



Au-delà de cette limite votre ticket de deuil n'est plus valable...

Il y a des jours où j'ai envie de tremper la pointe de mon stylo dans un encrier noir d'indignation. Aujourd'hui, c'est le cas.

Connaissez-vous le DSM ? Non, il ne s'agit ni d'une nouvelle voiture ni d'un modèle récent de console de jeux pour enfants. DSM, est l'acronyme de "Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders".

Il s'agit d'un manuel de référence édité par l'Association Américaine de Psychiatrie (APA) qui classifie et catégorise les critères diagnostiques et statistiques des troubles mentaux. Régulièrement mis à jour depuis sa première parution nous en sommes à l'heure actuelle au DSM IV publié en 1994 et révisé en 2000.

Le DSM a été l'objet de nombreuses critiques (manque de rigueur, conflits d'intérêt, relations troublantes avec l'industrie du médicament). Un ancien directeur de la commission du DSM s'est même montré très critique à l'égard de cette instance à qui il a reproché de faire du "disease mongering". La traduction littérale de cet anglicisme est "fabrication de maladie"... il s'agit d'une façon polie de dire que le DSM médicalise de plus en plus le psychisme pour le plus grand profit de certains.

Il est ainsi très intéressant de noter l'allongement progressif de la liste des affections considérées comme relevant de la psychiatrie depuis la première élaboration : en 1952 le DSM I en diagnostique 60. La liste s'allonge à 145 pour le DSM II, à 292 pour le DSM III et enfin à 410 pour le DSM IV.

Pour la prochaine mouture, le DSM V annoncé pour Mai 2013, les experts de l'APA se sont penchés sur le deuil. Oui, vous avez bien lu, sur le deuil. D'après les dernières informations, il semble que cet aréopage de psychiatres accorde quinze jours pour faire son deuil. Oui, vous avez bien lu, 15 jours. Au delà de cette limite tout sentiment de profonde tristesse, tout coup de blues aigu, tout sanglot incontrôlable seront considérés comme les témoins d'une dépression pathologique et traités comme tels, bien entendu de préférence avec quelques pilules miraculeuses.

Vous m'avez bien compris : si vous perdez un être cher (parent, enfant, conjoint, ami), prenez votre calendrier, faites une croix (!) le jour du décès et si, quinze jours plus tard, vous n'êtes pas joyeux, guilleret, voire franchement hilare, courez chez le psychiatre, car vous débutez un deuil pathologique.

Elisabeth Kubler-Ross, éminente psychiatre humaniste, a décrit dans ses livres les étapes que traverse chaque être humain au moment d'un deuil. Personne ne sait si les experts ont lu ses ouvrages. S'ils l'ont fait, peut-être les rédacteurs du DSM vont-ils concéder après la mort d'un proche une demi-journée de stupeur, quarante huit heures de déni, une journée de colère. Il restera quelques jours pour les larmes, mais elles devront sécher instantanément quand retentira le chant du coq au matin du quinzième jour.

Il est certain que le marché de l'humeur des adultes, des enfants, des vieillards et bientôt peut-être celui des endeuillés est une mine d'or pour quelques uns : en 2010 la vente des antidépresseurs a rapporté quelques milliards de dollars, celle des neuroleptiques également. Ces traitements sont fondamentaux dans certains cas, mais à vouloir psychiatriser des situations non pathologiques, le risque est grand de nuire, d'une part, aux patients qui nécessitent vraiment une prise en charge médicamenteuse lourde et, d'autre part, à ceux qui ont seulement besoin d'un peu d'écoute et d'empathie alors qu'ils traversent une phase de vie difficile, mais normale.

La souffrance psychique est inscrite dans l'histoire de chaque être humain ; il est nécessaire de savoir la respecter, de proposer, le cas échéant, un accompagnement, mais en aucun cas d'avoir le fantasme de toute puissance qui consiste à vouloir la gommer de l'humanité.

S'autoriser à vivre les émotions qui nous traversent, savoir les chevaucher, accepter ce que la colère, la tristesse, la jalousie, la honte nous enseignent sur nous-mêmes : tels sont les outils pour progresser. Le chemin est certes souvent semé d'embûches, mais il ne sert à rien de vouloir prendre des raccourcis qui ne mènent nulle part. Comme le dit Elisabeth Kubler-Ross, "la mort est une question vitale". Vouloir psychiatriser le deuil en inventant le "deuil-TGV", c'est vouloir enlever à l'être humain ce qui fait sa richesse : la possibilité de se confronter à sa propre mort.

Le très sérieux Lancet ne s'y est d'ailleurs pas trompé en intitulant son éditorial du 18 Février dernier "Vivre avec le deuil". On peut lire dans ce très bel article : "médicaliser le deuil et ainsi légitimer l'utilisation en routine d'antidépresseurs n'est pas seulement une caricature dangereuse, c'est aussi une erreur de la pensée".

Je repose mon stylo, mon indignation est intacte. Il y a quelques jours en pensant à un être très cher, mort il y a près de 20 ans, une larme m'est venue. Messieurs du DMS V, je ne suis pas déprimé, je l'ai simplement beaucoup aimé.

Références :

1. Kubler-Ross E. Sur le chagrin et sur le deuil, avec David Kessler, Éditions Jean-Claude Lattès, 2009
2. Kubler-Ross E. La mort est une question vitale, Éditions Albin Michel, 2010
3. www.thelancet.com Vol 379 February 18, 2012.
<http://download.thelancet.com/pdfs/journals/lancet/PIIS0140673612602487.pdf>

Prenez soin de vous...

Docteur MEDITAS