

PIERRE BORDABERRY

DOCTEUR EN PSYCHOLOGIE ET PSYCHOTHÉRAPEUTE

CE N'EST PAS TOI LE PROBLÈME!



ANXIÉTÉ, SOMMEIL,
PROBLÈME DE POIDS...

LES CLÉS POUR AGIR
CONTRE LES

TROUBLES PSY QUI
TE GÂCHENT LA VIE!



LE GUIDE DU YOUTUBEUR

PSYKOCOUCAC

QUI TE RÉVÈLE ENFIN LA VÉRITÉ SUR

TA SANTÉ MENTALE!

LE DUC ↗

Aujourd'hui, près d'une personne sur deux présentera un trouble psychiatrique au moins une fois au cours de sa vie. Tu en fais peut-être partie, ou l'un de tes proches. Mais soyons clair : aucune raison d'en avoir honte. Et surtout, ce n'est pas toi le problème ! Réseaux sociaux, alimentation industrielle, sédentarité, injonctions sociétales... : nos modes de vie ont considérablement évolué, affectant notre santé physique mais aussi mentale. Et si l'on sait désormais faire face aux pathologies touchant le corps, c'est beaucoup moins le cas pour notre fonctionnement psychologique.

Dans cet ouvrage, je te propose des clés pour prévenir ces maux et limiter leur influence sur ton quotidien.

- 🌸 **Dépression, anxiété, troubles du sommeil et alimentaires, perte d'estime de soi** : quelles sont ces maladies que la modernité accentue et pourquoi en sommes-nous de plus en plus atteints ?
- 🌸 **Les solutions, collectives et individuelles**, à mettre en place pour vraiment aller mieux ;
- 🌸 **La vérité sur les idées reçues (parfois insolites) que tu as pu entendre** : Est-ce qu'on peut être trop intelligent pour être heureux ? Être de gauche rend-il dépressif ? Être de droite fait-il grossir ?

LE GUIDE QUI LÈVE LES TABOUS SUR LES TROUBLES PSY POUR T'AIDER À EN SORTIR DÉFINITIVEMENT

PIERRE BORDABERRY est docteur en psychologie et psychothérapeute en libéral, diplômé de l'IRCCADE (Institut de Recherche Comportementale et Cognitive sur l'Anxiété et la Dépression). En 2014, il crée sa chaîne YouTube PsykoCouac dans le but de vulgariser la psychologie et d'offrir à tous des informations fiables issues des derniers constats et études scientifiques sur la santé mentale. Son site : <https://www.bordaberrydocpsy.com/>.

Avec la collaboration d'**ALIX LEFIEF-DELGOURT**, autrice de nombreux best-sellers en santé.

18 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2924-6



editionsleduc.com

LEDUC



Rayons : Santé, psychologie

CE N'EST
PAS TOI
LE PROBLÈME!

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre responsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Avec la collaboration d'Alix Lefief-Delcourt

Édition : Anne-Lise Martin

Relecture : Élodie Ther

Design couverture : François Lamidon

Photographie de couverture : DR © Pierre Bordaberry

Maquette : Sébastienne Ocampo

© 2023 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2924-6

PIERRE BORDABERRY

CE N'EST
PAS TOI
LE PROBLÈME!

LEDUC ↗

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
CHAPITRE 1 POURQUOI LA SOCIÉTÉ MODERNE NOUS REND TOUS DÉPRESSIFS ?	11
CHAPITRE 2 POURQUOI LA SOCIÉTÉ MODERNE ENTRETIENT NOTRE ANXIÉTÉ ?	55
CHAPITRE 3 POURQUOI LA SOCIÉTÉ MODERNE NOUS REND OBÈSES (ET POURQUOI FAIRE RÉGIME NE SERT À RIEN) ?	101
CHAPITRE 4 POURQUOI, DANS NOTRE SOCIÉTÉ MODERNE, DORMONS-NOUS DE PLUS EN PLUS MAL ?	143
CHAPITRE 5 ESTIME DE SOI : COMMENT TROUVER NOTRE PROPRE VALEUR MALGRÉ LES INJONCTIONS ET LES MODÈLES QUI NOUS ÉCRASENT ?	177
CONCLUSION DES PROBLÈMES MAIS SURTOUT DES SOLUTIONS	211
BIBLIOGRAPHIE	225
TABLE DES MATIÈRES	237

INTRODUCTION

Si les progrès techniques et sociaux des deux derniers siècles ont permis l'amélioration de la qualité de vie de nombreuses personnes, de nouvelles pathologies dites « maladies de la modernité », comme le diabète ou l'obésité, ont explosé. Aujourd'hui, les pathologies physiques sont en général bien connues et leur prévention a été mise en place, mais c'est beaucoup moins le cas de notre fonctionnement psychologique, l'augmentation de la dépression dans les sociétés modernes étant par exemple passée sous silence. Bien qu'une personne sur deux soit atteinte d'un trouble psychiatrique dans sa vie, le traitement de ces troubles dans la société reste stigmatisant, comme l'attestent les autorités de santé (préjugés négatifs, accès au logement plus compliqué...)¹. De plus, le système médical et les médecines alternatives, tels qu'ils sont pensés aujourd'hui, sont incapables de répondre correctement à la complexité des situations dans lesquelles se trouve un individu. Ainsi, on propose des solutions simplistes à des personnes dont les problèmes prennent racine jusque dans l'organisation de la société. Par exemple, si tu es en situation d'obésité, on te proposera des cures détox, de l'activité physique et un régime, alors que ton problème est dû à une centaine de facteurs psychologiques, biologiques et sociétaux, y compris la façon dont est produite aujourd'hui la nourriture. Autre exemple : on prescrit de plus en plus d'antidépresseurs à des patients que

1. A. Caria, S. Arfeuillère, S. Vasseur Bacle, C. Loubières, « Pourquoi et comment lutter contre la stigmatisation en santé mentale ? », santepubliquefrance.fr, 2012.

l'isolement social, l'organisation du travail et la violence des rapports sociaux enfoncent dans la dépression.

Actuellement psychologue en libéral, je suis très fréquemment confronté à la souffrance humaine. Ayant décidé de prendre peu de patients afin de leur accorder un temps de recherche et de compréhension suffisant, je passe un grand nombre d'heures à éplucher les articles scientifiques pour évaluer au mieux leur situation. Cela m'a permis de voir que leurs problématiques dépassent largement le cadre individuel. Comme le soulignent certains auteurs, une problématique psychologique n'est pas une pathologie ordinaire² mais le résultat de la conjonction de centaines de facteurs se répercutant les uns sur les autres. Je sais très bien que la plupart de mes patients, s'ils avaient été élevés dans une autre famille, une autre société, auraient très bien pu ne jamais avoir besoin de moi. Je m'intéresse donc naturellement aux conditions sociétales qui les font souffrir.

Si la plupart des troubles psychiques se retrouvent dans toutes les sociétés humaines, les études interculturelles montrent que leurs taux varient selon les pays. Certes, des particularités biologiques chez les diverses populations entrent en compte, comme celles des Inuits immunisés contre la dépression saisonnière, mais les chercheurs insistent sur les facteurs sociétaux qui peuvent faire exploser la prévalence de certaines pathologies psychiatriques selon le pays et la culture.

L'objectif de ce livre est d'ouvrir les yeux sur la complexité des troubles psychologiques et de montrer à quel point notre société actuelle va les créer, les entretenir ou les empirer, alors même qu'on continue à les présenter comme des pathologies individuelles. Cela te permettra de comprendre ce qu'il peut t'arriver, de comprendre en quoi l'organisation sociétale est impliquée dans tes problèmes et ainsi de réagir au mieux. Car si les nouvelles technologies, l'urbanisation, la mondialisation ont

2. A. Malla, R. Joobar, A. Garcia, « "Mental illness is like any other medical illness": A critical examination of the statement and its impact on patient care and society », *Journal of Psychiatry & Neuroscience*, 2015.

leur lot d'avantages indéniables selon de nombreux critères, il ne faut pas être aveugle quant aux changements délétères provoqués dans notre organisme, aussi bien au niveau physique que psychologique. Ainsi, ce livre n'est pas une ode au « c'était mieux avant ». Il y a plein d'aspects positifs dans notre société moderne ! Par exemple, si tu es autiste ou schizophrène, tu t'en sortiras beaucoup mieux dans la vie qu'il y a cent ans. Te présenter ce qui est en train d'empirer ne veut pas dire qu'un retour au Moyen Âge va nous sauver.

Malgré mon intention de me focaliser dans ce livre sur des facteurs spécifiques apparus plus tardivement dans l'humanité³, je n'oublie pas ceux qui sont présents dans chaque société mais que la modernité a tendance à limiter ou à ne pas aggraver. La maltraitance des enfants, le monde qui va brûler comme des forêts landaises, les éléments culturels justifiant les viols, les enjeux de pouvoir entre les groupes... je peux te citer de multiples facteurs qui vont atteindre ta santé mentale (je t'invite pour cela à aller regarder mes vidéos sur ma chaîne YouTube : www.youtube.com/c/psykocouac). Ici, cependant, nous allons nous concentrer sur des points culturels très spécifiques. Évidemment, tu feras vite le lien entre certains d'entre eux et des concepts tels que la lutte des classes ou les rapports de force entre individus, mais je ne m'étendrai pas sur ce sujet.

Mes compétences relevant davantage du domaine de la santé que de celui de la sociologie, j'ai emprunté des méthodes de recherche et d'analyse que l'on retrouve plus souvent en épidémiologie, comme quand on cherche à comprendre tous les facteurs qui vont créer telle ou telle pathologie. Toutefois, si tu as envie de reprendre mes analyses pour militer contre la mondialisation et le capitalisme, ne te gêne pas. Dans ce cadre-là, je sais aussi que le monde est complexe. Quoi qu'il

3. Le concept de « modernité » se rapporte à de nombreuses réalités hétérogènes. Dans ce livre, il fait référence à des caractéristiques sociétales apparues dans les 200 dernières années telles que l'industrialisation, l'essor du numérique, la sécularisation de la société... Ainsi, plutôt que de classer certains pays selon leur modernité (concept flou sans définition consensuelle), on pourra s'intéresser aux caractéristiques spécifiques (présentes ou non dans chaque pays) qui influent sur notre santé mentale.

en soit, tu ne pourras pas considérer tous les résultats que je te présente comme une vérité universelle, car les pathologies psychiatriques ont pour cause la combinaison de plusieurs facteurs. Par exemple, malgré des caractéristiques de modernité communes, le Japon et les États-Unis ont des profils différents pour un grand nombre de pathologies. Il y a ensuite des effets de rétroaction des différentes variables. Ainsi, ta dépression vient perturber ton sommeil, ce qui va influencer ton poids, ce qui va influencer ta dépression, etc. Établir une connaissance épidémiologique fiable prend des dizaines d'années. Enfin, pour vérifier ou compléter les informations fournies dans ce livre, n'hésite pas à consulter la bibliographie. Je n'ai pas la prétention d'être un grand penseur ou de pouvoir élaborer des systèmes complexes de réflexion, mais je sais présenter des données sur les problèmes psychologiques.

L'objectif ici est de modifier ta façon d'envisager des problèmes psychologiques, ce qui peut te fournir des billes pour réfléchir à ta santé mentale et aux moyens de la préserver. Garder une approche épidémiologique me permettra aussi de ne pas tomber dans les paniques morales⁴ récentes, qui vont évidemment détruire notre civilisation, ou de me laisser entraîner dans des débats à la mode qui ne prennent pas le recul nécessaire pour réfléchir sur le fonctionnement humain depuis des siècles.

Ensemble, nous allons donc essayer de comprendre comment certaines spécificités de notre société vont influencer négativement notre état dépressif, notre sommeil, notre régulation alimentaire, notre anxiété et notre estime de soi.

4. Voir la définition de cette notion p. 66.

CHAPITRE I

POURQUOI LA
SOCIÉTÉ MODERNE
NOUS REND TOUS
DÉPRESSIFS ?

La dépression est-elle vraiment beaucoup plus présente qu'autrefois dans nos sociétés modernes ? Ce qui aurait été parfait pour les chercheurs, c'est d'avoir à disposition les données de tous les pays sur les 10 000 dernières années. Sauf que ces chiffres n'existent pas. Il a donc fallu trouver une autre méthode. L'une des premières est de comparer les données que l'on a depuis soixante-dix ans, car c'est à partir de cette période que l'on commence à avoir des chiffres comparables grâce aux outils actuels. Que montrent ces études ? Que, depuis les années 1970 dans des pays développés comme les États-Unis et la France, les dépressions sont en hausse constante. L'OMS (Organisation mondiale de la santé) précise ainsi que les risques d'être dépressif ont augmenté de 18 % entre 2005 et 2015⁵. En France, on note également une augmentation importante des cas. Un rapport⁶ établit que le taux de dépression en France a quadruplé entre 1970 et 1980 et septuplé entre 1970 et 1996. D'autres études confirment cette hausse : alors qu'en 1970, le taux de dépression était de moins de 2 % chez les Français, il était de 7 % en 2014, et il est monté à 14 % après le Covid et les confinements⁷. Une autre étude montre, elle, une augmentation de la prévalence de 1,8 % chez les Français entre 2010 et 2017⁸.

Une autre méthode consiste à étudier le nombre de dépressions chez une population qui migre ou qui change de conditions de vie. On remarque ainsi que, quand un habitant d'un pays à faible taux de dépression migre dans un pays à taux élevé de dépression, ses risques d'en souffrir vont progressivement augmenter. C'est le cas aux États-Unis des migrants mexicains, qui au fil du temps subissent la prévalence de dépression du

5. World Health Organization, « Depression-Let's Talk », 2017.

6. A. Le Pape, T. Lecomte, *Prévalence et prise en charge médicale de la dépression*, CREDES, septembre 1999.

7. DREES, *Études et résultats*, n° 1185, mars 2021.

8. C. Léon, C. Chan Chee, E. du Roscoät, *Bulletin épidémiologique hebdomadaire*, 2018.

pays d'accueil (4,2 % de Mexicains en souffrent, 5,90 % d'Américains)⁹. On voit aussi que, dans les pays où la métropolisation augmente, les risques de dépression s'accroissent également. Par exemple, en Chine, une personne avait vingt-deux fois plus de chances de développer une dépression en 1966 qu'en 1937¹⁰.

Évidemment, cette évolution va dépendre des individus et des différentes caractéristiques des pays, car chaque population possède des particularités et des problématiques différentes. Par exemple, lors de la crise sanitaire en France, le taux de dépression des 15-24 ans est passé de 5 % à 22 % tandis que celui des plus de 75 ans a baissé¹¹. En Europe, dans les années 2000, ce taux a plutôt diminué chez les personnes âgées. L'OMS parle donc d'une augmentation générale des taux de dépression, mais il est important de noter que cette hausse dépend des populations : elle touche notamment davantage les adolescents et les jeunes adultes, plus sensibles aux facteurs dont on va parler plus loin.

9. World Population Review, « Depression rates by country », 2023.

10. S. Lee *et al.*, « Lifetime prevalence and inter-cohort variation in DSM-IV disorders in metropolitan China », *Psychological Medicine*, 2007.

11. DREES, *Études et résultats*, n° 1185, mars 2021.

C'EST QUOI LE PROBLÈME ?

QUELQUES MOTS DE DÉFINITION

L'avantage (si je puis dire) de la dépression, c'est que sa représentation dans la culture commune est assez proche de la réalité. En d'autres termes, si je te dis « dépressif », tu as tout de suite l'image d'une personne affalée dans son canapé et qui n'a envie de rien. Banco. Une dépression, c'est effectivement cela : un état de fatigue extrême et de démotivation totale. Chez une personne dépressive, les symptômes sont de plusieurs types :

- des perturbations des fonctions vitales, comme une modification de l'appétit ou du rythme de sommeil ;
- des symptômes psychologiques, comme les pensées dépréciatives, les idées suicidaires ou la faible estime de soi ;
- des perturbations neuropsychologiques, comme une plus grande lenteur pour faire les choses, une motivation moindre, ou des difficultés pour initier des actions.

On peut facilement confondre la dépression avec la déprime. La différence entre l'une et l'autre réside dans le temps et l'intensité : le moment de déprime va passer assez rapidement (en moins de deux semaines) et ne sera pas aussi intense. Une personne en dépression peut en être au stade où elle n'est même plus capable de se doucher correctement. Inutile d'essayer de lui donner des coups de pied aux fesses pour la faire réagir, car certaines parties de son cerveau servant à la gestion des émotions et à la planification de sa vie sont complètement grignotées. Ce qui n'est pas le cas lors d'une déprime : le cerveau n'a pas eu le temps de diminuer ses capacités, et bien souvent, il suffit d'un petit déclic pour retrouver le sourire et l'envie de faire des choses.

TROIS PISTES D'EXPLICATION

Il y a aujourd'hui trois approches pour expliquer la dépression. Leur description permettra ensuite de mieux comprendre les solutions que l'on peut employer.

* LES THÉORIES BIOLOGIQUES

Les théories biologiques sont les plus connues du grand public. Ce sont d'ailleurs celles que tu vas trouver dans de nombreux magazines, avec des titres du genre : « On a trouvé LA cause de la dépression, on va maintenant pouvoir la soigner grâce à CE super traitement révolutionnaire ». En réalité, tu l'auras compris, la dépression étant multifactorielle, ce raisonnement est un peu limite. Il n'empêche : même si une théorie n'explique pas tout, elle apporte un éclairage potentiellement important. Ce n'est pas parce qu'il n'y a pas une cause unique à une maladie que les théories n'ont pas d'intérêt. Nombre d'entre elles peuvent même expliquer les perturbations des fonctions vitales dans la dépression. Cela mérite donc qu'on s'y attarde un petit peu.

L'une des hypothèses biologiques les plus connues est que la dépression est liée à une baisse de la sérotonine. Cette dernière est une monoamine, c'est-à-dire un neurotransmetteur (molécule permettant la transmission des informations entre les neurones) dérivé d'acides aminés. La sérotonine joue de nombreux rôles essentiels : elle est notamment impliquée dans la gestion des humeurs, et on la qualifie souvent d'hormone du bonheur. Rien que ça ! Si tu es en dépression, ce serait donc parce que ton niveau de sérotonine est trop bas. Il suffirait donc de le faire remonter grâce à des médicaments. Problème : on s'est rendu compte, il y a une trentaine d'années, qu'en réalité, ce n'est pas le taux de sérotonine qui est le plus important, mais plutôt la façon dont elle influe sur certains systèmes. S'occuper uniquement de la sérotonine pour soigner une personne en dépression ne suffit donc pas. On pourrait comparer cela avec une prime versée aux familles : il semblerait logique que cela puisse aider tous les foyers. Sauf que certains vont bien dépenser cet argent

supplémentaire, et d'autres moins bien. Donner de la sérotonine, c'est pareil : cela peut globalement aider les gens, mais tout dépend en réalité de la façon dont répondent les autres systèmes cérébraux.

Certaines théories avancent, elles, que la dépression est une maladie inflammatoire. Ce qui expliquerait pourquoi on trouve plus de dépressifs parmi les personnes en obésité (qui a une composante inflammatoire). D'autres soulignent le rôle central de la mélatonine, l'hormone que l'on sécrète pour pouvoir dormir correctement et qui gère le rythme circadien (l'horloge biologique interne qui régit certains processus comme le sommeil ou l'alimentation). C'est pourquoi certaines personnes seraient plus déprimées en hiver, la diminution de la lumière pendant cette saison venant perturber toute l'horloge interne. D'autres théories encore relient la dépression à l'intestin, ou au système immunitaire. Le plus important est de retenir qu'à l'heure actuelle, on n'a pas de marqueur clair de ce qu'est une dépression. On ne sait même pas si certains marqueurs biologiques (par exemple, la testostérone, dont le taux est manifestement plus bas chez les personnes en dépression) sont une *cause* ou une *conséquence* de la dépression.

* L'IMPUISSANCE ACQUISE

Cette théorie part du principe que la dépression est due à un apprentissage de l'impuissance. Pour le dire autrement, et plus clairement : à un moment donné dans ta vie, tu t'es retrouvé coincé et ce sentiment d'être « foutu » s'est généralisé à d'autres parties de ta vie. Par exemple, si petit, tu étais un dyslexique qui rencontrait de nombreuses difficultés scolaires, tu as intégré l'idée que tu ne t'en sortiras jamais dans la vie, et ton cerveau a perdu la motivation à agir. Autre exemple : si, au travail, ton boss te harcèle en permanence en te disant que tu es incompetent, tu vas intégrer l'idée que tu es nul et incapable, non seulement au travail mais aussi à la maison avec tes enfants. C'est cela l'impuissance acquise.

Cette théorie permet d'expliquer la vision très négative du monde qu'ont les dépressifs. Et de comprendre que, si un dépressif n'arrive pas à s'en sortir, c'est aussi parce que son cerveau part du principe que toute action sera vouée à l'échec. Et donc que cela ne sert à rien de faire quoi que ce soit. Autant rester sur le canapé ! Cette théorie explique des dépressions récurrentes ou « endogènes », c'est-à-dire liées à une tendance de personnalité à se sentir impuissant, souvent en lien avec de la maltraitance ou de la négligence durant l'enfance. Souvent, parmi les patients que je reçois, ceux qui présentent une dépression après une rupture ou un licenciement s'en remettent assez vite, car leur vision du monde n'est pas déformée par les maltraitances que d'autres ont subies. Il leur est alors facile de se remobiliser, de trouver les solutions adéquates et de les mettre en place. Cela peut en revanche prendre des années pour se débarrasser d'une dépression intériorisée dans l'enfance.

* **LA DÉPRESSION COMME ÉCONOMIE D'ÉNERGIE**

La troisième théorie est l'une des plus complètes, car elle permet d'intégrer à la fois les variables biologiques et les variables psychologiques. L'idée est que la dépression serait un mode d'adaptation que l'humanité a développé pour économiser l'énergie, le temps de pouvoir gérer une perte de ressources. Par exemple, les symptômes dépressifs à la suite d'un deuil seraient dus au fait que notre cerveau a besoin d'un temps de réorganisation, durant lequel il va économiser son énergie après la disparition d'une personne chère pour pouvoir mieux fonctionner par la suite. Cette approche expliquerait ce qu'on appelle les dépressions « réactionnelles », c'est-à-dire le fait de développer un état dépressif à la suite d'un événement. Les modifications physiologiques qui s'ensuivent seraient donc des manifestations de cette adaptation : tu dors plus, tu bouges moins, tu restes affalé dans ton canapé pendant des heures, tu fais les choses plus lentement... Bref, tu économises ton énergie ! Cela explique aussi la dépression saisonnière, qui survient comme son nom l'indique lors d'un changement de saison. Il y

a 50 000 ans, à l'arrivée de l'hiver, vu la rareté de la nourriture pendant cette saison, il valait mieux que l'homme économise son énergie. C'était vraiment une question de survie.

Cette théorie permet également de mieux appréhender certains aspects psychologiques de la dépression, comme l'autocritique excessivement forte. Celle-ci constituerait en fait une tentative pour comprendre d'où vient le problème et pour trouver des moyens de s'y adapter. Le problème est que cet état n'est pas vraiment « adaptatif » : en réalité, il bloque la personne dans un état de réflexion et de ruminations constantes sur ce qu'elle a mal fait. Alors que la solution ne réside pas là.

POURQUOI LA SOCIÉTÉ MODERNE AGGRAVE LES CHOSES ?

Une fois ces trois théories explicitées, tu vas mieux comprendre pourquoi, dans notre société moderne, les dépressions sont plus fréquentes, mais aussi quels sont les moyens pour s'en sortir.

L'ISOLEMENT SOCIAL

En 1985, quand on demandait à quelqu'un le nombre de personnes sur lesquelles il pouvait compter, avec lesquelles il pouvait tranquillement discuter de sujets importants, il en listait trois en moyenne. Aujourd'hui, on est à moins d'une personne en moyenne¹². Or l'isolement social est véritablement un fléau. Les problèmes de liens sociaux sont assez fréquents en psychopathologie, et de nombreuses troubles mentaux, comme l'anxiété sociale, la jalousie malade ou encore le trouble de la personnalité borderline, leur sont associés. Ils jouent également un énorme rôle dans la dépression. Le manque de relations sociales explique d'ailleurs la recrudescence des dépressions chez les enfants et les ados durant les confinements liés au Covid.

Souviens-toi de la troisième théorie dont je te parlais un peu plus haut, celle de la dépression comme moyen d'adaptation : quand tu manques de ressources pour te sortir d'un pas difficile, tu te mets en mode « économie d'énergie ». À l'inverse,

12. M. McPherson, L. Smith-Lovin, M. Brashears, « Social isolation in America: Changes in core discussion networks over two decades », *American Sociological Review*, 2006.

quand tu disposes de ressources autour de toi (par exemple des amis, un conjoint ou une conjointe, une famille...), tu t'en sors beaucoup mieux dans la vie. De plus, le fait que tes besoins affectifs, sexuels et sociaux ne soient pas comblés augmente les sentiments négatifs, empirant la dépression. Il faut également noter que l'isolement social accroît les probabilités de mourir de maladies physiques telles que les accidents cardio-vasculaires. Il serait également un des facteurs aggravant les effets de la pauvreté sur l'organisme, et commence à être une priorité dans les recherches sur la santé publique.

On voit aussi que la destruction des liens sociaux que tu as construits t'anéantit extrêmement rapidement : la dépression survient très souvent lors d'un divorce ou à la suite d'un deuil. Chez les enfants et les ados, des crises suicidaires surviennent surtout après des ruptures ou des problèmes familiaux. Dans le monde du travail, le support social est un des facteurs de protection les plus importants. Il est donc évident que, sans personne autour de toi, tu vas non seulement souffrir de solitude mais qu'en plus, dans les moments difficiles, tu ne pourras pas compter sur un proche pour t'aider et t'empêcher d'avoir le sentiment d'être foutu ou de ne pas pouvoir t'en sortir. La question est de savoir pourquoi on s'isole de plus en plus dans les sociétés modernes.

* L'INDIVIDUALISME

Dans les recherches, on oppose souvent individualisme et collectivisme. L'individualisme correspond au fait de se centrer sur l'épanouissement et le bien-être personnels, tandis que le collectivisme insiste sur l'attachement au groupe et son intérêt. Une culture plus collectiviste protégerait apparemment de la dépression, le sentiment d'appartenance à un groupe permettant d'éviter d'éprouver le sentiment de solitude et de rester seul dans son coin (même si, il faut aussi le reconnaître, certaines personnes supportent très bien la solitude). Dans les études menées pendant le Covid, on a montré que le collectivisme permettrait aussi de resserrer la cohésion sociale et l'entraide. Il est difficile de se rendre compte jusqu'à quel point

l'individualisme est entré dans les mœurs tellement on y est habitué. Voici un élément très important à prendre en compte dans la dépression : plus une personne adhère aux valeurs individualistes, plus elle considère la dépression comme une maladie individuelle. Au contraire, dans des sociétés plus collectivistes, la dépression est plutôt considérée comme une forme d'adaptation à des événements de vie difficiles. D'un côté, c'est la faute de la personne. De l'autre, c'est plutôt la faute de l'environnement. Cette distinction a une grande importance dans le soin. Si la psychiatrie considère la dépression comme une pathologie individuelle, comme c'est actuellement le cas dans nos sociétés, c'est à l'individu de se soigner grâce à des traitements. En d'autres termes, notre système médical, en se contentant de se focaliser sur l'individu, écope un bateau sans se préoccuper de ce qui le coule. Cette façon de voir les choses est biaisée idéologiquement, et je ne pense pas qu'on s'en rende vraiment compte. De mon côté, si mon travail consiste à aider les personnes individuellement avec leur histoire, je m'efforce aussi toujours de prendre en compte l'environnement social et le fait que certains patients auraient pu très bien s'en tirer dans un autre contexte.

* LA COMPÉTITION

On se représente souvent les pays les plus modernes comme des pays où les problèmes particulièrement éprouvants (la famine, la guerre...) ont été éradiqués. Dans ce contexte-là, il est effectivement difficile de croire que, vu notre qualité de vie, on puisse être dépressif. Mais il est important de comprendre que ce n'est pas parce que tu es bien nourri et que tu vis dans un pays en paix que tu vas bien ! Un enfant maltraité en France peut être bien nourri, et pourtant, il ne va pas bien (les chiffres de la maltraitance restent élevés en France : 22 % des adultes affirment avoir été maltraités¹³).

13. Sondage Harris-L'Enfant Bleu, 2017.

Certains événements de vie, que l'on considère pourtant comme normaux et anodins, sont particulièrement délétères pour la santé mentale. On a remarqué, par exemple, que les enfants et les adolescents sont de plus en plus stressés face aux pressions qu'on leur impose. Certes, les systèmes de notation à l'école, ce n'est pas la mort. Pourtant cela pousse les jeunes à se comparer et à faire le lien entre une performance et leur estime d'eux-mêmes. Dans certains cas, une note apposée sur une feuille de papier, qui devrait laisser ton organisme complètement indifférent, devient un signe d'échec social ouvrant la porte à la dépression. Une dépression qui peut être réactionnelle, pour te permettre de t'adapter à un échec ou à une défaite. Évidemment, je ne dis pas qu'une seule « mauvaise » note va te faire tomber en dépression, c'est l'amoncellement de plusieurs signaux comme celui-ci qui crée un climat délétère.

En plus de créer une pression à la performance, la compétition sape le support social et les possibilités de trouver de l'aide quand on en a besoin. Les adeptes du darwinisme social pensent sûrement que c'est dans l'ordre naturel des choses : le plus méritant et le plus fort vont juste profiter pour tous les autres. Mais je leur rétorquerais que 1) on est sûrement plus compétitif qu'il y a 5 000 ans (à l'époque, si tu la jouais solo, c'était la mort assurée) ; et que 2) ce principe ne marche pas bien dans notre société. Par exemple, on a remarqué que dans les pays où l'égalité entre hommes et femmes est la plus forte, la satisfaction de vie des adolescents est bien plus grande, car ils sont davantage soutenus par leur famille, leurs proches et l'école. En d'autres termes, la baisse de la compétition entre les groupes augmente le support social. On accorde plus d'aide aux autres si on ne les considère pas comme des ennemis. Cet effet est indépendant des conditions de vie des pays. Selon les chercheurs, moins les individus cherchent à se bouffer entre eux, mieux ils s'en portent.

La compétition, c'est plaisant. De nombreux sports ne présenteraient aucun intérêt sans conflits, et les histoires que nous nous racontons tous entre nous seraient bien moins passionnantes. Mais est-il bien sain de faire se battre les gens pour un dîner

entre amis ou leur mariage, comme le proposent certaines émissions télévisées ?

* LES INÉGALITÉS SALARIALES

L'inégalité salariale dans un pays est déterminée par le coefficient de Gini (du nom de son inventeur, le statisticien italien Corrado Gini). Ce coefficient est calculé à partir de la différence salariale entre les plus riches et les plus pauvres. On a remarqué que les pays avec le plus d'inégalités salariales sont aussi ceux où le risque de développer un trouble de l'humeur (dont fait partie la dépression) est le plus élevé. Évidemment, plus on est pauvre, moins on a accès aux soins et plus les conditions de vie se détériorent. Mais les effets ne se limitent pas à cela.

Des études ont montré que plus une société est inégale, plus l'individualisme et la compétitivité s'accroissent. Il y a un effet de rétroaction entre l'individualisme, la compétitivité et les inégalités salariales : ce n'est pas juste parce que les individus ne pensent qu'à eux que les inégalités augmentent, c'est aussi parce que les inégalités augmentent qu'ils vont penser de plus en plus à eux. Et cela se voit des deux côtés de la barrière. D'un côté, les plus pauvres vont développer un stress chronique qui va augmenter leurs risques de dépression, ainsi qu'une anxiété de statut social dont on reparlera. De l'autre côté, les plus riches vont devenir de plus en plus paranos pour se défendre des pauvres méchants qui, selon eux, jalourent leur richesse.

Les inégalités salariales ne sont pas forcément plus élevées dans les pays développés, mais la mondialisation a conduit à de nouveaux phénomènes qui vont modifier la façon dont les individus se jugent, et plus particulièrement dans la comparaison sociale. Celle-ci est très importante pour l'être humain : on évalue sa situation aussi en fonction de celle des autres. Il y a 5 000 ans, quand le plus riche possédait une maison deux fois plus grande que la tienne dans un village de 300 habitants, la différence n'était pas énorme. Aujourd'hui en revanche, quand la personne la plus riche est celle qui peut posséder tout ton pays, les effets de l'inégalité se font beaucoup plus sentir.

Cela peut contribuer à détruire les liens dans une communauté en créant deux groupes distincts aux intérêts divergents.

* LA MOBILITÉ GÉOGRAPHIQUE

Un autre facteur qui va casser le lien social, c'est la mobilité géographique grandissante. La mobilité est déjà, en soi, une adaptation qui augmente les risques d'être déprimé. Par exemple, dans une étude menée aux États-Unis, il a été montré que les mères célibataires majoraient leurs risques de dépression de 29 % à chaque déménagement¹⁴. Le fait de t'éloigner de tes proches brise le réseau social et l'aide dont tu pourrais bénéficier. Cela peut expliquer pourquoi les habitants des grandes villes sont plus déprimés : le turnover dans un immeuble est bien plus grand que dans une petite ville ! C'est étonnant de constater à quel point certains politiques trouvent normal de déplacer des travailleurs sur des centaines de kilomètres, et donc de détruire leur vie sociale... Sauf si bien sûr on considère qu'être salarié est le but d'une vie, et que les liens sociaux sont peu importants.

C'est une donnée non négligeable dans les études sur l'immigration. En règle générale, un immigré, quand il arrive dans son nouveau pays, a une meilleure qualité de vie et souffre moins de dépression (car la comparaison lui permet de voir qu'il a une bien meilleure vie que dans son pays antérieur). Mais les effets pour la seconde génération sont bien différents. Non seulement elle ne peut bénéficier des effets positifs de la comparaison, mais en plus, elle va subir les inégalités salariales de sa famille, et être coupée de ses grands-parents, tantes ou cousins qui auraient pu faciliter son éducation (les études ont plutôt tendance à confirmer l'adage selon lequel il faut un village pour éduquer un enfant). Résultat : cette seconde génération sera davantage confrontée aux problèmes psys.

14. S. Oh, I. Zapcic, M. G. Vaughn, C. P. Salas-Wright, Y. Kim, « Housing instability and depression among US mothers following a nonmarital birth », *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2021.

En résumé, si l'on reprend les théories de l'impuissance acquise et de la dépression comme économie d'énergie, on comprend bien que plus tu trouves de personnes autour de toi pour t'aider et moins celles-ci sont une menace, moins tu risques de t'enfoncer dans la dépression et l'impression d'être foutu. Il faut ajouter à cela d'autres facteurs, dont je n'ai pas parlé, car leurs conséquences sont mitigées. Par exemple, l'utilisation des réseaux sociaux aide énormément d'internautes à lutter contre l'isolement. Mais il y a aussi des effets pervers : certains se contentent d'établir des liens par écran interposé, ce qui ne permet pas d'obtenir un taux de bien-être suffisamment élevé, ton organisme préférant apparemment être en contact direct avec autrui plutôt que par écran interposé.

LE STYLE DE VIE

Ton style de vie a une influence non négligeable sur ta santé. Pendant des milliers d'années, l'être humain a évolué dans un environnement particulier. Ce cadre « originel »¹⁵ est appelé l'environnement de l'adaptation évolutive. C'est celui auquel notre organisme s'est adapté. Il se trouve que les changements sociétaux sont bien plus rapides que les modifications de nos codes génétiques. Ainsi, l'organisme doit s'adapter à des changements auxquels il n'a pas été préparé, ce qui entraîne différentes pathologies. La sensibilité à la solitude en fait partie, mais on verra dans les différents chapitres le même problème pour les rythmes circadiens, l'alimentation ou le stress chronique.

15. Les guillemets marquent une certaine réserve, car vivre au Groënland n'est pas la même chose que vivre au Maroc. Il y a des signes de ces évolutions dans les populations comme les Inuits, qui ne font pas de dépression saisonnière.