

Solitude, stress, dépression...

Seul dans la foule! Seul dans la cité!

“Qui me comprendra?”

“Je voudrais que l'on me parle, qu'on s'enquiert de mes nouvelles, que l'on voie que je ne vais pas bien! Mais les gens ne le voient pas. Alors, ils passent, me laissent là toute seule, encore plus seule, inutile et sans intérêt!”

“J'ai toujours été seule dans la vie, sans de vrais amis. Personne à qui se confier, personne pour écouter.”

“Toujours tout garder pour soi... que c'est dur!” s'exclame Véronique, étudiante.
“L'enfer est tout entier dans ce mot: solitude” disait déjà Victor Hugo.

Solitude, cruelle compagne de tous les jours...

5,8 millions de Français la connaissent, selon l'INSEE. En 8 ans, leur nombre a augmenté de 21%: une véritable épidémie! Comme Véronique, ils déclarent à 71%: *“c'est difficile d'être seul”* (Sondage SOFRES, Le Nouvel Observateur, mars 1989). La solitude, ils l'ont expérimentée en perdant un proche, au cours de la maladie, et surtout en arrivant dans une ville inconnue.

“Grand problème des villes, ceux qui y résident sont devenus étrangers les uns aux autres. On ne se parle plus” (Michel Rocard, déclaration du 29 juin 1988). Et pourtant, on n'a jamais autant parlé de communication!

Comme pour lui faire écho, Michel Berger écrit les paroles de ce chant: *“On dort les uns contre les autres, on vit les uns avec les autres. Mais au bout du compte, on se rend compte qu'on est toujours tout seul au monde”* (Chant: Les uns contre les autres, Starmania). Seul, seul dans une société atomisée, individualiste: bonjour-bonsoir dans les escaliers ou l'ascenseur, et puis chacun chez soi.

Ce soir là, *“j'ai eu l'impression qu'enfin on s'intéressait à moi”* raconte Didier, interviewé par l'hebdomadaire L'Express (L'Express, 13 octobre 1994). C'est ainsi qu'il s'engage dans la scientologie. Amer choix, il quittera par la suite la secte.

“Je ne peux plus rien” “Je ne veux plus rien” “Je ne vaud plus rien”

D'autres cherchent refuge dans les sorties - 41% - ou dans le travail - 32% - selon le sondage précédemment cité. Fuite en avant?

Difficile à savoir dans un monde qui, de toute façon, nous entraîne bon gré mal gré dans sa course. Toujours plus vite, toujours plus, toujours mieux, de quoi devenir stressé!

Sous pression... Sous tension

Sous le règne de l'urgence et de l'efficacité, la plupart de nos conditions de vie prennent une coloration de stress: horaires chargés, embouteillages, bus bondés, bruit ambiant, téléphone... même nos moments de détente nous laissent tendus lorsqu'il faut faire une demie heure de queue au télésiège, ou trouver un mètre carré disponible sur la plage! Quant au changement, n'en parlons pas! C'est le stress avec un grand S: il faut sans cesse s'adapter et puis l'inconnu, ça fait peur.

“En fait, tout ce qui participe du non-dit est extrêmement stressant. C'est pourquoi lorsqu'on parle de déménagement dans une entreprise, les salariés protestent toujours pour les mêmes raisons pratiques... En fait, le vrai stress n'est pas là: le déménagement réactive tous les conflits latents. C'est avant tout relationnel.” (Eric Albert et Laurent Chneiweiss de l'Institut Français de l'Anxiété et du Stress). Ambition, frustration, jalousies, tout ressort avec le déménagement, le changement. Et “dans l'entreprise comme dans la vie courante, ce sont les relations humaines et non l'environnement physique qui sont génératrices de stress”, assure le docteur Jacques Gorot (Le Point no 1009, janvier 1992). C'est notre entourage qui nous stresse parce que nous ne pouvons le quitter à la première tension ou déception. Il faut bien faire avec, d'autant plus qu'on ne veut pas rester seul: on a trop besoin d'amour, de compréhension.

Expressions typiques du déprimé qui n'a plus qu'une envie, c'est de s'allonger et de regarder dans le vide. Et pour cause: il n'a plus de force, ne parvient plus à fixer son attention et encore moins à prendre des décisions, il pleure ou s'énerve pour un rien, tout l'ennuie et les petits soucis deviennent des montagnes à ses yeux. La dépression lui fait, en effet, percevoir la vie au travers de lunettes pessimistes, moroses; elle lui ôte ses capacités, l'enferme en lui-même. Bref elle l'atteint au plus profond de son être et touche ainsi un Français sur dix (Cette statistique ne prend en compte que les dépressifs à proprement parler. Nous faisons effectivement la distinction entre la dépression d'une part et les troubles psychologiques et maladies mentales d'autre part).

Pourquoi?

C'est la question du déprimé. celle qu'il rumine comme pour trouver une issue de secours. Lorsque la cause est purement physique, le voilà rassuré, et il reprend espoir. Mais le plus souvent, il relie sa dépression à un ou plusieurs événements précis: décès d'un proche, coup dur, séparation, déception, stress, surmenage... Il se sent malmené par la vie et un jour il craque, ou bien il n'arrive pas à oublier une faute commise, il s'en veut et ça le mine. Parfois, la dépression peut arriver sans crier gare, sans cause apparente...“ Six mois avant, affirme Jean-Luc, si on m'avait dit que j'allais faire une dépression, j'aurais dit: jamais de la vie! Et pourtant, mes émotions ont pris le dessus sur ma raison et je m'enfonçais toujours plus.”

Toujours plus bas, toujours plus anxieux, toujours plus seul avec son mal-être...

Avec le temps, on s'habitue à ce nouvel état qui nous semble alors presque normal.

Personnellement, après plusieurs mois j'avais l'impression de ne plus pouvoir m'imaginer en dehors de ma dépression; c'était comme si elle faisait partie de moi, de mon identité. J'étais alors partagée entre le désir légitime de m'en sortir, et la crainte du changement. Il me fallait prendre du recul par rapport à moi-même, à ce que je ressentais.

“Pourquoi t'abats-tu mon âme? Et gémis-tu sur moi?... Mes larmes sont ma nourriture jour et nuit...”

“A quoi bon me désoler, à quoi bon me plaindre de mon sort? Mieux vaut espérer en Dieu...” (Psaume 42, v. 6, 4, et 12).

Extraites d'un psaume de la Bible, ces paroles m'interpellaient. Au lieu de s'écouter, l'auteur s'interroge sans pour autant sombrer dans une vaine introspection. Au lieu de se plaindre, il tente un regard objectif sur sa situation, sur lui-même. Il refuse de se prendre en pitié malgré la présence probable de pensées du style : personne ne me comprend, ne m'aime, ne souffre comme moi, maintenant c'est trop... Non, la pitié de soi ne passera plus par sa dépression. Certes, elle n'en était pas la cause, mais elle l'a entretenue comme le vent alimente l'éolienne. Or, avec le peu de force et de volonté qui reste dans ces cas-là, nous pouvons tout de même faire quelques choix.

Certains “ne crient pas vers moi (Dieu) dans leur cœur: mais ils se lamentent sur leur couche” (Osée, ch. 7, v. 14), et rien ne change. Et pourtant “quand un malheureux crie, l'Éternel l'entend et le sauve de toutes ses détresses” (Psaume 34, v. 7).

“Les personnes en bonne santé n'ont pas besoin de docteur, ce sont les malades qui en ont besoin” (Matthieu, ch. 9, v. 12). En disant cela, Jésus m'a reconnu le droit d'être malade, explique Françoise. Ma culpabilité s'est alors envolée. Ce fut le point de départ de ma guérison. Je comptais pour quelqu'un “pour ce Dieu créateur qui nous semble souvent si lointain”.

Le roi David, dans sa prière, exprime le même sentiment: “Quand je vois le ciel, ton ouvrage, la lune et les étoiles, que tu y as placées, je me demande: l'homme a-t-il tant d'importance pour que tu penses à lui?” (Psaume 8, v. 4). Dieu, non seulement s'intéresse à nous mais encore nous témoigne son amour, son attachement: “Tu as du prix à mes yeux, tu comptes beaucoup pour moi et je t'aime.” (d'Ésaïe, ch. 43, v. 4).

- Il n'y a pas de gouffre trop profond pour Dieu.
- Il n'y a pas de solitude trop grande pour Dieu.

- Il n'y a pas de situations trop stressantes pour Dieu.

Dans notre course, Dieu nous rappelle: "Arrêtez et sachez que je suis Dieu" (Psaume 46,v. 10). Si vous êtes au creux de la vague, Jésus-Christ ne vous oublie pas:

"Venez à moi, vous tous qui êtes fatigués de porter un lourd fardeau et je vous donnerai du repos" (Matthieu. 11, v. 28).

Marie-Christine FAVRE