

La dépression et ses mécanismes

Posted on 27 février 2026 by Patrick Rouillier

Hormis les phénomènes de dépression liés à des causes organiques et qui sont du ressort médical, domaine dans lequel je n'ai aucune compétences, la dépression est : « *le décalage entre les valeurs intégrées d'un individu et les valeurs qui lui sont imposées malgré lui* » on peut également l'exprimer d'une autre façon : « *La dépression provient d'une perte de ses repères et de la perte de l'estime de soi par un individu* »

Les valeurs sont les critères de nos jugements, donc de nos choix et de nos décisions, ce sont elles qui donnent le sens et la valeur à nos vies

Imaginez un magistrat qui doit juger une affaire et qui s'aperçoit que la moitié des articles du code pénal ont été supprimés. Le délit qu'il doit juger n'en est plus un et il devrait acquitter celui qu'il considérait auparavant comme un dangereux malfaiteur.

Imaginez un conducteur respectueux du code de la route qui se retrouve dans un univers où la priorité, à droite ou à gauche, n'existe plus ainsi que les limitations de vitesses. Déjà quand on circule en pays Anglo saxon avec la conduite à gauche c'est perturbant.

Imaginez un joueur de foot qui se retrouve soudain dans un match où les joueurs peuvent prendre le ballon à la main !

La dépression a deux causes principales : les chocs affectifs et la perte de l'estime de soi. Les deux sont consécutifs à l'effondrement des valeurs établies.

LES CHOCS AFFECTIFS (Valeurs affectives)

1. Le deuil

C'est un bouleversement dans la vie, et plus le décédé est proche de vous et plus le choc est important. La mort d'un lointain cousin vous affecte, mais celle d'un conjoint vous « chamboule ». Dans le deuil c'est moins la personne que l'on perd mais l'ensemble des relations que l'on avait avec elle. En effet une personne, pour nous, se définit, existe à travers cette relation et dans ces échanges.

Ce que nous perdons en plus de la personne physique ce sont ses micro-intentions de tous les jours où chacune de nos actions devait tenir compte de la réalité de

l'autre. Tout cela définit les valeurs qui donnent sens à notre existence à travers l'autre. En perdant l'autre on perd tout le positionnement qui avait donné un sens à notre vie. Celle-ci nous apparaît alors vide de toute signification donc dépourvu de tout intérêt.

- **La rupture amoureuse**

C'est encore un petit deuil. En effet perdre l'autre c'est perdre l'ensemble des projections que l'on avait fait sur lui. À la fois les éléments de la relation affective et les projections sur l'avenir que l'on avait pu faire. Tous ces échanges servaient de colonne vertébrale à notre vie pour lui donner un sens et une direction. Ici encore c'est moi la personne qui nous manque que l'ensemble des relations que l'on avait pu définir dans la vie quotidienne et pour la vie future.

LA PERTE DE L'ESTIME DE SOI (Valeurs sociales)

1. Les revers professionnels.

Au cours de sa vie professionnelle on peut couramment connaître des hauts et des bas. Dans les plus hautes fonctions hiérarchiques le risque est plutôt lié à des réorganisations d'entreprises qui redistribuent les responsabilités selon une nouvelle politique. Pour les plus bas salaires c'est le risque du chômage qui reste le danger majeur. Dans les deux cas, ce déclassement peut engendrer des états dépressifs. Ce sont principalement les valeurs liées à l'estimation de sa propre valorisation, de l'estime de soi qui sont bousculées. La position sociale, le sentiment de son utilité donnent un sens au vécu social, le chamboulement de ces critères de positionnement amène une dévalorisation de l'image de soi un sentiment de vacuité, une perte du sens que l'on avait accordé à sa vie. On ne trouve plus sa place dans le groupe social que l'on a tendance à rejeter comme responsable de sa chute (ce qui est le plus souvent vrai). La vie perd de son sens et de son intérêt. C'est la dépression.

- **La retraite.**

Il arrive qu'après une période plutôt euphorique où le retraité se sent libéré de toutes les contraintes et obligations de la vie professionnelle s'en suive une période de « moins bien » voire de dépression dans laquelle ces contraintes oubliées deviennent un manque. En effet alors qu'on a été valorisé (en positif ou en négatif) par le jugement des autres on se retrouve dans une situation où nos actions, nos comportements ne sont plus évalués et de ce fait perdent toute valeur et donc tout intérêt. Il faut maintenant que le sens de nos actes ne dépende plus du jugement des autres mais de notre propre évaluation. C'est un repositionnement total.



.3) Le grand âge

Le grand âge se caractérise par une succession de petits deuils qui sont la diminution de la vue, de l'ouïe, de la force physique, de la mobilité qui entraîne la difficulté croissante à effectuer des tâches de la vie quotidienne. La personne se sent diminuée et constamment en deçà de ce qu'elle se pense en droit d'espérer. C'est une situation propice, sinon à une réelle dépression, du moins à un état qui peut y faire penser : perte de motivation, sentiment de vulnérabilité, perte d'intérêt dans les choses de la vie, tendance à l'isolement. Contrairement à la dépression qui est le sentiment de la fuite de ses valeurs le grand âge en est réellement la perte. Alors que la dépression s'éloigne en retrouvant de nouvelles valeurs de positionnement, le grand âge applique le renoncement et l'acceptation de la situation.

LA DEPRESSION INFANTILE

On peut observer chez certains nourrissons des symptômes dépressifs, en général chez des bébés qui ont totalement manqué de l'affection de parents, refusant leur responsabilité parentale, et qui sont généralement confiés aux services sociaux. Je n'ai pas les compétences nécessaires pour parler de ces cas cependant on peut faire l'hypothèse qu'il ne s'agit évidemment pas d'une perte des valeurs, mais de l'incapacité qu'ils ont eue à en construire. En l'absence de celles-ci le nourrisson ne peut ni prendre conscience de son existence, ni de son positionnement dans la vie. Il a du mal à dépasser le stade purement organique vivant sans but ni raison.

CONCLUSION

La dépression psychique consiste dans l'écroulement ou l'affaiblissement des valeurs individuelles construites au cours de l'existence et qui sont les critères de jugement et de l'évaluation des situations. Ce sont elles qui assument le rôle de positionnement de la personne dans la vie. Leur affaiblissement laisse l'individu dans un « no man land » dans lequel il ne trouve plus de sens de sa vie. Il ne peut plus valoriser ni la situation ni lui-même et perd de ce fait tout intérêt à l'existence.