

## FATIGUÉ DE DEVOIR DÉCIDER : LA SOCIÉTÉ DÉPRESSIVE

Dr. Marc DESMET, jésuite médecin

La dépression est à la mode. On se sent 'dépri'. La 'dépression' est un vocable bien plus populaire que 'la névrose' ou 'la psychose'. Le suicide, ce passage à l'acte ultime de certains états dépressifs, se fait moins rare dans notre société. Les antidépresseurs se comptent parmi les médicaments les plus vendus. Bref, la dépression est un symptôme important de notre société, même si nous n'avons pas encore défini avec précision ce que nous entendons par dépression. Nous verrons d'ailleurs qu'il va s'agir d'attirer l'attention sur un phénomène assez large aux frontières diffuses.

Dans le présent article, je me propose d'examiner le phénomène de la dépression comme une réalité qui nous permet de mieux comprendre notre société et nous-mêmes. Il s'agit de la société de la dépression. Le point de vue n'est pas psychiatrique, mais davantage social et culturel. C'est, entre autres, le livre du sociologue français Alain Ehrenberg, au titre évocateur de *La fatigue d'être soi. Dépression et société*, qui m'a inspiré et éclairé. Voici en résumé sa thèse: dans une société où tout est possible et où chacun peut et doit déterminer lui-même sa vie, les personnes se heurtent à des limites et à des déchirures intimes qui sont des conséquences d'une certaine 'fatigue mentale' qu'on peut appeler dépression. En faisant référence à un syndrome fort significatif pour notre problème et qui ne s'est pas manifesté sans raison dans les dernières décennies, nous pourrions parler 'du syndrome de la fatigue chronique de l'autonomie'.

Le sens de ce diagnostic socioculturel apparaît d'autant plus quand on le pose dans une perspective historique, ainsi, quand nous abordons la dépression à partir des interrogations suivantes: quels glissements se sont-ils produits au sein des représentations des maladies psychiatriques depuis le dix-neuvième siècle et comment ces glissements reflètent-ils les évolutions socioculturelles, en fait les styles de vie?

N'étant ni psychiatre, ni sociologue, mon intention est de suggérer comment, à partir de cette analyse sociologique de syndromes psychiatriques, on voit apparaître des défis et des problèmes d'ordre religieux et spirituel : de quelle manière la spiritualité et la foi transforment-elles l'autonomie et la liberté en valeurs qui humanisent davantage et qui 'déprient' moins? *Ainsi peut apparaître l'actualité de la spiritualité ignatienne et de sa façon d'aborder l'autonomie, la liberté, des décisions.*

### Le fou, le névrotique et le dépressif

Dans les grandes lignes, on pourrait caractériser – de façon un peu caricaturale – l'évolution de l'image dominante de la personne malade mentale au cours des deux derniers siècles dans la société occidentale comme suit:

En 1800, le malade mental 'type' était un 'cinglé', un fou, un psychotique. Il s'agissait de quelqu'un qui a perdu la raison, qui a dû fuir la réalité pour se réfugier dans des représentations imaginaires, le délire et les hallucinations. La folie est un problème de la (dé-)raison. En 1900, le malade mental était un névrotique ou un hystérique, quelqu'un qui n'est certes pas coupé du réel, mais qui paie au niveau mental la rançon de sa prise de distance par rapport à ses instincts, à ses désirs confrontés aux règles dominantes et aux tabous. La névrose et l'hystérie sont donc surtout un problème provenant d'un conflit avec 'la loi', un problème du sentiment de culpabilité. En 2000, le malade mental est une personne dépressive et dépendante. Il n'est pas 'cinglé' et il n'est pas écrasé par l'obéissance à des lois parentales ou à des systèmes traditionnels imposés. Il s'agit bien plutôt de quelqu'un qui s'affale mort de fatigue sous le poids de la responsabilité qu'il ressent à accomplir sa propre vie. La dépression et la dépendance sont les deux faces d'un problème lié au vide, au manque et à l'échec, une *maladie d'insuffisance*.

Bien sûr, en 2000, les psychotiques et les névrosés n'ont pas disparu. Il s'agit de l'image dominante d'une personne malade mentale, de ce que cela nous dit de notre société et de notre culture, de chacun de nous. Car il est bien possible qu'officiellement je ne souffre pas de dépression ou de dépendance, et pourtant, il serait possible que je me reconnaisse avec mon environnement dans la description de cette pathologie. Dans ce qui suit, nous nous intéresserons surtout au passage de la névrose à la dépression et à la dépendance en tant que la psychopathologie ou la maladie mentale la plus manifeste dans notre culture. Ce passage s'accomplit au cours du vingtième siècle.

### **La personne névrosée devient dépressive**

Au début du vingtième siècle, la thérapie psychanalytique se développe à la suite de Sigmund Freud. Cette thérapie consiste essentiellement à révéler en plein jour un conflit entre loi et désir qui se déroule dans l'inconscient de la personne, comme si on augmentait son territoire en mettant à sec une portion de mer. La personne perçoit pourquoi elle présente certains symptômes, parfois dépressifs. Le névrosé est une personne capable de faire apparaître ce conflit. Le thérapeute assiste le processus de 'mise à sec'.

Dans le courant du vingtième siècle, surtout à partir des années soixante-dix, les psychologues sont cependant de plus en plus souvent confrontés à des personnalités imperméables à ce type de traitement. Le client n'est manifestement pas capable de faire émerger un conflit – est-ce parce qu'il n'y a pas de conflit ou parce qu'il en est tout simplement incapable? Il s'agit d'une personne qui se sent vide et fragile. Elle éprouve des difficultés à supporter les frustrations de la vie. De là, sa tendance à adopter des comportements dépendants et ses recherches de sensations (Ehrenberg, 135 et 258). La personnalité est, en effet, moins déchirée par un conflit intérieur ou par un sentiment de culpabilité que par le sentiment d'une lacune insaisissable qu'elle essaie de combler.

### **Passer d'une culture névrotique à une culture dépressive**

En même temps nous percevons surtout dans le courant des années soixante une évolution en profondeur au niveau de la culture. Peu à peu, la

norme de la vie bonne ne consiste plus à intégrer tant bien que mal l'ensemble des règles traditionnelles, mais c'est le droit de déterminer soi-même sa manière de vivre qui prévaut.

Le conseil de vie traditionnel s'appuyait sur la question élémentaire: *que dois-je faire?* Et la réponse consistait à dire que l'on obtient le bonheur en étant conforme à ses devoirs – et, en principe, il n'était pas si difficile que cela de voir en quoi consistaient ces devoirs. Aujourd'hui nous disons que nous ne pouvons pas répondre à cette question sans répondre à cette autre: *qui suis-je?* Car nous n'obtenons le bonheur qu'en étant conforme à nos désirs (Ehrenberg, 149). Pour l'exprimer autrement: dans le passé, il s'agissait plutôt de *s'approprier* les nombreuses règles, lois et habitudes – ainsi que les tabous – de la vie bonne. Aujourd'hui il s'agit davantage de *découvrir et de développer le propre de sa personne*. En d'autres termes: il ne faut pas tellement s'identifier aux images parentales bien dessinées ou à des rôles sociaux clairement définis, mais plutôt chercher les traces de son identité (Ehrenberg, 209). D'où cet intérêt grandissant pour la vie intérieure à tous les niveaux depuis les années soixante-dix.

Que l'on songe à la 'mise en vitrine' de la vie privée des gens dans toutes sortes de médias. Que l'on songe aux journaux et revues populaires où toute une culture de l' "outing", de l' ex-pression a vu le jour: faire sortir, exprimer son fond propre. 'Je suis homosexuel', 'j'ai été abusé', 'Mon mari veut un bébé mais moi je n'y suis pas encore prête'. Tout le monde peut et doit le savoir. Au niveau de l'accompagnement, les dernières décennies on a vu se multiplier des groupes d'entraide dans lesquels on partage sa vie intérieure avec des semblables. Qui peut mieux comprendre le propre de mon vécu que la personne confrontée au même problème ?

La spiritualité à son tour s'en trouve grandement influencée. En ce qui concerne la spiritualité conjugale, on trouve par exemple Marriage Encounter, Mariage Rencontre, un mouvement qui est arrivé depuis les années soixante-dix en Europe à partir des Etats-Unis. Les partenaires n'y apprennent pas en quoi consiste une vie conjugale bonne, mais ils apprennent à vivre leur relation mutuelle plus consciemment et à exprimer leurs propres sentiments, pensées et comportements. Les questions de départ sont: comment est-ce que je me sens quand ...

(quand, par exemple, je vois qu'après le repas tu te réfugies toujours derrière ton journal)? Qu'est-ce qui me passe alors par la tête (quand tu fais ou dis ceci ou cela)? Qu'est-ce que j'envisage alors de faire? Tout ceci diffère vraiment des conseils donnés jadis par le curé à propos du mariage.

De même, dans la vie religieuse, nous constatons aussi une évolution importante: l'appropriation d'habitudes religieuses fait place à la découverte de sa personnalité propre. Là où, auparavant, les exercices spirituels étaient vécus comme des exercices d'ascèse et de discipline pour parvenir à davantage d'austérité et de renoncement à soi, ils sont maintenant présentés plutôt comme un chemin pour parvenir à ses désirs plus profonds. Devenir religieux ne consistait plus à devenir une sorte de copie d'un modèle comme, par exemple, celui de jésuite. Non, le novice, dans les années quatre-vingt, s'entendait dire lors de la première instruction: devenir jésuite, c'est devenir toi-même, bien entendu à la suite de Jésus. Dans la vie de foi, ce n'est plus le devoir, la morale ou la règle religieuse qui est au centre, mais la relation à l'Autre. La parole de Jésus 'Aime ton prochain comme toi-même' n'est plus un pur appel à l'altruisme, mais une occasion de se demander: est-ce que je m'aime bien moi-même, car si je n'en suis pas capable, je ne puis pas aimer autrui! Ainsi nous signalons simplement que, mêmes des groupes comme les religieux, dans notre société considérés - à tort ou à raison - comme imperméables au monde, ont également subi cette évolution d'une culture où il s'agissait de s'approprier une tradition vers une culture où il importe de trouver son identité propre.

### **Vouloir, pouvoir et devoir choisir personnellement: la vie comme un choix multiple**

Ce qui est central dans toute cette évolution, c'est que les personnes choisissent beaucoup plus par elles-mêmes. Elles veulent choisir davantage, elles le peuvent, elles le doivent.

(1) D'abord, elles *veulent* choisir davantage par elles-mêmes. Un autre ne doit plus déterminer ce que je veux devenir. Auparavant, la discipline, l'obéissance, 'être gentil', étaient des vertus supérieures. Aujourd'hui, il s'agit surtout d'initiative personnelle, d'authenticité et d'esprit critique, et même d'agressivité. Dans le domaine du sport, le

concept d'agressivité est devenu quelque chose de positif: le bon football et le bon tennis se jouent actuellement de façon 'agressive'. 'Être gentil' - faire ce que l'autorité prescrit - est devenu péjoratif. Je pense que ce n'est pas par hasard que l'un des textes les plus populaires dans le contexte de l'éducation, et que l'on utilise aussi très régulièrement à l'occasion du baptême, est le poème de Kahlil Gibran 'Poème sur les enfants', avec le dicton célèbre: 'Vos enfants ne sont pas vos enfants... vous pouvez leur donner de votre amour, mais pas de vos pensées, car ils ont leurs propres pensées.' L'idéal pédagogique de toute une génération.

(2) Ensuite, les personnes réalisent qu'elles *peuvent* davantage choisir. Dans tous les domaines le choix est multiple: la vie est une longue suite de choix multiples. Nous y sommes tellement habitués que nous ne sommes plus conscients du nombre de choix que nous faisons chaque jour.

Au niveau matériel, le choix est évidemment énorme: articles de consommation, denrées alimentaires, chips et autres comestibles, musique, moyens de communication. La surabondance d'information sur Internet rend nécessaire l'utilisation de machines de recherche. Naviguer sur Internet consiste inlassablement à faire des petits choix dans une offre infinie d'information. Les enfants peuvent déjà choisir assez tôt leur orientation d'étude. Et bien souvent, ils doivent même choisir parmi les multiples possibilités d'activités parascolaires. Il est possible de choisir parmi les diverses formes de vie relationnelle: se marier, vivre en partenariat, en hétérosexuel ou en homosexuel, dans une relation de 'living apart together' dans des degrés très variés. Au niveau des communautés religieuses il y a aussi beaucoup plus de choix. : on peut y vivre comme religieux, comme laïc célibataire, comme couple, avec un engagement pour toute la vie ou un engagement temporaire, comme Médecin sans Frontières.

Vous pouvez faire le choix d'avoir des enfants ou de ne pas en avoir. Dans le passé, on avait évidemment des enfants, à moins qu'il y ait des problèmes de fertilité. Aujourd'hui, avoir un enfant relève beaucoup plus que jadis d'un choix conscient, puisque les moyens contraceptifs ont ouvert cette possibilité. Combien d'enfants? A quel moment commencer? Voulez-vous mener la grossesse à terme ou pas, s'il s'avère que cette grossesse pose un problè-

me sérieux d'ordre psychosocial ou physique, puisque légalement et médicalement les possibilités d'avortement sont là? Si vous avez des enfants, voulez-vous travailler à l'extérieur ou choisissez-vous d'être à temps plein ménagère ou ménager?

Vous pouvez choisir votre croyance. Que voulez-vous croire? Car le contenu de la foi est également devenu un choix multiple. Quel choix faites-vous à l'intérieur de la foi catholique? Et que reprenez-vous dans le bouddhisme, l'humanisme, l'hindouisme? Même l'islam est passionnant, mis à part la couche fondamentaliste. Vous pouvez même choisir la manière dont vous désirez mourir: avec ou sans euthanasie, avec ou sans expression de vos dernières volontés à propos des décisions médicales à prendre en fin de vie. D'ailleurs, dans les questions éthiques en général, l'autonomie, le choix personnel, sont ressenties comme des valeurs suprêmes, qu'il s'agisse d'avortement, de techniques de fertilité, de chirurgie esthétique, de clonage...

La possibilité de choisir, le fait de poser sans cesse des choix s'avèrent aussi en ce que les choix ont perdu leur caractère définitif. Qu'on ne pense pas seulement à la vie religieuse ou au mariage où nous assistons depuis les années soixante à une énorme vague de départs et de divorces. Cela vaut aussi dans le monde des affaires et du sport, où les dirigeants et les sportifs changent souvent de firme ou de club. Ils ne se sentent que rarement liés, voire attachés à une firme ou à un club. On ne dit pas que l'on ne n'obtempère pas à ses obligations, non, les contrats sont 'rediscutés'. Le sentiment et la conviction que l'on a fait un choix pour toute la vie ne sont plus évidents. En cas de déception, il est encore toujours possible de changer.

Dans notre culture, nous trouvons qu'une bonne partie de ces possibilités de choisir va de soi et nous le vivons comme quelque chose de positif, comme un progrès. Que l'on ne lise pas ces pages comme le plaidoyer d'un retour vers le passé. Il faut cependant bien reconnaître que cette vie comportant une suite ininterrompue de 'choix multiples' augmente la difficulté et la responsabilité à un point jamais atteint par les générations passées et que cela peut avoir un effet pesant et déprimant.

(3) Partout où nous avons écrit 'pouvoir choisir' dans le paragraphe précédent, il faut également

écrire '*devoir* choisir'. Les gens sentent bien que dans leur vie il leur *faut* de plus en plus choisir. Et chacun des choix doit être possible : 'pourquoi pas ?' Personne ne vous dira plus ce que vous devez faire, même pas dans l'accompagnement spirituel où le 'directeur spirituel' est beaucoup moins directif que dans les générations antérieures. C'est ici que se pointe 'la fatigue d'être soi-même', la dépression, que nous allons essayer de décrire davantage.

### **Fatigué de devoir choisir: choisir fait mal jusqu'à la 'panne dépressive'**

Ehrenberg décrit le phénomène de la dépression contemporaine comme 'la fatigue d'être soi-même'. Au fond, il n'existe pas vraiment de définition précise de la dépression dont il est question. Nous n'allons pas non plus utiliser la tripartition classique de dépressions endogène – exogène – psychogène, une définition de la dépression à partir de la cause. Nous nous servirons plutôt d'une description des symptômes. Il s'agit en tout cas d'un phénomène plus large que la dépression grave qui demande l'admission dans une institution psychiatrique et qui peut être la conséquence d'une hérédité familiale ou d'un traumatisme psychique lourd. C'est davantage, et presque quelque chose de différent de l'état d'âme désolé auquel nous avons associé de manière classique la dépression (Ehrenberg 177-179).

Il s'agit de quelqu'un qui se présente au médecin avec des variations sur ces trois thèmes: fatigue, angoisse et insomnie. Ce dépressif souhaite être stimulé, tout en désirant qu'on le calme et qu'il puisse mieux dormir. Sans énergie, inquiet, insomniaque. Nous pouvons inclure un certain nombre de termes bien connus à ce phénomène: nous avons d'abord utilisé le terme de 'stress', puis de 'burn-out' en ensuite du 'syndrome de fatigue chronique'. S.F.C. est particulièrement significatif pour notre problème: d'abord, le nom qui se réfère au symptôme principal: 'fatigue'. Ce qui est significatif, c'est que c'est précisément à notre époque que ce syndrome fait son apparition et que personne n'en connaît la cause précise. Cela me semble symptomatique, voire même symbolique par rapport au phénomène global que nous appelons ici 'dépression'.

Nous parlons donc essentiellement d'une maladie de l'action, de l'initiative propre. Dans une culture

libérale où l'on doit déterminer soi-même sa vie et prendre des décisions, on dépend de sa propre capacité d'initiative. La personne dépressive apparaît justement comme quelqu'un qui n'est plus à la hauteur, qui n'est plus motivé, que l'on ne peut plus faire bouger. Ainsi, cette personne est exactement l'inverse de ce que l'homme doit être dans la société de bien-être active. La dépression nous montre une face de la maladie de l'action à notre époque, à savoir l'inhibition, le manque, l'incapacité à faire montre d'initiative, bref, la 'panne dépressive' (Ehrenberg 212 ss.). C'est une sorte d'implosion de la personne.

### **Une pression croissante, une résistance décroissante**

Est-ce que les gens veulent toujours choisir ? Non, mais souvent ils y sont obligés contre leur volonté et leur capacité. Cet aspect nous inspire à reprendre le phénomène de la dépression d'une façon complémentaire. Il me semble que d'une part dans notre culture la pression s'est accrue et que d'autre part la résistance mentale a décrû, combinaison désavantageuse qui mène à la 'dé-pression'. 'Chacun, même le plus humble et le plus fragile doit assumer la tâche de tout choisir et de tout décider' (Ehrenberg 236). Nous en avons déjà donné des exemples. La responsabilité d'avoir tant de choses à choisir personnellement, d'avoir à y 'arriver' tout seul, induit une plus grande pression sur la personne. Indiquons encore quelques aspects de cet accroissement de la pression.

#### **(1) Le changement ininterrompu**

Les gens doivent suivre et supporter continuellement des changements. Alors que dans le passé le changement était aussi synonyme de progrès et d'amélioration, maintenant ce n'est plus ressenti automatiquement de la même manière. Je pense à l'informatisation de l'hôpital: cela exige une forte adaptation de la part de beaucoup de gens pas trop jeunes qui n'ont pas été formés dans le monde de l'informatique et qui se sentent 'digi-analphabètes'. Cette adaptation est infinie, puisque les programmes ne font que changer et s'affinent de plus en plus. Cela exige actuellement de nouvelles qualités de la part des travailleurs. Là où, dans le passé, les gens devaient être obéissants, disciplinés, conformes à la morale, voilà qu'il va falloir compter sur:

la flexibilité, le changement, la rapidité de réaction, la maîtrise de soi, la souplesse psychique et affective afin d'être sans cesse à même de s'adapter à un monde qui ne fait que changer, souvent brusquement (Ehrenberg p. 236). Combien de gens n'ont pas de la honte à admettre qu'ils ne disposent pas suffisamment de ces qualités ? Le changement continu fatigue et même épuise. Je remarque aussi cette stratégie par laquelle on lance une restructuration opaque dans un service dont on ne voit pas immédiatement s'il s'agit bien d'une amélioration de la qualité du service, mais qui est justifiée par les responsables avec un des 'dogmes' du management actuel : 'Nous allons évaluer et corriger le tir'. Jadis on faisait la même chose, mais le rythme 'd'évaluation et de correction' et des restructurations a énormément monté.

#### **(2) Ennui multiple**

Outre le changement continu, il y a cet aspect qu'on pourrait nommer l'ennui multiple: cette multiplicité de choix possibles, les nombreux choix effectifs et la quantité d'objets présentés, tout cela finit par engendrer l'ennui. L'ennui multiple: une expérience de vide qui fait suite à une pléthore de possibilités. Trop de choix bloque la machine. La responsabilité d'avoir à choisir personnellement amène paradoxalement à devoir reporter ses choix: c'est ainsi que beaucoup de jeunes restent plus longtemps chez leurs parents. Ils prennent plus de temps à faire un choix de vie. A l'autre extrémité de l'existence, il y a l'ennui des personnes âgées, qui, en moyenne, vivent beaucoup plus longtemps. Ce n'est pas toujours évident que les nombreuses années de vie supplémentaires signifient un progrès. D'après une enquête dans un certain nombre de maisons de retraites et de soins flamandes, on constate que la moitié de vieillards sains d'esprit sont pris de désespoir, et qu'un tiers est en dépression. Un sur trois expérimente désespoir et dépression.

#### **(3) Condamné à être sa vie durant en recherche**

Outre les aspects de changement continu et d'ennui multiple, il faut noter aussi le caractère chronique de la pression. Il y a une sorte de recherche continue sans issue. Nous nous sentons en quelque sorte 'condamnés' à chercher notre vie durant à réaliser le sens de notre vie personnelle et relationnelle. Les feuillets/soaps innombrables de la

télévision, avec leurs intrigues sans fin, les ruptures, etc. en sont un reflet. Les spectateurs ne s'en lassent manifestement pas, apparemment parce que ces histoires reflètent quelque part leur vie. Il en va de même dans la vie de foi, où les chrétiens se sentent moins *disciples* du Christ que *chercheurs* de Dieu, et où Jésus est éventuellement un pèlerin, un compagnon de route, quelqu'un dont la parole ultime dans la vie est bien 'Pourquoi m'as Tu abandonné?' Autre exemple : faire l'expérience de la relation signifie se chercher l'un l'autre sa vie durant, construire constamment la relation. Car on n'est jamais arrivé. L'amour conjugal est un verbe qui se 'conjugue' : une idée qui interpelle, mais aussi qui fatigue. Aussi la dépression n'est pas quelque chose dont on guérit : il faut apprendre à en faire une compagne de vie.

Les longues recherches de notre propre identité – Au fond, qui suis-je? Qu'est ce que je veux? – ont leur prix, question de fatigue. Cependant nous pouvons conclure : cela en a valu *la peine* et le choix que j'ai fait est bon, malgré tout. Actuellement les gens découvrent de l'intérieur, après de longs et épuisants cheminements, que tout n'est pas possible. On découvre parfois des lois de vie fondamentales, des interdits et des règles, non parce qu'elles étaient obligatoires, mais parce qu'elles sont apparues au fil de l'expérience qui, parfois, a exigé de lourds sacrifices. Ehrenberg conclut ainsi : 'A partir du moment où *tout est possible*, les maladies de l'insuffisance (et non plus celles du conflit) viennent placer au cœur de l'être humain des déchirures venant lui rappeler que *tout n'est pas permis*.' (1)

### Moins de résistance: une tolérance moindre aux frustrations

La responsabilité grandissante pour notre vie personnelle dans une culture de détermination de soi induit donc une pression croissante. Et en même temps notre résistance, notre capacité à supporter les frustrations vont peut-être en diminuant. Autrefois il y avait des lois externes et des règles qui disaient clairement que tout n'est pas permis. On se pliait, fût-ce difficilement, à ces lois malgré

tout. Ou on les violait, tout en sachant qu'on franchissait une limite. Cela apportait sans doute son lot de culpabilité et d'angoisse, mais cela donnait aussi une certaine structure et solidité, ainsi qu'une capacité à supporter les frustrations qui semble être moins forte dans les générations jeunes actuelles (Ehrenberg, 165-166). Certains comportements pathologiques chez les enfants sont occasionnés par le fait qu'ils ont toujours été gâtés ou parce qu'on ne leur a guère formulé d'interdictions ou qu'on ne leur a pas posé des limites, si bien qu'ils n'ont pas pu développer une ossature mentale suffisante. Au point que certains enfants demandent eux-mêmes aux adultes de poser des limites. Au niveau de l'organisation du travail, je pense à la tendance à masquer le fait que chaque choix implique aussi une perte. Ainsi, lors de décisions et de changements dans l'entreprise, on les présente aujourd'hui volontiers comme une situation de gain pour les différents groupes concernés (*win win situation*), camouflant ainsi souvent les pertes inévitables de tout choix. Un autre phénomène symptomatique me semble être ici l'expression 'la souffrance insupportable et sans issue', que l'on entend surtout depuis une décennie dans les discussions bioéthiques concernant la fin de vie. Il me semble que son utilisation n'est pas seulement liée au poids objectif de la souffrance – puisque nous n'avons jamais disposé d'autant de médications et de possibilités d'accompagnement pour atténuer la souffrance – mais aussi à une moindre tolérance à la souffrance.

### De la loi à l'image, de la culpabilité à la honte

Mais est-il vrai que les gens ne bénéficient plus du rôle structurant des lois et des règles? Il y a tout de même encore des lois. Oui, en effet. On peut même parler d'une inflation de lois et de règles, d'un corset de lois dans la société occidentale actuelle. Mais ces lois ont perdu leur caractère structurant. Elles peuvent continuellement changer et elle distillent un ennui multiple, tout comme la mode et la politique. D'ailleurs, ce corset de lois indispensable pour donner à chacun l'espace juridique de sa liberté suggère que les hommes ne sont pas aussi libres qu'on ne s'imagine. En plus, il y a l'esclavage de l'image, de la mode, du 'regard social'. Là où les gens se sentaient *coupables* parce qu'ils avaient violé une loi morale ou religieuse, ils éprouvent maintenant de la honte parce qu'ils ne correspon-

(1) A. Ehrenberg, *La fatigue d'être soi. Dépression et société*, Editions Odile Jacob, Paris, 1998, p.136. La remarque entre parenthèses vient de Marc Desmet.

dent pas à ce que l'on doit pouvoir faire ou posséder dans notre culture: une grosse voiture, des vêtements à la mode, une télé avec dvd. On parle de 'loosers', 'perdants' – et non de 'sinners', 'pêcheurs' - de sorte que les gens se risquent à faire des emprunts afin de pouvoir correspondre à une certaine image. Autre reflet du rôle de l'image: les politiciens sont élus, plus sur base de leur image médiatique que de leurs qualités inhérentes. Les lois auxquelles les gens doivent obéir semblent avoir glissé davantage du statut de lois religieuses et morales impersonnelles et stables à des lois et à des règlements liés à des modes qui changent rapidement. Ceci vaut aussi, par exemple, pour la loi belge concernant l'euthanasie : elle a cinq ans d'existence, et voilà que l'on parle déjà de son extension aux enfants, aux personnes démentes. Ici aussi il faut 'évaluer et corriger le tir' vite et souvent.

Il semble que nous ayons glissé de la culpabilité vers la honte, des tabous vers les incontournables, de lois morales vers des images sociales auxquelles il faut correspondre, d'une structure et culture œdipiennes à une structure de société et une culture narcissiques.

### **L'explosion des dépendances: combler le vide dépressif**

Complétons l'analyse du phénomène dépressif en observant pour ainsi dire l'autre face de la dépression, cette maladie de l'action: le vide dépressif du *manque d'initiative* se comble dans un certain nombre de cas « *d'initiatives pathologiques* »: diverses formes de dépendance, des actes suicidaires, des drames d'école ou de famille violents. Nous avons ici la deuxième caractéristique de base de la maladie mentale contemporaine. Regardons-les un peu plus en détail.

L'implosion dépressive va de pair avec une explosion de dépendances (Ehrenberg, p. 167). Les dépendances peuvent s'exprimer dans divers domaines: le travail; le sexe; le tabac; l'alcool; les médicaments (entre autres les antidépresseurs!); l'internet; les jeux de hasard. Mais cette 'initiative malade' s'exprime aussi de manière apparemment plus innocente dans l'agitation qui marque notre style de vie et qui cache souvent le vide; c'est aussi l'agitation des enfants qui ne 'jouent plus au jardin'

tout simplement. Plus en général, il y a notre difficile relation au temps, le rythme infernal que nous nous sommes parfois imposés, une sorte de 'hors-heure'. Il y a des formes moins fréquentes mais plus extrêmes d' 'initiative malade': le suicide, qui semble survenir plus souvent que par le passé aussi bien chez les jeunes que chez les vieillards. Ces dernières années, nous avons été ébranlés régulièrement par un drame familial, l'une des formes les plus violentes du passage à l'acte de l'implosion dépressive. Ce qui frappe souvent dans ces drames c'est que personne dans l'entourage n'ait vu approcher le drame. Cela nous laisse avec une impression d'un acte dénudé de tout sens, expression du vide existentiel qui semble marquer pas mal de vies dans cette société occidentale.

### **Le sens de ce diagnostic: comment continuer et ne pas régresser?**

Mon objectif était de poser un 'diagnostic' de notre culture. Mais je me propose tout de même d'indiquer sommairement dans quelle direction orienter une éventuelle 'thérapie'. Appelons le un défi. Nous ne pouvons pas et surtout ne voulons pas retourner au passé, à l'époque où il y avait moins d'autonomie. Il faut plutôt avancer. La réponse au 'syndrome de la fatigue chronique de l'autonomie' ne consiste donc pas pour moi à faire appel aux balises de l'un ou l'autre fondamentalisme religieux - qu'il soit protestant, catholique ou islamique - que nous observons curieusement ici et là dans notre société comme réponse aux incertitudes de la liberté. Pour réussir à engager une relation vraie, la personne doit être à même de dire 'je'. Et heureusement, à notre époque, nous avons appris à le faire. Mais dire 'je' n'est pas suffisant; cela peut aussi fatiguer et vider quelqu'un : le côté à l'ombre de la liberté de l'homme des Lumières.

Je suis convaincu que la situation actuelle où nous nous heurtons aux limites de notre capacité d'autonomie offre une excellente opportunité à découvrir ce qu'est la liberté chrétienne (que l'Eglise n'a certainement pas toujours incarnée). L'enfant de Dieu jouit d'une liberté inouïe qui se conçoit néanmoins comme une autonomie-en-alliance, une autonomie-en-lien. En particulier la spiritualité ignatienne a toujours valorisé la liberté de la personne en l'aidant à faire un choix vraiment personnel. Ce choix émerge d'un certain nombre de liens de la person-

ne vers son intérieur et vers l'extérieur. Rétablir et cultiver ces liens est d'ailleurs ce dont il s'agit littéralement dans la re-li-gion. Le mot 'lien' ne veut pas seulement évoquer ici la notion de 'communication avec' mais aussi celle d'engagement, d'alliance: en s'engageant dans une relation, en se liant, la personne découvre la liberté. C'est justement à cause de ce caractère paradoxal que cette liberté ne fatigue pas mais humanise. Je ne peux qu'esquisser très brièvement quelques alliances possibles telles que nous pouvons les découvrir dans la spiritualité ignatienne.

Vers l'intérieur nous avons besoin de faire alliance avec notre moi profond en osant nous arrêter devant le vide, devant les mouvements de paix et d'inquiétudes en nous-mêmes comme nous l'apprenons du discernement des esprits. Quel choix, quelle façon de vivre donne de la clarté, une sorte de simplicité et de calme parfois au milieu d'une grande complexité comme si je me trouvais dans l'œil tranquille d'une tempête ? Quel choix me laisse finalement dans la confusion et l'inquiétude ? Et comme il n'y a rien d'authentiquement spirituel qui ne se passe sans laisser de trace corporelle, j'y associe volontiers l'importance de faire alliance avec son corps : quelle option provoque de l'énergie, de la légèreté, de la fatigue saine ? Quelle option par contre me paralyse, rend lourd mon corps, provoque un sentiment de fatigue malsaine ? Une chose est d'observer ces mouvements et d'en tirer une conclusion, une autre de faire alliance avec cette observation et de faire le pas concret qui favorise de la clarté et une 'fatigue saine'. Une chose est de découvrir qui on est - dans notre culture il faudrait plutôt dire : découvrir qui on n'est pas - et une autre de vouloir être cette personne que je découvre en moi.

Vers l'extérieur je pense tout d'abord aux alliances avec d'autres personnes. Il peut s'agir du mariage ou de la vie religieuse, mais aussi d'engagements professionnels. Il me semble que par rapport au caractère 'choix multiple' et fugitif des engagements actuels à tous les niveaux il faut présenter la fidélité à un engagement pas tellement comme une contrainte mais surtout comme un choix qui vaut la peine parce que, vécue d'une façon adulte, elle libère et humanise - tout en respectant les exceptions possibles. Je pense également à la richesse de l'alliance avec un accompagnateur ou un ami spirituel qui nous écoute. L'ouverture honnête à l'autre

demande un certain engagement qui néanmoins souvent s'avère rendre l'âme et le corps plus légers par après. Plus largement je vois l'engagement par rapport à une communauté ecclésiale, petite ou grande : soumettre son choix personnel au jugement d'un groupe de partage évangélique peut de nouveau faire peur à l'individu postmoderne mais ce choix personnel peut l'aider à en sortir plus sain et plus fort puisque plus porté et apprécié par d'autres. Même le passage par les points de vue officiels de l'Eglise qui souvent contredisent ceux du croyant individuel peuvent constituer une purification fortifiante et une façon de 'sentire cum Ecclesia'.

Plus larges que ces alliances sont celles avec la Terre et les pauvres de la Terre. Intérieurement nous pouvons nous lier régulièrement avec la terre comme étant don et création fragiles dont l'avenir dépend aussi de notre libre façon de vivre. Je veux surtout attirer l'attention sur nos liens avec les pauvres qui me semblent importants afin de vivre notre liberté d'une façon humanisante. Les pauvres sont pour moi d'une part les pauvres matériels qui vivent surtout dans l'hémisphère sud de notre planète, loin de moi. Faire alliance avec eux intérieurement signifie que moi, étant riche, ne pas me permettre tout au plan matériel, même si j'y ai les moyens. Pourquoi pas ? Par alliance, par simple solidarité avec ceux qui n'ont presque rien. D'autre part, il y a les pauvres au plan mental, par exemple les personnes avec un handicap mental. Ils ne vivent pas loin de moi. Ces personnes ne disposent pas de l'autonomie apparemment si indispensable dans notre société occidentale. Faire alliance avec eux intérieurement signifie que moi, étant autonome, ne pas me permettre tout au plan éthique, même si j'y ai les possibilités juridiques - par exemple le droit de demander à être euthanasié dans mon pays. Pourquoi pas ? Par alliance, par simple solidarité avec ceux qui ne peuvent s'auto-déterminer mais qui pourtant peuvent souffrir beaucoup. Je suis convaincu que de telles alliances avec les pauvres - suite concrète du Christ pauvre et souffrant - est source pas seulement de force dans nos propres pauvretés et souffrances mais aussi source d'une liberté qui est autonomie-en-alliance.

Découvrir la liberté chrétienne ne se fait pas sans se lier aux images et aux paroles du Christ, dont nous découvrons l'éternelle actualité à travers le diagnostic fait dans cet article. Prenons le parabole du



père et de ses deux fils. Le fils le plus jeune est l'homme de l'autonomie actuelle : il réclame ses droits, sa part de son héritage. Il est aussi très déterminé par l'économie, la consommation, la recherche de jouissance. Il s'éloigne de sa maison et de sa personne profonde et, dans ce pays lointain, il finit par être marqué par le vide, le manque, 'la faim', la 'dépression'. Même son retour est marqué par la pensée économique et matérialiste et pas tellement par la culpabilité ou le désir d'un contact profond : 'Accepte-moi comme un de tes travailleurs.' Le fils aîné par contre représente l'homme des générations antérieures qui observe fidèlement la loi, qui obéit à la tradition et à l'autorité paternelle. Il se tient aux limitations de la vie et ne s'aventure pas : il est marqué par 'la loi'. Malheureusement c'est aussi l'homme qui se sent frustré et méfiant par rapport à la jouissance et la sexualité. Il se considère 'mieux' que l'autre mais n'en est pas heureux.

Secrètement il est jaloux de son frère plus jeune. Ni l'un ni l'autre fils ne vivent de façon authentique l'alliance. Le jeune vit de façon effrénée, l'aîné par contre n'est pas capable de partager vraiment la souffrance et la joie de l'autre. Où est Jésus Christ ? Il représente l'alliance, la vraie religion. Il est comme le père dans ce récit qui grâce à son amour est si libre qu'il guette malgré tout le retour de l'autre. Sa méditation et sa suite dans la vie pratique nous montrent un chemin par lequel l'énorme espace de liberté dans notre culture actuelle peut devenir expérience de vraie vie.

Dr Marc DESMET, jésuite médecin

*Conférence à Leffe le 19 septembre 2009 lors de l'Assemblée Générale de la Société Médicale Belge de Saint Luc.*

## Richtlijnen voor de Nederlandstalige auteurs

Nederlandstalige artikels dienen gestuurd aan : Dr Paul Deschepper  
Koningin Astridstraat 10  
9250 Waasmunster - tel. 052/46.05.27

Artikels zijn gesteld in het Nederlands, occasioneel in het Engels of het Duits. De bibliografische verwijzingen zullen vermelden:

- a) voor een tijdschrift: de naam en de initialen van één of meer voornamen van de auteurs, de titel in de oorspronkelijke taal, de naam van het tijdschrift afgekort volgens de gegevens van Index Medicus, het jaar, de uitgave, het nummer, de eerste en de laatste bladzijde;
- b) voor boeken: de naam en de initialen van één of meerdere auteurs, de titel in de oorspronkelijke taal, de plaats van uitgave, het jaartal, de uitgever en het aantal bladzijden.

De artikels zijn voorzien van een korte inhoud van een halve bladzijde.

De titel wordt gevolgd door naam en adres van de auteur, en eventueel zijn opleidingsgraad en de naam van de instelling waar hij werkzaam is.

Het manuscript moet, inclusief figuren en tabellen, in dubbel worden aangeboden. Maximaal aantal getype bladzijden: 15 (met regelafstand 1 1/2). Elke bladzijde bevat max. 35 lijnen van 60 karakters.

Het manuscript dient op diskette aangeboden te worden, gelieve uitsluitend gebruik te maken van een courant tekstverwerkingsprogramma. Vermijd het geven van nodeloze "aan de lijn" commando's. Plaats geen vaste splitsingstekens. Plaats na de leestekens slechts één spatie. Werk zo weinig mogelijk met de tabulator. Vermijd het gebruik van hoofdletters (in de tekst). De lay-out of bladschikking dient zo sober mogelijk gehouden te worden.

Eén of twee leden van het redactiecomité lezen de tekst. Eventuele wijzigingen worden met de auteur besproken. De redactie houdt zich het recht voor teksten te weigeren.

Overname van artikels is slechts toegelaten na uitdrukkelijke toestemming van de auteur(s) en de redactie. De auteurs verklaren zich akkoord hun tekst geheel of gedeeltelijk te laten verschijnen op de webstek van de Belgische Geneesherenvereniging Sint-Lucas.