



la Yechiva Ateret Jerusalem recherche traducteur hebreu / francais bénévole
des questions-réponses du Rav Chlomo Aviner - #73

SOUFFRIR D'UN ETAT DEPRESSIF N'EST PAS UNE MALADIE INCURABLE

En général, le "dépressif" reçoit de mauvais conseils. "Va de l'avant ! Prends-toi en mains ! Domine-toi ! Tu peux t'en sortir si tu le veux vraiment !" Conseils encore plus déprimants, d'autant plus qu'il souffre, qu'il se demande si, effectivement, *il pourra s'en sortir*, qu'il n'a pas d'entrain, qu'il ne s'intéresse à rien, qu'il s'imagine ne rien valoir, qu'on ne l'aime pas et qu'on évite sa compagnie. En fait, la volonté de reprendre le dessus est déjà le début de la guérison, la présence d'une force intérieure.

Avant tout, celui qui souffre d'un état dépressif –car il s'agit bien là d'une souffrance– ne doit pas se culpabiliser. A cet état, il peut y avoir de nombreuses raisons : changements chimiques dans le cerveau, hérédité, réaction à des événements pénibles du passé, condition sociale ou familiale déplorable etc. Qui ne voudrait pas "s'en sortir" ?

Recevoir des leçons de morale, s'en donner à soi-même ou, pire encore, tomber dans le narcissisme, ne sert à rien. Au contraire ; on doit savoir qu'en Israël des dizaines de milliers de personnes sont dans ce cas, même si on ne se console pas sur le malheur des autres. Les cas ne sont pas analogues et les manifestations extérieures peuvent prendre des formes diamétralement opposées. Néanmoins, un point commun, répétons-le encore, réunit tous ces cas : ils ne sont en rien "coupables" de leur état.

En refusant une assistance extérieure, on risque souvent de prolonger indéfiniment cette situation ; c'est pourquoi on doit s'adresser à une autorité médicale compétente, ce qui n'a rien de honteux. Une fois guéri, on pourra aider les autres. On doit dévoiler au praticien tout ce qu'on endure même si on estime que certains détails sont inutiles. Il n'en rira pas, n'émettra pas de critiques et ne verra pas dans cet état une forme déguisée de paresse.

Dans un premier temps, on doit s'adresser à son médecin traitant. Il est habilité à donner les premiers soins et à déceler les symptômes corporels qui peuvent expliquer cette situation. Ensuite, on doit s'adresser à un psychologue clinique et si cela n'aide pas non plus, à un psychiatre, habilité à donner les médicaments qui conviennent. En prendre n'est nullement un stigma de folie mais uniquement une manière de rétablir l'équilibre chimique cérébrale. A notre époque, il existe des "médicaments-miracles", pour ainsi dire, "L'image de Dieu" (cf. Gen. I, 27) se dévoilant dans l'esprit scientifique. Il n'y a plus à craindre les effets secondaires mais on ne saurait prendre ces médicaments que sur prescription médicale. Mentionnons en passant qu'on peut d'abord s'adresser à son généraliste, habilité à donner des médicaments antidépresseurs, ainsi qu'à une assistante sociale chargée des problèmes de santé.

En général, la "méthode cognitive" donne de bons résultats. Elle apprend à voir l'avenir avec optimisme et à se déculpabiliser de ses échecs. Certes, on doit faire par soi-même l'essentiel du travail ; néanmoins, on ne peut se dispenser du psychologue qui donne l'assistance convenable, jouissant de l'expérience et de l'objectivité. Mentionnons aussi qu'en la matière la médecine alternative n'a pas fait ses preuves. En revanche, le traitement "biofeedback" – qui relève pleinement de la médecine conventionnelle- donne de bons résultats dans de nombreux domaines touchant la psychologie.

Si l'un de vos amis sombre dans le désespoir et l'angoisse, convainquez-le, je vous en prie, de consulter une personne qualifiée qui lui donnera le traitement ad hoc. Mais –faut-il encore le répéter- ne soyez pas moralisateur. Procurez-lui au contraire soutien, amour et assistance. N'êtes-vous pas son ami ?!

Nous ne sommes pas médecins, psychologues ni assistants sociaux ; cependant, nous pouvons donner quelques conseils judicieux qui ne requièrent pas de connaissances professionnelles.

a) Trouvez des occupations –

Occupez-vous le plus possible pour détourner votre attention de votre état. Livrez-vous à des activités corporelles, bonnes pour la santé et qui stimulent la production d'une substance tranquillisante. Faites de la natation, de la marche rapide, du vélo, etc. Adonnez-vous à des activités créatrices, dessiner ou écrire par exemple. A la fin de ses jours, lorsqu'il a abandonné la vie politique, le général Churchill s'est mis à faire du dessin.

b) Recherchez la compagnie –

Faites du volontariat et aidez les malheureux qui sont eux aussi plongés dans le désespoir ou dans d'autres malheurs. Lorsque vous vous concentrerez sur les souffrances d'autrui, vous oublierez les vôtres. De plus, vous éprouverez de la satisfaction en vous occupant de choses bonnes et en retirerez du bonheur. Médecin privé du roi d'Egypte, Maïmonide a soigné le fils de ce dernier qui souffrait d'un état dépressif. Il lui a prescrit d'étudier des écrits moraux et de les mettre en pratique.

c) Recherchez la société –

Recherchez la compagnie de vos amis, non pas ceux, répétons-le, qui sont moralisateurs, mais ceux qui peuvent vous aider, vous soutenir, vous aimer et vous encourager. De la sorte, vous sortirez de votre isolement qui en soi est déprimant. Si vous n'avez pas d'amis, élevez un petit animal domestique qui vous permettra de créer des liens d'amitié, un chien ou un chat par exemple.

d) Soyez dans la joie –

Celui qui est de tempérament bilieux, écrit Maïmonide, fera des poèmes, de la musique et des promenades dans de beaux endroits ("Shémona Pérakim" 5). Comme on sait, Rabbi Na'hman a enseigné qu'on devait écarter de soi la tristesse même par des futilités.

e) Se détendre –

Il existe plusieurs méthodes pour y parvenir, d'un coût abordable, sans devoir voyager en Inde.

f) Dormir comme il faut –

Dormir à temps fixe c'est s'imposer une règle de vie.

g) Etudiez –

Etudiez les diverses sortes "d'états dépressifs". Certes, cela risque de déprimer mais peut créer au contraire un sentiment d'apaisement du fait d'avoir des connaissances sur la question.

D'entre ces quelques conseils, chacun choisira celui qui lui convient le mieux. Quant à vous, très honoré lecteur, si vous en connaissez d'autres, probants, veuillez bien me les faire connaître par écrit.

D'aucuns diront que par ces conseils, on peut se dispenser du recours à une personnalité qualifiée. – Peut-être ; mais grâce à elle, vous vous en sortirez plus vite. Ne dit-on pas dans la prière : "Guéris-nous au plus vite ?!" ("Amida"). Quoi qu'il en soit – et on ne le répétera jamais assez - **on peut s'en sortir, cela ne fait aucun doute.**

Pour poser vos questions au Rav Chlomo Aviner chlit"a en ligne, cliquez:

<http://www.ozleisrael.org>

Les questions sont envoyées au Rav Chlomo Aviner chlit"a 2 fois par semaine, nous récupérons ses réponses et les insérons dans le site. Merci de votre patience.



Yechiva Ateret Jerusalem B.P. 1076 Jerusalem 91009 Tel : 02-6284101 Fax : 026261528

www.ateret.org.il Inscription et contact: mororly@bezeqint.net

