

Dépression en VO : ces multiples aspects par lesquels nos cultures impactent nos états psychologiques



Certaines cultures seraient-elles plus favorables à la dépression ? La signification même de la dépression, ainsi que la façon de la soigner, varient considérablement selon les pays et les cultures.

Avec Catherine
Grangeard

Atlantico : Quel est l'impact de la culture sur la dépression, tant au niveau des facteurs que des manifestations de cette dernière ?

Catherine Grangeard : En préalable, je commencerais en précisant que l'article, en anglais, (<https://www.psychologytoday.com/blog/between-cultures/201712/how-culture...>) qui sert de base à vos questions et à mes réponses est vraiment très intéressant. Je ne prétends pas le synthétiser, mes réponses en sont une lecture personnelle.

La culture d'origine a évidemment un impact, plus ou moins fort, sur les sujets selon leur degré de distance avec ladite culture. Plus un pays est traditionnel et plus les us et coutumes tracent les vies.

Plus les personnes sont insérées dans leur culture et plus celle-ci y inscrit une empreinte, on ne la dissocie même pas de ce que l'on pense, ce que l'on ressent. Pour le meilleur comme pour le pire. La question ne se pose même pas. La poser, c'est déjà imaginer qu'il peut en être autrement.

Mais s'il se trouve que l'on ressent des sentiments qui ne devraient pas être ressentis, alors c'est une catastrophe. Cet écart peut devenir un abîme.

Lorsque le groupe est plus important que l'individu, ce qui n'est plus du tout le cas en Occident, il y a des situations qui nous paraissent très étranges. Que l'on a du mal à comprendre. Car nous n'accepterions pas la moitié, le quart de ce à quoi les gens se soumettent.

Dans une société mondialisée, individualiste, il en est tout autrement. C'est l'individu qui tente de diriger sa vie, de trouver sa voie. Par conséquent, ce ne seront pas les mêmes causes qui feront déprimer.

Le sens donné, l'interprétation dépendent de systèmes qui surpassent l'individu. Dans la culture mondialisée, nous savons que la réussite individuelle est dominante. C'est une valeur admise par tous, sans même y penser.

Nous voyons des valeurs régir des vies, valeurs relatives et non générales, absolues. Or, chaque système de référence se présente comme incontestable...

La perspective donnée par le Bouddhisme, par exemple, considérant que la dépression est une caractéristique de la vie, qu'il s'agit de la traverser et non de la chasser, tout comme la religion orthodoxe ou catholique traditionnelle, où la souffrance ici-bas fait partie du programme et le bonheur se trouve au paradis, s'éloigne des idéologies du bonheur obligatoire et permanent. Au Japon, les compagnies pharmaceutiques ont réalisé des campagnes systématiques pour reconnaître les dépressions mineures comme majeures comme des problèmes à soigner. C'est dire que des conceptions peuvent s'opposer.

En Occident, le médecin fait la maladie, le pharmacien la soigne...

Est-ce que la pathologisation de la dépression que l'on fait en Occident et la réduction du phénomène aux seuls facteurs biomédicaux au lieu d'embrasser toute la complexité de la dépression ne constitue pas un risque de récurrence pour le malade ?

Les facteurs sociaux qui donnent du sens aux manifestations dépressives sont essentiels à interpréter. On sait que les événements traumatiques sont plus acceptés comme entraînant par la suite des manifestations de dépression que d'autres éléments déclencheurs.

La société valorisant la compétence et la rentabilité ne peut tolérer comme d'autres sociétés, moins productives, des manifestations de tristesse, de faiblesse. Parfois, ne pas accepter, tenter de passer outre,... crée des symptômes chroniques. Ce qui devrait être envisagé avant d'être rejeté... Faire bonne figure, masquer son réel ressenti peut en arriver à perturber durablement, nous le voyons tous les jours.

Avoir le droit de pleurer, dès l'enfance, c'est aussi passer à autre chose plus facilement. Mais, supporter de voir pleurer, est-ce si facile, dans nos contrées où il faut toujours avoir l'air heureux ? Or, justement, c'est mission impossible !

Pathologiser la vie est source de rentabilité pour les labos ! S'il y a récurrence, le commerce continue à y gagner ! C'est sordide. On assiste à un scandale absolu en voyant les médicaments contre la dépression, les anti-dépresseurs, les anxiolytiques, remboursés des années durant, ce qui est tout de même la preuve de leur inefficacité ! Les thérapies par la parole ne le sont pas, car on n'aurait pas la preuve de leur efficacité... C'est incroyable, non ?

Pour continuer sur la question précédente, les manifestations de la dépression sont multiples, elles peuvent passer par le corps ou rester totalement psychiques.

En avoir plein le dos crée des lombalgies ! La fatigue, l'insomnie ou la nécessité de dormir, de trouver refuge dans le sommeil, ou l'alcool, la nourriture, qu'importe l'objet mais trouver refuge, pourrions-nous dire.

Certaines sociétés proposent des rites, ainsi l'origine de la dépression peut s'y exprimer, quitter l'être pour se socialiser. Nous venons d'assister à quelque chose de cette nature avec la mort de Johnny et les obsèques populaires...

Est-ce que nos sociétés occidentales ne favorisent-elles pas plus la dépression que d'autres cultures ?

En médicalisant, en ne voulant pas entendre les maux mais en tentant de les faire taire par des molécules chimiques, l'Occident crée souvent des problèmes là où il n'y en aurait pas.

Un deuil, par exemple, mérite que l'on soit en toute petite forme un certain temps, variable selon les uns et les autres et non mesurable selon une grille statistique dans laquelle il faut entrer, sous peine d'être classé comme "deuil pathologique" et peut-être y enfermer d'autres souffrances psychiques ensuite.

La dépression signifie que la pression est trop forte, qu'il faut réaménager quelques éléments de sa vie. Si on dit que ce n'est pas possible, qu'il faut s'y plier, alors il n'est pas sûr que cela soit sans casse... Les dépressions que sont les burn-out, le surmenage autrement dit, le harcèlement au travail, ces dépressions devraient être soignées par des réaménagements des conditions de travail, à l'origine des troubles. Pourquoi n'en est-il rien ?

Dans les sociétés traditionnelles, le groupe protège tant que l'on y adhère. Quand un fossé s'installe, il n'en est plus rien. La protection s'évanouit et au contraire peut devenir contrainte, persécution.

La tolérance ici ou là est très différente aux maladies de l'âme. On dit les peuples slaves plus mélancoliques, leurs auteurs pratiquent la rumination, ce serait moins toléré plus à l'Ouest, pour vous donner un exemple.

Lorsque les personnes quittent leur milieu, c'est-à-dire un contexte où des valeurs communes régissent les vies, sans même qu'ils soient nécessaires de les énoncer, eh bien, nous assistons à un risque supérieur de dépressions.

En conclusion de ce très rapide tour d'horizon, il devrait en ressortir l'évidence que l'on ne saurait traiter pareillement des gens donnant des sens différents à leurs ressentis.

Quoi de commun entre un Africain croyant que ses maux résultent d'un envoûtement et un intellectuel parisien ayant confiance dans les vertus de la parole ? L'un préférera alors le sorcier et l'autre le psychanalyste. Nous abordons ici enfin le milieu culturel de référence comme étant aussi le milieu socio-culturel dans lequel la personne est immergée.

Pour en terminer, les prises en charge doivent correspondre aux références de la personne concernée, elles doivent être multiples, variées et évolutives.