

# ***La dépression :***



## ***Un regard psychanalytique***

Genève, le 27.05.2010

« Forum dépression : quelques clés sur les approches  
psychothérapeutiques » - « Trajectoires » -

**Nino Rizzo**

## **La dépression : Un regard psychanalytique**

Le mot « dépression » fait désormais partie du langage courant de tout un chacun. Il s'agit certes d'un effet de mode. Néanmoins, cette vulgarisation traduit aussi la présence réelle et endémique d'un état morbide, qui est de plus en plus récurrent dans nos sociétés occidentales, réalité composite aux multiples facettes : psychique, somatique et sociale. D'après l'Organisation mondiale de la santé, d'ici 2020, la dépression deviendra la deuxième cause d'invalidité à travers le monde, après les troubles cardiovasculaires.

La dépression est à la base une manifestation de l'appareil psychique, elle a par ailleurs des répercussions corporelles immédiates, enfin elle peut avoir des retombées dans le domaine du social suivant différentes modalités et intensités, notamment sur les relations familiales, sociales et professionnelles.

Il me semble important de souligner d'emblée le rapport étroit entre l'esprit et le soma, la dépression jouant en fait simultanément sur les deux tableaux. Qu'elle soit d'une intensité légère ou grave, qu'elle relève de la saine manifestation de l'appareil psychique ou de l'état franchement pathologique, qu'il s'agisse de la nécessaire et structurante « position dépressive » de Mélanie Klein ou de la « dépression fondamentale » de Jean Bergeret, la concomitance des tableaux psychique et somatique lors de la dépression est d'emblée présente et manifeste. L'œil averti peut en repérer plus ou moins rapidement cette dynamique bilatérale. Notre fonction de psychologues, psychiatres, médecins généralistes, travailleurs sociaux et professionnels de la santé en général est alors d'en sonder les différents contenus, d'en répertorier les manifestations spécifiques et de proposer les traitements adéquats.

L'idée de fond de ce colloque a été de proposer différents regards croisés et simultanés sur ce problème, de les faire dialoguer entre eux. Le but de l'exercice n'est pas d'essayer d'en dégager une synthèse quelconque, qui serait inévitablement réductrice et appauvrissante, mais plutôt d'illustrer la richesse et la complexité du phénomène, et de montrer, si possible, l'éventuelle complémentarité des approches présentées. Quant à moi, je vais vous proposer une approche psychanalytique de la dépression, fruit de ma propre expérience professionnelle et existentielle. Dans ce but et suivant l'esprit typiquement psychanalytique, je vais essayer de dégager le sens de la dépression plutôt que de m'attarder sur sa phénoménologie, d'illustrer sa fonction au sein de l'appareil psychique plutôt que ses manifestations.

Le mot « dépression » nous vient de la Physique mais il a été prêté avec succès à d'autres disciplines telles que la Géographie, où il est

synonyme d'affaissement de terrain, à la Météorologie, où il nous renseigne sur les variations de la pression atmosphérique, à l'Economie, où il prend le sens de récession économique, à la Médecine, notamment lorsqu'il s'agit de décrire l'état du flux sanguin à l'intérieur des vaisseaux artériels. Ici on parlera alors de pression sanguine ou de tension artérielle.

De même que dans le domaine médical, la notion de dépression sous-tend pour nous l'idée d'une tension ou d'une pression psychiques optimales et donc normales, nécessaires au bon fonctionnement de l'individu. La dépression serait alors une variation plus ou moins intense et durable par rapport aux valeurs optimales de cette tension ou pression psychiques.

A la base, l'appareil psychique est doté d'une certaine dynamique interne, intimement dépendante de la nature de ses éléments constitutifs et des relations qui les relient entre eux. Cette dynamique produit à son tour une certaine tension interne. Même si tension et pression psychiques sont variables d'une personne à l'autre et d'un moment à un autre à l'intérieur de la même personne, néanmoins, dès lors qu'elles dépassent certaines limites, elles deviennent indicateurs de souffrance excessive et donc de dysfonctionnement plus ou moins pathologique.

Nous pouvons nous représenter les choses à l'image d'un groupe humain : ce sont les relations entre ses membres qui déterminent la dynamique et la tension spécifiques au groupe. De façon générale, pour que le groupe soit vivant et reste créatif, il faut que la dynamique entre ses membres soit suffisamment riche et la tension interne qui en découle, responsable des relations avec le monde externe, soit suffisamment tonique.

Un groupe humain – soit-il à caractère politique, religieux ou tout génériquement social – a d'abord besoin de réunir un certain nombre préliminaire de membres autour d'une idéologie donnée ou pour le moins d'une ébauche d'idéologie. Une dynamique s'établit alors entre ses membres, centrée sur les idées, les objectifs et les moyens dont ils vont se doter. Tout cela va certes évoluer à travers le temps, les relations entre les éléments constitutifs du groupe vont se modifier à l'épreuve de la réalité, toujours est-il que le groupe jouit déjà d'une vie propre et autonome.

Le groupe qui vient de se constituer possède, nous l'avons vu, une identité propre. Elle est définie par la nature de ses membres (Qui sont-ils ? D'où viennent-ils ? Où vont-ils ?) et par le genre des liens qui les unissent (Idéologie de base, objectifs, moyens). Ces éléments déterminent la structure du nouveau corps social et sa dynamique interne. Ils lui confèrent en même temps une certaine tension et une énergie propres – nous pourrions dire aussi une certaine libido groupale – et cette force lui permet maintenant d'exercer un rôle déterminé et déterminant autour de lui.

Or, si à un certain moment ce même groupe perd de sa cohésion interne et de la saine tension qui unissait ses membres, il se déprime, c'est-à-dire qu'il se replie sur lui-même, se coupe du terrain social environnant, arrête de se nourrir des échanges vitalisants avec celui-ci et risque de mourir.

Revenons à la scène psychique individuelle.

La dynamique entre les éléments de l'appareil psychique engendre, disais-je, une certaine tension entre ces mêmes parties internes et produit donc une certaine énergie endogène, la « libido ». Le vieil adage selon lequel l'union fait la force est aussi valable pour un groupe d'individus que pour les parties internes de l'appareil psychique. Nous passons ainsi de la dimension dynamique à la dimension économique de l'appareil psychique. Cette forme d'énergie est nécessaire à la vie, elle est même indissociable de la notion de vie. En psychanalyse nous avons pris l'habitude d'appeler cette entité par des mots plus ou moins barbares tels que libido, nous venons de le voir, mais aussi éros, pulsion de vie, violence fondamentale, etc. Chez le bébé les « objets internes », pour le dire avec Mélanie Klein, sont encore rudimentaires et leur dynamique est encore de type primaire. Chez l'enfant, l'adolescent et l'adulte les « objets internes » s'enrichissent et leur dynamique se « secondarise », c'est-à-dire elle mûrit et devient plus complexe. Et bien, l'appareil psychique produit dès le début une certaine énergie, de la libido, et grâce à celle-ci le bébé est déjà en mesure de vivre en interaction avec le monde externe. Nous pourrions dire aussi qu'il exerce une certaine tension ou pression sur la réalité environnante, la mère, et que celle-ci répond à son tour.

En fait, au début l'enfant récolte un certain nombre d'éléments identitaires autour de lui et les intègre petit à petit au plus profond de lui-même, à côté d'éléments biologique et héréditaires préexistants, pour construire son jeune self. Celui-ci se structure de plus en plus solidement avec le temps et, surtout, avec les conditions environnementales qui permettent et stimulent sa croissance.

En parallèle, l'enfant développe sa propre dynamique psychique interne, en d'autres termes il construit et déploie sa petite personnalité, avec ses tensions internes et l'énergie qui en découle. Grâce à ces progrès, il entre de plus en plus en interaction avec son monde environnant – la mère, la famille, l'école – c'est-à-dire il devient capable d'exercer une certaine pression sur ce monde qui l'entoure et de recevoir de la part de celui-ci d'autres formes de pressions qui constituent la base de son éducation. Il reçoit des éléments externes, il les intègre activement et s'enrichit.

Un élément déterminant qui va donner à l'enfant la garantie d'un bon équilibre personnel est justement le processus de régulation entre la tension ou pression psychique interne et les échanges avec le monde externe – avec ce que ces échanges comportent comme dépense d'énergie, tensions ou pressions psychiques.

Il en va de même pour l'adulte. Sa santé psychique se fonde, d'un côté, sur les éléments composants de sa personnalité, leur dynamique interne et le type d'énergie ou tension produite – nous parlerons alors de structures de personnalité de type psychotique, névrotique ou limite – et, de l'autre côté, sur les échanges entre monde interne et monde externe. La dimension énergétique, dite aussi libidinale ou économique, avec son aspect de tension ou pression, est fondamentale aussi bien dans la construction et le maintien de la structure psychique que dans les interactions entre celle-ci et le monde environnant.

En d'autres termes, comme je le disais plus haut, il existe pour chacun de nous – nous pourrions dire en fait : pour chaque structure psychique de base – une qualité et un niveau optimal et normal de tension ou pression énergétique, qui confère un tonus suffisamment bon à l'appareil psychique et permet de bonnes interactions avec les autres. Ce tonus est toujours mobile et se réajuste suivant une multitude de variables internes et externes. Lorsque ce tonus baisse en deçà de certaines valeurs, nous sommes en présence de dépression. Lorsque ce même tonus monte au-delà de certaines valeurs, nous nous trouvons en présence d'autres formes de pathologies « projectives », telles que, notamment, les différentes modalités de somatisation (projections sur son propre corps) et les passages à l'acte de tout genre (projections sur le monde externe).

De façon générale, la dépression se laisse alors appréhender et comprendre comme une dysfonction de l'économie psychique et plus particulièrement du tonus psychique, comme une perturbation de la tension ou pression énergétique (pulsionnelle, libidinale) qui, prenant origine à l'intérieur de l'appareil psychique pour des raisons multiples que nous ne pouvons pas aborder dans ce cadre, se propagerait immédiatement sur la sphère somatique produisant ainsi la palette des manifestations symptomatiques que nous connaissons. En plus, dans les situations particulièrement graves de dépressions, la symptomatologie se répand aussi sur le terrain social (familial, scolaire, professionnel, etc.).

La dépression serait alors à considérer comme une potentielle antichambre d'autres formes de pathologies, ou plutôt comme un signal d'alarme nous renseignant sur un certain type de dysfonctionnement de l'appareil psychique et de ses possibles évolutions pathologiques ultérieures. De par sa singulière position au carrefour entre psyché et soma, et donc de dangereuse porte d'entrée de la psyché vers le soma, la dépression détient une importance toute particulière dans le travail de prévention de la pathologie en général, allant de ses manifestations les plus psychiques à celles d'ordre somatique et social. Déceler à temps une dépression naissante, l'endiguer et éventuellement la guérir par des moyens psychothérapeutiques ou/et pharmacologiques, tout cela peut constituer un précieux travail en amont, capable d'éviter aux personnes concernées des formes de souffrance psychique et physique bien plus graves.

Les Romains nous ont légué une riche idéologie autour de la dynamique entre corps et esprit, condensée dans le fameux dicton « Mens sana in corpore sano », que nous pourrions traduire par « Un esprit sain dans un corps sain ». Cette phrase souligne l'importance d'avoir un corps sain afin que l'esprit puisse s'y entretenir et développer sainement. Le rapport de cause à effet est claire et linéaire à la fois : d'abord on soigne le corps, l'esprit vient ensuite. Mais la richesse de cette pensée ne se limite pas à cette articulation causale, elle va bien au-delà : elle sanctionne l'étroit lien entre les deux dimensions de l'humain, le corps et l'esprit, et en établit l'interdépendance entre elles. Il y aurait une unité psychosomatique, inextricable et fondamentale, chez l'être humain.

Je propose que nous ajoutions une nuance à cette vision de l'être humain – et je parle bien d'ajouter et non pas de remplacer, l'une et l'autre se complétant nécessairement et réciproquement. Je dirais alors « Mens sana pro corpore sano » c'est-à-dire « Un esprit sain pour (avoir) un corps sain ». En d'autres termes, il me semble que dans la vie qui est propre à nos cultures occidentales – où l'esprit humain, plus que le corps, est souvent et particulièrement sollicité et mis sous tension – ce sont justement les facultés psychiques qui, plus que les physiques, sont mises à dure épreuve. Dès lors, il devient de plus en plus important et urgent de soigner l'esprit afin que celui-ci offre au soma les conditions internes nécessaires les plus optimales pour qu'il se développe et fonctionne bien.

J'aimerais terminer sur une réflexion autour d'une notion qui est très proche de celle de dépression et qui est souvent confuse avec celle-ci : je fais référence au concept de burn out, réellement introduit en 1969 par la Doctoresse L. Bradley pour désigner un état d'épuisement psycho-physique professionnel et puis très utilisé à partir des années '70 par médecins, psychologues, psychiatres et psychanalystes.

Du point de vue du psychanalyste que je suis la différence est nette et simple à la fois, pour le moins sur le plan théorique. Nous savons par ailleurs que la clinique est toujours plus complexe que la théorie et que, face à la réalité de nos patients, nous devons être plus modestes.

La dépression – soit-elle réactionnelle ou endogène, passagère ou profonde, normale ou pathologique – fait toujours appel à une perte de sens de la vie. Elle se fonde sur le sentiment profond que l'existence n'a plus de sens, ou en tout cas que celui-ci se dérobe à notre compréhension immédiate, nous laissant dans cet état que nous connaissons tous où nous nous sentons perdus, inutiles, vides. Pour des raisons qui nous échappent sur le moment, la dynamique entre nos objets internes est perturbée, la tension psychique se concentre et augmente brusquement autour du noyau perturbé mais tombe autour des fonctions vitales, et l'énergie ainsi produite est presque entièrement utilisée pour essayer d'éviter l'effondrement. Vient à

manquer donc la « libido » nécessaire pour entretenir les fonctions psychiques et même physiques qui assuraient jusque là les liens primordiaux : affectifs, familiaux, sociaux, professionnels.

Dans ce contexte, l'approche psychothérapeutique d'inspiration analytique se donne comme but de rétablir le sens perdu de ce qui est en train de se passer à l'intérieur du sujet et donc dans ses interactions avec le monde environnant. Comprendre ce qui se joue dans sa propre vie à un moment déterminé, permet au patient de retrouver le sens des choses et un certain contrôle sur elles. Certes, la prise de conscience des mécanismes intrapsychiques profonds n'entraîne pas ipso facto la solution des problèmes et donc de l'épisode dépressif. Néanmoins, elle efface la panique, fruit du fait de ne pas comprendre, et peut ainsi entraîner le processus de changement nécessaire.

Dans le cas du burn out nous ne sommes pas, ou du moins pas encore, au stade de la perte de sens. Le sujet est soumis à des tensions particulièrement pénibles et éprouvantes venant du monde externe, il est encore conscient du conflit qui le lie à son milieu environnant – professionnel, familial, social – mais il est en accord avec lui-même. Le conflit se situe donc à l'extérieur de lui, plus précisément entre lui et ses partenaires, mais pas à l'intérieur de lui-même. C'est seulement lorsque le combat se déplace sur la scène intrapsychique, entre les différentes parties de lui-même, qu'au bout d'une certaine intensité de cette lutte intestinale il peut perdre le sens même de ce qui est en train de se passer, à l'intérieur comme à l'extérieur de lui. Là nous sommes alors en plein dans la dépression.

Bien évidemment, il y a toujours un grand risque de passage du burn out à la dépression. Cela dépend de plusieurs facteurs personnels et contingents mais un élément parmi tous, plus particulièrement, peut faire basculer la personne d'un tableau à l'autre : c'est ce que nous appelons le harcèlement moral ou mobbing.

Revenons une dernière fois à la situation de notre groupe imaginaire : les choses pourraient grosso modo se dérouler de deux différentes manières. Dans le premier scénario, celui de la dépression, cela se passerait comme si un profond conflit venait à éclater entre ses membres. Du coup, la tension interne augmenterait de façon paroxystique autour de la source du conflit et la nécessaire cohésion groupale s'affaiblirait ; dans ces nouvelles conditions l'énergie du groupe serait surtout utilisée pour tenter de résoudre les conflits internes afin d'éviter le pire, c'est à dire son éclatement.

Dans le second scénario, celui du burn out, notre groupe serait attaqué par des éléments externes, et devrait donc mobiliser toutes ses énergies pour résister à l'agression. A l'intérieur il y a un état de consensus et de paix entre ses différents membres, à l'extérieur il y a confrontation avec des éléments plus ou moins étrangers. Dans ces conditions on peut imaginer

que dans un premier temps, et jusque à un certain niveau du jeu d'agression-défense, les éléments du groupe pourraient se sentir plus unis qu'avant et bien plus combattifs que d'habitude. Cependant, au-delà d'un certain niveau d'épuisement interne (burn out), quelques membres pourraient venir à se retrouver en conflit avec d'autres, les uns souhaitant capituler puisqu'ils craignent le pire et d'autres voulant se battre jusqu'au bout, convaincus de leurs chances de réussite. A ce moment, le groupe risquerait fort de glisser d'une conflictualité externe, avec les réels agresseurs, vers une conflictualité interne, certains membres contre d'autres. En termes psychodynamiques, notre groupe passerait d'un état de burn out à un autre de dépression. Evidemment, la persistance de l'attaque de la part de l'agresseur (le mobbing), pourrait notablement contribuer à ce basculement, indépendamment de la nature des liens entre les membres du groupe et de la présence d'autres variables.

Pour terminer – en ouvrant, en fait, sur une question qui mériterait une réflexion à part – nous pourrions maintenant considérer un instant la séquence « dépression – burn out – mobbing » à l'envers de ce que nous venons de faire. J'avance l'hypothèse que le mobbing peut déclencher à lui seul un état de burn out et que celui-ci, allant remuer la dynamique intrapsychique et notamment ses failles, peut produire un processus de dépression. Il serait certes intéressant de réfléchir sur cette séquence et ses liens causals.