



la Dépression

pour le meilleur et pour le pire

par Laurent Daillie - publié dans Néosanté n°38 - Octobre 2014

Peu importe le nom qu'on lui donne – dépression, mélancolie ou mal-être – elle est parmi les cinq pathologies le plus fréquemment rencontrées par les médecins ; il en va de même pour nous autres praticiens en Décodage Biologique qui sommes souvent sollicités pour en découvrir le sens et la cause. Mais ce n'est pas chose facile.

C'est un fléau qui tue des millions de personnes chaque année et un calvaire pour des centaines de millions d'autres qui traînent leur mal-être parfois à vie. La science essaye d'en comprendre les mécanismes sans succès pour l'instant ; et la médecine ne peut rien faire d'autre que traiter le symptôme en prescrivant des antidépresseurs pour atténuer la souffrance du patient. Quant aux psychothérapeutes qui en cherchent la cause, il semble qu'ils/elles ne se posent pas toujours les bonnes questions.

Cela vaut aussi pour nous autres 'décodeurs' et 'décodeuses' car nous sommes encore bien trop nombreux à croire qu'une dépression est invariablement la conséquence d'un '*conflit de territoire*' associé à un '*pat hormonal*'. Il est grand temps de nous apercevoir que ce n'est pas toujours le cas.

La principale difficulté pour tous les thérapeutes réside dans le fait qu'on utilise un seul mot – dépression – pour parler de plusieurs états psychiques différents d'intensité variable pouvant avoir diverses causes. De plus chaque cas est unique puisque nous le sommes tous.

Définition

Pour l'Organisation Mondiale de la Santé, la dépression est *un trouble mental caractérisé par la tristesse, la perte d'intérêt ou de plaisir, des sentiments de culpabilité ou de faible estime de soi, des troubles du sommeil ou de l'appétit, d'une sensation de fatigue et d'un manque de concentration*. De mon point de vue il s'agit plutôt d'un trouble de l'humeur et il manque quelques mots pour préciser qu'elle est due à un dysfonctionnement au niveau de la chimie du cerveau. De plus nous verrons que parmi ces différents signes cliniques, certains sont causals et d'autres consécutifs ; qu'ils peuvent être l'un et l'autre ; ou l'un puis l'autre.

Nous sommes tous concernés

Officiellement nous sommes 10% à être concernés chroniquement par ce mal et 10% de plus à l'être ponctuellement durant notre vie. Cela dit nous sommes tous plus ou moins concernés ou l'avons été. Qui ne s'est jamais ennuyé ni été mal dans sa peau ou fait un coup de blues ? Qui n'a jamais été en difficulté existentielle et déprimé en conséquence ? Sans compter que l'on peut être dépressif sans le savoir car dans une moindre mesure ; ou ne pas savoir qu'un mal-être est une dépression.

Elle peut être seulement un inconvénient passager ; ou une croix que l'on porte toute sa vie ; et elle peut être mortelle, le plus souvent parce que l'on met fin à ses jours pour échapper à son calvaire. L'OMS recense environ un million de décès par suicide

chaque année, sans compter les millions de suicides ratés. Dans la majorité des cas, c'est la dépression qui pousse à cette extrémité (*voir mes articles à ce sujet dans les n°28-29-30 de la présente revue*).

les Dépressions

La dépression doit être considérée au pluriel et non pas au singulier. Il y en a de vraies et de fausses ; des dépressions primaires ou secondaires ; en adaptation ou en conséquence ; structurelles, conjoncturelles, contextuelles ou transgénérationnelles ; humaines ou animales ; masculines ou féminines ; hormonales, post-traumatiques, périnatales, annuelles, cycliques, mimétiques, etc.

Il y a même des dépressions qui n'en sont pas, ce que j'appelle les fausses dépressions. Par exemple il y a souvent confusion entre dépression et angoisse ou anxiété, c'est-à-dire des peurs ; parfois on confond dépression et fatigue chronique, laquelle peut être induite par un dérèglement thyroïdien, surrénalien ou autres ; sans oublier les dépressions de carences.

Car bien sûr tout n'est pas conflictuel et il faut s'en souvenir avant d'envisager que cela puisse l'être. On peut déprimer à cause d'une carence en vitamines, minéraux ou oligo-éléments ; d'un manque de sommeil ou de lumière en hiver ; en conséquence d'un traitement médical ayant cet effet secondaire ; etc.

De plus la dépression peut être induite par un autre symptôme : les pathologies en hypo sont 'déprimantes' (*hypothyroïdie, hypocorticisme, hypotension, hypoglycémie, etc.*) ; idem pour le syndrome d'épuisement (*le fameux 'burn-out'*) ; et j'ai rencontré le cas d'une personne traitée pendant dix ans pour dépression alors qu'il s'agissait d'une sclérose en plaques.

Quant à faire le distinguo entre une vraie et une fausse dépression, c'est en théorie très facile à faire : il suffit de savoir ce qu'il en est de la libido de la personne et de ses désirs en général. Si manifestement elle n'en a aucun, si elle n'a jamais envie de rien, si elle n'a aucun projet, alors on peut envisager que ce soit une vraie dépression. Mais il faut absolument en être certain et savoir faire la différence entre une personne qui n'a pas de désir et une autre qui n'a pas la possibilité et/ou l'énergie de les concrétiser.

Paradoxes

On pourrait croire que la dépression est une spécificité humaine mais il n'en est rien : elle est inhérente au vivant ; les animaux et les plantes aussi font des dépressions. Il suffit d'observer un animal ou une plante maltraité pour s'en convaincre ; et les vétérinaires y sont souvent confrontés chez l'animal, sauvage ou domestique.

On pourrait croire qu'elle est due à un désordre psychique mais il n'en est rien : elle est la conséquence d'un dysfonctionnement au niveau de la chimie du cerveau. Il suffit de lire quelques pages scientifiques pour constater qu'il y est seulement question de neurotransmetteurs, de sérotonine, de dopamine, de noradrénaline, etc.

Et enfin on pourrait croire qu'elle est seulement une affliction mais il n'en est rien : la dépression a bien souvent (*et donc pas toujours*) une fonction très positive dans son principe puisque Dame Nature nous l'impose pour nous protéger.

la Logique du Symptôme

Lorsque d'origine psychosomatique, le symptôme est presque toujours (*puisqu'il y a des exceptions*) la meilleure adaptation possible à la pression du milieu, interne et/ou externe ; et la dépression ne déroge pas à cette règle. Elle a le plus souvent pour utilité *bio-logique* de nous aider à gérer cette pression :

- elle nous protège collectivement et individuellement en régulant notre humeur pour nous faire avoir le bon comportement social afin que règne la paix au sein du groupe ; et pour nous éviter d'être en délicatesse avec l'autorité, ce qui peut être dangereux.
- elle nous protège en régulant notre stress, notre pression interne, afin que nous ne risquions pas de dépasser un seuil critique et pathogène ; le stress étant surtout induit par la peur/insécurité et parfois aussi par la frustration.

Le mot dépression est donc idéal dans ce cas puisque décrivant parfaitement sa fonction *bio-logique* – la dé-pression – pour faire baisser notre pression interne et celle au sein du groupe : c'est une 'dépression protectrice'. Cette merveille a déjà sauvé des milliards de vie car mieux vaut-il être dépressif que mort. C'est du moins l'avis de Dame Nature qui se moque bien que nous soyons heureux ou malheureux : elle veut seulement que nous restions en vie le plus longtemps possible pour avoir le temps de faire des bébés et de les élevés.

Néanmoins la dépression est parfois 'seulement' la conséquence d'une peur puisqu' elle est 'déprimante' de diverses manières et proportionnellement : c'est ce que j'appelle une dépression secondaire, consécutive. C'est évident en cas d'angoisse, d'anxiété ou d'insécurité en général. En sachant que parfois la peur est si intense qu'elle induit la mise en œuvre d'une dépression protectrice pour faire baisser le niveau de stress.

le Dénominateur Commun

Alors qu'il y a presque autant de dépressions que de personnes dépressives et tellement de déclencheurs possibles, il y a derrière toutes celles d'origine conflictuelle seulement deux constantes : le plus souvent **la peur** et parfois **la frustration**, laquelle est aussi *in fine* une peur, cela expliquant pourquoi le titre de ce paragraphe est au singulier. Elles ont aussi en commun d'être très tensiogènes et donc pathogènes.

- **la Peur** : elle est dangereuse car un dépassement du seuil de stress maximum peut même être mortel. De plus elle sous-entend que nous sommes en danger et de ce fait notre cerveau met en œuvre divers mécanismes pour nous aider à y faire face, lesquels sont épuisants à long terme, tant physiquement que psychiquement.

Le problème étant que l'on peut avoir peur sans en avoir conscience. Pour l'illustrer, admettons le cas d'une femme en dépression suite au décès de son mari. Classiquement on la pensera induite par le chagrin mais il n'en est rien : elle est due à l'insécurité viscérale et inconsciente que peut vivre une femme moderne du fait de la disparition de son 'chasseur-protecteur'. Il faut se souvenir que notre cerveau archaïque nous croit toujours confrontés aux dures réalités et aux dangers de la vie sauvage.

- **la Frustration** : elle n'est pas moins dangereuse et elle peut aussi tuer instantanément pour cause de sur-stress, par exemple en cas de perte de territoire. Mais surtout elle est 'cumulative' au point de parfois induire une somatisation ou nous rendre fou, au sens

propre comme au figuré. De plus elle est néfaste pour le groupe car à l'origine de tous les conflits relationnels et de la plupart des cas de violence.

La frustration n'est pas seulement le déplaisir induit par l'insatisfaction : c'est l'expression d'une peur. Archaïquement, être frustré sous-entend que l'on ne maîtrise pas sa destinée car étant en bas de l'échelle hiérarchique. D'abord cela implique que l'on a moins de chance de survie ; de plus seuls les individus de haut rang ont le droit de se reproduire. De ce fait quand nous sommes frustrés, quelle qu'en soit la raison, notre cerveau archaïque nous croit en mauvaise posture.

• ***l'Ennui*** : c'est une variante de la frustration ayant les mêmes causes et les mêmes effets à long terme. À noter que l'ennui peut aussi être la conséquence d'une 'dépression protectrice' puisqu'elle induit une diminution de la libido et du désir en général. De ce fait on n'a envie de rien, on n'a pas de projet et la vie est très ennuyeuse.

le Déclencheur

La dépression n'est donc pas, en théorie, si difficile à 'décoder' puisque finalement il suffit de savoir quelle peur en est la cause. Mais en pratique ce n'est pas toujours aussi simple ; il faut parfois être grand détective pour la trouver. Il faut prendre en compte divers facteurs, les spécificités du symptôme, sa périodicité, etc. Mais surtout il faut trouver l'événement déclencheur :

Car ce n'est pas la même chose que d'être structurellement dépressif car étant né ainsi ou de le devenir soudain en conséquence d'un événement. De plus ce n'est pas la même chose que d'être en dépression suite au décès de son enfant ; après le décès de son mari ; ou parce qu'on a été licencié. Et dans ce dernier cas, il faudra comprendre si la dépression est, par exemple, induite par le sentiment d'avoir été rejeté ; par la honte de ne plus avoir de travail ; ou la peur de ne plus pouvoir payer ses factures. Tout cela est très différent car ce ne sous-entend pas les mêmes peurs.

la Dé-pression Comportementale

Elle est en quelque sorte normale, naturelle. C'est un mécanisme *bio-logique* nommé 'pat hormonal', une sorte d'inhibition de l'expression hormonale ayant plusieurs utilités. Il régule l'humeur en fonction du sexe de l'individu et de son statut au sein du groupe ; il est nécessaire pour maintenir l'équilibre démographique ; et il est indispensable pour gérer la frustration. Sans cette merveille de la nature, notre espèce et beaucoup d'autres auraient depuis longtemps disparu pour cause d'anarchie et/ou/ donc de surpopulation.

Pour le comprendre, admettons une meute de loups organisée autour d'un mâle et d'une femelle 'alpha' qui seuls peuvent faire des petits afin que le groupe n'augmente pas exponentiellement, au-delà de ce dont il dispose en termes de ressource alimentaire. Le problème étant que la pulsion sexuelle est la plus puissante de toutes et que les 'petites' femelles et les 'petits' mâles en âge de procréer le veulent aussi ardemment. Il faut donc un mécanisme aussi puissant pour qu'elles refusent le mâle et qu'ils n'insistent pas.

Le pat hormonal a donc d'abord pour utilité d'empêcher l'individu de prendre ses désirs pour des réalités, surtout au niveau sexuel. Il calme l'ardeur des mâles et leur fait être moins agressifs ; et il apaise le désir de maternité des femelles et les rend plus

agressives pour faire respecter leur refus. Par extension, ce mécanisme est donc LE régulateur social puisqu'il est synonyme de soumission à l'autorité.

Le pat hormonal a aussi pour utilité d'en gérer la conséquence – à savoir la frustration – pour que l'individu n'implose pas ni n'explose. Car forcément se soumettre à l'autorité et ne pas vivre ce que l'on veut, surtout au niveau sexuel, est très frustrant. Quant à la meilleure solution pour en souffrir le moins possible, elle consiste à réduire le 'feu du désir', d'où l'absence de libido ou de désir en général en cas de 'dé-pression'.

Pour le meilleur et pour le pire, nous sommes tous en pat hormonal, certes à divers degrés en fonction de notre âge, de notre histoire, de notre éducation, du contexte, de la personne avec laquelle nous sommes en relation, etc. Pour le meilleur puisqu'il est synonyme de paix sociale ; et pour le pire car on peut être en inhibition hormonale jusqu'à la dépression. Ce sont plutôt des hommes qui sont concernés puisqu'une femme en pat hormonal a beaucoup de caractère et de volonté. Mais une femme peut finir par déprimer car ne pouvant pas vivre sa féminité.

la Dé-pression Protectrice

Par extension, ce mécanisme nous protège aussi contre un éventuel dépassement du seuil de stress maximum puisque ce peut être pathogène, voire mortel. Je le compare au fait de réduire le feu sous une chaudière en surpression pour qu'elle n'explose pas. Cette dépression permet de maintenir à minima le stress induit par la problématique sous-jacente pour en souffrir le moins possible. Reste à savoir laquelle.

En général, il faut chercher une tension, un stress très archaïque qui peut aussi rendre un animal dépressif dans la même situation. Ce peut effectivement être le stress induit par une perte de territoire, l'un des plus intenses qui soit, surtout pour un mâle/homme si par exemple il perd son territoire (*réel ou symbolique*) ; ou si on lui prend sa femelle/femme. L'individu peut en mourir peu de temps après d'un problème cardiaque s'il n'a pas la chance d'être en dépression avant cela.

Ce peut être le stress induit par le décès d'un enfant, surtout pour la mère. Ce peut être la tension interne vécue par beaucoup de personnes, surtout des femmes, qui ne peuvent pas avoir d'enfant. Car c'est le but de la vie de la transmettre et ne pas pouvoir le faire est un drame biologique. La vie de ces personnes n'a absolument aucun sens, aucun intérêt, jusqu'à la dépression parfois. Idem pour certaines femmes après la ménopause puisqu'elles ne peuvent plus enfanter ; idem pour des hommes au moment de l'andropause, à la différence que le problème sera plutôt au niveau de la virilité.

Ce peut être le stress induit par la privation de liberté, que l'on soit enfermé dans la cellule d'une prison ou la cage d'un zoo ; un stress induit par un conflit au sein de la famille, laquelle est archaïquement indispensable pour la survie de l'individu ; et cætera car il y a bien d'autres cas de figure :

la Dépression de Culpabilité

Par exemple, on peut être dépressif à cause d'une profonde culpabilité ou un de ses corollaires (*honte, remords, regret, humiliation, etc.*) Pour notre cerveau archaïque cela sous-entend que nous sommes en faute et qu'une sanction est imminente. Alors il faut avoir la bonne attitude face à l'autorité et donc être en dépression comporte-

mentale ; de plus l'éventualité d'une sanction induit beaucoup de peur puisqu'elle est potentiellement mortelle.

En général, cette peur anticipatoire de la sanction en termes de rejet ou de violence est la cause primaire (*en adaptation*) et/ou secondaire (*en conséquence*) de beaucoup de somatisations ; et donc de dépressions : je l'ai constaté bien souvent (*voir mes articles à ce sujet dans les n°13-14-15-16-17 de la présente revue*). À noter qu'une personne en dépression peut se sentir coupable et/ou honteuse de l'être, d'où son manque d'estime d'elle-même, ce qui n'arrange rien,

la Dépression du Mouton

On peut aussi être dépressif à cause d'une problématique très archaïque : le '*conflit du mouton*'. Elle est induite par la peur de prendre la mauvaise direction et/ou/ donc d'être seul, perdu et isolé du groupe, soit une situation critique pour un animal social (*voir l'article de Jean-Brice Thivent dans le n°17*). Ce peut rendre très dépressifs des enfants de la DDASS ; et en général des personnes sans famille et/ou isolées.

Par extension 'humaine', cette peur devient celle de faire le mauvais choix et d'en subir les conséquences. Nous sommes tous plus ou moins concernés puisque nous avons toujours des choix à faire, parfois jusqu'à la dépression. C'est par exemple évident chez les adolescents qui ne savent pas quoi faire de leur vie et s'interrogent quant à leur avenir. Mais cela peut aussi affecter un adulte qui se demande s'il doit divorcer ou non ; un médecin qui a toujours peur de se tromper de diagnostic ou de traitement ; etc.

C'est dans les deux cas déprimant au sens propre comme au figuré, de plusieurs façons et proportionnellement : d'abord c'est une peur viscérale pouvant induire une dépression 'protectrice' ; de plus elle a un tropisme surréalien en hypo qui induit une fatigue chronique, laquelle est déprimante ; et enfin la peur de faire le mauvais choix peut être due à la peur d'une sanction. Cette dépression est donc primaire/adaptative et secondaire/consécutives.

la Dépression de Peur-Insécurité

C'est probablement la plus fréquente et celle dont on peut sortir instantanément quand on en comprend l'origine : je l'ai constaté plusieurs fois. Dans ce cas la personne n'est pas dépressive mais elle est 'morte de peur', ce qui n'est pas exactement la même chose. Mais la peur étant 'déprimante' à long terme, elle peut ensuite induire une dépression 'protectrice' pour maintenir le stress à un niveau tolérable.

La dépression peut être post-traumatique, par exemple suite à un accident ou une agression. La personne est bloquée dans sa peur ; elle tourne en boucle dedans ; elle la vit et la revit ; elle a peur que l'événement se reproduise : jusqu'à la dépression. Certaines techniques sont très efficaces dans ce cas, tel que l'EMDR ou similaires. Cela peut aider à sortir de la spirale de la peur et donc de la dépression.

Elle peut être la conséquence d'une peur structurelle, de celles qu'on a depuis toujours, par exemple la peur de manquer ; d'être rejeté ; etc. En permanence la personne a peur sans vraiment le savoir et donc sans pouvoir rien y faire. Dans ce cas l'origine du problème peut être transgénérationnel.

Elle peut être en conséquence d'un contexte inquiétant : parce que nos parents divorcent ou de peur qu'ils le fassent ; parce qu'on est au chômage ou craignant de l'être du fait de la crise économique ; parce que l'on vit dans un quartier malfamé où règne la violence ; etc. Tout cela est insécurisant et donc déprimant à long terme.

Elle peut être la conséquence d'une angoisse dont, par définition, on ignore le sens et la cause. Si on peut le définir, alors la peur disparaît et donc la dépression par la même occasion. Idem en cas d'anxiété, laquelle est une inquiétude par rapport au futur.

Elle peut être la conséquence d'une expérience. Par exemple des personnes en voyage dans un pays étranger s'écroulent dans une profonde insécurité, jusqu'à la dépression, au point de devoir être rapatriées en urgence. Etc.

la Dépression d'Ennui et de Frustration

On peut être dépressif à force d'être frustré et/ou de s'ennuyer. Certaines personnes ont une vie très ennuyeuse et/ou/donc frustrante, au quotidien, dans toutes les dimensions ; une vie sans plaisir, sans joie, sans intérêt, sans aucun sens ; et elles ne peuvent y échapper quelle que soit la raison, justifiée ou non : jusqu'à la dépression. Ce peut aussi concerner des personnes au moment de la retraite : leur vie n'a plus aucun sens.

Cela dit le plus souvent le terrain est 'propice' car déjà 'déprimé' : sinon la personne a les ressources pour sortir de cet enfermement. Car précisément la dépression induit l'ennui et/ou/donc la frustration puisqu'elle a pour fonction de maintenir le feu du désir à minima pour éviter la surpression : de ce fait on n'a envie de rien, on n'a pas de projet de vie, aucune passion, etc. Alors on s'ennuie et on est frustré, ce qui est déprimant ; etc. C'est une boucle sans fin.

la Dépression Structurelle

On peut être structurellement dépressif car étant né ainsi et/ou traumatisé durant l'enfance d'une manière ou d'une autre. C'est une dépression profonde et linéaire ; la personne a une vision de la vie sans couleur et du monde sans illusion ; elle n'a pas de plaisir, de désir, d'intérêt, de passion ni de projet ; elle s'ennuie en permanence ; elle est "*à quoiboniste*" ; et elle dira de la vie qu'elle est une affliction ou une tartine de merde dont on mange un bout chaque jour.

la Dépression Transgénérationnelle

On peut être dépressif en arrivant au monde en conséquence d'un drame survenu avant notre naissance, pendant notre vie intra-utérine ou bien avant. J'en parle en termes '*anéantissement transgénérationnel*' et mon confrère Salomon Sellam en termes de '*syndrome du gisant*'. Un drame peut avoir tellement d'impact qu'il s'inscrit au niveau génétique et se transmet d'une génération à l'autre ; et s'il se produit pendant la vie intra-utérine, l'enfant en est comme 'imbibé'. Dans ce cas aussi il faut chercher la peur, ou plus précisément celle de l'ascendant.

la Dépression Mimétique

On peut être dépressif parce qu'ayant grandi auprès d'une personne dépressive. On est dans ce cas 'formaté' par sa dépression et/ou on peut avoir été obligé de le devenir afin de correspondre au schéma de l'adulte. C'est le cas d'une femme dont les parents sont

des rescapés de la Shoah et qui ont inculqué à leur fille qu'après un tel drame il était indécent d'être heureux. De ce fait l'enfant s'est construite en dépression afin de plaire et ne pas déplaire à ses parents.

la Dépression Annuelle

On peut être dépressif annuellement à une date anniversaire, en référence à un drame ou un contexte douloureux. Ce peut être le cas d'une personne qui 'plonge' chaque année au mois de mai, en référence du décès brutal de son père trente ans plus tôt ce même mois ; ou d'une autre en déprime tous les étés à cause des mauvais souvenirs de vacances qu'elle a jadis passées chez des grands-parents peu sympathiques.

la Dépression Cyclique

On peut être dépressif cycliquement. Ce peut être le cas d'une personne faisant un épisode dépressif à 36 ans, puis à 54 ans, sans que rien ne puisse l'expliquer, sauf le fait d'avoir vécu un grand drame l'année de ses 18 ans. Nous appelons ce mécanisme les '*cycles cellulaires biologiques mémorisés*'. J'ai rencontré un jeune homme pour qui cela s'est produit à 18 ans et 8 mois car ayant été traumatisé à 9 ans et 4 mois par un drame familial.

la Dépression Périnatale

On peut être en dépression en conséquence d'une grossesse, pendant et/ou après la naissance de l'enfant. En dehors du fait que la maternité provoque une tempête hormonale, elle peut générer beaucoup de peurs, consciente ou inconsciente, la première étant celle d'en mourir puisque la grossesse et surtout l'accouchement sont potentiellement très dangereux. De plus on peut avoir peur de ne pas être à la hauteur pour élever l'enfant ; être en souffrance puisque sa venue est un changement de vie radical ; ou même le vivre comme une porte de prison qui se referme sur soi ; etc. À noter qu'un homme peut aussi déprimer dans ce contexte.

la Dépression d'Involution

C'est la plus forte de toutes. Elle peut affecter des personnes en fin de vie ou souffrant d'une maladie incurable : la personne sent la mort venir, sans espoir d'y échapper. Mais elle peut aussi toucher des enfants ou des adultes suite à un immense drame, par exemple la mort de la mère pour l'enfant ; ou celle de l'enfant pour une mère ; ou des personnes âgées au décès du conjoint. Dans les cas extrêmes, la personne se laisse mourir. À noter qu'on l'observe aussi chez l'animal vieillissant.

la Dépression Bipolaire

Admettons d'abord que nous sommes tous bipolaires puisque notre humeur fluctue, les femmes particulièrement du fait de leur cycle lunaire ; mais elle peut aussi varier en fonction des saisons ; ou d'un cycle cellulaire biologique mémorisé. La dépression bipolaire serait-elle l'exacerbation d'un cycle quelconque ? J'avoue mon inexpérience à ce sujet mais c'est ce que j'étudierai en priorité si un jour le cas se présente.

la Dépression Multifactorielle

Si la dépression peut avoir une cause unique, elle est bien souvent multifactorielle et/ou 'en cascade'. On peut arriver au monde déjà dépressif à cause d'un drame trans-générationnel ; être profondément influencé par une mère elle-même dépressive ; avoir grandi dans la peur permanente qu'elle se suicide ; être traumatisé par divers événements ; etc.

De plus, quelle qu'en soit la cause, la dépression implique presque toujours d'autres problématiques 'déprimantes', ce qui ne fait qu'aggraver les choses. Par exemple les personnes dépressives se sentent presque toujours coupables et/ou honteuses de l'être ; elles s'ennuient puisque n'ayant aucune motivation ; elles s'isolent puisque n'ayant pas envie de rencontrer l'autre ; elles sont dans l'indécision puisque ne sachant pas quoi faire de leur vie ; etc. : c'est le mécanisme de la boule de neige.

les Dépressions Masculines/Féminines

D'après les chiffres officiels, les femmes semblent plus concernées par ce mal que les hommes (*deux pour un*). Cela dit les femmes consultent plus facilement car moins pudiques quant à leurs états d'âme, ce qui probablement fausse la statistique. De plus les hommes ont plus souvent recours à des antidépresseurs 'alternatifs' et des 'mondes refuges' pour atténuer leur souffrance.

Mais une chose est certaine : le conflit intrinsèque du féminin est l'insécurité ; celui de l'homme la frustration ; et celui de l'enfant la rupture de contact. Ce n'est évidemment pas une règle immuable puisqu'une femme peut être frustrée ; un homme être en insécurité ; et l'enfant l'un ou l'autre : mais on peut en tenir compte pour comprendre la cause et le sens d'une dépression au cas par cas.

la Thérapie

Elle consiste avant tout à poser le 'diagnostic conflictuel', à trouver le déclencheur et comprendre la logique du symptôme, en sachant que ce peut être évident, nébuleux ou incompréhensible. Dans le meilleur des cas, la prise de conscience est suffisante, surtout quand la dépression est induite par une peur inconsciente ou une croyance erronée.

C'est le cas d'une femme dont la santé psychique est redevenue 'normale' en seulement quelques heures après une prise de conscience. Sa dépression avait commencé suite au décès de ses frère et sœur aînés à dix-huit mois d'intervalle, lesquels l'avaient élevé du fait de la défaillance de leurs parents. Dans son cas, elle était tombée dans l'un des pièges qui nous empêchent de faire le deuil, à savoir l'insécurité profonde que l'on peut éprouver au décès d'une personne considérée au plus profond de nous comme étant notre grand(e) protecteur/protectrice (*voir mon article dans le n°3*).

Dans le pire des cas, malheureusement, la dépression est insurmontable même quand 'on-a-tout-pour-être-heureux' ; même si l'on en connaît parfaitement la cause et le sens ; et malgré les traitements et la thérapie. Il faut une révolution intérieure pour en sortir, un changement de paradigme : plus facile à dire qu'à faire. Espérons qu'un jour l'industrie pharmaceutique trouvera enfin la molécule idéale pour aider ces personnes.

Cela dit, on peut sortir d'une dépression 'miraculeusement' et/ou 'par hasard' : on peut avoir la chance d'être touché par la Grâce, celle de Dieu ou dans une autre dimension ; à la naissance d'un enfant dont la présence donne enfin un sens à la vie ; du fait d'une ren-contre, amoureuse ou autres ; parce qu'on a enfin trouvé sa voie ou une passion ; ou parce qu'on a gagné au loto.

les Antidépresseurs

Admettons d'abord que nous sommes (*presque*) tous sous traitement puisque nous avons (*presque*) tous des addictions (*de l'alcool à la compulsion d'achat en passant par la boulimie*) et des mondes refuges (*soit toutes les activités qui procurent du plaisir*). Fort heureusement d'ailleurs car, même si certaines compulsions nuisent gravement à la santé et si certains mondes refuges sont très coûteux, tout cela peut grandement aider à atténuer son mal-être (*voir mes articles à ce sujet dans les n°25-26-27 de la présente revue*).

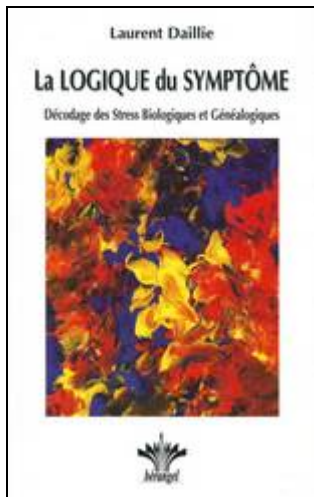
L'un des plus efficaces est la passion, qu'elle soit professionnelle, extra-professionnelle, artistique, spirituelle, etc. : les personnes passionnées ne dépriment jamais puisque leur vie a un sens ; elles sont comme nourries par leur passion.

Mais le meilleur parmi tous est l'Amour ; ou du moins l'état amoureux, l'exact opposé de l'état dépressif. Ce n'est d'ailleurs pas étonnant puisqu'il est complétude et bonheur ; et surtout la promesse de sexe et/ou de maternité. C'est l'instant parfait puisqu' il sous-entend que l'on a rencontré le/la partenaire idéal(e) pour accomplir notre destiné biologique, même si l'on n'a pas l'intention de le faire.

À suivre

Car je n'ai certainement pas tout dit. Il y a sûrement d'autres pistes, d'autres réflexions, d'autres constats à faire. Et tellement d'histoires de dépression à raconter.

Voir ci-après pour en savoir plus...



la LOGIQUE du SYMPTÔME

Volume I et II

Oser prétendre qu'un symptôme est logique peut sembler pure folie ! Pourtant, il est bien souvent la conséquence indésirable d'un mécanisme naturel de survie et d'adaptation à la pression du milieu aussi vieux que la vie.

Dans de très nombreux cas, qu'il soit physique ou psychique, le symptôme est une sorte de programme d'assistance biologique parfaitement cohérent mis en œuvre par notre cerveau pour tenter de nous venir en aide lorsque, à tort ou à raison, il nous croit en danger.

À tort ou à raison car notre cerveau archaïque a une façon très particulière de considérer nos stress et nos peurs puisqu'il réagit comme si nous étions toujours confrontés aux dures réalités et aux dangers de la vie sauvage.

Le fait est que nos maladies physiques ou psychiques, nos blocages psychologiques, nos comportements ou nos difficultés existentielles en général sont bien souvent la conséquence d'un épouvantable malentendu entre la pensée humaine et notre cerveau primitif.

C'est l'objectif du Décodage des Stress Biologiques est de décrypter la peur animale inconsciente induite par un vécu humain afin de comprendre la logique du symptôme qui s'en suit. Dans de nombreux cas, cette simple prise de conscience peut suffire.

Quant au Décodage des Stress Transgénérationnels, il permet de comprendre pourquoi et comment un événement survenu bien avant notre naissance, pendant notre vie intra-utérine ou dans l'histoire de notre famille, peut avoir une influence considérable sur notre vie et/ou notre santé.

Volume 1 - ISBN : 978.2915.227048 - Éditions Bérangel - 2006 - 368 pages - 23 €

Volume 2 - ISBN : 978.2370.660077 - Éditions Bérangel - 2014 - 321 pages - 20 €

[Ces livres sont disponibles en langue espagnole](#)

Plus de précisions sur www.biopsygen.com

Bon de Commande

à imprimer ou à recopier sur papier libre
France métropolitaine uniquement (1)

Nom et Prénom : _____
 Adresse : _____
 Code : _____ Ville : _____
 Tél : _____
 Email : _____

Je commande le(s) livre(s) suivant(s)

| Titre | Quantité | Prix Unitaire | Total TTC |
|---|----------|---------------|-----------|
| la LOGIQUE du SYMPTÔME | | 23 € TTC | |
| la BIO-LOGIQUE du SURMOI | | 20 € TTC | |
| Participation forfaitaire aux frais de port * | | | |
| Montant à payer TTC | | | |

* Tarif 'Lettre' : 3,50 € - Tarif 'Lettre Recommandée' : 7 €
 Ce tarif s'applique pour l'envoi d'un ou plusieurs livres

Je joins mon règlement par chèque à l'ordre de Laurent Daillie

Date : _____ Signature : _____
 une facture est envoyée en même temps que le(s) livre(s)
 (1) me contacter pour d'autres destinations

Laurent DAILLIE - 8 Place de l'Église - 71700 Farges lès Mâcon - France
 03.85.40.52.23 ou 06.88.89.06.17 - skype: laurent.daillie
 laurent.daillie@wanadoo.fr - www.biopsygen.com
 siret : 441.298.395.00019 - naf : 8559.A
 Membre d'une association de gestion agréée - Règlement par chèque accepté