

Communication de Madame Colette Westphal



Séance du 30 janvier 2015



L'acédie, entre démon de midi et humeur chagrine

La presse nous le répète régulièrement : les Français sont déprimés. La preuve, ils sont les premiers consommateurs d'antidépresseurs en Europe. Nous serions les champions du pessimisme, de la morosité, voire de la sinistrose. Cette étrange maladie collective est-elle le mal du siècle ?

La psychiatrie, dans sa classification des maladies mentales, décrit l'état dépressif en tant que trouble de la thymie, de l'humeur, avec de multiples formes cliniques. L'humeur étant ce qui donne la coloration de notre rapport au monde, aux autres et à nous-mêmes, ce qui nous fait voir la vie en rose ou en noir.

Pour autant, la psychiatrie est une discipline récente dont le vocabulaire utilise de nombreuses racines grecques. Ainsi, une dépression sévère sera qualifiée de mélancolique, terme issu de la médecine hippocratique. La mélancolie, littéralement « bile noire », désigne ce fluide corporel qui assombrit la pensée.

L'antique théorie des humeurs se repère aussi dans certaines expressions courantes telles que « se faire de la bile » ou « se faire un sang d'encre ».

La mélancolie d'Hippocrate a généré une abondante postérité tant sur le plan iconographique où elle est personnifiée dans une pose d'accablement, le corps alangui, la tête appuyée sur la main, le regard perdu dans le vide, que sur le plan littéraire, notamment à la période romantique sous les traits de madame Bovary touchée par le spleen.

Moins connue est l'acédie, qui constitue le second précurseur de ce que nous appelons dépression. Exprimée elle-aussi en langue grecque, l'acédie trouve son origine non dans la médecine mais dans le monachisme du christianisme oriental primitif. Passée à l'Occident, l'acédie transitera par les péchés capitaux pour progressivement se séculariser et se psychologiser. Qui ne connaît l'adage « l'oisiveté est la mère de tous les vices », fer de lance de la morale républicaine prônant l'effort et le mérite. Si le terme d'acédie ne nous est pas familier, c'est qu'il a peu à peu disparu au profit des deux composantes qui le constituent : la tristesse d'un côté ; la paresse, l'oisiveté de l'autre. D'où la richesse de ce concept, qui associe une dimension psychique et une dimension comportementale, qui réalise une combinaison de pensée et d'action, une maladie de l'âme et du corps.

Définition

Acédie vient du grec akedia, qui signifie : négligence, indifférence, abattement, chagrin. Né chez les moines du désert, les anachorètes d'Égypte, le terme figure principalement chez deux auteurs : Evagre dit Evagre le Pontique parce qu'il est né dans une région d'Asie mineure nommée le Pont au IV^e siècle et Jean Cassien dit Cassien le Romain qui au Ve siècle latinise l'acédie et la diffuse dans le christianisme occidental.

Arrêtons-nous sur la définition de Cassien : « Ce démon redoutable et pesant fait toujours la guerre aux moines ; c'est lui qui attaque le moine à la sixième heure, le rendant languissant et fiévreux, lui faisant prendre en haine le lieu-même où il habite, les frères qui vivent avec lui, toute occupation et même la lecture des divines écritures. Il lui suggère de changer de lieu, dans la pensée que, s'il ne part pas en d'autres lieux, il perdra complètement sa peine et son temps ».

Démon pesant, qui plonge le moine dans l'indolence spirituelle, l'aversion des choses divines et l'attrait d'un ailleurs, il est le « démon de midi », attaquant au milieu de la journée, quand le soleil darde ses rayons brûlants et efface l'ombre protectrice ; mais aussi au milieu de la vie du moine, quand sa ferveur et son zèle se sont amollis sous l'effet de l'habitude pour se transformer en fadeur ennuyeuse.

De nos jours, le démon de midi évoque de manière caricaturale le changement de vie du quadra ou quinquagénaire qui quitte femme et enfants pour connaître une nouvelle jeunesse. La connotation érotique n'est pas absente de l'usage primitif : l'acédie, nous allons le voir, s'exprime au niveau du ventre, siège de tous les appétits.

Existe-t-il des sources bibliques de l'acédie ? Ce n'est pas l'objet de ce travail que de les recenser, mais nous en citerons deux. En premier lieu le Psaume 90 :

«Tu ne craindras ni la terreur de la nuit, ni la flèche qui vole au grand jour, ni la peste qui rôde dans l'ombre, ni le fléau qui ravage en plein midi». Ce fléau est assimilable au démon de midi.

Seconde occurrence, dans le livre des Rois (1 R 19, 1-8) : Le prophète Elie, habituellement animé d'un zèle hors du commun, s'enfuit devant les menaces de Jézabel et se laisse choir sous un arbre, en proie au désespoir. Dieu lui envoie alors un ange qui le somme de se relever et de manger, c'est-à-dire l'incite à reprendre des forces pour combattre ce démon de l'égarément.

Symptômes et mécanismes de l'acédie

L'anthropologie patristique se fonde sur une modélisation ternaire. L'être humain se compose de trois parties : le corps, lui-même divisé en trois étages (le ventre, la poitrine et la tête) ; l'âme, qui anime le corps ; l'esprit, vecteur du souffle divin, qui n'a pas de lieu particulier dans la mesure où son action touche toutes les dimensions de la personne.

Le démon de l'acédie enveloppe donc l'âme toute entière et d'abord les deux puissances de l'âme sensible : la part convoitante, siège des appétits, des désirs, et la part irascible (ou thumos), siège de l'ardeur mais aussi de la colère.

Citons Evagre : «L'acédie est un mouvement simultané, de longue durée, de l'irascible et du concupiscible». L'irascible s'irrite de ce qui est à disposition, le concupiscible languit de ce qui ne l'est pas.

Le repérage de cette coexistence entre fièvre et langueur constitue une approche clinique très fine de la dépression, si l'on veut bien transposer les termes du combat spirituel en notions psychologiques. La dépression, en effet, n'est pas un simple déficit, que ce soit en énergie, envie ou activité, comme le suggère la séméiologie classique où chaque symptôme débute par un «a» privatif (apathie, aboulie, anorexie, asthénie...). La dépression procède d'une force orientée vers la destruction, que Freud appellera pulsion de mort. Dans son article «Deuil et mélancolie», le père de la psychanalyse souligne la composante hostile à l'oeuvre dans la mélancolie. Le passage à l'acte suicidaire ne peut se comprendre que comme retournement sur soi des motions agressives.

Fortement enracinée dans le corps, l'acédie s'exprime par une sorte d'intempérance dont la glotonnerie serait le prototype. En effet, il n'y aurait ni tristesse, ni colère s'il n'y avait eu un appétit déçu. C'est pourquoi, nous y reviendrons, la liste des pensées de malice, qui deviendront les péchés capitaux, commence par la gourmandise. La «véhémence gastrique», selon l'expression patristique, se manifeste aussi bien par l'excès d'absorption alimentaire que par son exact opposé qu'est l'excès de privation. Le jeûne excessif est finalement

une gourmandise retournée, une jouissance de la restriction alimentaire. On reconnaît là les symptômes d'anorexie ou de boulimie, très fréquents dans les états dépressifs. Le moine acédiaque rêve de marmites et de viandes succulentes. Il devient celui qui avance « sur la poitrine et sur le ventre ». Dans le vocabulaire biblique, l'homme soumis à ses passions rampe, à l'instar du serpent, sur le ventre quand il peut jouir de ses plaisirs (son ventre le gouverne) et sur la poitrine quand il en manque (toute son ardeur passe à les satisfaire). C'est la question des dépendances que la période contemporaine désigne par le terme anglo-saxon d'addictions et que les Pères qualifiaient d'idolâtrie (faire de son ventre un dieu).

Le moine qui rêve de marmites subit les assauts de son imagination, autre puissance de l'âme dérégulée par le démon de midi. D'ailleurs il ne rêve pas que de marmites. Source de visions trompeuses mais fascinantes, l'imagination génère la quête de fausses idoles. L'iconographie foisonnante des Tentations de St Antoine, de Callot à Dali, multiplie à l'envi les monstres effrayants qui côtoient les créatures féminines aux redoutables appâts ! Dégoûté des biens spirituels, le moine développe un vagabondage de l'esprit et du corps. Il se disperse dans une errance brouillonne, délaissant ce qu'il devrait faire.

Dernier volet de la symptomatologie, le comportement moteur est affecté soit dans le sens du ralentissement, soit au contraire dans celui de l'hyperactivité. Chacun peut le constater, tous les dépressifs ne restent pas prostrés au fond de leur lit. Certains sont agités, happés par une fuite en avant stérile et épuisante. C'est le divertissement au sens de Pascal.

C'est aussi le domaine de la procrastination, terme actuellement très en vogue pour désigner le fait de remettre à plus tard les obligations du jour. La littérature en a croqué des portraits savoureux, en particulier le personnage d'Oblomov dans le roman de Gontcharov. L'auteur le décrit littéralement incrusté dans son divan qu'il ne quittera plus, économe de ses mouvements « alanguis par une paresse qui ne manquait pas de grâce ». L'inaction est érigée en mode de vie : « Si du fond de l'âme s'élevait un nuage de soucis qui l'assombrissait, son front se plissait et on y apercevait la lutte du doute, de la tristesse et de la crainte ; mais rarement cette lutte aboutissait à une idée arrêtée, et plus encore se résumait dans une résolution. Elle s'évaporait en un soupir et s'évanouissait dans l'apathie et la somnolence ».

En France, François Weyergans dresse de lui-même le tableau clinique le plus achevé de l'écrivain procrastinateur, ajournant sans cesse l'écriture de son prochain roman.

Le lien avec la paresse, qui ouvre sur l'histoire des péchés capitaux, nécessite de prendre en compte que la paresse est moins désir de ne rien faire que désir de faire uniquement ce qu'on choisit de faire. L'aversion à agir concerne l'obligation plus que l'action en elle-même. C'est pourquoi le procrastinateur peut faire beaucoup de choses, à l'exception de celles qu'il devrait faire ici et maintenant.

Pour l'anecdote, rappelons que le bestiaire médiéval de l'acédie comporte deux figures : l'escargot (pour la lenteur) et le corbeau. Pourquoi le corbeau ? Le corbeau croasse : en latin *cras...cras...* veut dire *demain...demain...*

Histoire des péchés capitaux.

Une remarque préalable : il y a souvent confusion entre péché capital et péché mortel. Capital n'est pas un critère de gravité mais de potentiel : le péché capital est à la tête (caput) d'une chaîne de conséquences néfastes.

Evagre parle de pensées génériques, qui s'engendrent entre elles et engendrent d'autres pensées de malice en cascade. Il en dénombre huit : glotonnerie, fornication, avarice, tristesse, colère, acédie, vaine gloire et orgueil. La progression se fait de bas en haut, du ventre vers la tête, avec l'acédie en position charnière entre le corporel et le spirituel, précédée par ses deux fondements que sont la tristesse et la colère.

Cassien conserve le même ordonnancement des pensées génériques, si ce n'est une inversion entre colère et tristesse, qui précèdent toujours l'acédie.

Grégoire le Grand apporte deux modifications significatives. D'abord il inverse l'ordre des passions, qui se déclinent de haut en bas, en commençant par la vanité pour terminer par la gourmandise et la luxure. En second lieu Grégoire supprime l'acédie qui se résorbe pour une part dans la tristesse déjà présente et aussi dans l'envie, qui intègre la liste.

La version définitive des sept péchés capitaux revient à Thomas d'Aquin. Il conserve l'ordre descendant, en exclut la tristesse, garde l'envie et ajoute la paresse, dans laquelle glisse l'ancienne acédie.

Ces modifications successives sont loin d'être anecdotiques dans la mesure où elles reflètent un changement des mentalités. De nos jours, on comprend mal que la tristesse ait pu être classée dans les péchés capitaux. N'est-ce pas une double peine pour le malheureux qui en est affligé ? Pour Evagre et Cassien, la tristesse du moine résulte d'une sorte de mauvaise orientation, de perversion, par rapport à la joie que devraient lui procurer les biens spirituels. La Création est bonne, l'homme est fait pour le bonheur, dans la mesure où il n'offre pas prise aux tentations mortifères. Or, souligne Grégoire, la tristesse engendre la rancune, la pusillanimité, le désespoir, la tiédeur et l'égarement de l'esprit.

Thomas d'Aquin révisé cette position à la faveur d'un double mouvement : la sécularisation qui a fait diffuser l'acédie hors des monastères et la résurgence de la mélancolie marquée par sa tradition médicale. La tristesse va, pour une part, rejoindre le champ de la pathologie mais aussi retrouver quelque titre de noblesse comme potentiellement porteuse de créativité. De nombreux génies ou artistes sont connus pour présenter une alternance de périodes sombres et de périodes productives, les premières semblant nécessaires à l'émergence des secondes.

Quant à la paresse, son apparition dans les péchés capitaux signe la valorisation du travail liée au développement de l'activité marchande et manufacturière de type bourgeois. Il en résulte une culture du travail qui n'existait en rien dans l'Antiquité (où l'activité noble était la philosophie), ni dans l'aristocratie. Le christianisme entretient une relation complexe avec le travail. C'est à la fois une bénédiction, qui permet de continuer la Création, et aussi une malédiction, conséquence de la Chute. Néanmoins la vie monastique a toujours réservé une part aux activités manuelles, dont on verra l'usage dans les thérapeutiques de l'acédie.

Sortie des monastères et sécularisée, la paresse prend valeur de faute morale par rapport à une loi sociale implicite selon laquelle tout travail mérite salaire, certes, mais inversement tout salaire suppose travail.

On le sait, la moralisation suscite toujours une contre-réaction. C'est pourquoi afficher une posture paresseuse en tant que résistance aux pressions sociales équivaut à un acte militant. En 1880, Paul Lafargue, neveu de Marx, publie un «Droit à la paresse» pour dénoncer la condition ouvrière mise à mal par la mécanisation industrielle. Dans les relations sociales, le retard systématique, la procrastination revendiquée, l'inertie décidée sont perçus, non sans raison, comme des formes de contestation d'un ordre établi.

Il n'en reste pas moins que le dépressif ralenti se voit soupçonné de laisser libre cours à sa fainéantise et s'entend souvent sermonner d'un «secoue-toi» agacé. Il ne viendrait à l'idée de personne d'appliquer la même injonction à un paraplégique en fauteuil. C'est là, insidieusement, que se repère le fil qui continue à relier tristesse (acédie) et péché, à savoir l'idée que le sujet est pour quelque chose dans son malheur, qu'il pourrait sinon l'empêcher, au moins résister et lutter. Il n'y a péché que s'il y a libre-arbitre.

Libre arbitre versus déterminisme

Les Pères du désert ont analysé finement le processus par lequel une pensée de malice survient en germe, puis s'enracine en vice, en mauvais pli sous l'effet

de la répétition et devient péché à la faveur d'une complaisance qui en cultive le développement.

Antoine le Grand l'affirme (Exhortations 67) : « Si tu le veux, tu es l'esclave des passions. Et si tu le veux, tu es libre, tu n'es pas asservi aux passions. Car Dieu t'a créé libre ». Non pas libre d'échapper au démon de midi, mais libre de consentir ou de résister à ses attaques.

Or l'acédie, parce qu'elle provoque un relâchement de l'âme, fait le lit de l'action diabolique. Le mélancolique est la proie favorite de Satan dont il partage la noirceur. L'ardeur est devenue colère, le désir se disperse en appétits désordonnés, l'intelligence s'est obscurcie. Mais le chemin inverse est à la portée de l'acédiaque qui porte en lui les moyens de s'orienter à nouveau vers le Bien, vers la Vie. Il y a là une vision optimiste de la nature humaine, que l'on voit timidement revenir à l'époque actuelle à travers des notions encore disparates telles que la résilience (la capacité à rebondir), la psycho-éducation (apprendre à faire avec ses points faibles) ou les techniques de méditation (prendre une part active dans la transformation psychique). Non, nous ne sommes pas entièrement déterminés par nos gènes, notre biologie cérébrale, nos hormones ou les traumatismes que nous subissons. Nous sommes aussi acteurs de notre propre devenir.

Pour revenir à la dépression, chacun peut faire l'expérience intime d'une sorte de jouissance un peu trouble à s'apitoyer sur son propre sort et à se laisser glisser dans l'auto-contemplation morose. Le relâchement physique n'est jamais loin de la lâcheté morale. L'un attise l'autre sans que l'on sache, de l'oeuf et de la poule, lequel est premier. Cette question s'est d'ailleurs posée en psychiatrie classique à travers la théorie des émotions. Pleure-t-on parce qu'on est triste (origine centrale) ou est-on triste parce qu'on pleure (origine périphérique) ? Un peu des deux sans doute : arborer une « face de Carême » ne rend guère aimable pour un entourage tenté de fuir.

Thérapeutique de l'acédie

Les écrits patristiques déploient un véritable arsenal de mesures curatives, selon une stratégie qui opère de bas en haut.

Il faut commencer par le ventre et la poitrine, donc discipliner les appétits et orienter l'ardeur de la bonne façon, par la pratique de l'ascèse. Ascèse ne signifie pas abstinence mais juste mesure : cesser d'avancer « sur le ventre et sur la poitrine », se libérer des appétits tyranniques, traquer la démesure dans les excès de consommation ou les excès de privation. On retrouve là une valorisation de la tempérance en continuité directe avec la tradition stoïcienne. De nos jours,

les excès dénoncés s'appliqueraient aussi à l'usage inconsidéré des substances psychoactives, des écrans et connexions diverses.

D'autres préconisations ciblent l'activité physique, toujours avec le même souci d'éviter l'écueil des extrêmes, en l'occurrence combattre l'oisiveté et l'activisme. Il est demandé au moine de ne pas désert sa cellule et de persévérer dans ses occupations habituelles, notamment les travaux manuels. L'objectif est d'habiter pleinement le moment présent, sans laisser l'esprit divaguer dans le regret du passé (c'était mieux avant) ou la construction de châteaux en Espagne (ce serait mieux ailleurs).

Le troisième volet des remèdes repose sur la parole, domaine qui intéresse tout particulièrement le psychanalyste. L'acédie doit sa nocivité en ceci qu'elle empêche la parole, parfois jusqu'au mutisme, ou qu'elle l'altère sous forme de verbiage et de médisance. Dans la Divine Comédie, Dante place les acédiaques au Purgatoire, enlisés dans la vase jusqu'à la taille, condamnés à n'émettre que des borborygmes boueux et des gémissements. Le moine est incité à s'ouvrir de ses pensées tristes à un père spirituel. « Plus on cache ses pensées, plus elles se multiplient et prennent vigueur. Comme un serpent sorti de sa tanière s'enfuit aussitôt, ainsi la pensée mauvaise, à peine manifestée, se dissipe. Comme un ver dans le bois, la pensée cachée rongé le cœur. Qui manifeste ses pensées est bientôt guéri. Qui les cache se rend malade d'orgueil ».

Outre l'effet des mots, un autre moyen d'avancer dans le discernement réside dans l'usage des larmes. Bien avant les exercices spirituels d'Ignace de Loyola, les auteurs monastiques recommandent ceci : « Lorsque nous sommes en proie au démon de l'acédie, alors, avec des larmes, divisons notre âme en deux parties, l'une qui console et l'autre qui est consolée ». Un tel dédoublement de soi autorise un décentrement qui est précisément le mécanisme fondamental de toute psychothérapie. Il s'agit de ne pas s'identifier à son malheur. Se voir pleurer, mettre des mots sur les larmes, c'est déjà s'en extraire et entrevoir la lumière qui apaisera l'âme enténébrée.

Au terme du mouvement ascendant, les dernières préconisations sont d'ordre spirituel, avec la pratique de la prière et de la charité. C'est le point d'arrivée, jamais le point de départ. Mettre l'accent sur l'oraison, cela va de soi dans un monastère. Mais pourquoi la charité ? L'anthropologie grecque place l'intelligence contemplative (le nous) au sommet de l'échelle, tandis que l'anthropologie biblique privilégie le cœur et l'intelligence du cœur. Le gage de guérison du moine sera qu'il retrouve le goût des frères autant que le goût des dévotions. Dans la pratique psychothérapique, la sortie d'un état dépressif s'accompagne d'un regain d'intérêt pour les relations affectives et du plaisir à les vivre. Freud, qui s'est beaucoup interrogé pour savoir ce que pourrait être

une psychanalyse réussie, en est arrivé à ce constat : la cure a atteint son objectif quand l'analysant développe sa capacité à travailler et à aimer. Il est sans doute important de rappeler ce critère de l'amour que tous les fanatismes oublient au profit du ressentiment et de la haine.

En conclusion

Au fil de cette présentation, qui s'est attachée aux racines historiques lointaines de ce trouble de l'humeur que le langage courant nomme dépression, nous avons croisé l'ancrage bien connu dans la mélancolie hippocratique, puis nous avons approfondi la référence oubliée de l'acédie spirituelle. Pourquoi réveiller ce terme endormi ? La raison est qu'en matière de thérapeutique, après les espoirs inconsidérés misés sur les médicaments (qui sont souvent nécessaires mais rarement suffisants), se développe un retour à des pratiques basées sur la parole, la pensée, la relation intersubjective. Pour le meilleur et pour le pire. Un certain nombre de méthodes douteuses, voire franchement charlatanesques, prospèrent sur un véritable marché du bien-être, parfois affilié à des sectes qui trouvent dans la fragilité psychique un terreau favorable au recrutement d'adeptes. D'autres approches, plus recommandables, s'appuient sur des sagesse importées, comme le bouddhisme revu et corrigé en méditation. Si l'on peut se réjouir de la prise en compte d'une dimension spirituelle qui cesse de réduire l'homme à la chimie de son cerveau, il est navrant d'aller chercher bien loin des richesses dont nous disposons dans nos bibliothèques. Commençons par revisiter notre propre tradition. C'est un exercice fécond, stimulant, qui possède en lui-même une réelle efficacité anti-dépressive !



Bibliographie

- ADES J. : Le péché et la folie. Psychopathologie des péchés capitaux. Odile Jacob, 2014.
- CLEMENT O. : Philocalie des Pères neptiques. Desclée de Brouwer, 1995.
- FLIPO C. : L'acédie dans la tradition spirituelle. Christus, 2006, 210, pp107-116.
- FORTHOMME B. : De l'acédie monastique à l'anxio-dépression. Sanofi-Synthelabo, 2000.
- FREUD S. (1915) : Deuil et mélancolie, in Métapsychologie. Gallimard.
- IDE P. : Les 7 péchés capitaux. Mame-Edifia, 2014.
- LARCHET J. C. : Thérapeutique des maladies mentales. L'expérience de l'Orient chrétien des premiers siècles. Cerf, 2008.
- PRIGENT H. : Mélancolie. Les métamorphoses de la dépression. Gallimard. RMN, 2005.