

Crise des valeurs, insécurité, précarité, transformation de la famille et du couple, changements sociaux, esprit de compétition, autant de facteurs qui influencent nos états d'âme. D'après les statistiques, nous serions de plus en plus déprimés et les consultations pour cause de dépression ne cessent d'augmenter. La dépression serait-elle le nouveau mal du siècle ?

Déjà, au Ve siècle avant J.C., Hippocrate fut le premier à avoir identifié cette forme de spleen qu'il a nommée « **mélancolie** » du grec *melas* (noir) et *chloé* (bile), en raison de la bile noire qui empoisonne le cerveau et l'âme humaine. La notion de dépression s'est passablement étendue et a fini par englober l'ensemble des difficultés psychologiques que chacun est susceptible de rencontrer à un moment donné. Même si certaines dépressions, rares au demeurant, sont d'ordre biologique et peuvent surgir de nulle part, la majorité naissent en réaction à des changements et des pertes survenus au cours de l'existence. Divorce, séparation, rupture, deuil, la perte affective est sans doute l'une des premières causes de dépression.

Touchant une personne sur cinq, la dépression provoque une grande détresse émotionnelle qui interfère sur le cours de la vie. Elle s'accompagne d'une inhibition psychomotrice et d'une anxiété majeure ; des troubles somatiques et des troubles du caractère sont susceptibles de s'ajouter, les symptômes variant d'une personne à une autre.

Agnès, 40 ans, célibataire s'est investie corps et âme depuis une quinzaine d'années dans la société qui l'emploie. Sa supérieure hiérarchique venant de prendre sa retraite, elle attendait une promotion imminente qui lui avait été promise. Or, contre toute attente, le poste à pourvoir a été confié à une nouvelle recrue. Sa réaction première a été la colère, puis, au fil des jours, la tristesse est devenue son nouveau mode d'expression. « *Je n'ai plus ni appétit, ni de désir, qu'une seule envie : fuir le monde et me coucher. C'est la déprime !* » Confie t-elle.

L'entreprise dans laquelle Pierre a oeuvré depuis plus de trente ans a été vendue. Il vient d'être licencié et vit cette expérience comme un échec personnel avec une perte d'estime de soi. Il se sent anéanti et ne dort plus.

### ***La personnalité du déprimé***

Le déprimé décrit un quotidien vide de toute sources de joie ou de plaisir. Il ressent une sorte d'apathie qui se traduit par une absence de motivation, un repli sur soi. Chacune de ses activités habituelles exige un effort considérable et devient de plus en plus pénible à exécuter. Sa vie est vécue sur le mode de l'échec et du désintérêt. Ses journées sont ternes, les relations avec son entourage difficiles car il est souvent d'humeur changeante. Mal à l'aise en public, sa sensibilité est exacerbée face à tout évènement du quotidien, il passe quelquefois de la dépression à l'euphorie. C'est notamment le cas pour un certain type de dépression plus grave que l'on nomme maladie bi-polaire ou psychose maniaco-dépressive. Des pensées négatives sont présentes et constituent un facteur d'aggravation et de prolongation du phénomène de la dépression. « *Je n'y arriverai pas, je suis bon à rien, je ne fais jamais rien de bien* » sont des croyances communes aux dépressifs. L'idée de suicide est parfois présente et doit être prise au sérieux par l'entourage. Les formes diverses de la maladie ont toutes en commun la persistance d'un état mélancolique. Le regard est perdu dans le vide, on n'a plus aucun désir, l'humeur empire de jour en jour, on se sent inadapté, même dans les situations les plus courantes.

## ***De la tension à la dépression***

La dépression peut toucher toutes les tranches d'âge.

Chez les enfants et les adolescents, les symptômes les plus courants sont l'irritabilité, l'instabilité, les maux d'estomac, la tristesse, les pleurs sans raison, la tendance à s'isoler, l'abandon des jeux et le désintérêt pour toutes les activités.

Chez les personnes âgées, on constate des troubles de la mémoire souvent associés à la confusion et à la désorientation ainsi que des crises d'angoisse, une agitation importante et une préoccupation excessive pour leur santé.

Chez la femme, les périodes les plus sensibles sont liés au cycle menstruel, au «*post partum*» (l'après accouchement) et à la ménopause. Elles constituent des pics de vulnérabilité intense pendant lesquelles les variations hormonales génèrent une tension physique et psychologique importantes. Il s'agit souvent de formes de dépression quasi physiologiques qui, le plus souvent, disparaissent spontanément.

Certaines personnes connaissent des épisodes uniques de dépression et en guérissent, mais dans la plupart des cas, les rechutes sont fréquentes. Les expériences traumatiques de la petite enfance créent un terrain favorable mais la dépression peut surgir sans de telles prédispositions, car personne n'est véritablement à l'abri.

La maladie physique peut également créer un état dépressif inhérent à une souffrance chronique. Nous sommes tous à un moment ou à un autre confrontés à une douleur, qu'elle soit physique ou émotionnelle. Face à ces événements, nous pouvons réagir de différentes manières.

Valérie, danseuse classique, souffre de rhumatismes aigus depuis des années et doit se reconverter. «*Je ne conçois pas la vie sans la danse, je n'ai plus goût rien, je suis fichue !*» gémit-elle.

Souvent, des personnes souffrant de dépression restent sans traitement, pensant que cela passera tout seul, d'autres refusent de consulter, persuadées qu'elles ne s'en sortiront jamais et que rien ne pourra les aider.

«*Durant ma dépression, j'étais convaincue qu'il n'y avait rien à faire, simplement à attendre que cela passe*» dit Jacqueline.

Si nous sommes tous plus ou moins sujets à des états de tristesse passagers, il importe de s'alarmer lorsque des périodes dépressives deviennent de plus en plus fréquentes ou se prolongent, sans aucun soulagement avec des conséquences non négligeables sur le cours de l'existence. Les dépressions légères peuvent être guéries en quelques semaines. En ce qui concerne les plus sévères, elles nécessitent des traitements spécialisés.

Diverses thérapies et traitements spécialisés existent en effet pour la dépression et il serait dommage de ne pas y avoir recours. Du traitement spécialisé aux différentes méthodes de psychothérapie ou de relaxation, il importe de trouver la thérapeutique la plus adaptée.

## ***Les techniques de détente dans le traitement de la dépression***

Sans bien entendu constituer tout le traitement, la sophrologie et les techniques de relaxation sont susceptibles de participer au mieux-être.

En effet, la dépression psychique s'accompagne d'une dépression physique analogue à laquelle s'ajoute une dépression métabolique se traduisant par une altération considérable du système respiratoire. L'inhibition motrice se manifeste par de la fatigue, les troubles somatiques par une insomnie, notamment celle de la deuxième partie de la nuit avec réveil matinal précoce. Elle peut aussi s'exprimer par des réveils multiples ou des difficultés d'endormissement. D'autres troubles sont susceptibles d'apparaître tels que des problèmes

digestifs, des douleurs musculaires, des spasmes etc.... L'anxiété souvent associée à la dépression se traduit par une respiration difficile, des palpitations cardiaques et un corps noué. La souffrance peut inciter à contracter voire bloquer une certaine partie du corps, de façon à dissimuler une émotion désagréable. Les techniques de sophrologie et de relaxation seront efficaces pour installer le calme et la détente musculaire. Les techniques respiratoires se révèlent très utiles et stimulent l'organisme. La détente globale du corps permet de dénouer toutes les tensions corporelles.

Théodore -Yves Nassé\* Directeur du laboratoire de psychopathologie du stress de la fatigue et de la dépression (Service d'Endocrinologie de l'hôpital Bichat Pr.Jean-Paul Raymond) a mis au point une méthode sophronique anti-fatigue pour stimuler ou ralentir certaines hormones.

Le cerveau limbique, responsable de la tonalité affective, semble très riche en récepteurs. Il est clair qu'une poussée d'endorphines agira sur notre cerveau et nos organes, ainsi que sur notre état mental, comme le confirme l'étude américaine des professeurs Kosterlitz et Simon.

Théodore-Yves Nassé a montré aussi que la production d'endorphines était liée aussi à celle de l'adrénocorticotrophine, une hormone immunitaire, d'où l'idée de faire fabriquer par les patients cette endorphine pour vaincre fatigue et humeur dépressive. Il s'agit de stimuler l'activité cardio-vasculaire à travers un exercice sur les cinq sens. Dans l'imaginaire, cet exercice agit sur les stimulations sensorielles et la production d'endorphines et génère un état de bien-être, en apaisant les tensions. La visualisation et la suggestion de différents parfums stimule la fonction de l'oralité, le contact imaginaire du toucher de l'eau et du sable par la voûte plantaire permet de ré-harmoniser le schéma corporel ; l'ouïe, par l'évocation du mouvement des vagues renvoie à la vie. L'activité musculaire et tendineuse ressentie tout au long du travail d'entraînement engendre une forte oxygénation ce qui provoque, comme chez les coureurs de fond, la fabrication immédiate d'endorphines. Cette action indirecte va permettre d'agir sur la dépression.

Chaleur, lumière et visualisation favorisent la production d'endorphines, ces fameuses hormones du bien être. La chaleur libère le plexus solaire et permet une détente profonde ; la stimulation de l'imaginaire permet d'éliminer les tensions mentales internes, elle agira même sur certains organes, en particulier sur le ventre, siège de nombreuses tensions.

Il existe aujourd'hui de multiples façons de faire face à la douleur émotionnelle, de vaincre la dépression et de guérir pour se sentir à nouveau en vie.

*« Si on déprime avait coutume de dire Winnicot<sup>1</sup>, c'est qu'on se rebelle, qu'on n'est pas en accord avec soi, qu'on n'a pas tout à fait étouffé l'enfant en soi, c'est donc que le désir est encore là, prêt à prendre le pouvoir, comme une revendication intime au plaisir. Il nous faut donc nous accorder la force d'encourager la libre circulation du désir et du plaisir et accepter de se faire aider. »*

Quelle que soit la démarche, optez pour l'action, c'est l'anti-dote contre le sentiment dépressif ! La pulsion de vie est capable de renaître, l'essentiel est de pouvoir à nouveau se fier à sa boussole pour repartir sur le chemin du plaisir et accéder aux mille sollicitations du dehors.

**\*Psychothérapeute, et Directrice de l'Ecole de sophrologie du Var, Michèle Freud est l'auteur de nombreux ouvrages et de C.D. audio. Elle consulte également à St Raphaël  
Calendrier des séminaires et formations sur le site [www.michelefreud.com](http://www.michelefreud.com)**

---

<sup>2</sup>\* article Quoi de neuf en sophrologie N° 5 premier trimestre 1994,page 19 à 35 Etude sur la dépression et l'angoisse, article 2004 laboratoire de neuro-psychiatrie.N° 68 page 30 à 42.

<sup>1</sup> Agressivité, culpabilité et réparation, [PETITE BIBLIOTHÈQUE PAYOT](http://www.petitebibliothèquepayot.com), 2004