

# *Thierry Piras*

*- Acheminement à l'acte du penser -*

## Dépression

Que ne suis-je pas inexistant?



**Mai 2018**

**Thierry Piras - Psychanalyste**

Article publié dans le cadre du Cercle En-Passe analytique-L'École.

Toute reproduction interdite sans l'accord de l'auteur.

[www.enpasseenalytique.com](http://www.enpasseenalytique.com)

« La dépression se manifeste par une humeur triste, une perte d'intérêt pour toute activité et une baisse de l'énergie. Les autres symptômes sont une diminution de l'estime de soi et de la confiance en soi, une culpabilité injustifiée, des idées de mort et de suicide, des difficultés à se concentrer, des troubles du sommeil et une perte d'appétit. La dépression peut aussi s'accompagner de symptômes somatiques. » OMS, 2001.

La personne atteinte de dépression se ressent comme en marge des autres et souvent d'elle-même. Les autres peuvent être perçus comme inquiétants ou non fiables, voire dangereux. La plupart des confrontations avec l'extérieur, un groupe ou même quelques individus peuvent être ressenties comme un véritable calvaire. Avec le sentiment récurrent de ne pas y arriver, de ne pas être à la hauteur. La personne confrontée à cette violence relationnelle finit pas ne plus voir l'utilité de sortir, de côtoyer d'autres personnes. La fameuse expression « à quoi bon » devient le véritable étandard du renoncement, du repli, voire de l'enfermement. La tristesse s'installe et finit par devenir le tissu essentiel composant l'humeur du sujet. La perte d'intérêt, quant à elle, instaure l'individu dans une logique de désengagement, de non-réaction, de difficultés, puis d'impossibilité à tout choix, toute prise de décision. L'idée même d'avoir une pensée personnelle devient saugrenue. Le diagnostic de l'état de dépression peut souvent engendrer un renforcement d'une certaine résignation, par une quasi-acceptation de cet état du être en marge, d'être toujours mal; sans accroche avec le plaisir et la vie. S'installe chez le dépressif cette sensation d'une nouvelle norme, le « je vais mal » et le « je ne ressens plus rien » ou encore le « je n'ai plus de goût à rien ». La dépression devient bien au fil du temps cette tristesse et ce reflux du plaisir qui dure. L'idée même d'un plaisir existant finit par devenir inconcevable, impossible. Des jugements de valeur comme « je ne mérite pas » ou « je n'y ai pas le droit » inscrivent l'ancrage de l'individu dans un relatif renoncement à toute dimension de satisfaction. Et l'impuissance caractérise, quand elle subsiste, le positionnement de la personne quant à sa guérison. Tristesse et ralentissement, engourdissement, avec prise ou perte de poids, perte de sommeil ou hyper somnolence, finissent par inscrire le souffrant dans une logique de rupture. Rupture au monde des autres, rupture aux projets, à la confiance dans la possibilité du changement, marquent progressivement les signes de replis du sujet en dépression. Avec le diagnostic médical, il

se retrouve nommé dans cette nouvelle phase, qui peut se révéler très rapidement comme une substitution identitaire. D'autres au contraire peuvent saisir cet acte de nomination comme le déclencheur d'une réaction, par une prise en charge extérieure de cette pathologie. La dépression peut présenter, quant aux causes, diverses facettes, génétiques, environnementales, ou conséquences de troubles antérieurs de l'humeur ou du comportement. Encore faudrait-il se pencher plus avant pour saisir ce qui fait manque et rupture ou au contraire identifier les excès, ou ces trop qui entravent l'individu. Revenons tout d'abord à une réflexion sur l'expression même de dépression, pour cerner en quoi elle porterait déjà des pistes référentielles de compréhension.

En **physique**, le mot **dépression** désigne en général, une diminution de la pression, par rapport à une pression de référence. La dépression humaine pourrait ainsi être comparée à un écart entre la mesure de ce qu'il en serait du « Je » vis à vis de la mesure du positionnement de l'individu face au monde, face au « nous ». Quand le quantum du « Je » baisse, il semblerait que la relation au monde se manifeste par un déséquilibre, par une relative toute puissance exercée par le secteur du monde de l'autre. Comment identifier ce qui en serait d'une mesure du « Je » et de ses variations de fonction quant au monde? Commençons par un retour vers l'idéal du Moi et le Moi idéal.

En simplifiant on peut dire que le Moi Idéal est présent au départ, c'est le moi narcissique, le « je m'aime ». Ensuite, il évolue vers l'Idéal du Moi. Au fur et à mesure que l'enfant grandit, il inclut dans le Moi Idéal les objets parentaux idéalisés, les références, les images ... Après l'Oedipe, chaque enfant se construit un Idéal du Moi qui n'est plus personnifié par tel ou tel adulte. C'est selon cet Idéal qu'il voudrait devenir adulte de son sexe, en regard de l'Idéal qu'il se fait de l'autre sexe (1). L'Idéal du Moi apparaît pour Freud comme un substitut du Moi Idéal, le Moi Idéal désignant le Moi réel qui a été l'objet des premières satisfactions narcissiques. Ultérieurement, le sujet tend à retrouver ce Moi Idéal, caractéristique de l'état de toute puissance du narcissisme infantile, du temps où l'enfant était à lui-même son propre idéal. Sous l'influence des critiques parentales et du milieu extérieur, les premières satisfactions narcissiques procurées par le Moi Idéal sont progressivement abandonnées et c'est sous forme de ce nouvel Idéal du Moi que le sujet cherche à les reconquérir. Freud voit donc dans l'Idéal du Moi une formation nettement différenciée du Moi qui permet de rendre compte notamment de la fascination amoureuse, de la dépendance à l'égard du médecin et de la soumission au leader, autant de cas où une personne étrangère est mise par le sujet à la place de son Idéal du Moi. Pour Lacan, le Moi Idéal est aussi une formation essentiellement narcissique trouvant son origine dans le stade du miroir et appartenant au registre de l'imaginaire. Le « Je » pourrait se

positionner comme la possibilité ou la particularité à s'extraire du Moi narcissique pour tenter de produire un Moi plus en mesure d'un retour à la dimension de l'être. Mais revenons à ce trouble nommé dépression. Dans ce qui serait de l'entendre, il semble loisible de distinguer dépression et des pressions. Quelles seraient les pressions en jeux dans le système psychique d'un individu, pour que se produise à un moment donné cette spécificité dépressive; cette quasi-détente de pression ou décompression? Cette pathologie de perte d'influence de l'individu sur lui-même et sur l'interaction avec le monde qui l'entoure, s'installe progressivement par un déclin du « Je ». Et non plus seulement du fait d'interventions extérieures tout aussi traumatiques qu'elles puissent l'être. Les forces de structuration identitaire, et notamment lors de la phase phallique, marquent plus ou moins l'individu dans sa capacité à se différentier, à se construire sur une ligne de partage imaginaire/symbolique que met en oeuvre le stade du miroir. Une plus prégnante domination à la mère phallique peut conduire l'individu à ne se percevoir, du moins dans ce qui serait du conscient, que comme un « produit dérivé » du fait maternel. Ce constructivisme dominant d'un nous collectif au détriment d'une élaboration unitaire du Je, appauvrit le sujet « enfant phallique » dans ses capacités à construire et à entretenir une représentation de lui-même comme actant du faire face. L'état de dépression illustre l'imprégnation et l'intégration du fait impuissance comme réel dominant. Les « je ne peux pas », « je n'y arriverai plus », « je n'ai plus goût à rien », « c'est trop lourd pour moi », sont quelques-unes des expressions qui se manifestent pour tenter de traduire l'état d'accablement dans lequel se trouve la personne dépassée, oppressée, comprimée. La poussée du « Je » n'est alors plus suffisante pour inscrire le sujet dans une logique d'ouverture et d'expansion. La place réservée au possible se résorbe pour un envahissement de l'impossible. Cette sensation plus ou moins formulée dans la langue, d'un relatif ou manifeste non-implication dans la vie, dans les capacités de choix, de décisions, contribue à construire l'individu comme « dégonflé de ses forces d'agir ».

Comme la bouteille d'air du plongeur sous-marin qui lui fournit à la demande un air détendu à pression ambiante, à partir d'un réservoir où l'air fut comprimé pour en augmenter d'une façon significative la quantité pour le même contenant. Dans le psychique, l'air comprimé ce sont les marqueurs du « Je », le contenant, l'histoire de l'individu, l'utilisation et la détente de l'air, son fonctionnement réactionnel en rapport avec les stimuli externes. Qu'est-ce qui se consomme dans le réel psychique de l'individu? De l'énergie de relation, de fonctionnement au monde et à l'autre, et marquant le sujet dans sa mobilisation du Moi et du « Je ». Si le Moi est encore assujetti à une relative dépendance identitaire à la fonction phallique, il subsiste un déficit en force du « Je ». La

pression à la détermination autonome du sujet s'amoindrit au fur et à mesure qu'il va se mettre en situation d'évidence de ses carences identitaires. Comme la révélation d'un stade du miroir voilé, d'un manque, d'une béance au « Je ». Si la pression de l'extérieure n'est pas équilibrée par une poussée d'affirmation du « Je », c'est tout son réel psychique identitaire qui se trouvera en dépression. Ce déficit dans la confrontation à l'autre, et surtout à son réel essentiel va déterminer les failles à toute confrontation, faite d'un « réservoir suffisant » en pression du « Je ». A l'inverse de la bouteille de plongée sous-marine qui est relativement facile à remplir d'une nouvelle quantité d'air comprimé; le « Je » n'est pas en mesure de se mettre en charge aussi mécaniquement. Et là s'arrête naturellement cette comparaison. Ce « Je », affirmation d'une relative gestion du moi idéal et de l'idéal du moi, ne sera que plus à même d'être réduit en situation de pression externe, que sa tension, ou pression interne est depuis longtemps en carence. L'indicateur de « santé » du « Je » peut être relevé à l'aune des réactions et réactivités face à des situations de traumatismes. Une situation n'est en fait complètement traumatisante, en dehors de ce qu'elle semble être à la perception, que ce qu'elle implique comme représentation pour l'individu en confrontation. Et sa représentation, son vécu du traumatisme est aussi lecture de ce qu'il en est de la « mesure » de son « Je », en termes de pression suffisante à exercices comme contre-pression aux faits externes. « Pourquoi exister? » manifeste souvent la patientèle dite en dépression. Elle pose son sentiment de ne pas exister, de ne pas pouvoir exister face au monde. Il est vrai qu'elle manifeste de la sorte une difficulté en fait à exister en elle.

L'impossibilité au monde, à l'autre signe l'impuissance à soi-même, à un « Je » racorni, retranché dans les méandres des manques existentiels fondamentaux. Il semble qu'il y ait de la jouissance dans l'impuissance à soi et dans les rapports à l'autre. La dépression pourrait en quelque sorte être considérée comme un reste, comme ce que, de la jouissance, les symptômes n'arrivent pas combler par des effets somatiques. Ce qui est nommé dépression, outre le fait d'un effet de langage, et ce notamment par l'absence de ce qui peut s'y dire, devient une focalisation sur les manifestations externes. L'individu est identifié par sa tristesse, sa dérive, son glissement progressif, ses atteintes somatiques, mais rarement par le regard porté sur ce qu'il n'est pas ou n'est plus. Le dire dépression est un semblant. Il ne s'agit pas de minorer les troubles que subissent les personnes atteintes de dépression, mais de replacer cette « maladie » des temps modernes dans ce qu'elle est, à savoir un déni du « Je » et non plus une seule intrusion d'un extérieur, d'une économie psychique agressée. Agressée parce que vulnérable, du fait d'une fondation en manque.

(1) L'autre sexe ne concerne pas uniquement le sexe biologique, mais le sexe de celui ou celle avec qui peut se faire le lien. Ainsi pour un homme l'autre sexe, n'est plus uniquement la femme, mais le sexe de celui ou celle qui fait compte en termes de désir pour lui.