

Être en phase DÉPRESSIVE

(et non plus en dépression !)

Quand une personne manifeste depuis quelques semaines des symptômes de fatigue, d'irritabilité, de tristesse et de la difficulté à se concentrer, la médecine moderne pose alors le diagnostic de dépression. Ce dernier mot fait ainsi figure de maladie, car il correspond à des critères objectifs, au même titre que l'asthme, l'ulcère d'estomac ou l'infection urinaire.

- Dr Martin Moisan

Pour chaque maladie, l'approche rationnelle de la médecine moderne tente de calmer les symptômes avec des médicaments. On cherche alors à taire des signaux que le corps envoie, et qui indiquent un déséquilibre interne.

L'utilisation des médicaments vise ainsi à diminuer les symptômes pour ne pas qu'un individu s'installe dans un état de plus grande survie que ce soit au niveau physique ou psychologique. Pour la médecine moderne, le mot dépression est donc associé à quelque chose qu'il faut enrayer et qui se veut même un ennemi à combattre. L'arme utilisée, les antidépresseurs, a pour objectif d'anéantir le trop grand stress et les émotions lourdes sous-jacentes.

Cela signifie que le lien qu'a développé la médecine moderne avec les symptômes est un lien où la guerre est déclarée. Cette attitude a certes servi la science médicale et a même fait en sorte que l'espérance de vie a augmenté de façon significative au cours des 60 dernières années. Mais cette attitude de combat est-elle celle qu'il est préférable d'adopter face aux symptômes dépressifs? Ne serait-il pas mieux de prôner une vision différente? Pour qu'il en soit ainsi, un autre vocabulaire pourrait être utilisé pour désigner les individus avec des symptômes dépressifs, qui ne souffriraient plus alors de dépression, mais se trouveraient plutôt dans une phase dépressive de leur existence.

Ce changement de vocabulaire apporte une terminologie qui considère davantage l'état de vie de l'individu. Dire qu'une personne est en phase dépressive met également en relief l'aspect temporaire des symptômes dépressifs, ces derniers étant même vus comme salutaires sur le plan évolutif, car ils contiennent une charge émotive qui demande à se transformer.

Les symptômes dépressifs peuvent ainsi faire partie intégrante d'un processus de guérison émotive. L'individu se sert alors de sa fatigue, de son irritabilité ou de sa tristesse pour s'installer dans un mouvement qui favorise leur transformation. Il se sert donc de ses symptômes pour développer un lien d'amitié avec eux. C'est dans ce rapprochement et cette

attitude que se trouverait une clef importante permettant un soulagement au niveau psychologique.

Le combat deviendrait ainsi futile, car il ne ferait qu'éloigner les parcelles de vie contenues dans les émotions lourdes (tristesse, frustrations, culpabilité...). Il est donc possible que les gestes de survie de la médecine moderne, dont celle de prescrire des antidépresseurs, ne favorisent pas un réel mouvement de guérison émotive lorsqu'on ne fait que compter sur l'approche médicamenteuse pour enrayer les symptômes d'anxiété et de dépression.

Ainsi, un individu en phase dépressive serait dans une période très saine de son évolution, car il se trouverait face à lui-même, c'est-à-dire face à ses propres charges émotives accumulées, qui ont le potentiel d'être transformées. Cet individu ne serait donc pas seulement malade d'une dépression, telle qu'actuellement définie par la médecine moderne, mais plutôt dans un passage qui vise l'allègement d'un passé sur le plan émotif. Ceci apporte une grande différence dans la perception et la signification qu'ont les symptômes dépressifs. L'un est dans un état de combat et de survie, alors que l'autre est dans un mouvement de transformation et de vie. Ne serait-il pas temps de voir les choses différemment, tant au niveau individuel que collectif?



Dr Martin Moisan,
Médecin généraliste, praticien en massothérapie
et enseignant de techniques
de respiration-méditation. Également auteur des livres
« La dérive du système de santé québécois » et
« Être en bonne santé, qu'est-ce que cela veut dire ? ».
Des conférences auront lieu dans différentes
régions du Québec en 2015.
Pour plus d'information, voir le site web suivant :
www.martinmoisan.com

