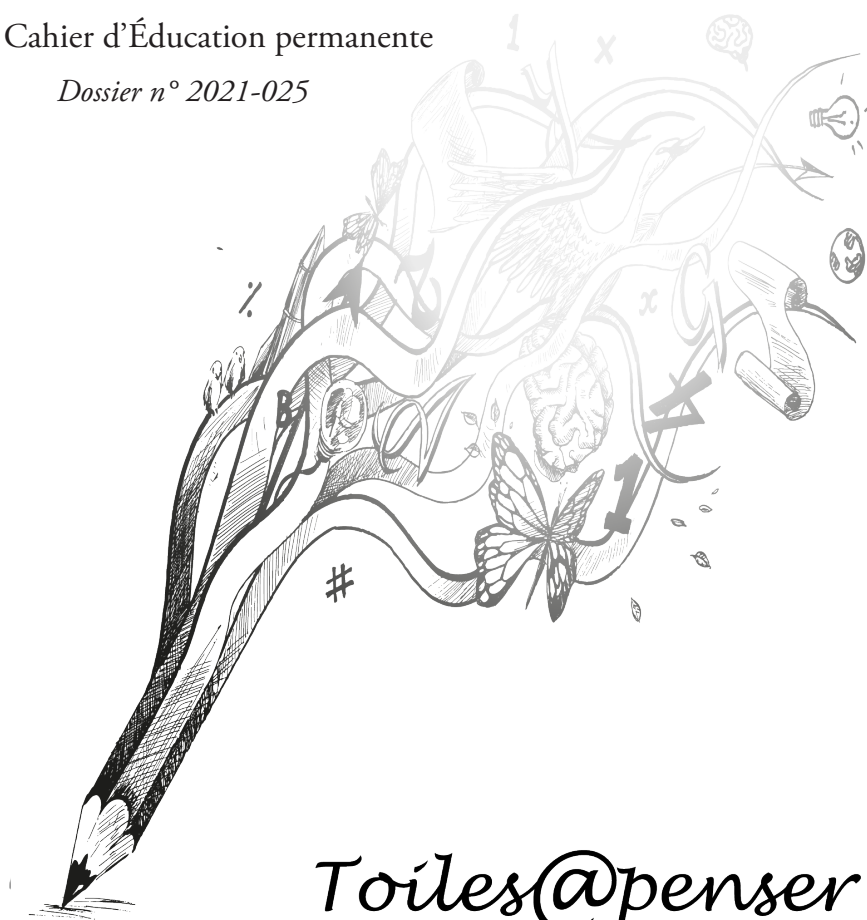


LA PENSÉE ET LES ASBL HOMMES

Cahier d'Éducation permanente

Dossier n° 2021-025



Toiles@penser

*La recherche scientifique
sur la dépression*

Géraldine FONTAINE

La Pensée et les Hommes

Émissions de philosophie et de morale laïque
pour la radio et la télévision – Publications

Fondateurs (1954)

Robert HAMAIDE, Georges VAN HOUT

Comité exécutif

Henri CHARPENTIER, , Baudouin DECHARNEUX,
Jacques Ch. LEMAIRE, Fernand LETIST, Philippe LIÉVIN,
Michèle MIGNON, Claude WACHTELAER

Rubriques

Publications – Radio – TV
Colloques – Ateliers philosophiques

Publications

Nathalie DENEUMOUSTIER
02 650 35 90 – revues@lapenseeetleshommes.be

Secrétariat

Myriam GOOSSE
02 640 15 20 – secretariat@lapenseeetleshommes.be

Médias

Fabienne VERMEYLEN
media@lapenseeetleshommes.be

Adresse centrale

Avenue Victoria, 5 – 1000 Bruxelles
<http://www.lapenseeetleshommes.be>

La Pensée et les Hommes

Association reconnue d'Éducation permanente par la Fédération Wallonie-Bruxelles

Connaissez-vous nos publications ?

Nous publions annuellement trois dossiers thématiques et un numéro « Varia ».

Dans sa nouvelle conception, notre revue paraît annuellement sous la forme de trois livres brochés qui comptent chacun environ cent pages et regroupent le point de vue d'une dizaine de spécialistes du sujet traité.

Chaque volume ambitionne de faire le point sur une question relative à la philosophie et à la morale de notre temps ou de traiter en profondeur un sujet qui intéresse les défenseurs des idéaux laïques.

Comment s'abonner à nos publications ?

En effectuant un versement au profit du compte :

IBAN : Be46 0000 0476 6336

de *La Pensée et les Hommes* Asbl

Le prix de l'abonnement annuel s'élève à 40 € en Belgique
ou 50 € pour le reste de l'Europe (pour trois volumes thématiques
et un numéro de « Francs-Parlers »)
ou plus pour un abonnement de soutien.

Pour en savoir plus, visitez notre site Internet

<http://lapenseeetleshommes.be>

Les numéros relatifs à l'abonnement pour l'année 2021 seront consacrés aux thèmes suivants (sous réserve) :

n° 120 – *La symbolique de la grotte*

n° 121 – *Jacques Rifflet, un engagement humaniste pour l'éducation. Hommage*

n° 122 – *Francs-Parlers 2021*

n° 123 – *Panaït Istrati et le mythe du brigand d'honneur*

La recherche scientifique sur la dépression¹

Géraldine FONTAINE

Depuis peu, les bars rouvrent et on peut à nouveau boire un petit verre, avec nos amis, en terrasse. Par contre, on a été privé, durant des mois, de liens sociaux, de moments culturels, de voyages. Ces privations ont eu un impact énorme sur le bien-être des gens. On parle, à présent, beaucoup de dépression et d'anxiété dans les médias. Ce sont des mots qui font peur, mais, dans les faits, qu'est-ce que c'est ?

L'anxiété est consubstantielle de l'espèce humaine. On est, de par notre évolution, destiné à être anxieux simplement parce que nous avons la capacité de nous projeter dans le futur. On sait faire du *time travel*, c'est-à-dire du voyage dans le temps : voyager vers le passé et voyager vers le futur. Ce voyage est possible grâce à une série de capacités qui ont évolué, telles que les capacités cognitives, les capacités de mémoire... De ce simple fait, on a perdu le paradis. C'est la métaphore de la *Bible*. Du fait de la connaissance du futur, de la possibilité de se projeter, notamment, du fait que l'on sait que nous sommes mortels, automatiquement, on a perdu une certaine innocence.

Les autres espèces animales ont-elles également de l'anxiété, autrement dit, l'appréhension du futur ? Probablement beaucoup moins que l'homme, même si elles ont des systèmes de détection des menaces, la possibilité d'avoir une émotion de peur, elles n'ont pas cette projection dans l'avenir et n'imaginent pas un futur qui peut être négatif. L'espèce humaine est, sans doute, la plus développée sur ce plan.

¹ Charles KORNREICH, chef du département Psychiatrie à l'hôpital Brugmann, professeur à l'Université libre de Bruxelles dans les facultés de Médecine et de Psychologie.

La Cigale et la Fourmi²

« La Cigale, ayant chanté
Tout l'été,
Se trouva fort dépourvue
Quand la bise fut venue :
Pas un seul petit morceau
De mouche ou de vermisseau.
Elle alla crier famine
Chez la Fourmi sa voisine,
La priant de lui prêter
Quelque grain pour subsister
Jusqu'à la saison nouvelle.
'Je vous paierai, lui dit-elle,
Avant l'Oût, foi d'animal,
Intérêt et principal.'
La Fourmi n'est pas prêteuse :
C'est là son moindre défaut.
'Que faisiez-vous au temps chaud ?
Dit-elle à cette emprunteuse.
– Nuit et jour à tout venant
Je chantais, ne vous déplaîse.
– Vous chantiez ? J'en suis fort aise.
Eh bien ! Dansez maintenant.' »

La projection dans le futur a également d'énormes avantages, telle la fable de *La Cigale et la fourmi*. C'est-à-dire que la cigale chante tout l'été, elle vit le moment présent et elle est très heureuse. Par contre, la fourmi accumule, planifie en prévision de moments plus difficiles.

La fourmi est notre modèle, et par conséquent notre modèle d'anxiété. À savoir un modèle de planification qui permet l'anticipation pour réaliser des choses extraordinaires, qui permet de préparer l'avenir et, dans le même temps, d'être anxieux par rapport à cet avenir.

Il y a beaucoup de capacités cognitives qui se sont développées, probablement, simultanément dans l'espèce humaine. Les capacités d'anticipation et de planification ont permis à l'homme de réaliser des choses tout à fait extraordinaires.

² Jean DE LA FONTAINE, *La Cigale et la Fourmi*, Paris, Claude Barbin, 1668.

L'anxiété mène-t-elle à la dépression ?

L'anxiété peut mener vers une dépression. L'anxiété est l'appréhension du futur, de ce qui se passera dans le futur. Alors que la dépression est une pathologie de la défaite. Autrement dit, on s'était fixé des buts de vie, on avait investi dans des projets ou dans des personnes et on perd ces investissements.

La dépression est une pathologie de la défaite, une pathologie du découragement par rapport aux investissements que l'on avait accompli, de toute l'énergie et de tout le cœur que l'on y avait insufflé et qui, finalement, se conclut par un échec.

Les différentes dépressions

On peut différencier les dépressions par un *continuum*, car il est difficile de dire qu'il y a un point qui sépare les deux types de dépressions. C'est à partir du moment où le manque d'envie et de motivation perdure pendant des mois, voire pendant des années que l'on parle de dépression chronique.

Le fait d'avoir un manque d'envie ou de motivation, ce que l'on appelle l'anhédonie –, le manque de capacité à ressentir du plaisir – est lié au fait qu'il n'y a plus de moteur par rapport à des buts de vie. On a vécu trop de défaites, ce qui entraîne un découragement pour le futur.

La dépression en temps de COVID-19

En réalité, c'est une question complexe, parce qu'il est vrai que l'on parle beaucoup, dans les médias, d'une explosion de problèmes de santé mentale. Il s'agit d'une explosion qu'il faut relativiser.

Paradoxalement, certaines personnes se sont aussi senties mieux à la suite de la période de confinement. Notamment, les personnes qui éprouvaient des difficultés, sur leur lieu de travail, face à des conflits avec leurs supérieurs. En se retrouvant à la maison, en télétravail, ces personnes ont pu retrouver une certaine tranquillité et, par conséquent, elles se sont senties mieux. Cependant, d'autres personnes, qui sont des « animaux très sociaux », ont subi une grosse perte.

La situation en temps de confinement est assez nuancée. Si on regarde, par exemple, le nombre de suicides, il n'a pas vraiment varié entre la période d'avant la pandémie et pendant la pandémie.

En revanche, les pédopsychiatres, les psychologues qui s'occupent des jeunes, émettent une alerte en expliquant qu'il y a vraiment une grosse détérioration chez les jeunes. Cette situation peut se comprendre, parce que, à cet âge-là, il y a une construction de vie en cours. Cette construction se fait en partie sur les appuis sociaux tels que l'école, les clubs de sport... Là, il y a une série de jeunes qui ont été beaucoup plus mal. C'est pourquoi les pédopsychiatres et les psychologues ont alerté sur le fait que les services de santé mentaux, les services d'hospitalisation pour jeunes... avaient été complètement débordés.

Du côté des adultes, c'est moins clair. Il faudra également voir les conséquences de la pandémie. Prenons le cas d'un restaurateur qui, durant le confinement, a dû s'adapter et a créé un service traiteur. Les revenus du service traiteur ne remplacent pas les revenus du restaurant, puisque ce restaurateur avait trois restaurants et deux salles de banquet. Il avait également investi dans deux salons de coiffure. Ce restaurateur s'est retrouvé dans une situation de défaite terrible. C'est pourquoi il faudra prendre garde aux conséquences économiques que le confinement a engendrées, car ce sont des défaites potentielles pour des gens qui ont investi du temps, de l'argent, de l'énergie et qui voient leurs projets s'écrouler.

La génétique

C'est aussi une question extrêmement complexe. Il faut faire un retour en arrière dans l'histoire des idées en psychiatrie.

Dans les années 1980, on avait l'espoir de trouver un gène : le gène de la schizophrénie, le gène de la dépression, le gène de l'alcoolisme... Des tas d'études ont été menées et les résultats ont été extrêmement décevants, car ils n'étaient jamais tout à fait reproductibles.

Après cela, on s'est dit que ce n'était pas la bonne méthode, qu'il devait y avoir quelque chose de génétique. Puisque l'on a remarqué que chez des jumeaux monozygotes –, qui partagent le même code génétique –, il y a encore plus de concordances que chez des jumeaux dizygotes –, qui ne partagent pas le même code génétique. On s'est ainsi dit que l'on avait cherché des gènes uniques, alors qu'il y a probablement beaucoup de gènes qui sont impliqués dans la construction cérébrale, dans la connectivité... En conséquence de quoi, on s'est dit qu'il fallait chercher beaucoup plus large.

Des efforts gigantesques de recherche sur des centaines de milliers de personnes ont été réalisés. On a regardé le code génétique dans son entièreté. Ce fut également une déception, car on trouvait beaucoup de petites variations qui donnent une susceptibilité plus grande, mais on n'a pas trouvé une variation plus spécifique. Déception encore plus grande, c'est que la spécificité, c'est-à-dire ces gènes de susceptibilité qui vont faire que l'on fait une dépression, une schizophrénie ou un trouble obsessionnel compulsif, subit un recouvrement, car ce sont souvent les mêmes gènes qui sont impliqués. À ce moment-là, on ne comprenait plus rien.

Un autre courant est apparu, dans les années 2000, qui disait que ce n'était pas de cette manière qu'il fallait réfléchir. Ce courant rappelait que les gènes sont en fait des instructions données pour fabriquer des protéines. Chaque cellule possède des volumes entiers d'instructions pour fabriquer ce qui est nécessaire pour la vie et qu'une cellule de foie n'est pas la même qu'une cellule de cœur. Par conséquent les instructions qui sont lues dans chaque cellule sont différentes.

Le fait que des instructions soient lues dans certaines cellules et pas dans d'autres est lié à ce que l'on appelle l'épigénétique. C'est-à-dire que, oui, le code est le même, mais les parties du code qui sont lues sont différentes. Ce qui influence ce qui est lu ou ce qui n'est pas lu, c'est l'environnement. À savoir qu'il y a des environnements différents qui vont faire que certains gènes sont exprimés ou ne sont pas exprimés. Au début des années 2000, on a eu, notamment pour la dépression, une étude formidable qui est une des études les plus citées en psychiatrie. Pour la résumer, l'étude Dunedin³, ce sont plus de mille enfants en Nouvelle-Zélande qui ont été suivis depuis la naissance. On a tout enregistré sur eux : ce qui leur arrivait, ce que les parents disaient, ce que les enseignants disaient, ce que les autres enfants disaient... Tout ce qu'il y avait moyen d'enregistrer a été enregistré. On avait la possibilité de faire des études génétiques, de prélever leur génome⁴ et de voir ce qu'il en était.

Cette étude a démontré que ce n'était ni les gènes ni l'environnement, mais que c'était les deux réunis qui provoquait la dépression. Si on avait à la fois une variation génétique – ici, il s'agissait d'un gène codant pour une

³ L'étude multidisciplinaire de Dunedin sur la santé et le développement, usuellement appelée l'*étude de Dunedin*, est une étude longitudinale qui étudie une cohorte de 1 037 personnes nées entre le 1^{er} avril 1972 et le 31 mars 1973 à Dunedin, en Nouvelle-Zélande.

⁴ Le génome est l'ensemble du matériel génétique, c'est-à-dire des molécules d'ADN, d'une cellule.

protéine qui intervient dans la transmission de la sérotonine⁵ – et que l'on a eu, par exemple, de la maltraitance durant l'enfance, les deux éléments réunis provoquent la dépression.

Cette découverte n'est pas la fin de l'histoire, car on a essayé de reproduire et cela n'a pas très bien fonctionné. La conception actuelle est de dire qu'en fait on s'est attaché à une seule variante génétique, alors qu'il faut regarder l'ensemble des variantes génétiques en même temps et l'ensemble des conditions d'environnement en même temps. Cette procédure donne une complexité phénoménale et celle-ci n'est pas appréhendable par l'esprit humain. À un certain moment, ce sera l'intelligence artificielle –, la possibilité de traiter toutes ces données de manière informatique –, qui nous donnera la possibilité de faire des prédictions. Par exemple, on pourrait prédire que si on a telle configuration génétique + telle condition d'environnement + etc., cela permettrait de tabler sur un résultat plus certain. On n'en est toujours pas à ce stade.

Interrogeons-nous

Pour vivre bien, vaut-il mieux être Fourmi ou Cigale? N'y a-t-il pas d'autres solutions? Vivre avec angoisse ou vivre sans penser au lendemain, comment concilier les deux ?

La recherche progresse, mais l'homme reste l'homme et ses qualités comme ses défauts ne sont toujours pas quantifiables. Certaines personnes ont des personnalités fortes, d'autres ont des personnalités douces, d'autres encore sont craintives, soumises... Dès lors, comment quantifier les besoins de chacun ?

Faut-il tabler sur l'intelligence artificielle pour résoudre les conflits intérieurs propres à l'homme? Comment une machine pourrait-elle prendre en compte les émotions humaines?

⁵ La sérotonine est une substance dérivée d'un acide aminé, le tryptophane, synthétisée par les cellules de l'intestin et a, par ailleurs, un rôle de neurotransmetteur du système nerveux central.

Nos Toiles @penser 2020

disponibles sur demande et sur notre site <https://www.lapenseeetleshommes.be>

Questions d'éthique

CRISPR, questions éthiques pour ciseaux génétiques
L'animal de laboratoire face aux droits des animaux au XXI^e siècle

Langue, langages et démocratie

Communication chez les poissons et détection du coronavirus Covid-19
L'orthographe est-elle respectable ?
La défaite de la pensée
Les colonnes de la démocratie vacillent-elles ?
Metamorphosis
Un, et deux, puis trois...

Mythes, rites et tradition

Sommes-nous des samourais ?
Les forgerons du Kasai et leurs rites initiatiques
Le secret comme clé de voûte des discours antimaçonniques actuels

Judaïsme

Qu'est-ce que l'antisémitisme ?
« Petite » histoire de l'antisémitisme
La judéophobie
La récupération des biens juifs spoliés
L'imaginaire dans le judaïsme

Un monde durable

« Connexion » et « Durabilité »

L'environnement et ses enjeux pour la faune : Perte de biodiversité et méconnaissance de la faune

L'environnement et ses enjeux pour la faune : La prise de conscience

Penseurs et sociétés

Socrate

Pythagore

Mohamed Iqbal

Jean l'Évangéliste ou le théologien

Paul de Tarse, la théologie au service de la foi

Ceci n'est pas une pipe

La mouvance du langage

Soumission à la contrainte ou émancipation vers la liberté ?

Revenons à « Ceci est une pipe »

Une perte des liens sociaux et moraux

Violence, politique, éducation et presse aux États-Unis

La mormone de Jules Verne ou l'opposé de la femme idéale

La parabole de « The Man Who Shot Liberty Valance »

Les violences faites aux femmes

La violence morale

La violence conjugale, un problème non résolu

Ça vaut pas l'coup !

L'accompagnement judiciaire

Retrouvez la liste complète de nos *Toiles@penser* sur notre site internet à l'adresse www.lapenseeetleshommes.be, sous l'onglet Toiles.

Vous pouvez également obtenir la liste de nos *Toiles@penser* ou une de nos *Toiles@penser* en version papier sur simple demande au 02 640 15 20 ou par mail à secretariat@lapenseeetleshommes.be.

**Vous souhaitez être tenu(e) au courant
de nos publications, de nos émissions radiophoniques
et de nos activités ?**

Rien de plus simple,
consultez notre site internet
<http://www.lapenseeetleshommes.be>

ou

renseignez-nous votre adresse de courriel
et nous vous enverrons nos programmes détaillés



La Pensée et les Hommes Asbl

Avenue Victoria 5 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 640 15 20 – 02 650 35 90
secretariat@lapenseeetleshommes.be
revues@lapenseeetleshommes.be
media@lapenseeetleshommes.be

Visitez notre site

www.lapenseeetleshommes.be

Association reconnue d'éducation permanente
par la Fédération Wallonie-Bruxelles