

Quelques petits conseils quand vous sentez monter en vous une phase de dépression

Par Benjamin LISAN, le 31/08/2023

1 Comment se manifeste cette phase de montée de la dépression en soi ?

Elle se manifeste souvent par la survenue ou/et la consolidation d'une douleur morale et un désir de mourir (une perte du goût de vivre) permanent et souvent tenace. Nous perdons l'intérêt aux choses.

Sa survenue est souvent insidieuse. Nous ne nous rendons souvent pas compte au commencement. Au début, nous pouvons nous sentir anormalement fatigué, sans raison apparente, avec un manque d'entrain, voire avec une vague tristesse ou mélancolie. Mais cette tristesse reste tenace. Nous ne recherchons plus la compagnie des amis et avons tendance à nous replier sur nous-même (et à rester enfermé à la maison, voire à demeurer au lit).

Avec l'impression que le monde extérieur est trop dur, voire hostile, que tout problème est ou devient insurmontable, comme si nous étions enfermés dans une impasse ou un tunnel noir sans issue.

Nous avons du mal à nous « donner des coups de pieds au derrière », à nous « secouer les puces ».
Nous avons tendance à ne plus ranger les choses, à ne plus nettoyer sa maison, voire à la laisser se dégrader.

Parfois, est associée à la mélancolie, une céphalée tenace _ céphalée de tension, migraine ... _ ou d'autres maladies psychosomatiques _ colopathie fonctionnelle, cruralgie, ... _, des difficultés de concentration et de mémorisation, voire des insomnies. Nous nous réveillons à une heure ou trois heures du matin et nous n'arrivons plus à nous réendormir.

Nous oublions des rendez-vous essentiels, l'emplacement d'un objet que nous venons de ranger. Nous craignons alors la survenue de la maladie d'Alzheimer.

Extérieurement, nous donnons l'impression à nos proches que nous sommes peu affectueux, peu expressifs, peu sentimentaux (a-sentimentaux) et paresseux voire égoïstes.

La dépression est souvent une maladie incompréhensible pour ceux qui ne l'ont pas vécu, voire mal perçue, par le monde extérieur _ perçu comme de la paresse, du laisser-aller, une faiblesse de l'âme, qu'il suffit de combattre en se « secouant les puces », en faisant preuve de volonté, en sortant et en se baladant (et après, elle sera résolue, comme par enchantement) ...

Alors qu'il faut souvent fournir des efforts surhumains pour combattre cette maladie et qu'il nous faut parfois plus d'un an pour remonter la pente et retrouver le moral, la gaieté, l'allant et l'entrain.

Le pire est quand l'état dépression donne l'impression de tomber / de chuter dans un trou sans fond et sans fin. Dans ce cas, la remontée de la pente ou la sortie du trou est beaucoup plus difficile.
Parfois la chute est sans retour et se termine par le suicide.

La déprime peut dans certains cas être associée à une jalousie envers les personnes qui réussissent, ont bénéficié d'un entourage, d'un environnement bienveillant ou d'une famille aimante, d'une enfance heureuse, d'une cuillère en argent dans la bouche, comme Bertrand Piccard, issue d'une famille célèbre, un homme beau, positif et que tout semble réussir dans tous ses projets (Breitling Orbiter 3, bouclant le premier tour de monde en ballon sans escale, Solar impulse, bouclant le premier tour de monde en avion solaire, champion d'Europe de voltige en deltaplane

(1985), vainqueur de la 1re course transatlantique en ballon (1992), ...), tandis que, comparativement, nous avons eu une « vie de chien » ...

Ou bien avec un désir de vengeance, face des injustices flagrantes et une impossibilité d'obtenir réparation.

2 Qu'est-ce qui peut causer cette plongée dans la déprime ?

La déprime peut apparaître, quand nous perdons confiance en nous, que nous perdons nos certitudes, par exemple quand une personne, en qui vous avez confiance (envers qui vous avez fait preuve peut-être de naïveté, de crédulité) vous trahit, ne vous respecte pas, vous traite comme un « sous-homme » (un « untermensch »), un être insignifiant, un « moins que rien », une quantité négligeable, comme le « grouillot ou un sous-fifre de service », quand une personne très dominante, que vous considérez au départ comme un ami, vous impose un rapport de force permanente, une relation de supérieur à subalterne. voire vous stigmatise, vous dévalorise (ouvertement ou sournoisement).

Nous pouvons avoir à nous battre face à une personne qui n'est pas jamais franche (du collier), qui ne vous dit jamais le fond de sa pensée ou la vérité. Cela peut être épuisant d'avoir à une relation avec telle personne, en permanence hypocrite (chafouin, "faux-cul" ...), jusqu'à vous faire tomber dans la mélancolie (sans que vous compreniez pourquoi _ parce qu'en fait, vous avez voulu jusqu'au bout lui faire confiance).

Il vous faut analyser les causes de votre fragilité, d'où peut venir votre tendance à faire trop confiance, à être trop sentimental, à trop s'attacher aux gens, même à ceux qui ne le « méritent » pas.

Pourquoi êtes-vous souvent trop gentil ? Est-ce juste à cause de vos valeurs morales ou bien par désir de vous faire accepter et aimer (et ne pas être abandonné) ?

Beaucoup de personnes orgueilleuses, à l'ego surdimensionné _ se sentant supérieurs aux autres _ pensent que les gens qui sont « trop gentils » sont des faibles, ne le sont que par désir de se faire accepter et aimé, et non parce qu'ils agissent d'une façon purement désintéressée (Pour eux, trop de gentillesse est un signe de faiblesse).

Et certains d'entre eux, alors, par mépris, irrespects, en profitent pour abuser, sans vergogne, du sens du service de cette personne.

Il faut apprendre à avoir du discernement, à aider les personnes qui en ont vraiment besoin ou qui le méritent et être prudent et ne pas trop en faire avec d'autres.

Vous pouvez être brillant, ... et pourtant, ne pas le savoir et ne pas avoir confiance en vous (surtout si une personne qui jalouse votre brillance veut vous inferioriser, en permanence, à ses yeux et à vos yeux).

Certaines personnes intolérantes, le sont pour se valoriser aux yeux des autres et mieux les contrôler et les dominer (tout comme certaines personnes en permanence moralisatrices).

Souvent un ego surdimensionné peut cacher, en fait, a contrario, un manque de confiance en soi, durant l'enfance, qui a été surmonté d'une façon excessive.

Il faut donc savoir s'estimer à sa juste valeur, mais sans tomber, non plus, dans l'excès inverse, celui de l'ego surdimensionné.

La déprime peut être induite par une succession ou une spirale d'échecs dont l'on n'arrive pas se sortir. Peut-être ces échecs sont liés à des ambitions trop élevées.

Il est important de les analyser, de trouver ses causes (certains parlent de réaliser un « travail sur vous-même »). C'est comme mener une enquête policière sur vous-même, certaines causes étant cachées, sous d'autres causes apparentes, un peu comme les poupées gigognes ou le cas du train qui cache un autre.

Nous pouvons déprimer à cause d'une enfance fracassée, une période où vous avez été tout le temps dévalorisé par vos parents ou proches. Pourtant, nous pouvons toujours surmonter le traumatisme, par un travail de résilience, de « réparation du mal », en prouvant enfin votre valeur et vos compétences, auprès de vos proches (qui ne croyaient pas en vous), tout en évitant de vivre éternellement dans un sentiment victimaire et « ressentimentaire » (or le combat contre le sentiment victimaire qui n'est pas toujours facile).

Se remettre en cause est toujours plus difficile que d'accuser les autres (comme cause vos problèmes actuels).

Vous pouvez déprimer à cause d'une douleur forte chronique (lancinante), que vous n'arrivez pas à résoudre, malgré tous vos efforts. Et alors les causes de votre déprime peuvent apparaître alors légitimes.

Vous pouvez déprimer à cause de votre originalité naturelle, le fait que celle-ci n'est pas acceptée par un contexte environnant hostile, plein d'incompréhension, comme pour les enfants autistes (asperger ...), surdoués, transsexuels etc.

Par exemple, une personne transgenre peut ressentir un malaise à cause de son ressenti ou identité de genre inversé, qui ne correspond pas à son sexe biologique. Mais après sa transition, elle peut alors être confrontée à la stigmatisation, au rejet et au regard social, cause aussi d'une autre forme de déprime.

3 Que faire ?

Dès que la douleur morale commence à poindre dans votre esprit, il faut réagir très vite, et faire tout pour l'empêcher de s'y installer durablement.

Voici quelques conseils pour lutter contre la montée de la déprime :

- 1) Multiplier les activités dérivatives, positives, qui détournent de la pensée obsessionnelle (du « petit vélo dans la tête ») qui envahit le champ de votre conscience (une pensée obsessionnelle sur une injustice, sur son désir de sa réparation, une humiliation ou ce qui a été ressenti comme telle, le manque de respect à votre égard, votre isolement, le manque d'amour dans votre vie ...), causes de votre déprime.
- 2) Sinon, plus nous multiplions les activités agréables et valorisantes, plus nous pouvons oublier les pensées négatives, les traumatismes. N'hésitez donc pas à multiplier les activités sportives agréables, vélo, randonnées pédestres ...
- 3) Recherchez à être entouré par des vrais amis bienveillants, qui ne vous jugent pas, en qui vous pouvez avoir confiance et à qui vous pouvez vous confier (en toute discrétion). Sinon, l'amitié est comme un jardin, il doit être cultivé sans cesse, pour que ces amitiés s'épanouissent.
- 4) Eviter de vous plaindre tout le temps, éviter de confier vos malheurs à des inconnus ou à des personnes que vous ne connaissez pas suffisamment (en effet, certains escrocs parfois ne dévoilent leur vrai visage qu'au bout de plusieurs années, comme Bernard Madoff), soyez prudent _ tout le monde n'est pas bienveillant. Il y a beaucoup de prédateurs sans scrupules, sur terre.
- 5) Aidez, mais aidez avec prudence. Tout le monde n'est pas à être aidé (certains en profiteront, n'auront aucune reconnaissance et pire vous mépriseront).
- 6) Dormez autant que vous pouvez (et réunissez les conditions pour : lit confortable, obscurité, absence de bruit, bonne température ...). Une bonne nuit de sommeil peut être réparatrice et vous apporter des idées nouvelles permettant de sortir de votre sentiment d'impasse.

- 7) Il faut s'éloigner des personnes toxiques (pervers narcissiques etc.), qui sont à l'origine de votre dépression. Voire couper avec elle, s'il le faut, pour préserver votre santé mentale.
- 8) N'hésitez pas à faire un travail sur vous, pour mieux vous connaître, et connaître vos faiblesses, mieux les anticiper voire mieux les « contrôler » (au sens du « connais-toi, toi-même », de Socrate).

Sinon, quand les gens écrivent (et ont la passion de l'écriture), ils oublient totalement leur environnements, l'heure, leurs soucis. Ils ne voient plus le temps passer. L'écriture peut être une bonne thérapie pour réaliser un travail de résilience. Idem pour ceux qui aiment la lecture (ou qui sont boulimiques de lecture).

Table des matières

1	Comment se manifeste cette phase de montée de la dépression en soi ?	1
2	Qu'est-ce qui peut causer cette plongée dans la déprime ?.....	2
3	Que faire ?	3