

Académie Méditerranéenne Interdisciplinaire des Connaissances



LA DIVERSITÉ PSYCHIQUE ET LA SANTÉ MENTALE

Texte de la conférence du mercredi 23 février 2011
Guy Darcourt, Professeur Emérite des Universités
– psychiatrie – Université de Nice–Sophia Antipolis



Nice

LA DIVERSITÉ PSYCHIQUE ET LA SANTÉ MENTALE

Guy Darcourt

Professeur Emérite des Universités – psychiatrie – Université de Nice-Sophia Antipolis

La diversité est un concept qui faisait partie du registre de la description et du classement. Il fait maintenant aussi partie du registre de la qualité. Autrefois il était utilisé pour préciser la composition d'un ensemble, en indiquant s'il était homogène ou diversifié. Il correspond aujourd'hui à une valeur. Telle école de management n'a-t-elle pas choisi pour slogan : « Si la diversité fait débat, elle est notre raison d'être. » (Euromed ; Le Point ; 11/02/10). On parle de la nécessité de sauver la diversité, elle est devenue un bien précieux.



En ce qui concerne la vie psychique, deux questions se posent : y a-t-il une diversité psychique ? Et si oui, est-ce une qualité ou un défaut ?

► **La première piste** à suivre pour répondre à ces questions est de prendre en compte les couches profondes du psychisme. Freud a mis en évidence l'importance des forces inconscientes qui sous-tendent le vécu de tout être humain. Il n'est pas le seul à l'avoir fait. La plupart des psychologues reconnaissent l'ampleur de cette dynamique inconsciente.



Les poètes et les romanciers l'ont aussi reconnue. Rimbaud a dit : « *Je est un autre.* ». Proust, dans ses analyses psychologiques, fait généralement état de ce que le sujet méconnaît de lui-même : « *puisque nous ne connaissons jamais que les passions des autres, et que ce que nous arrivons à savoir des nôtres, ce n'est que d'eux que nous avons pu l'apprendre.* » (A la recherche du temps perdu. Bibliothèque de La Pléiade ; Ed. Gallimard

1999, Tome I ; p.127)

Inutile de s'étendre sur ce thème. Il est clair que la nature humaine est complexe, donc diverse, ce qui répond à la première question. Mais pas à la deuxième : est-ce un bien ou un défaut ? Car ce n'est ni l'un ni l'autre. Tous les hommes sont complexes, ils sont soumis à la puissance de leur inconscient, ils ont dans la profondeur d'eux-mêmes des strates multiples. C'est dans leur nature, nul n'y échappe. Il y a la même complexité chez le bien portant et chez le malade. Elle n'est donc pas un critère de santé mentale.



► **Une autre piste** va être plus fructueuse : elle ne suivra pas l'axe vertical de la profondeur mais l'axe horizontal de l'évolution temporelle.

Mettons-nous d'abord au clair sur la santé mentale. On considère souvent qu'elle est synonyme de normalité. Il n'en est rien. Le « *normal* » est celui qui est comme les autres. Si tous les membres d'un

groupe sont pathologiques, la normalité y sera d'être pathologique et celui qui sera sain d'esprit sera « anormal » dans ce groupe.

On définit parfois la santé mentale par l'absence de maladie. C'est doublement insatisfaisant car cela déplace le problème sans le résoudre puisqu'il faut alors définir la maladie et que c'est dire ce que la santé mentale n'est pas et non ce qu'elle est.

L'OMS l'a définie comme « un état complet de bien-être physique, mental, social »(1946). C'est une assez bonne définition mais elle n'est pas totalement satisfaisante car il ne suffit pas de se sentir bien dans sa peau pour être en bonne santé. Le sujet atteint d'excitation maniaque est pleinement heureux, Il est pourtant malade.

Il y a des critères positifs qui permettent de la définir avec précision. Ils concernent ce que le sujet ressent, ses émotions, sa perception du monde, sa sensibilité, sa vie imaginaire, ses désirs, ses comportements.

Les émotions du sujet sain peuvent être extrêmement variées, tantôt agréables et tantôt désagréables, allant de la gaieté à la tristesse, de la tendresse à l'agressivité, de la sérénité à la panique, du calme à la colère..., avec de multiples nuances et de multiples degrés : de la morosité au chagrin, de la contrariété à la révolte.....

Sa perception du monde est ouverte. Il n'interprète pas de façon rigide ce qu'il voit ou entend. Il sait que les faits dont il est témoin peuvent avoir des significations diverses et il cherche la bonne. Si un ami ne le salue pas, il n'en déduit pas immédiatement que celui-ci lui en veut, il sait envisager d'autres explications comme la mauvaise vue ou la distraction de l'ami. Sa sensibilité aux réactions affectives des autres est large. Il perçoit non seulement les stimulations majeures mais aussi les plus délicates.

Sa vie imaginaire est riche. Son esprit est en permanence occupé par des pensées, des représentations, des souvenirs, des imaginations. Il est capable d'envisager avec souplesse des points de vue complexes.

Ses désirs sont multiples et même parfois contradictoires.

Ses réactions aux événements peuvent être variées. Il est capable d'être attentif et méticuleux pour une tâche délicate et, à l'opposé, insouciant et désinvolte en périodes de détente.

Sa vie psychique est donc diverse.

Mais ce n'est pas une diversité incontrôlée. Le sujet sain est capable de la maîtriser. Et cette maîtrise se réalise selon trois modalités principales :

- ▶ **Une capacité d'organisation** : c'est l'aptitude à évaluer les stimuli selon leur importance, à organiser les représentations et les affects qu'ils provoquent et à les lier en des regroupements cohérents.
- ▶ **Une capacité d'adaptation** : c'est l'aptitude à comprendre et à supporter l'inattendu, en s'adaptant aux situations nouvelles.
- ▶ **Une solidité suffisante**, permettant une stabilité de la personnalité. Il importe notamment que l'estime de soi ne s'effondre pas au moindre échec ou ne s'enfle pas au moindre compliment.

La diversité -la diversité maîtrisée- est donc bien un critère de santé mentale. Par ailleurs cette diversité a des limites.

Le sujet sain n'a pas une capacité infinie de réactions ? Chacun a sa personnalité, c'est-à-dire un certain style de comportement et des modalités de réactions privilégiées. Les diverses caractérologies ont choisi des critères de classifications pour identifier les types de personnalité. Mais, sans avoir besoin de ces critères scientifiques, tout un chacun repère chez ses amis et connaissances des profils de personnalité. Nous trouvons que tel individu est placide et tel autre impulsif, que l'un est travailleur et l'autre, dilettante, que l'un est ordonné et l'autre, brouillon, etc. Cette limitation ne contredit pas la notion de diversité car elle est très relative. Ce n'est pas un appauvrissement, c'est une cohérence.

Ce qui confirme la valeur de la diversité comme un critère de santé mentale, c'est qu'elle s'atténue ou disparaît dans la maladie mentale. C'est alors une limitation d'une tout autre ampleur que celle qui est due à la personnalité.

C'est un véritable appauvrissement du potentiel psychique.

Le paranoïaque, quel que soit le thème de son délire : jalousie, persécution, amour passionné, etc., est atteint d'un rétrécissement de son champ interprétatif. Il interprète tout selon la conviction qui le domine. Le persécuté pense que tout le monde lui en veut. Le jaloux prend tous les comportements de sa femme, ses silences autant que ses paroles, pour des preuves de son infidélité.

L'obsessionnel de la propreté qui doit sans cesse se laver ne peut envisager qu'il soit suffisamment propre pour ne pas risquer de contaminer les autres. Il est fixé à son idée de la possibilité d'un reste même infinitésimal de saleté ou de microbes. Ce qui est anormal chez lui n'est pas qu'il se lave mais qu'il ne puisse pas ne pas le faire.

L'hystérique qui est en permanence en demande d'affection ne peut pas maîtriser cette demande pour l'exprimer sur un mode raisonnable et adapté à la situation dans laquelle il se trouve.

Le dépressif voit tout en noir et se sent coupable au-delà du vraisemblable.



Les psychoses sont certes caractérisées par les symptômes majeurs que sont les idées délirantes et les hallucinations mais elles n'échappent pas à la règle de l'appauvrissement psychique avec une étroite limitation des possibilités de percevoir, de penser et d'éprouver.

Ce n'est pas anormal de penser qu'on vous en veut, d'avoir des soucis de propreté, de demander de l'affection, d'être pessimiste ou de se sentir coupable.

Ce qui est anormal c'est de le penser toujours et de ne pas pouvoir penser autre chose. Le sujet sain peut avoir les mêmes idées mais il n'en est pas prisonnier et il peut les critiquer et les modifier. Et surtout il sait en faire un bon usage. Il peut mobiliser le petit capital paranoïaque qu'il peut avoir s'il a à se défendre dans un procès ou mobiliser son capital obsessionnel s'il a à faire du nettoyage. Ce faisant il maîtrise ces tendances et les utilise pour se conduire de la façon la plus adaptée. En ce sens, on peut avancer une boutade et dire que le sujet sain est celui qui a toutes les maladies mais en petite quantité et qui sait les utiliser !

Le manque de diversité est donc bien un critère de pathologie mentale ce qui confirme que la diversité est un critère de santé psychique.

Quant à l'autre aptitude de l'esprit humain confronté à sa diversité et qui est sa capacité de maîtrise, elle est aussi un critère de santé car sa carence est aussi source de pathologie. Il existe des maladies mentales dans lesquelles il y a des « clivages » dans le psychisme.

On appelle clivage la rupture de liens habituels dans les processus de pensée.

Normalement, si nous pensons à un deuil nous ressentons un affect de tristesse, si nous pensons à une agression que nous avons subie nous associons immédiatement des idées qui lui sont liées : la réaction que nous avons eue, la satisfaction ou le regret d'avoir été à notre tour agressif ou notre option pour l'indulgence, etc.

Nous avons ainsi des liens habituels et naturels entre des représentations et des affects et entre diverses représentations.

En cas de clivage, de telles associations sont supprimées.

Le sujet peut parler d'une situation triste tout en riant, il peut évoquer une idée sans qu'elle entraîne les représentations auxquelles elle est naturellement liée. Un patient disait qu'il pensait que son père avait des désirs incestueux à son égard, ce qui déjà n'est pas banal mais, alors qu'un sujet normal associerait sur cette pensée (soit en se reprochant d'avoir des idées pareilles, soit en expliquant sa réaction devant cette attitude intolérable, soit en s'attristant de l'anomalie du comportement de son père, soit de toute autre manière) ne pouvant livrer à son interlocuteur une telle information sans la commenter, lui, n'en faisait rien et poursuivait la conversation en parlant d'autre chose. Cette représentation était « clivée » de toute autre représentation et de tout affect. Ce trouble psychopathologique affecte donc la diversité mais selon un mécanisme inverse de celui que nous avons envisagé plus haut. Il accroît cette diversité mais sur un mode désordonné.

On peut dire que la diversité est pour le psychisme comme la langue d'Esopé, elle peut être le meilleur comme le pire. La santé psychique se caractérise par la diversité mais à condition qu'elle soit maîtrisée.