

# SORTIR DE LA DEPRESSION

Gilbert Sescousse - 25 Décembre 2009-

Ce texte fait suite à notre réflexion sur l'«*Origine des Dépressions*».

Si la conception de cette maladie est en train de changer sous la pression même des personnes devenues addictes aux antis déprimeurs et autres somnifères, il est bon de rappeler que **le problème de notre temps est que : « la dignité morale de l'individu se confond avec ses talents naturels<sup>1</sup> » son « aptitude » et sa « valeur marchande »**. Ces valeurs de la perfection et de l'excellence trahissent des valeurs aristocratiques et un retour aux valeurs de l'antiquité grecque, qui sont bien loin des valeurs démocratiques à laquelle nous nous référons.

*Il s'agit également d'idéaux qui ne peuvent satisfaire les besoins fondamentaux de notre humanité.* Les valeurs qui veulent et qui vantent que la vie se résume à transformer tout en dollars ne peuvent conduire qu'aux désillusions, à la frustration, à l'aigreur, à l'effondrement et à la guerre.

Beaucoup de personnes après avoir lutté pour réussir leurs études, puis lutter encore pour trouver et conserver un travail, sous l'effet du stress et d'un trauma de trop, sombrent dans la dépression voir dans le suicide parce qu'*elles* « croient » avoir tout perdu.

Sans objectif de vie qui tienne en compte tous les aspects de notre nature, demain devient un blanc. Notre «*melting-pot* » fantasmatique se démantibule et ne peut plus se projeter. Il s'ensuit un effondrement de sa « réalité », comme d'un crack boursier<sup>2</sup>, **le moi qui devient incapable d'obtenir une gratification se fragilise, se dilue face à la réalité**. Ce que l'on croyait stable et ferme, n'est plus.

Ici aussi, comme dans la quête spirituelle, (voir article: « *Origines des Dépressions* ») les changements provoqués par la chute d'un centre d'intérêt ou d'un objectif de vie *fortement investi* plongent les personnes dans le désarroi. Nous l'avons déjà dit, *est mis à l'épreuve, par voie de conséquence, le sens de sa vie avec sa place dans le monde.*

Notre époque voit le déclin du mythe de Prométhée<sup>3</sup> \_personnifié dans le « *rêve américain* », dont les avatars entraînent quelques réactions retentissantes à l'excès de rationalisation et de mécanisation, développant un orgueil technocratique<sup>4</sup> qui, fait paradoxal, produit en

---

1 Luc Ferry, « La tentation du christianisme », édit. Grasset, p 95-98

2 Rappelez-vous, récemment, les bousiers croyaient dur comme fer en l'auto régulation des marchés, ce qui est vraie au regard des sommes considérables que les états ont du réinjecter dans les banques afin que l'économie ne sombre pas.

3 Complexe « d'Oedipe » de la vie intellectuelle Gaston Bachelard « La psychanalyse du feu ».

4 Claude-Gilbert Dubois, « Mythologies de l'Occident » édit. Ellipses, 2007, p30

contrepartie de son avancée technologique, un retour à un archaïsme retentissant<sup>5</sup>, voir à l'ensauvagement.

Malgré la naissance du mythe écologique et le risque qu'il soit à son tour perverti par le « **profit** », notre époque est en attente de nouvelles utopies, de nouveaux mythes, de nouvelles idées qui modifieront notre conscience actuelle de la réalité. Si certains rêves d'hier sont devenus réalité, on ne peut affirmer que certaines utopies d'aujourd'hui ne deviennent, à leur tour, des réalités de demain.

Mais, comme la « *maturation* » de la conscience collective actuelle tarde, ces idées n'émergent pas, alors qu'elles existent probablement déjà. Ici, je ne suis pas sûr de ce que j'avance, car cela suggère que c'est la seule conscience collective qui fait évoluer les choses. Or, c'est loin d'être une certitude lorsque l'on sait que le pouvoir de « **décision** » des orientations de la planète est détenu par, tout au plus, quelques centaines de personnes pour ne pas dire moins. La réalité est probablement entre ces deux hypothèses.

A ces moments critiques de déséquilibres du groupe, nombres de personnes ne peuvent se satisfaire, se construire, s'épanouir dans les sphères établies des canons culturels.

Alors, il n'est pas étonnant, avec les désillusions et les déclin idéologiques de toutes sortes, de voir l'émergence de nouveaux, comme d'anciens, mouvements politiques comme spirituels plus où moins sectaires. Ce n'est pas le fruit du hasard. C'est le signe du défaut « *d'Etre* », dans un monde où il n'y a plus que les désillusions de la quête de « l'Avoir », pour très peu, et qui ressemble plus à un jeu de hasard. Si beaucoup sont encore capables de croire qu'en travaillant plus ils gagneront plus, pour d'autres, de telles sottises demeureront gravement désespérantes, et on sait ce que produit le désespoir.

Il s'agit, pour sortir de la dépression, de se repositionner par rapport à sa réalité, nous l'avons vu, l'ancienne ayant été dissoute. C'est le moment d'accepter la perte de notre ancien monde pour aller vers un monde plus responsable, moins infantile. De prendre conscience que l'enjeu de la perte n'est pas la perte du « Tout<sup>6</sup> », contrairement à ce que pense le suicidaire.

*La dépression peut être un temps de jachère, de retour aux signifiants, pour une remise en route de nouveaux signifiés. Ce peut être une chance pour changer de vie, un temps de réflexion où l'analyse peut être un « outil ».*

Il en est de même d'autres approches qui utilisent l'imaginaire, tel le Rêve Eveillé et ses nombreuses autres formes ; sans oublier les arts, la peinture, la danse, la littérature, la musique, etc.

Baudelaire dit que le propre de l'imaginaire est de neutraliser la nocivité et la perversion de la réalité. De même, Schopenhauer en fait l'éloge à travers l'art, « *car il est le premier degré de la libération de ce qu'il appelle la Volonté, [...] qui s'exprime dans le vouloir vivre<sup>7</sup>* ». Et qu'est-ce que la dépression si ce n'est un manque de « *vouloir vivre* » pour ne pas dire, passez-moi l'expression, un manque, une perte de « *savoir vivre* »?

---

5 Claude-Gilbert Dubois, « Mythologies de l'Occident » édit. Ellipses, 2007, p20,

6 J.-D. Nasio, « L'hystérie » ou l'enfant magnifique de la psychanalyse, Payot, 2001, P143

7 M. Douérin - F. Farago - G. Vannier, « Les puissances de l'imagination » édit Armand Colin, 2006, p11

Ceci nous ramène inévitablement à la résilience et à la sublimation, à sa problématique. *Il s'agit bien, à défaut d'avoir accès à la conscience de Soi, voilée par le moi, de remodeler un nouveau moi, avec son idéal à la manière d'un artiste qui n'a d'autres ressources que de modeler la matière à l'image, d'une pensée idéale<sup>8</sup> autre. De percevoir l'orgueil et la prétention de la raison à vouloir tout englober comme pour se prémunir de l'angoisse de l'infinitude, afin de pacifier les divers objets introjectés aimés et haïs pour grandir dans l'amour.*

Notre capacité à aimer est, vous le savez, profondément, voir fondamentalement thérapeutique, car *le dépressif n'aime plus rien*. Mais le sujet est autre et se heurte d'emblée qu'au non amour qui est lié au manque, à la frustration et à l'absence de goût des états dépressifs dont nous venons de parler.

*L'amour atteint son apogée lorsqu'il intègre le mauvais objet.* Cela n'est possible que lorsque l'objet introjecté haï est digéré lorsque la conscience montre que cet objet est « *le manque* » opéré par le détournement de la pulsion.

*On ne peut haïr indéfiniment cet autre qui n'est que nous*, car l'autre, aimé et haï, est toujours nous dit Nasio<sup>9</sup>. Cependant, il est aussi « lui » différent de nous et nous sommes aussi lui en tant qu'objet introjecté. Rappelons-nous, nous l'avons déjà dit plus haut, que lorsque : « *je m'aime moi-même en tant que je me méconnais essentiellement, je n'aime qu'un autre<sup>10</sup>* » dit Lacan. C'est l'illusion du moi, et ***lorsque je ne m'aime plus, c'est aussi cet autre que je n'aime plus.***

Lorsque la conscience dévoile la nature de l'objet haï, qui est en fait introjecté, l'autre ne nous contamine plus quelque soit sa nature.

*L'objet haï n'est qu'un fantasme hybride de l'objet réel externe.* L'objet externe peut continuer à agir de manière haïssable mais nous ne sommes plus contaminés car, il n'est plus introjecté de la même manière. *L'autre n'est pas refoulé au contraire, il est comme il est, et nous demeurons ce que nous sommes dans notre intégrité psychique.*

Par rapport à l'objet « *aimé* » introjecté, les choses me paraissent encore plus délicates à décrire. La conscience ne semble pas pouvoir tout dévoiler car elle se heurte au Réel en tant que vacuité de l'Être.

Je vous épargne la suite, mais, pour finir, j'ajouterais que **dans l'amour du Divin chez les mystiques, par exemple, c'est l'amour de l'objet fantasmé mais aussi de l'objet réel qui est aussi intérieur, à la fois réel et fantasmé, introjecté et non introjecté. Ainsi on ne peut pas dire que l'objet aimé n'est que l'objet fantasmé, parce que lorsque « nous aimons, nous aimons toujours un être mixte fait à la fois de l'étoffe du fantasme et de la personne réelle existante au dehors<sup>11</sup> », même si elle est à son tour introjectée<sup>12</sup>.**

---

8 M. Douérin - F. Farago - G. Vannier, « Les puissances de l'imagination » édit Armand Colin, 2006, p14

9 J.-D. Nasio, « Le plaisir de lire Freud » Payot, 2001, P82

10 Jacques Lacan, « Le triomphe de la religion, le discours aux catholiques », édit. Seuil, 2005, p 47-48

11 J.-D. Nasio, « Le plaisir de lire Freud » Payot, 2001, P82

Alors se pose la question : quel est cet objet aimé et aimable, la Chose, le Signifiant, le Réel, Dieu ?

C'est, évidemment, un autre sujet, mais reconnaissons que nous sommes parvenus aux antipodes de la dépression et des états dépressifs, dans un univers plus paisible, voir dans la demeure du bienheureux qui a traversé les douves et les fortifications de ses angoisses. Il est l'antithèse de celui qui « *exprime* » et « *expérimente* » le néant.

---

---

12 C'est ce que font les mystiques chrétiens lorsqu'ils essaient de s'attacher à la personne du Christ au travers des textes des Evangiles. Voir : Thérèse d'Avila, « Œuvres complètes, édit. Desclée de Brouwer, p 150-151, 890-891