

Johann Hari

# CHAQUE DÉPRESSION A UN SENS

*Causes méconnues et soins novateurs*

essai traduit de l'anglais  
par Marion Bally

*ACTES SUD*



*Pour Barbara Bateman, John Bateman et Dennis Hardman.*



## SOMMAIRE

PROLOGUE. La pomme .....	11
INTRODUCTION. Un mystère.....	15
I. QUAND LA BONNE VIEILLE HISTOIRE A CESSÉ DE FONCTIONNER .....	29
1. La baguette magique.....	31
2. Déséquilibre.....	43
3. L'exception du deuil.....	57
4. Le premier drapeau sur la Lune.....	65
II. RUPTURE DES LIENS : LES NEUF CAUSES DE LA DÉPRESSION ET DE L'ANXIÉTÉ SÉVÈRE.....	79
5. Relever le défi. Introduction à la deuxième partie .....	81
6. Première cause : L'enfermement dans un travail privé de sens....	83
7. Deuxième cause : La perte du lien avec les autres.....	98
8. Troisième cause : Un environnement de valeurs en toc ....	122
9. Quatrième cause : Le déni des traumatismes infantiles ....	140
10. Cinquième cause : La privation de la considération sociale et du respect des autres.....	153
11. Sixième cause : La séparation d'avec la nature .....	162
12. Septième cause : La perte de tout espoir et l'incertitude face à l'avenir .....	173
13. Huitième et neuvième cause : Le véritable rôle des gènes et des modifications cérébrales .....	187

III. RECRÉER DU LIEN : UN ANTIDÉPRESSEUR D'UN GENRE	
NOUVEAU .....	205
14. La vache.....	207
15. Nous avons construit cette ville.....	213
16. Recréer du lien 1 : Avec les autres .....	232
17. Recréer du lien 2 : Prescrire une vie sociale .....	244
18. Recréer du lien 3 : Retrouver un travail épanouissant ....	258
19. Recréer du lien 4 : Retrouver des valeurs fondamentales .....	271
20. Recréer du lien 5 : Pratiquer une empathie joyeuse et surmonter l'addiction au moi.....	281
21. Recréer du lien 6 : Reconnaître et dépasser ses traumatismes infantiles .....	309
22. Recréer du lien 7 : Retrouver confiance en l'avenir .....	314
 CONCLUSION. Retour à la maison.....	 327
 <i>Notes</i> .....	 337
<i>Remerciements</i> .....	385

## PROLOGUE

### LA POMME

Un soir de printemps, en 2014, je marchais dans une petite ruelle du centre de Hanoi quand, sur un étal au bord de la route, j'aperçus une pomme. Elle était étrangement appétissante, charnue et bien rouge. Je suis un piètre négociateur : je payai donc ce simple fruit trois dollars, avant de l'emporter dans ma chambre, au Very Charming Hotel de Hanoi. Comme tout bon étranger qui a lu les consignes d'hygiène, je pris soin de laver ma pomme à l'aide d'une bouteille d'eau mais, dès la première bouchée, un goût amer et chimique me monta aux lèvres – le goût qu'avaient, dans mon imagination d'enfant, les aliments contaminés par une guerre nucléaire. Je savais que j'aurais dû immédiatement renoncer à la manger, mais j'étais trop fatigué pour ressortir m'acheter autre chose. Alors, je mangeai la moitié de ma pomme et laissai le reste, écœuré.

Deux heures plus tard, j'avais mal à l'estomac. Pendant deux jours, je dus rester dans ma chambre, car la tête me tournait de plus en plus. Je n'étais pas inquiet, j'avais déjà eu des intoxications alimentaires, je connaissais la marche à suivre. Il n'y avait qu'à boire beaucoup d'eau et attendre que cela passe.

Le troisième jour, je pris conscience que, pendant que j'étais plongé dans cet état de trouble fiévreux, mon séjour au Vietnam était en train de me filer entre les doigts. J'étais sur place afin de retrouver quelques survivants de la guerre, pour un autre livre auquel je travaille. J'appelai donc mon interprète, Dang Hoang Linh, pour programmer, comme nous en étions convenus de longue date, un voyage en voiture dans la campagne profonde, dans le Sud du pays. Au fur et à mesure de l'expédition, alors

que nous rencontrions ici un village saccagé, là une victime de l'agent orange, je commençais à me remettre sur pied. Le lendemain matin, mon compagnon m'introduisit dans la cabane d'une vieille femme chétive de quatre-vingt-sept ans. Ses lèvres étaient teintées de rouge vif à cause de l'herbe qu'elle mâchait. Elle vint à ma rencontre en se propulsant à l'aide d'une planche de bois qu'on avait agrémentée de roues. Elle me raconta qu'elle avait passé les neuf années de la guerre à errer au gré des bombes en essayant de garder ses enfants en vie. Ils avaient été les seuls survivants de leur village.

Alors qu'elle me parlait, je me mis à éprouver d'étranges sensations. Sa voix semblait venir de très loin et la pièce s'était mise à tourner irrésistiblement. Tout à coup, surprise ! J'explosai comme une bombe, projetant vomi et excréments partout dans sa cabane. Plus tard, lorsque je repris conscience de ce qui m'entourait, la vieille femme me regardait d'un air triste. "Il faut amener ce garçon à l'hôpital. Il est très malade", dit-elle.

Non, non, protestai-je. J'avais vécu dans l'est de Londres pendant des années, me nourrissant exclusivement de poulet frit : ce n'était pas la première fois que je subissais les charges de la bactérie *E. coli*. Je demandai à Dang de me ramener à Hanoi, pour que je puisse récupérer pendant quelques jours dans ma chambre d'hôtel, assis devant CNN et les restes régurgités par mon estomac.

"Non, me répondit fermement la vieille femme. À l'hôpital."

"Écoute, Johann, me dit Dang, cette dame et ses enfants sont les seuls de leur village à avoir survécu à neuf ans de bombardements américains. En matière de santé, tu m'excuseras donc de suivre son conseil plutôt que le tien." Il me traîna dans sa voiture et, pendant tout le trajet, je fus agité de spasmes et de haut-le-cœur, jusqu'à ce que nous arrivions à un hôpital rudimentaire (qui avait été construit par les Soviétiques des décennies auparavant, comme je l'appris plus tard). J'étais le premier étranger à être soigné là-bas. Plusieurs infirmières accoururent, à la fois surprises et excitées. Elles se jetèrent sur moi, me portèrent sur une table d'examen, avant de se mettre à hurler. Tandis qu'elles continuaient à s'égosiller, Dang leur répondait par des cris semblables dans un langage dont je ne comprenais pas un mot. À



ce moment-là, je remarquai que quelque chose enserrait étroitement mon bras.

Je remarquai aussi que, dans un coin, se tenait une petite fille, le nez plâtré, seule. Elle me regardait. Je la regardais aussi. Nous étions les seuls patients dans la pièce.

Une fois ma tension prise (qui était, selon les dires de l'infirmière traduits par Dang, dangereusement basse), les médecins se mirent à me planter des aiguilles dans le corps. Dang m'a révélé après coup qu'il leur avait raconté que j'étais une célébrité venue de l'ouest, et que si je mourais sur place, ce serait une grande honte pour tout le peuple vietnamien. Dix minutes plus tard, mon bras était écrasé sous les tubes et constellé de traces de piqûres. Alors les infirmières commencèrent, toujours en s'époumonant, à me poser des questions sur mon état, que Dang traduisait. Elles déroulaient une liste apparemment sans fin en vue de déterminer de quel mal j'étais atteint.

Pendant tout ce temps, je me sentais étrangement divisé. Une partie de moi était anéantie par la nausée. Tout tournait tellement vite que je ne cessais de penser : arrête de bouger, arrête de bouger, arrête de bouger. Mais en deçà ou au-delà, une autre partie de moi tenait un petit monologue assez rationnel : tu es à deux doigts de mourir. Victime d'une pomme empoisonnée, un peu comme Ève, Blanche-Neige ou Alan Turing.

Puis je me disais : ta dernière pensée sera donc si prétentieuse ?

Puis : si une demi-pomme te met dans un tel état, imagine un peu ce qu'il en est des paysans qui utilisent ces pesticides dans leurs champs au quotidien pendant des années ? Cela ferait un bon sujet à étudier, un de ces jours.

Puis : ce n'est pas à cela que tu devrais consacrer tes dernières pensées. Tu devrais te rappeler les grands moments de ta vie. Tu devrais avoir des flash-back. Quand as-tu été vraiment heureux ? Je me revis petit garçon, allongé sur le lit de notre ancienne maison avec ma grand-mère, me blottissant contre elle devant le feuilleton télévisé anglais *Coronation Street*. Je me revis, des années plus tard, en train de garder mon petit neveu, qui me réveillait à sept heures du matin, s'allongeait près de moi dans le lit et me posait de longues questions compliquées sur la vie. Je me revis couché dans un autre lit, à dix-sept ans, avec la première personne dont

je suis tombé amoureux. Ce n'était pas un souvenir érotique : j'étais juste là, dans ses bras.

Mais attends, pensai-je, tu n'as jamais été heureux ailleurs que dans un lit ? C'est révélateur. Ce monologue intérieur fut soudain balayé par un haut-le-cœur. Je suppliai les médecins de me donner quelque chose pour faire cesser cette terrible nausée. Dang entama alors une discussion animée avec eux. Enfin, il déclara : "Les médecins disent que la nausée est nécessaire. C'est un message que ton corps nous envoie et qu'on doit écouter pour comprendre ce qui ne va pas chez toi."

À ce moment-là, je recommençai à vomir.

Après de longues heures, un médecin d'environ quarante ans apparut dans mon champ de vision et m'annonça : "Apparemment vos reins ont cessé de fonctionner. Vous êtes extrêmement déshydraté. À cause des vomissements et de la diarrhée, votre corps n'a pas absorbé d'eau depuis très longtemps. C'est un peu comme si vous aviez erré dans le désert pendant des jours<sup>1</sup>." Dang me lança : "Il dit que si nous t'avions ramené en voiture à Hanoi, tu serais mort pendant le voyage."

Le médecin me demanda de faire la liste des aliments que j'avais ingérés au cours des trois derniers jours. La liste était courte : une pomme. Il me jeta un regard interrogateur. "Est-ce qu'elle était propre ?" Oui, ai-je répondu, je l'ai lavée à l'eau de source. Tout le monde éclata de rire, comme si j'avais fait une blague irrésistible, à la Chris Rock. En fait, au Viêtnam, on ne peut pas se contenter de laver une pomme. Elles sont tellement recouvertes de pesticides qu'elles peuvent se conserver des mois sans pourrir. Si vous voulez échapper aux nausées et à l'hôpital, il faut les peler intégralement.

Sans savoir pourquoi, pendant tout le temps où j'ai travaillé à ce livre, je n'ai cessé de penser à une chose que le docteur m'avait dite au cours de cette intoxication peu glorieuse.

La nausée est nécessaire. C'est un message qu'on doit écouter pour comprendre ce qui ne va pas.

C'est dans un tout autre lieu, à des milliers de kilomètres de là, au terme de mes recherches sur les causes véritables de la dépression et de l'anxiété et sur les manières de s'en sortir, que j'ai fini par comprendre pourquoi.

## INTRODUCTION

### UN MYSTÈRE

J'avais dix-huit ans quand j'ai avalé mon premier antidépresseur. La scène se déroulait sous un pâle soleil anglais, devant la pharmacie d'un centre commercial de Londres. Le cachet était petit et blanc, et quand je l'ai avalé, il m'a fait l'effet d'un baiser chimique.

Ce matin-là, j'étais allé chez mon médecin. Je lui avais expliqué que je ne me souvenais plus d'avoir passé une journée sans crise de larmes. Depuis ma plus tendre enfance, à l'école, au collège, à la maison, avec des amis, je devais souvent m'isoler et m'enfermer pour pleurer. Il ne s'agissait pas seulement de quelques larmes. C'étaient de vrais sanglots. Et même quand les larmes ne venaient pas, un monologue presque ininterrompu bourdonnait dans mon esprit. Ensuite, je me faisais des réprimandes : C'est dans ta tête tout ça. Reprends-toi, arrête d'être aussi faible.

J'avais honte d'en parler à l'époque ; j'ai honte de l'écrire aujourd'hui.

Dans tous les livres écrits par ceux qui ont traversé une dépression ou des phases d'anxiété sévère, on trouve de longs passages exhibitionnistes où les auteurs décrivent, en des termes toujours plus crus, le profond désarroi qu'ils ont éprouvé. On avait besoin de ce genre de témoignages à une époque où rares étaient ceux qui savaient ce qu'étaient la dépression ou l'anxiété sévère. Grâce aux personnes qui, depuis maintenant des décennies, se sont attaquées à ce tabou, je n'ai pas à raconter une fois de plus la même histoire. Ce n'est pas de cela que je vais parler dans ce livre. Mais croyez-moi sur parole : ça fait mal.

Un mois avant d'entrer dans le cabinet du médecin, je me trouvais sur une plage à Barcelone, en pleurs, ballotté par les

vagues, quand, soudain, l'explication de mon état (ses causes et les solutions pour en sortir) m'apparut. J'étais au beau milieu d'un voyage à travers l'Europe avec une amie, l'été précédant mon entrée dans une université cotée, une première dans ma famille. Nous avions acheté des passes ferroviaires au tarif étudiant, qui nous permettaient pendant un mois de voyager gratuitement dans n'importe quel train d'Europe, et nous faisons étape dans des auberges de jeunesse. Je rêvais de plages dorées et de culture savante : le Louvre, un joint, des Italiens sexy. Mais juste avant mon départ, la première personne que j'avais réellement aimée m'avait rejeté et, plus encore que d'habitude, l'émotion émanait de moi comme une odeur gênante.

Le voyage ne se déroula pas comme je l'avais prévu : j'éclatai en sanglots sur une gondole à Venise, je braillai au sommet du Cervin, je fus pris de palpitations dans la maison de Kafka, à Prague.

Pour moi, ce n'était pas si inhabituel que ça. J'avais déjà traversé ce genre de phases, où la douleur semblait écrasante et où j'aurais voulu quitter le monde sur la pointe des pieds. Mais cette fois, à Barcelone, alors que je pleurais sans pouvoir m'arrêter, mon amie me dit : "Dis-moi, tu es au courant que la plupart des gens ne se mettent pas dans des états pareils ?"

À ce moment-là, je connus l'une des rares révélations de ma vie. Je me tournai vers elle et lui répondis : "Je suis dépressif ! Tout ça n'est pas seulement dans ma tête ! Je ne suis pas malheureux, je ne suis pas faible : je suis dépressif !"

Cela va sans doute vous paraître étrange, mais je ressentis à cet instant un sursaut de bonheur, comme quand on trouve une liasse de billets derrière son canapé alors qu'on ne s'y attend pas. Il y a donc un mot pour décrire cet état ! C'est une maladie, comme le diabète ou les troubles fonctionnels intestinaux ! Bien sûr, j'entendais ce laïus depuis des années, c'était un message qui revenait sans cesse, comme un écho, dans les discours ambiants, mais voilà qu'il avait trouvé sa place : ça avait fait tilt. Il parlait de moi ! Et, comble de joie, je me suis soudain rappelé qu'il y avait une solution à la dépression : les antidépresseurs. Voilà ce dont j'avais besoin ! Dès mon retour à la maison, je prendrais ces cachets et je serais normal : tout ce qui en moi n'était pas dépressif serait délivré. J'avais toujours eu des envies qui n'avaient rien

à voir avec la dépression : rencontrer des gens, apprendre, comprendre le monde. Elles seront libres de s'exprimer, décrétai-je, et sans tarder.

Le lendemain, nous nous rendîmes au parc Güell, dans le centre de Barcelone. C'est un parc que l'architecte Antoni Gaudí a conçu délibérément pour créer une impression d'étrangeté : rien ne respecte les lois de la perspective, comme si on était entré dans une pièce aux miroirs déformants. À un endroit du parc, on traverse un tunnel dans lequel tout est incliné et ondoyant, comme s'il était battu par les vagues. Plus loin, des dragons en fer forgé, adossés à des bâtiments, semblent presque en mouvement. Rien ne ressemble au monde tel qu'il devrait être. Alors que je faisais le tour du parc d'un pas chancelant, je me disais : c'est à ça que ressemble ma tête, difforme, anormale. Et bientôt elle sera réparée.

Comme toutes les révélations, celle-ci m'est venue comme un éclair, mais en réalité, cela faisait longtemps qu'elle se préparait. Je savais ce qu'était la dépression. Je l'avais vue représentée dans des feuilletons télévisés et j'avais lu des livres à ce sujet. J'avais entendu ma propre mère parler de dépression et d'anxiété, et je l'avais vue avaler des comprimés pour se soigner. Je connaissais aussi le traitement dont on avait annoncé la découverte dans les médias du monde entier à peine quelques années auparavant. Mon adolescence avait coïncidé avec l'ère du Prozac et avec l'apparition de nouveaux médicaments qui promettaient, pour la première fois, de pouvoir soigner la dépression sans effets secondaires invalidants. Un des plus gros best-sellers de la décennie affirmait qu'en fait, ces médicaments nous "rendaient mieux que bien<sup>1</sup>" : plus solides et en meilleure santé que les gens normaux.

J'avais gobé cette histoire sans jamais vraiment prendre le temps d'y réfléchir. On entendait souvent ce genre de discours à la fin des années 1990 : ils circulaient partout. Ce jour-là, je me rendis enfin compte qu'ils s'appliquaient à moi.

Dès l'après-midi où je lui rendis visite, il m'apparut que mon médecin avait assimilé ce discours, lui aussi. Dans son petit cabinet, il m'expliqua patiemment pourquoi je me sentais ainsi. Il y a des gens qui, par nature, ont dans le cerveau un taux insuffisant d'une substance chimique appelée sérotonine, me dit-il. Voilà la cause de la dépression, de cette tristesse étrange, continue,

incohérente, qui refuse de disparaître. Heureusement, à point nommé pour mon entrée dans l'âge adulte, une nouvelle génération de médicaments était apparue : les inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine (ISRS), qui rétablissent un niveau normal de sérotonine dans le cerveau. La dépression est une maladie cérébrale, déclara-t-il. En voilà le remède. Puis il sortit un schéma du cerveau et m'expliqua son fonctionnement.

Il était en train de me dire que la dépression était bien dans ma tête, mais d'une façon très différente de celle que j'imaginai. Je ne l'avais pas inventée, elle était bien réelle. Il s'agissait d'un dysfonctionnement du cerveau.

Il n'eut pas besoin d'insister. Il prêchait un convaincu<sup>2</sup>. Dix minutes plus tard, j'étais dehors avec mon ordonnance de Seroxat (ou Deroxat, comme on l'appelle en France).

Ce n'est que des années plus tard, pendant la rédaction de ce livre, que quelqu'un m'a fait remarquer toutes les questions que mon médecin ne m'avait pas posées ce jour-là, comme : "Avez-vous une raison particulière de vous sentir si bouleversé ? Que s'est-il passé dans votre vie ? Y a-t-il un problème qui vous tourmente et que nous pourrions essayer de résoudre ?" Même s'il me l'avait demandé, je ne crois pas que j'aurais été capable de lui répondre. Je l'aurais sans doute regardé d'un air ahuri. Tout va bien dans ma vie, lui aurais-je répondu. Bien sûr, j'avais eu des problèmes, mais je n'avais aucune raison d'être malheureux, en tout cas pas à ce point.

Quoi qu'il en soit, il ne m'a pas posé la question et je ne me suis pas demandé pourquoi. Pendant les treize années qui ont suivi, les médecins m'ont prescrit ce médicament sans jamais me poser de questions. S'ils l'avaient fait, j'imagine que je leur aurais répondu, indigné : quel est l'intérêt de poser cette question à quelqu'un dont le cerveau défaillant est incapable de sécréter la substance chimique responsable du bonheur ? N'est-ce pas cruel ? On ne demande pas à un patient victime de démence pourquoi il ne se souvient pas où il a mis ses clés. Quelle question idiote ! N'êtes-vous pas censés avoir fait des études de médecine ?

Le médecin m'avait prévenu que je ne sentirais pas les effets des médicaments avant quinze jours, mais la nuit suivant ma première prise, je fus traversé par une vague de chaleur associée à une légère vibration qui, j'en étais sûr, était le signe que les synapses

de mon cerveau, crissant et grinçant, se remettaient en place. Allongé dans mon lit, j'écoutais ce bruit pareil à celui d'une cassette usagée et je savais que je ne pleurerais plus avant longtemps.

Quelques semaines plus tard, je partis pour l'université. Revêtu de ma nouvelle armure chimique, je n'avais pas peur. Là-bas, je me fis le héraut des antidépresseurs. Chaque fois qu'un ami se sentait triste, je lui proposais un de mes comprimés et lui conseillais de s'en faire prescrire par son médecin. J'acquis peu à peu la certitude que j'étais non seulement guéri de la dépression, mais que j'étais même en meilleure santé qu'avant. J'appelais cet état "antidépession". Je me disais que j'étais plus solide et dynamique que jamais. Certes, je ressentais certains effets secondaires dus au médicament : je prenais beaucoup de poids et je transpirais parfois de manière inattendue. Mais c'était un bien faible prix à payer pour cesser de déverser ma tristesse sur mon entourage. Et puis j'étais libre de tout faire maintenant !

En l'espace de quelques mois, j'ai commencé à sentir la tristesse resurgir en moi par moments, de façon inopinée, inexplicable et totalement irrationnelle. Je retournai donc voir mon médecin et nous tombâmes d'accord : il me fallait une dose plus forte. De vingt milligrammes par jour, je passai à trente ; mes comprimés blancs devinrent bleus.

Les choses continuèrent ainsi de mes dix-sept ans à ma trentaine. Je vantais les mérites de ces médicaments, mais en peu de temps, la tristesse revenait, si bien qu'on me prescrivait une dose plus forte : les trente milligrammes devinrent quarante ; les quarante, cinquante, jusqu'à ce que je finisse par prendre deux comprimés bleus par jour, soit soixante milligrammes. Chaque fois, je prenais plus de poids ; chaque fois, je transpirais davantage ; chaque fois, je savais que c'était le prix à payer.

Je racontais à tous ceux qui voulaient bien l'entendre que la dépression était une maladie du cerveau et que les ISRS en étaient le remède. Quand je suis devenu journaliste, je l'ai expliqué patiemment au grand public dans des articles. Je donnais à ce regain de tristesse une explication médicale : à l'évidence, les substances chimiques dans mon cerveau subissaient une baisse incontrôlable et incompréhensible. Je déclarais que, Dieu merci, ces médicaments étaient extrêmement puissants et vraiment efficaces.

Regardez-moi : j'en suis la preuve vivante. De temps à autre, un doute s'élevait dans mon esprit, mais je le chassais immédiatement en avalant un ou deux comprimés de plus.

Je tenais l'histoire parfaite. En fait, je me rends compte aujourd'hui qu'elle comportait deux parties. La première concernait les causes de la dépression : celle-ci était due à un dysfonctionnement du cerveau causé par un déficit de sérotonine ou par quelque autre bug dans mon disque dur cérébral. La seconde portait sur ses remèdes, sur les médicaments capables de réparer les mécanismes chimiques du cerveau.

J'aimais bien cette histoire. Elle me semblait tout à fait sensée et m'aidait à avancer dans la vie.

À ma connaissance, il n'y avait qu'une seule autre explication à mon état. Ce n'était pas mon médecin qui m'en avait parlé, mais j'avais lu des livres et écouté des débats télévisés à ce sujet. Certains disaient que la dépression et l'angoisse étaient génétiques. Je savais que ma mère avait été dépressive et extrêmement angoissée avant ma naissance (et même après), et que dans ma famille ce genre de problèmes remontaient plus loin encore. Cette histoire s'accordait bien avec la précédente. Elles racontaient toutes les deux que la dépression était innée, qu'elle coulait dans mes veines.

J'ai commencé à travailler à ce livre il y a trois ans, parce que certains mystères me taraudaient : il y avait certains détails étranges que les histoires que je prêchais depuis si longtemps ne suffisaient pas à expliquer, et que je voulais comprendre.

Voici le premier mystère. Un jour, plusieurs années après avoir commencé à prendre ces médicaments, j'étais assis dans le bureau de mon psychothérapeute, en train de lui dire combien j'étais heureux que les antidépresseurs existent et améliorent mon état, quand il me répondit : "Voilà qui est étrange. Il me semble pourtant que vous êtes toujours dépressif." J'étais déconcerté. Que pouvait-il bien vouloir dire par là ? "Eh bien, vous souffrez de troubles affectifs une bonne partie du temps. Votre état ne me paraît pas si différent de celui dans lequel vous étiez avant de prendre ces médicaments, d'après ce que vous m'en dites<sup>3</sup>."



Patiemment, je lui expliquai qu'il ne comprenait pas, que la dépression était causée par un taux anormalement bas de sérotonine et que le mien était justement rétabli par les médicaments. Je me demandais où ce psychothérapeute avait bien pu être formé.

De temps en temps, au fil des années, il revenait gentiment à la charge et me faisait remarquer que ma théorie selon laquelle une plus forte dose de médicament allait régler mon problème ne semblait pas s'accorder avec les faits, puisque j'étais toujours démoralisé, dépressif et angoissé la plupart du temps. Je bottais en touche, plein de colère et de suffisance.

Il m'a fallu des années pour comprendre ce qu'il voulait dire. J'avais à peine plus de trente ans lorsque j'eus une nouvelle révélation, à l'opposé de celle que j'avais connue sur cette plage, à Barcelone, tant d'années auparavant : j'aurais beau continuer d'augmenter ma dose d'antidépresseurs, la tristesse l'emporterait toujours. Il y aurait une courte parenthèse de soulagement, certainement due aux substances chimiques, puis la tristesse reviendrait, comme une douleur lancinante. Une fois de plus, je recommencerais à être hanté par des idées obsédantes qui me susurreraient : la vie est absurde, tout ce que tu fais est vide de sens, tout cela est une fichue perte de temps. Un brouhaha angoissé reprendrait possession de mon esprit.

Le premier mystère que je voulais éclaircir était donc le suivant : comment expliquer que je sois toujours dépressif alors que j'étais sous antidépresseurs ? Je faisais tout ce qu'il fallait, et pourtant je ne guérissais pas. Pourquoi ?

Il est arrivé quelque chose d'étrange à ma famille au cours des dernières décennies.

Depuis ma plus tendre enfance, je me souviens d'avoir vu des boîtes de médicaments portant des étiquettes blanches indéchiffrables s'amonceler sur la table, à portée de main. J'ai raconté ailleurs l'addiction de ma famille aux médicaments et comment, dans l'un de mes premiers souvenirs, je me revois tenter de réveiller l'un de mes proches, en vain. À l'époque, l'usage des substances illégales était loin d'être prédominant. Il s'agissait de substances prescrites par les médecins, d'antidépresseurs et de tranquillisants

à l'ancienne, comme le Valium, censés nous aider, par de petites modifications et ajustements chimiques, à tenir la journée.

Mais venons-en à ce phénomène étrange : à mesure que je grandissais, l'ensemble du monde occidental se mit à ressembler de plus en plus à ma famille. Quand j'allais chez des amis, étant petit, je remarquais que personne dans leur famille n'agrémentait le petit-déjeuner, le déjeuner ou le dîner de comprimés. Personne n'était sous sédatifs, euphorisants ou antidépresseurs. Je pris conscience que ma famille était anormale.

Puis, au fil des années, je remarquai que des comprimés prescrits, approuvés, recommandés faisaient leur entrée dans la vie de plus en plus de gens. Aujourd'hui, on en voit partout. Environ un Américain sur cinq a recours à au moins un médicament pour soigner un problème psychiatrique<sup>4</sup> ; aux États-Unis, près d'une femme d'âge moyen sur quatre prend des antidépresseurs à un moment de sa vie<sup>5</sup> ; environ un lycéen américain sur dix se voit prescrire un puissant stimulant pour mieux se concentrer<sup>6</sup> ; et les addictions aux substances légales et illégales sont désormais si répandues que, pour la première fois de l'histoire des États-Unis, l'espérance de vie des hommes blancs se met à décliner en temps de paix. Personne ne peut y échapper : quand les scientifiques analysent l'eau courante dans les pays occidentaux, ils y trouvent des traces d'antidépresseurs, car nous sommes si nombreux à en prendre et à en excréter qu'il est tout bonnement impossible d'en épurer l'eau qu'on boit tous les jours<sup>7</sup>. Nous sommes littéralement inondés par ces médicaments.

La France est l'un des endroits du monde où cette épidémie a les effets les plus désastreux. Selon une étude de l'Organisation mondiale de la santé (la principale institution sanitaire de la planète) publiée dans la revue *BMC Medicine*, la France a le taux de dépression le plus élevé au monde. Cette étude a pris en compte des nations diverses sur le plan économique et religieux. Au Japon, 6,6 % des gens connaissent une dépression au cours de leur vie ; en Allemagne, ce taux s'élève à 9,9 % ; aux États-Unis, il est de 19,9 %. En France, il atteint 21 %<sup>8</sup>. Une autre étude importante conduite par le US National Institute of Health, légèrement plus optimiste, classe la France au troisième rang mondial<sup>9</sup>.

Si ces différences peuvent en partie s'expliquer par le fait que les tabous sont plus ou moins importants selon les pays (il est possible que les Français soient plus disposés que d'autres à parler de leur détresse), on ne peut pas faire comme si ces chiffres n'existaient pas. Selon les statistiques de Santé publique France, chaque année, 7,8 % des Français de 15 à 75 ans connaissent un sérieux épisode dépressif<sup>10</sup>. Près d'un Français sur quatre prend des psychotropes. Il s'agit pour la plupart d'antidépresseurs, mais également de benzodiazépines, dont la France détient le record mondial d'utilisation<sup>11</sup>. Enfin, les Français sont les deuxièmes consommateurs européens d'anxiolytiques, juste après le Portugal<sup>12</sup>.

Le taux de suicides est également deux fois plus élevé en France qu'en Grande-Bretagne ou en Espagne (malgré la situation économique désastreuse de ce pays). Chaque jour, en France, 700 personnes tentent de mettre fin à leurs jours, soit 220 000 personnes par an – l'équivalent de la population du Mans ou de Reims<sup>13</sup>. Le suicide, par pendaison dans la moitié des cas, tue plus de personnes en France que les accidents de voiture<sup>14</sup>. Les jeunes Français sont également parmi les plus angoissés du monde. Une importante étude menée par l'Unicef a en effet montré que 43 % des adolescents français étaient angoissés, déprimés ou désillusionnés<sup>15</sup>.

Ce qui semblait surprenant à une époque est devenu la norme. Sans qu'on en ait beaucoup parlé, nous avons accepté l'idée qu'un nombre considérable de personnes autour de nous soient si désespérées qu'elles ressentent le besoin de s'administrer quotidiennement une puissante substance chimique, rien que pour continuer à vivre.

Le deuxième mystère qui me hantait était donc celui-ci : pourquoi y avait-il tant de gens qui paraissent se sentir dépressifs et anormalement anxieux ? Qu'est-ce qui avait changé ? Les Français partagent massivement ces interrogations. En France, les gens ont l'impression de ne pas comprendre la dépression. Alors que 85 % des Français se disent bien informés au sujet du tabac, de la contraception, de l'alcool ou du sida, seuls 50 % déclarent être suffisamment informés au sujet de la dépression<sup>16</sup>. Cette maladie semble donc un mystère pour nous tous.

À trente et un ans, pour la première fois de ma vie d'adulte, je me retrouvai libre de toute molécule chimique<sup>17</sup>. Pendant presque une décennie, j'avais ignoré mon psychothérapeute qui me rappelait gentiment que je restais dépressif malgré mon traitement. Ce n'est qu'après avoir traversé une période de crise, au cours de laquelle je m'étais senti terriblement mal sans pouvoir m'en sortir, que je décidai de l'écouter. Je devais me rendre à l'évidence : les solutions auxquelles je croyais depuis si longtemps étaient inefficaces. Alors, après avoir tiré la chasse d'eau sur mes deux dernières boîtes de Paxil, je retrouvai ces mystères qui m'attendaient bien sagement, tentant d'attirer mon attention, comme des enfants attendant sur un quai de gare qu'on vienne les chercher : pourquoi étais-je toujours dépressif ? Pourquoi tant d'autres l'étaient-ils aussi ?

Je réalisai alors qu'un troisième mystère englobait les deux premiers. Se pouvait-il que quelque chose d'autre que le fonctionnement chimique du cerveau ait provoqué ma dépression et mon anxiété, ainsi que celles de toutes ces personnes autour de moi ? Si oui, de quoi pouvait-il bien s'agir ?

Je repoussais toutefois le moment de m'y pencher sérieusement. Une fois qu'on a mis au point une histoire qui rend compte de sa douleur, il est très difficile de la remettre en question. C'était comme une laisse qui me permettait de garder mon désespoir sous contrôle. Je craignais qu'en remuant cette histoire qui m'avait accompagné si longtemps, la douleur ne se transforme en animal déchaîné et ne se jette sur moi.

Pendant des années, je suis resté prisonnier du même schéma : je commençais à faire des recherches sur ces mystères, à lire des articles scientifiques, à discuter avec les chercheurs qui les avaient écrits<sup>18</sup>, puis je battais en retraite, car ce qu'ils me révélaient me déstabilisait et me rendait plus anxieux encore. Je me consacrais plutôt à des recherches pour un autre livre : *La Brimade des stupés*<sup>19</sup>. Dire que je trouvais plus facile d'interviewer les tueurs à gages des cartels de drogues mexicains que de me pencher sur les causes de la dépression et de l'anxiété peut sembler ridicule. Pourtant, remuer cette histoire au sujet de mes émotions (de ma souffrance et de ses causes) me semblait bien plus périlleux.