

Le symptôme de dépersonnalisation

Une conséquence méconnue de nos confinements successifs...

Michèle Declerk

1) Pourquoi sont-ils si sages ?

C'est une question qu'on a pu souvent se poser en observant le comportement « discipliné » de ces Français réputés frondeurs de nature, face à la lourdeur et l'incohérence des contraintes qui leur étaient imposées depuis bientôt deux ans, au point que le président Macron, dans une de ses nombreuses interventions, avait cru devoir les féliciter...

Il n'y avait pourtant pas de quoi devoir se réjouir.

Je crois avoir trouvé l'explication dans « Alice au **pays** des merveilles », de Lewis Carroll, ou plutôt dans sa version originale, « Alice's Adventures in Wonderland » :

« *Qui es-tu ?* » Telle est la question que va poser à Alice chaque animal fantastique rencontré sur son chemin, engendrant de sa part le même embarras :

« *Je crains de ne pas pouvoir m'expliquer, parce que je ne suis pas moi, voyez-vous, car je ne comprends pas moi-même ce qui m'arrive.* »

C'est ce qu'en langage psychiatrique, nous traduisons par *symptôme de dépersonnalisation* : une grosse fatigue, associée à une moindre envie de vivre, et surtout au sentiment de ne plus être soi, mais en dehors de son corps, comme étranger à soi-même et à son existence.

Il s'agit d'un sentiment qui survient soit à la suite d'un traumatisme aigu, soit à la suite d'une longue période de stress ou de maltraitance.

Autrement dit, nous sommes tombés dans le coronavirus comme Alice dans le terrier du lapin blanc.

À quoi bon penser par soi-même, puisque notre Président à tous, dans son allocution au journal télévisé de 20 heures, va nous informer des décisions qu'il a prises à notre égard, jusque dans les aspects les plus triviaux de notre existence :

- de nos heures de repos et de sorties
- des magasins qui nous seront utiles et les « non essentiels »
- de notre goût pour le sport et les spectacles,

jusqu'à la fréquentation de nos semblables, ou de ceux qu'on persiste à appeler nos proches, même s'ils nous sont devenus pour la plupart inaccessibles ?

2) Alors, de quoi se plaignent-ils ?

Il reste que ce sentiment de dépersonnalisation, même s'il n'apparaît pas de prime abord comme l'objet de nos consultations, ne tarde pas à y apparaître de par l'anxiété qu'il engendre :

Quoi de plus anxiogène que cette absence à soi-même, cette impression d'évanouissement qui vous éloigne de votre propre vie, jusqu'à vous faire douter de sa réalité ?

D'autant qu'apparaissent à l'arrière-plan des craintes hypocondriaques qu'on n'oserait pas faire partager à son entourage, mais qu'on finit par avouer à son psy, alimentées par une

culture psychiatrique mal digérée dont les médias tirent une nouvelle source de profit. Et c'est l'ombre de la bipolarité, voire de la schizophrénie, qui rôde alentour...

Il m'est même arrivé de penser que la recrudescence des drames domestiques, y compris dans leurs aspects les plus diaboliques, témoigne de ce danger pour les individus les plus fragiles, de basculer « de l'autre côté du miroir ».

Fort heureusement, la plupart du temps, ce risque de basculement va se limiter au développement de « personnalités-limites » qui, avec la solitude, l'isolement et la mentalisation qu'impliquent les conditions de vie actuelles, peuvent tomber dans les exagérations de la pensée obsessionnelle.

Ainsi de M. K., un patient que je m'efforce depuis de nombreuses années de tenir à l'intérieur de la réalité vécue, mais qui, aidé par le confinement et conformément à sa personnalité paranoïaque, a développé tout un système d'hallucinations auditives selon lequel son « voisin du dessus » ferait exprès de faire du bruit sur sa tête tout au long de la nuit, de sorte que, malgré mes tentatives pour lui faire raison garder, il hante les offices de logement et les commissariats de police, au risque d'attirer l'attention sur son état mental et sa propre dangerosité.

Les choses ne vont pas toujours jusque-là, mais le danger n'est pas absent du fait de la prolifération des charlatans, des excès de l'automédication joints à la consommation désordonnée d'antalgiques et de somnifères avec la potentialisation qui résulte de la consommation d'alcool qui s'y trouve le plus souvent associée.

3) Quel peut être notre rôle à nous autres « psy »...

... dès lors que nous ne voulons pas entrer dans le piège de la surprotection qui ne peut qu'ancrer nos patients dans l'infantilisation qui les guette ?

Certes, la première idée consiste à les encourager dans le maintien d'une attitude « active » destinée à entretenir un contact avec le monde extérieur et à occuper ces temps morts qui les font douter de leur propre existence.

Mais c'est là qu'il y a lieu de ne pas confondre les genres.

« Je m'occupe », proteste Alice qui, après une année de télétravail entrecoupée de chômage partiel et d'arrêts de maladie prolongés, enchaîne sur le yoga à la télévision, les cours de chant et les séances de développement personnel, non pas que ces distractions soient inintéressantes en tant que telles, mais par ce qu'elles relèvent de ce que Pascal en son temps aurait appelé les divertissements, c'est-à-dire une façon d'occuper son temps sans pour autant donner un sens à sa vie.

Et c'est la raison pour laquelle on ne s'y « reconnaît » pas.

En fait, les seules personnes qui se retrouvent dans des activités qu'on pourrait dire d'opportunité sont celles qui, à travers celles-ci, manifestent la continuité de leurs projets, la persistance d'une vocation, même si la réalisation s'en trouve différée ou compliquée par les circonstances.

Je connais un couple qui, ayant racheté au plus mauvais moment un manoir en ruines en Bretagne pour en faire un café culturel et n'ayant pu y accueillir jusqu'à présent le moindre client, s'est reconverti dans l'élevage d'animaux devenus familiers en attendant des jours meilleurs.

Je connais un jeune chercheur qui travaille aux États-Unis sur un projet de recherche océanographique destiné à montrer que le plancton sous-marin peut assainir l'atmosphère pour les temps à venir...

Je connais une étudiante qui a abandonné son école de commerce pour concevoir une collection de mode adaptée à ces nouveaux urbains que seront les cyclistes de demain...

J'oserais dire qu'ils sont heureux, et ils ne sont pas les seuls...

Tout simplement, parce que selon l'expression de Spinoza, ils ont choisi de « persévérer dans l'être », et que c'est la seule façon de se convaincre que nous existons « vraiment ».

C'est le témoignage que je voulais vous apporter.