La tristesse: un remède contre la dépression!

Zitouni IMOUNACHEN - 2016-10-24 16:37:39 - Vu sur pharmacie.ma

Ressentir de la tristesse, et l'accepter, est plus bénéfique que nous ne le pensons. La psychiatre Stéphanie Hahusseau, auteure, notamment d'Un homme, un vrai: dissiper les malentendus émotionnels hommes-femmes (Éd. Odile Jacob) confie que «quand un patient est capable de ressentir de la tristesse et qu'il se met à pleurer, je pense bien souvent “c'est gagné”. Car cela signifie que le blocage dans lequel était coincé tout son système émotionnel est en train de se défaire.»

Cette spécialiste des émotions va encore plus loin: accepter de se laisser traverser par cette tristesse, c'est préparer le terrain à des sensations agréables, apaisées, bienheureuses. «Pensez au gros chagrin de l'enfant, poursuit Stéphanie Hahusseau: il s'amplifie, atteint un pic avec de gros sanglots, puis redescend, se calme et l'enfant est alors à nouveau capable de trouver des stratégies pour jouer, goûter, faire du sport…»

La tristesse est sans doute l’émotion qui se rapproche le plus de l'acceptation et du renoncement. «Elle arrive quand l'inévitable s'impose, quand nous perdons quelque chose ou quelqu'un et que rien ne peut nous les rendre», écrit l'historienne Tiffany Watt Smith, auteur de The Book of Human Emotions (Profile Books).

Elle est donc paradoxalement une énergie qui nous permet de dire adieu, de quitter une image de soi, un idéal ou une situation matérielle, affective avant de passer à autre chose. «Elle est ce processus à travers lequel, après une période de perte ou de déception, nous préparons une nouvelle version de nous-mêmes.»

Pour Stéphanie Hahusseau, c'est le facteur culturel qui est la cause du rejet du sentiment de tristesse: «On encourage les enfants à refouler leur tristesse en leur disant “arrête de pleurer, ce n'est rien”, or si, enfant, un entourage bienveillant ne vous aide pas à exprimer votre peine, elle demeure tapie.»

Autre facteur culturel: chez les hommes, la tristesse est dévalorisée.

Ce qui «dessert» le plus la tristesse, c'est la peur sociétale de la dépression, qui a les mêmes caractéristiques à un instant T que la tristesse mais qui s'en distingue par sa durée. Le paradoxe, c'est qu'en refusant d'accueillir avec bienveillance sa tristesse, on risque de développer un état dépressif.

Traversée et vécue en conscience, la tristesse peut prendre de belles couleurs. Nostalgique, elle nous ramène dans des lieux aimés. Sous la forme de regrets, elle nous pousse à agir différemment. Au Portugal, on célèbre la saudade, ce sentiment de manquer de quelqu'un ou de quelque chose qui reviendra; aux États-Unis, le blues a donné une incommensurable force aux esclaves… Oui, savoir être triste, c'est souvent devenir capable d'agrandir son humanité.