

## Dépression : d'où vient ce qui fait mal

L'espérance de vie a augmenté d'une vingtaine d'années depuis la Seconde Guerre mondiale. La société a fait de gros progrès dans la vie matérielle. Mais la santé mentale de la population, elle, semble aller de plus en plus mal. On parle aujourd'hui d'une épidémie de dépression, avec peut-être 350 millions de personnes qui en souffrent dans le monde.

On a tous des moments de déprime. On se sent moins que rien, en train d'échouer, avec peu d'énergie, pas d'envie, et une souffrance qui monte au fond de soi. Bien sûr, on n'a alors vraiment pas envie d'aller au travail, car on sait la pression et les exigences que cela veut dire.

La dépression, elle, peut faire très mal, au point de rendre la personne comme invalide. Un cinquième ou un quart des Français en connaissent une au cours de leur vie. Autrefois, c'était passé l'âge de 60 ans, maintenant, ce sont les jeunes de 20 à 25 ans qui sont les premiers touchés.

Mais est-ce une maladie qui se soigne comme les autres, par des médicaments ? Est-ce que le fait d'être triste est une maladie ? Est-ce que l'on pourrait supprimer tout moment de souffrance, dans une vie humaine ? La souffrance n'est-elle pas, d'abord, un signal qui nous avertit que quelque chose cloche, qu'il faut se donner le temps de changer.

Ce qui est sûr, c'est que l'industrie qui fabrique les médicaments, elle, a intérêt à ce qu'on cherche à soigner par des médicaments, et elle en produit régulièrement de nouveaux. Le Prozac, sorti en 1986, a été nommé « la pilule du bonheur ». Mais lui aussi ne fait pas plus d'effet qu'un placebo, c'est-à-dire un produit qui ne contient en réalité aucun médicament.

Donc, on regarde au microscope, avec des machines fabuleuses, ce qui se passe dans le cerveau, sur les neurones. Mais on a beau regarder, on n'a jamais trouvé, comme pour les autres maladies, ni un organe abimé, ni un produit responsable qui déclencherait le mal.

On regarde le corps humain, mais on oublie peut-être de regarder aussi le corps social dans lequel l'humain et son cerveau se trouvent.

Pourtant, de nombreux signes nous disent qu'il faudrait quand même regarder par là.

On sait, par exemple, que les chômeurs sont plus touchés par la dépression : 24% en souffrent en France, deux fois plus que ceux qui ont un travail. Une différence existe aussi entre les cadres supérieurs (11% ont une dépression) et les ouvriers (15%), et plus encore avec les employés (21%). Les femmes, qui doivent souvent supporter plus de contraintes, subissent plus de dépressions (60%). Enfin, quand la société va mal, le mal se répand : dans les années 1990, quand la Chine a pris un tournant énorme, obligeant des millions de gens à changer de vie, il y a eu une vague de suicides.

Tout indique que la dépression a un rapport avec la manière dont on vit avec les autres. Mais ceux qui sont bien placés dans la société n'ont pas envie de le voir ainsi. Et parmi eux, ceux qui profitent de notre travail, nous veulent toujours productifs, toujours en pleine forme. Lorsque nous allons mal, ils ne considèrent jamais que cela vient de tout ce qu'on nous impose. Si l'on craque, c'est notre faute. C'est qu'on n'est pas assez fort. D'ailleurs, quand on apprend de quelqu'un qu'il fait une dépression, on entend même autour de nous : « *c'est une déprime ? pas étonnant, c'est quelqu'un de faible* ». Mais qui n'est pas faible, ou fort, selon les moments ?

Non seulement on nous veut productifs, mais il faut aussi qu'on n'arrête pas de sourire. Si la société n'exigeait pas tant de nous, elle nous verrait moins déprimés, moins opprimés. Il y a sûrement aussi des raisons personnelles, affectives, à l'origine des moments de dépression. Mais une société humaine, qui ne serait pas basée sur la recherche du profit, les accepterait volontiers, et les comprendrait. Et ces moments seraient sans doute moins douloureux pour ceux qui les subissent.

11/2/2018

L'Ouvrier n° 305

ON PEUT PHOTOCOPIER, FAIRE CONNAITRE, DIFFUSER L'OUVRIER  
(boîtes à lettres, marchés, affichages dans les cités)

pour recevoir chaque parution, découvrir d'autres numéros, nous aider :  
L'OUVRIER BP 64 - 94202 IVRY/SEINE CEDEX

Notre site internet : [louvrier.org](http://louvrier.org)