

## Dépression... conversion, Julie Saint Bris – La Croix du 14/04/2023

« *Je n'ai plus aucune énergie, aucun goût pour rien, je me traîne depuis des mois. Je me sens nul et n'arrive plus à faire illusion, je travaille mécaniquement mais ça m'épuise. Quand je rentre chez moi, je suis anéanti et culpabilise, j'ai l'impression que je suis vraiment en dépression* », me dit un homme que je reçois. La dépression est un terme générique qui décrit un vécu au sein de réalités psychiques qui peuvent être très différentes (névrose, psychose) qui rendent ce passage plus ou moins dangereux. Mais on peut considérer aussi que les périodes de dépression font partie de la vie. La psychanalyse jungienne parle plutôt de régression, signifiant ainsi que cet état n'est pas forcément un mal à combattre avec des médicaments (même s'ils peuvent être nécessaires bien sûr) dans le but de revenir à un « état normal ». C'est une phase douloureuse où l'énergie n'est plus disponible pour la vie extérieure, car elle a régressé à l'intérieur. Elle s'est retirée du conscient pour activer des contenus psychiques qui sont restés dans l'ombre. Ces contenus peuvent être antérieurs à notre naissance, ou bien ce sont des émotions éprouvées dans notre enfance qui se sont inscrites dans notre inconscient et dans notre corps. Sans que nous le sachions, certaines expériences ont eu une grande influence sur la manière dont nous nous sommes construits et sur la façon dont nous avons orienté notre vie. Et le temps est venu de les faire bouger, de les faire évoluer.

La dépression-régression est donc une phase de déconstruction, souvent une éprouvante traversée du désert où l'on perd les repères sur lesquels on s'était appuyé jusque-là. « *J'ai l'impression que tous mes fondements se dérobaient sous mes pieds* », me dit cet homme. « *Il m'a saisi par la nuque et mis en pièces* », dit Job d'une autre manière (16, 12). On a l'impression d'être laminé, anéanti, on pense que ça va durer toujours, qu'on ne va jamais s'en sortir. Jung utilisait le langage imagé de l'alchimie pour décrire les étapes de cette « *œuvre au noir* » : putréfaction, fermentation, calcination... On pourrait aussi dire suspension, écartèlement, descente aux enfers... C'est une phase de dissolution du moi, de renoncement à ce que l'on croyait jusque-là et qui nous faisait vivre. Mais c'est aussi un deuil qui ouvre le chemin à des prises de conscience qui donneront un nouveau sens à la vie. Une mort nécessaire pour renaître de ses cendres, sur des bases différentes, enrichies.

De nombreuses techniques de développement personnel peuvent nous porter à croire que chacun peut maîtriser son destin. Alors que justement, il y a un moment où l'on ne peut plus rien. Il n'a plus qu'à se laisser faire, accepter de ne plus rien comprendre. Car ce moment de régression est inclus dans une dynamique, celle du processus d'individuation, du « *devenir Soi* ». Mystérieusement, cette défaite du « moi-préfabriqué », comme disait Maurice Zundel, est la condition d'une conversion, d'une connaissance du cœur qui nous rend plus humain (et plus divin si l'on y croit). « *Je suis en train de lâcher cette croyance en mon omnipotence tous azimuts*, me dit notre homme. *Je commence à croire en quelque chose, peut-être pas encore en Dieu, mais je sens que ça pourrait venir...* »

(1) Autrice de *Masculin féminin face-à-face, pour une évolution humaine et spirituelle*, Médiaspaul, 150 p., 15 €.