

PSY &gt; étude

# Dépression et spiritualité

**Bienveillance, compassion, altruisme... Spécialiste de la dépression, Sophie Guillaume, psychiatre hospitalière dans le Grand Est, s'est aussi intéressée aux vertus de la spiritualité.**

**V**oltaire, déjà, le disait : « J'ai décidé d'être heureux, parce que c'est bon pour la santé. » Mais quand on n'y arrive pas ? Psychiatre hospitalière dans le Grand Est et spécialiste de la dépression, Sophie Guillaume a étudié l'impact de la spiritualité sur ceux qui souffrent. « La psychiatrie puise dans de nouvelles ressources », explique en préambule ce médecin laïque, également formatrice et conférencière... appréciée des Eglises.

« On assiste à l'apparition d'une troisième vague de thérapies comportementalistes, s'appuyant sur les valeurs profondes de l'individu. » La joie, la paix ou la gratitude : des concepts qui font du bien. Philosophes, maîtres spirituels des grandes traditions et maintenant médecins, s'intéressent à la compassion, à la bienveillance, à l'altruisme.

## Les effets de l'altruisme dans une société sans repères

À la suite du dalaï-lama, qui appelle à ces valeurs depuis longtemps, le psychiatre et psychothérapeute Christophe André a beaucoup publié sur la sagesse et l'approche positive. L'Eglise catholique elle-même s'est lancée dans l'année de... la Miséricorde.

« Amélioration rapide de l'état de santé, développement des capacités de résilience permettant de mieux rebondir, diminution des risques suicidaire » : Sophie Guillaume insiste sur l'impact de tout système positif sur les humeurs.

Les méditants résistent mieux à la déprime. Bouddhisme, chamanis-



**Nos pensées déterminent nos humeurs. Quel rôle peuvent jouer la Bible ou la méditation ?** Photo Alexandre MARCH

me, spiritualité orientale fonctionnent... « Les textes bibliques anciens aussi : ils offrent un ancrage sur lequel s'appuyer dans une société où les repères se sont effondrés, tandis que la recherche du plaisir hédoniste extérieur est valorisée », relève Sophie Guillaume. Il s'agit de revenir à une vie intérieure et à des concepts

qui participent au bonheur. « La psychothérapie peut s'appuyer sur de nombreux concepts bibliques », confirme la psychiatre, qui en cite plusieurs.

« La Bible appelle à la joie. Or, la valeur thérapeutique de la joie est indéniable. » Quand on rit, les endorphines inondent le cerveau. Mais qu'est-

ce qui rend heureux ? « Prendre conscience de ses pensées ruminantes est une première étape. On peut alors les traiter. » Pour ce psychiatre, « la Bible a l'avantage de s'intégrer à notre culture ». A condition de bien la comprendre et de ne pas la détourner de son message initial.

Christine RONDO

## Non à la culpabilité, oui au pardon

« Gare à la culpabilité, ce sentiment de faute qui conduit à la colère, au ressentiment et aggrave la dépression », prévient le psychiatre Sophie Guillaume. La culpabilité donne l'impression d'être nul et impuissant. « La personne va avoir besoin de se sacrifier et de racheter le poids de sa faute. » Mais la Bible ne favorise-t-elle pas la culpabilité, véritable névrose chrétienne née des notions de péché et de peur ? Sophie Guillaume invite à bien relire la Bible pour en comprendre le message de délivrance. « Le châtiment qui nous donne la Paix est tombé sur Lui », cite-t-elle notamment. « La Bible invite à revenir au message

d'amour et de pardon », assure-t-elle. Le pardon : la grande affaire ! « Le pardon est au centre de la santé mentale », dit-elle. « Celui qui est malade n'arrive pas à pardonner. » Il s'agit « de déposer ». « Soyons bons les uns avec les autres », relève encore le psychiatre, puisant dans la Bible. Pour se sentir mieux. Et vieillir mieux : « Apaiser la colère diminue le risque de maladies cardio-vasculaires. » La Bible : « Plus de 360 versets encourageant à ne pas avoir peur ! » La foi, vue comme un antidote contre la peur : l'anxiété diminue quand on avance en confiance, conscient qu'une solution va apparaître.