres les responsabilités quant à votre bonheur, au président, au gouvernement, à votre femme ou votre mari, votre amant, vos parents, à la religion ou au progrès de la science, n'oubliez pas le psy et le médecin, attendez d'eux qu'ils vous prennent en charge et vous satisfassent, cela devrait engendrer un maximum de frustration et de déception, réalisez que vous ne pouvez faire confiance à personne, et faites savoir à tous combien ils sont

responsables de votre mal-être. Des reproches réitérés quotidiennement sont efficaces pour user vos proches, et n'oubliez pas d'utiliser la formule magique "oui mais", face à toute tentative de vous venir en aide. Une bonne mesure du succès de la recette, est bien sûr, votre perte de vitalité, votre désespoir, l'absurdité de continuer à vivre, mais aussi quand vos proches vont vous fuir, et vont aller jusqu'à tomber malades ou apathiques en votre présence, à ce stade vous êtes passé Maître, et commencez à faire des disciples. Le seuil le plus élevé est atteint quand personne ne peut rester dans la même pièce que vous plus que quelques minutes. L'auteur de la recette s'excuse de n'avoir pu intégrer tous les ingrédients existants pour être déprimé, dépressif ou malade, et laisse au lecteur l'opportunité de constituer ses propres recettes avec les ingrédients de son choix.

■ MICHEL CASTETS

Propos sur la dépression

La dépression est une grave pandémie, dont le sens symbolique "mort et renaissance" est puissant. La dépression prend des formes très variées et nécessite l'intégration de thérapies aussi variées. Les antidépresseurs perdent de leur "aura", tandis que la thérapie par la pleine conscience fait son entrée.

La dépression est **une véritable pandémie**. Ce n'est pas la peine de se donner, une fois de plus, un grand frisson planétaire au sujet de la grippe porcine H1N1, quand la dépression est là, depuis longtemps, bien plus grave avec ses chiffres effarants et ses conséquences dramatiques individuelles et sociales. Laissons donc ces chiffres parler d'eux-mêmes : 15% de la population française serait touchée par le fléau, dont une femme sur cinq ; la prévalence déclarée est multipliée par six depuis 1970, en particulier chez les jeunes de 20 à 29 ans. Le risque d'une dépression majeure est de 10 à 25% chez la femme, de 5 à 12% chez l'homme. Près de 70% des suicides proviennent de personnes souffrant de dépression, le plus souvent non déclarées et non

diagnostiquées. Entre 1980 et 2001, la vente d'antidépresseurs en France a été multipliée par dix et atteint plus de cinquante millions de boîtes par an, ce qui la place comme la championne d'Europe de la consommation d'antidépresseurs et d'anxiolytiques (aussi bien que d'antibiotiques). Le rapport Zarifian déplorait, il y a 13 ans, cet état de fait désastreux pour la santé publique, mais rien n'a changé et la consommation de psychotropes ne connaît pas la crise, au contraire ! Paradoxalement, une personne sur 3 seulement, atteinte de dépression, bénéficierait d'un traitement, les autres souffriraient en silence dans leur coin. L'OMS estime qu'en 2020, de toutes les maladies, la dépression viendra en deuxième position. Quel est le sens de cette pandémie ?

Pourrions-nous y voir un signe bénéfique, une intention positive, une raison d'espérer, au delà de toutes les souffrances endurées ? Curieusement cette vague dépressive déferle surtout sur les pays occidentaux, au milieu de leur abondance matérielle et leur suractivité frénétique de consommation/production, comme si cette mise sous-pression collective nécessitait une dépression concomittante, nécessaire, peut-être salutaire, afin que les choses soient remises à plat ou équilibrées, afin que de ce coup porté au triomphalisme d'un plat bonheur purement matériel, émerge, à force de souffrances et de tristesses, un autre sens à la vie, une autre manière de vivre ensemble. En ce sens, **la dépression serait un chemin initiatique** de notre —>

Propos sur la dépression

époque et de notre société occidentale en perte de sens, dans la plus pure tradition de l'évolution humaine ; ce serait une sorte de mort à soi-même nécessaire, pour qu'un être nouveau puisse éclore, individuel d'abord, collectif ensuite. Au lieu d'anesthésier les personnes souffrant de dépression à coup d'antidépresseurs pour seulement éradiquer le symptôme, il serait préférable d'accompagner leurs souffrances, avec beaucoup de compréhension et de bienveillance, afin qu'elles puissent devenir le ferment d'une renaissance. Dans la courbe du changement, plus que la colère, la tristesse – l'émotion de la dépression – est la plus importante, car elle permet les grandes descentes à l'intérieur de soi-même, dans ses profondeurs, pour que se révèlent enfin les lumières de l'acceptation et la remontée vers des horizons nou-

veau. "Mort et Renaissance" tel est le chemin de l'évolution de l'être humain, tel est le chemin de la dépression, si on la considère d'un point de vue symbolique et spirituel. Si nous changeons maintenant de lunette et si nous regardons la dépression du côté du thérapeute habitué à cotoyer ce symptôme, la première constatation, c'est que **la dépression est multiple, diverse, variée**. Rien à voir entre une dépression due au surmenage, à la "surpression" professionnelle, style "burn-out", qui demande d'abord une cure de sommeil ou un congé maladie pour aller marcher dans la belle nature, et une

dépression faisant suite au deuil d'un être cher ou à la perte d'un travail, devant être accompagnée par des prescriptions médicamenteuses et un long suivi psychothérapeutique. Rien à voir entre une dépression existentielle que l'on rencontre souvent chez les ados ou chez les personnes sensibles se posant toutes les questions sur le sens de leur vie, ou l'inéluctabilité de la mort ou l'absurdité d'un environnement globalement pathogène, et une dépression saisonnière faisant suite à une phase d'excitation et relevant d'un trouble bipolaire. Rien à voir entre une longue dépression chronique sans déclencheur particulier, sans raison apparente, qu'il faut questionner sur ses origines souvent très anciennes relatives à des traumatismes ou des déterminismes de la petite enfance ou même des difficultés périnatales, et la dépression qui accompagne souvent

l'annonce d'une maladie grave, surtout quand celle-ci est faite de manière maladroite.

Face à la multiplicité de ces formes de dépressions et de leurs niveaux de gravité, face à la multiplicité du sens de la dépression – sens biologique, sens psychologique et symbolique, sens social, comme le dirait Thierry Janssen – il en découle une multiplicité des formes de traitements, dont aucun ne

peut se prévaloir d'une efficacité absolue. Face à la diversité d'un tel symptôme, il faut plus que jamais se tourner vers une médecine et une psychothérapie intégratives, capables de multiplier et d'intégrer les différentes approches, en particulier l'intégration basique entre les médicaments et les psychothérapies de soutien, souvent de longue haleine.

Par ailleurs, il semblerait que les antidépresseurs perdent un peu de leur "aura". Alors que pendant des dizaines d'années, on n'a juré que par le Prozac et autres antidépresseurs, en un engouement collectif pour la pi-

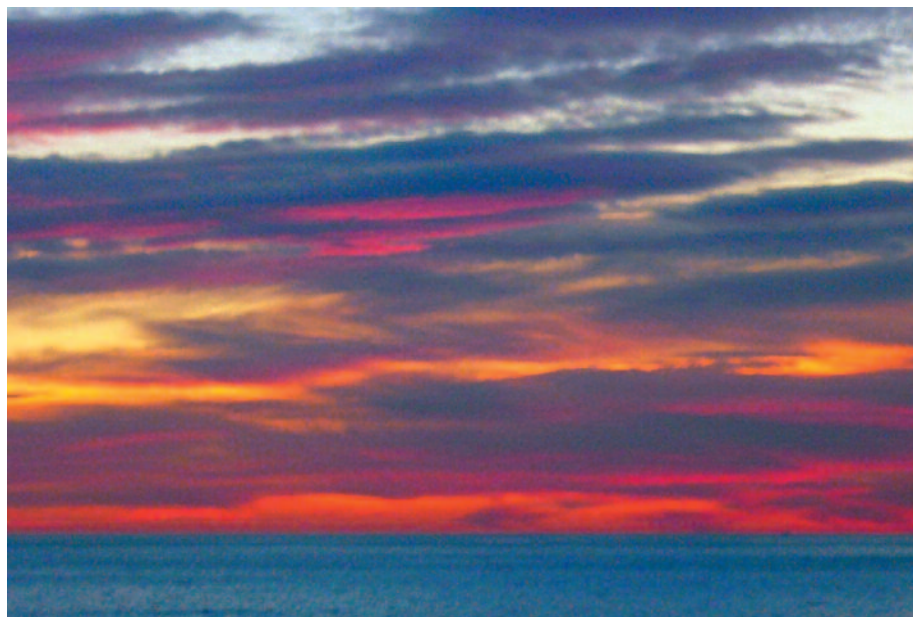
lule miracle capable de nous délivrer de tous les maux, depuis quelques temps, au contraire, le doute s'insinue doucement dans les esprits sur la toute puissance de ces pilules et même sur leur innocuité et leur danger. David Servan-Schreiber a commencé dans son livre *Guérir*, en 2003, à ébranler les certitudes toutes faites, en particulier dans un chapitre au titre volontairement provocateur *Prozac ou Adidas ?*, où il montre, études scientifiques à l'appui, que les effets d'un bon jogging quotidien sont bien supérieurs, surtout dans la durée, à la prescription médicamenteuse. Il s'agit d'une sorte de retour au bon sens salutaire, à l'hygiène de vie de plus en plus nécessaire face à un environnement pathogène, à la prise en main de sa vie pour devenir acteur de sa guérison, toutes sortes de valeurs d'ordre psychologique et social qui prennent de plus en plus d'importance dans le grand public, n'en déplaise à ceux qui sont enfoncés dans leurs certitudes et leurs dogmes anciens.

De plus, les études se succèdent pour semer le doute sur ces antidépresseurs. L'année dernière, une étude anglaise très sérieuse concluait au peu de différence significative, au niveau de l'efficacité, entre un vulgaire placebo et les 4 antidépresseurs les plus importants. Certaines compagnies pharmaceutiques se sont retrouvées au banc des accusées pour avoir dissimulé les résultats négatifs ou discutables des essais cliniques de leurs antidépresseurs, au point de donner aux médecins et aux usagers une fausse image de l'efficacité réelle de ces médicaments ; un procès a même été intenté et gagné par l'Etat de New York au fabricant GlaxoSmithKline pour avoir caché des informations sur les résultats de certains essais du Paxil (Deroxat) ; les laboratoires Lilly sont accusés d'avoir dissimulé les effets secondaires du Prozac sur les enfants et les adolescents favorisant en particulier les passages à l'acte suicidaire. Le "mysticisme pharmacologique" de la fin du 20^e siècle, la pensée magique du médicament miracle, le dogme de la chimie du cerveau unique facteur sur lequel il est possible d'agir pour la dépres-

(suite)

sion, tout cela est en perte de vitesse, ce qui annonce de beaux jours en perspective pour la médecine intégrative et les psychothérapies.

Mais pour compenser ces doutes, la dernière-née des thérapies s'occupant de la dépression, fait son entrée en scène, il s'agit de **la méditation par la pleine conscience ou "mindfulness"**. Le Dr Jon Kabat-Zinn en est le créateur et le promoteur. Ce docteur en biologie moléculaire, devenu professeur émérite de l'Université du Massachusetts, officie depuis 30 ans déjà, dans une clinique de réduction du stress par la pleine conscience. Les résultats sont tellement encourageants avec une centaine d'études scientifiques pour valider l'efficacité de la Mindfulness, que le modèle a essaimé surtout aux États-Unis et au Canada : plus de 250 hôpitaux et cliniques pratiquent les programmes de thérapie par la pleine conscience appliquée aux maladies du stress (l'anxiété, les phobies, le stress post-traumatique, les addictions, les maladies cardio-vasculaires, les maladies de la peau dont le psoriasis, les déficiences immunitaires, la douleur, les maladies neurologiques, la fibromyalgie et bien sûr la dépression). Jon Kabat-Zinn a réalisé une remarquable intégration entre les disciplines contemplatives orientales – issues surtout du bouddhisme – et l'esprit occidental préoccupé de pragmatisme et d'efficacité dans le domaine de la santé. À partir d'un programme très structuré destiné à toutes les personnes souffrant des effets du stress et dénommé MBSR : Mindfulness-Based Stress Reduction⁽¹⁾, il a été conçu un programme similaire pour prévenir la rechute dépressive, intitulé : *la thérapie cognitive, basée sur la pleine conscience pour la dépression*⁽²⁾. Ce programme dure 8 semaines par séance de 2 heures, il s'adresse à des groupes d'une douzaine de personnes anciennement dépressifs et craignant une rechute, il mélange harmonieusement des exercices divers : éveil des sens, respiration consciente, scanner du corps par l'attention consciente, marche consciente, méditation assise sans support de concentration, postures



La pleine conscience

conscientes de yoga, le tout cherchant à placer l'esprit de la personne dans le moment présent, en lui proposant un espace intérieur de pleine conscience, capable de voir les perturbations émotionnelles et mentales, les désagréments physiques, dans une posture d'observation ou de témoin distanciée et équanime. Plus profondément, la Mindfulness n'est pas seulement une nouvelle technique à mettre dans la boîte à outil du thérapeute intégratif s'occupant de dépression, c'est une nouvelle manière d'être, une nouvelle façon de voir la vie, faite de distanciation, d'acceptation et de compréhension de soi-même et du monde. Cela est particulièrement important pour les dépressifs qui d'ordinaire sont totalement identifiés à leurs émotions et à leurs pensées toxiques, ou en conflit interne, permanent et épuisant, par jugement négatif sur eux-mêmes et les autres. Il s'agit ici, au contraire, d'accepter, d'accueillir avec bienveillance et de laisser passer naturellement les nuages émotionnels et mentaux, de se réconcilier avec soi-même et le monde. Les résultats sont significatifs : des études de validation montrent que le fait d'ajouter la thérapie par la pleine conscience au traitement que les patients reçoivent normalement pour leur dépression, a pour effet de réduire le risque de rechute de moitié. Espérons que cette thérapie puisse faire son chemin en

France, comme elle semble le faire ailleurs en Europe, au lieu de susciter les suspicions et les réserves habituelles vis-à-vis d'une technique nouvelle, venant de plus du champ culturel oriental. Profitons-en pour saluer le rôle de pionnier courageux du psychiatre Christophe André, qui organise des sessions de mindfulness à l'hôpital St Anne à Paris et qui lui consacre un large chapitre dans son dernier livre *Les états d'âme*.

La pleine conscience apparaît comme une réponse appropriée, à la demande de changement profond et essentiel, dont la dépression serait l'expression. Si celle-ci est symbolique d'une demande d'évolution de l'être humain en crise, cette accession à la plénitude de la conscience ne serait-elle pas la réponse la plus précieuse ?

■ ALAIN GOURHANT PSYCHOTHÉRAPEUTE INTÉGRATIF

(1) Ce programme est décrit dans le livre qui vient d'être traduit en français *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience*, éditions de boeck 2009. À noter aussi la traduction simultanée d'un autre livre de JKZ : *L'éveil des sens*, éditions les arènes.

(2) Ce programme consacré à la dépression est décrit dans le livre paru en 2006 chez de boeck, *La thérapie basée sur la pleine conscience pour la dépression, une nouvelle approche pour prévenir la rechute*.