

DÉPRESSION ET GUÉRISON...

En tant que psychothérapeute ‘humaniste’ je vais essayer de vous expliquer ma conception de l’origine de la dépression...

I. Le “ça”, le “moi” et le “surmoi”

Lorsque l’enfant naît, il est en paix avec lui même...

Lorsqu’il est bien : il sourit et il dort, et lorsqu’un besoin se manifeste : il pleure ...

A la naissance, donc, l’enfant est lui-même !

A fur et à mesure de son développement il va peu à peu percevoir et apprendre des interdits de la part de ses parents ...

Il va apprendre à ne pas parler la bouche pleine, à dire “merci Monsieur”, “bonjour Madame”...etc. ...

Il va apprendre les règles de la société également : ne pas copier en classe, traverser dans les clous, ne pas voler, respecter les autres...

Toutes ces règles, il va peu à peu les intégrer et essayer de les faire siennes...

Toutes ces règles que nous appelons “savoir vivre” sont érigées par les parents et la société afin d’offrir à l’enfant ce qui s’appelle l’éducation .

Ces interdictions ont pour but d’éduquer l’enfant à la vie sociale, elles vont peu à peu enrayer son côté ‘nature’ ...

Par ailleurs les parents vont également inculquer à l’enfant leurs propres règles :

“chez nous, les enfants ne parlent pas à table!”,

“ un enfant ne discute pas un ordre de ses parents” ,

“tant que tu vivras à nos crochets tu feras les études que nous avons la bonté de te payer!” ,

“ un homme cela ne pleure pas! ” ,

“tu es trop grande pour un câlin !”...

Enfin, l’enfant va aussi de lui même intégrer d’autres ‘règles’ comme par exemple :

“quand maman fait ça: pas la peine d’avoir envie de lui parler, elle ne m’écouterà pas!” ,

“quand papa fait cette tête là : j’ai pas intérêt à m’approcher” ,

“visiblement mes parents ne s’intéressent qu’à mes résultats scolaires,

ils n’ont jamais le temps de me faire des câlins, ou de jouer avec moi !”...

“pour que Papa et Maman m’aime plus je pense que je dois être ... que je dois faire ...

Toutes ses règles, tous ses interdits que l’enfant va intégrer en grandissant

vont former ce que l’on appelle le “surmoi”,

cette instance, cette petite voix en nous qui dit ce qu’il faut faire,

ce qui doit être fait, quels comportements nous devons adopter selon les circonstances pour être tel que nos parents et la société le désirent.

Pour être quelqu’un de bien, quelqu’un de confiance, quelqu’un de digne d’amour...

Par ailleurs les besoins de l’être humain, ses instincts naturels

comme la faim, la soif, ou encore ses sentiments instinctifs
comme la tristesse, la colère, la joie, l'envie, la jalousie, la sexualité... etc. ...
forment ce que l'on appelle couramment le "ça", berceau de toutes nos pulsions,
de nos désirs les plus naturels, de nos goûts et aspirations...

Le surmoi a pour mission de régir nos instincts, notre "ça",
de régler ce qui, de nos comportements naturels,
est acceptable ou ne l'est pas,
de transformer nos pulsions en des comportements acceptables socialement,
'politiquement corrects' !

Ainsi les forces du "ça" composent avec les interdits et les règles du "surmoi"
afin que s'exprime le plus librement possible notre personnalité, notre "moi" .

Voici un exemple un peu simpliste qui permettra, je l'espère,
une meilleure compréhension de ce compromis ...

Imaginons une discussion entre les deux instances :
le ça : "j'ai terriblement faim : j'ai envie de chocolat"
le surmoi : "je te rappelle que tu es au régime!"

ici trois décisions possibles :

- soit le surmoi est trop autoritaire, et le moi décidera : "je ne mangerai donc rien!"
- soit le ça est trop puissant, et le moi décidera : "je m'en moque, j'ai envie de chocolat: je vais manger du chocolat et c'est tout !"
- - soit les deux instances sont en équilibre et le moi décidera : "ok, je vais manger une pomme!"

II. Naissance du "soi".

Nous sommes sans doute tous d'accord pour dire que
donner une bonne éducation à un enfant
c'est lui offrir les conditions idéales de son développement
de façon à lui permettre de découvrir sa vraie personnalité
et de trouver les chemins idéaux afin de l'exprimer .

Lorsque les interdits du surmoi sont trop puissants,
lorsqu'ils vont trop à l'opposé de la nature profonde de l'enfant,
lorsque les aspirations de celui-ci, ses goûts naturels,
ses besoins fondamentaux (être câliné, être écouté, avoir le droit d'exprimer son
désaccord,
avoir le droit d'aimer telle activité ou de ne pas aimer telle autre... etc.)
sont niés trop souvent ou totalement : l'enfant apprend à ne pas être ce qu'il aimerait
être naturellement...
il apprend à ne pas être lui-même... Il développe un "soi" (ou faux -self) .

Le “soi” est donc une personnalité que l’enfant a développée pour s’adapter aux exigences de ses parents, ou aux exigences qu’il a cru devoir s’imposer pour plaire à ses parents, et à la société. Le “soi” est une personnalité différente, en décalage, avec celle que l’enfant aurait naturellement développé (son “moi”), si ses parents avaient été plus à l’écoute de ses besoins fondamentaux, ou si l’enfant avait appris à être moins exigeant avec lui-même.

III. Naissance de la dépression

En grandissant la véritable personnalité de l’enfant, devenu adulte, va vouloir s’exprimer.

Le besoin d’être lui même va se faire sentir de plus en plus.

Le “moi” véritable de la personne ne va plus vouloir se taire.

En cabinet de consultation je vais entendre :

“Je veux enfin être moi!”

“Je ne sais même plus qui je suis...”

“ A force de rendre service aux autres, de toujours chercher à leur faire plaisir, je ne sais même plus ce que je veux pour moi !”

“ quand je fais quelque chose pour moi, j’ai l’impression d’être égoïste et je culpabilise” etc.

C’est ce décalage, cette différence entre :

- la personnalité qu’a développée l’enfant pour s’adapter à son milieu, à sa famille... le “soi” ...et...

- la personnalité vraie que l’enfant portait en lui, son “moi” profond... qui crée une distorsion au fond de la personne et crée cette souffrance que l’on nomme dépression !

IV. Le chemin de guérison.

Ainsi, beaucoup de gens pensent que la dépression est un signe de faiblesse de caractère! il n’en est rien!

La dépression est le signe, le symptôme que quelque chose, dans notre vie, ne va pas et doit changer.

Elle traduit en symptôme le fait qu’il y ait quelque chose à changer pour que nous soyons heureux!

Exemple: la fièvre qui annonce qu’un microbe ou virus est en train de nous miner...

La fièvre ce n’est pas seulement la maladie mais c’est déjà, aussi, le début de la guérison ...

car elle "annonce" qu’il faut suivre un traitement, elle vous fait prendre conscience que quelque chose ne va pas.

Comme il ne faut pas combattre la fièvre mais la maladie, de même il ne faut pas combattre la dépression mais en chercher les causes.

Comme nous l'avons vu, la dépression nous indique qu'il y a un décalage entre ce que l'on vit et ce que l'on voudrait vivre, un décalage entre la personnalité que l'on exprime et notre réelle personnalité! La dépression nous indique que notre réelle personnalité a besoin de s'exprimer! Il faut donc à chaque instant nous demander : « quand je dis cela, ou fais cela, suis je en réel accord avec moi même? ou est-ce pour mes parents, mes enfants , mon PDG, mes amis... que je vais le faire... » pour prendre une décision, demandez vous : « que me dicte mon cœur? que me dicte ma raison? et maintenant... que vais je décider? » il faut comprendre que la dépression est le seul signe qui nous dit :
- qu'il faut changer quelque chose à notre manière de vivre ...
- que nous devons prendre notre vie en main...
- que nous devons prendre nos décisions aussi en accord avec nous mêmes et nos ressentis et pas seulement pour les autres !
Car c'est nous seuls qui allons vivre notre vie et pas les autres !!!

C'est pourquoi il est essentiel que notre cœur ait aussi le droit à la parole car il doit nous aider à guider nos actes!
Ce ne doit pas être les " qu'en dira t-on?", ou les autres personnes, les conseillers, vous savez ceux que l'on appelle les "empêcheurs de penser en rond" qui décident tout pour nous.
Nous seuls devons décider pour nous même de ce qui est bon pour nous! et lorsque nous ne le faisons pas : la dépression vient nous rappeler à l'ordre! elle vient nous dire : "attention ! ta personnalité souffre!"
Dans ce cas il faut écouter son cœur , sa conscience et reprendre le bon chemin de notre épanouissement!

La dépression montre que notre conscience de nous se réveille ...
que notre vraie personnalité se réveille...
La dépression est donc le début de la guérison...
Elle est un chemin vers l'accession à la vraie individualité!

C'est pourquoi lorsque vous sentez monter en vous la tristesse, la déprime, l'envie de tout balancer ... vous devez décider d'apprendre à écouter votre cœur et votre vraie personnalité ...
La meilleure des thérapies est d'apprendre à mieux vous connaître, à mieux vous écouter ...afin de vous retrouver !

Albane STRAUSS