

DISTURBING SOCIETIES: SOCIAL EMOTIONS IN ACTION

L'HYPERSOMNIE COMME SYMPTOME SURSIGNIFIANT DE LA DÉPRESSION

Sarah MEZAGUER*

Abstract: Tiredness is a common symptom of most of pathologies, but it seems that there's an even more tight link between sleep and depression. The exhaustion the depressive feels isn't necessarily a consequence of a loss of sleep. At the contrary, it seems that some of them always need to sleep more and more. Whereas the depressive suffers from a loss of energy, he can't help thinking about his suffering like a snake biting his own tail, so the need to sleep over and over may be a soothing response to the noise he feels in the inside. But on the other hand, this need to sleep may be even more, like an epiphany of what the depressive is willing to, without always acknowledging it. Indeed, the fall into sleep realizes in a fantasmatic way a willing to die.

Keywords: Sleep, death instinct, depression, hypersomnia

Parmi la pléthore des symptômes assignables à la dépression on trouve les troubles du sommeil, que ce soit sous la forme de difficultés à dormir ou, au contraire, d'une tendance à dormir plus que de raison. Si la fatigue est un symptôme commun à la plupart des pathologies existantes, il semble pourtant qu'il y ait une conaturalité essentielle entre fatigue et dépression, comme si le refuge dans le sommeil était en soi révélateur de symptômes dépressifs. Pour mieux comprendre cette parfaite réversibilité entre sommeil – ou plutôt hypersomnie – et dépression, nous avons choisi l'angle de la phénoménologie initiée par Gaston Bachelard, bien que cette question-là en particulier n'ait pas été traitée par le philosophe.

On partage communément l'œuvre de Bachelard en deux pans: celui qu'il a consacré à l'épistémologie, avec des ouvrages comme *La formation de l'esprit scientifique*, *La dialectique de la durée*, *L'intuition*

* **Adresse de correspondance:** Dr. Sarah Mezaguer, docteur en philosophie de l'Université de Lyon 3, Jean Moulin. Mél: sarah.mezaguer@hotmail.fr

de l'instant ou *Le Rationalisme appliqué*, et celui consacré à la poésie, à la poésie des éléments, d'abord, avec des ouvrages comme *L'Eau et les rêves* ou *la Psychanalyse du feu*, puis élargissant ses ambitions premières, il s'intéressera par exemple à l'imaginaire de l'espace, mais aussi à la psychologie de l'animé dans son *Lautréamont*. Ce dernier pan de son œuvre est habitée par une méthode, la phénoménologie, qu'il peaufinera au fil de ses ouvrages et qui est, pour l'essentiel, théorisée dans *La Poétique de la rêverie*. Pour comprendre ce qu'est la phénoménologie selon Bachelard, il faut se départir de la référence, trop savante, à Merleau-Ponty qui est ici de peu d'utilité; car, la phénoménologie, Bachelard se l'est appropriée, la maniant avec un art qui lui est propre et l'appliquant surtout à un domaine tout à fait original, celui de la poésie. Pour ne retenir que l'essentiel, la phénoménologie désigne tout simplement, pour Bachelard, le fait de ressusciter une expérience, un vécu initial, dans le but d'étudier les retentissements de celui-ci sur notre être. Cela consiste donc à se mettre en état de réceptivité pour accueillir toutes les images que font naître cette expérience. Ainsi notre rapport aux éléments que sont l'eau, l'air, la terre et le feu est imprégné par ces expériences primordiales à leur contact. C'est un rapport pétri d'affectif, très éloigné de notre rapport objectif aux choses et auquel il est utile de faire référence pour comprendre véritablement l'imaginaire d'un poème. Dans notre cas, le détour par la phénoménologie consistera à nous mettre dans un état de sympathie avec le dépressif pour appréhender son ressenti de l'intérieur. Bachelard explique, en effet, que la phénoménologie va à rebours des disciplines qui traquent les causes, se départissant des notions de principes et de concepts, elle cherche moins à *expliquer* qu'à faire *comprendre*. Il existe une différence de taille entre expliquer et comprendre: tandis que le premier renvoie à l'idée de connaître de l'extérieur, c'est-à-dire en faisant ressortir des liens objectifs, "comprendre" suppose de saisir les choses de l'intérieur, dans toute leur subjectivité. Or, en ce qui concerne le ressenti de quelqu'un, comment pourrait on prétendre le comprendre en restant purement objectif?

Pour commencer, intéressons-nous d'abord à ce qu'est la dépression, à la manière dont elle se manifeste chez celui qui en est la proie. Si chez bien des gens on trouve des phénomènes de dépression larvée qui se manifestent par une certaine hyperactivité, par le fait de chercher à s'étourdir par une activité accrue ou une vie sociale effrénée, la dépression sous sa forme avérée a plutôt maille à partir avec un repli sur soi: le sujet dépressif a du mal à se mobiliser pour une quelconque

activité, il souffre comme d'un déficit d'énergie, de motivation, tout semble l'ennuyer, y compris ce qui auparavant était pour lui source d'intérêt. Il en va généralement de même de sa vie sociale qui tend à s'amenuiser dans la mesure où, accaparé par sa souffrance intérieure, il trouve peu d'intérêt à ce qu'on pourrait nommer «les sujets de conversation ordinaires» qui lui paraissent forcément triviaux. Le dépressif a d'autant moins d'intérêt à fréquenter autrui que ceux-ci montrent d'ordinaire peu d'empathie envers ses symptômes, l'accusant volontiers de laissé-aller.

Or, nous allons voir que c'est justement ce que l'on taxe habituellement de "laissé-aller" qui fait l'idiosyncrasie de la dépression. Si le dépressif ne peut réagir c'est précisément parce qu'il souffre d'une atrophie de la volonté: il ne veut rien, tout est pour lui source d'ennui, sinon de souffrance, ce qui l'amène à se mettre en marge des agitations du monde. Nous allons voir que, dans cette perspective, l'habitation se meut en habitacle, en cocon, qu'elle est comme une seconde peau qui donne corps au repli sur soi.

Parmi les diverses manifestations de la dépression, on trouve une fatigue chronique, un besoin de dormir exagéré qui n'est pas fondé sur un manque de sommeil, bien au contraire. Pour le sujet dépressif, c'est comme si le sommeil venait redoubler l'espace clos de son chez lui, c'est un refuge¹ plus reculé qui le met en état d'isolement total par rapport à toute personne extérieure, y compris ses proches. Mais c'est un refuge qui le met également à l'abri de lui-même, des mauvaises pensées qui l'habitent. Car si le dépressif est plutôt au ralenti du point de vue de l'activité, c'est rarement le cas du point de vue de la pensée. Il est en proie à des tergiversations sans fin, comme un serpent qui se mord la queue, il ne peut s'empêcher de ressasser ses souffrances, ne faisant qu'alimenter toujours et encore son mal-être.

Dans ces conditions, on comprend aisément que le repli dans le sommeil puisse constituer un refuge salutaire. Mais il ne faut pas seulement voir dans ce repli une stratégie visant à mieux supporter la maladie; ce que nous voudrions montrer, c'est que l'hypersomnie est un symptôme sursignifiant de la dépression, qu'elle constitue, en quelque sorte, une épiphanie de ce à quoi aspire le dépressif.

¹ Pour la référence au thème du refuge, on peut parcourir *La Poétique de L'Espace* de Gaston Bachelard, dans lequel il étudie précisément tous les lieux, du grenier de notre enfance à la grotte, en passant par le nid ou la coquille, qui servent de support au fantasme de protection, de repli.

Si la dépression s'accompagne de pensées relatives à la mort, au suicide, tous les dépressifs ne se tournent pourtant pas vers la solution finale, loin s'en faut. On explique ceci du fait que, dans certains cas, les pulsions suicidaires sont forcloses en raison d'une hypertrophie du Surmoi: pour des raisons x ou y ressortant d'un sentiment de culpabilité fortement intériorisé, certains dépressifs ne s'autorisent en effet pas à envisager sérieusement le suicide. Or, nous allons voir que, d'un point de vue phénoménologique, la plongée dans le sommeil peut être lue comme la réalisation fantasmatique d'une pulsion de mort.

Si l'endormissement peut paraître comme une réalisation métaphorique du fantasme de mort, c'est sans rapport avec la violence attachée ordinairement au suicide. Quelle que soit la méthode – que ce soit par arme à feu, par défenestration, par pendaison, ou en s'ouvrant les veines –, le suicide est toujours un acte d'agressivité tourné contre soi-même. Comme l'avait si bien souligné Bachelard², la noyade elle-même, dans sa réalité crue, dans ses derniers instants de lutte, n'échappe pas à la règle. Or, le type de mort que réalise fantasmatiquement le sommeil est très loin de l'acte d'agressivité tournée contre soi-même dont parlent les psychiatres et les psychologues.

Pour s'en convaincre, on peut s'arrêter sur quelques passages d'une nouvelle de Maupassant, *Yvette*, où l'héroïne, tentant de s'empoisonner au chloroforme, est la proie d'un lent assoupissement, à mi chemin entre sommeil et mort:

Elle buvait à long traits cette vapeur mortelle, fermant les yeux et s'efforçant d'éteindre en elle toute pensée pour ne plus réfléchir, pour ne plus savoir.

Il lui sembla tout d'abord que sa poitrine s'élargissait, et que son âme tout à l'heure pesante, alourdie de chagrin, devenait légère, légère comme si le poids qui l'accablait se fût soulevé, allégé, envolé.

Quelque chose de vif et d'agréable la pénétrait jusqu'au bout de ses membres, jusqu'au bout des pieds et des mains, entrait dans sa chair, une sorte d'ivresse vague, de fièvre douce.

(...)

Elle reprit la bouteille, et imprégna de nouveau le petit morceau de ouate, puis elle se remit à respirer. Pendant quelques instants, elle ne ressentit plus rien; puis ce lent et charmant bien-être qui l'avait envahie déjà, la ressaisit.

Deux fois elle versa du chloroforme dans le coton, avide maintenant de cette sensation physique et de cette sensation morale, de cette torpeur rêvante où s'égarait son âme.

² Bachelard, *L'Eau et les rêves*, Paris, José Corti, 1942, chap. 3: Le complexe d'Ophélie.

Il lui semblait qu'elle n'avait plus d'os, plus de chair, plus de jambes, plus de bras. On lui avait ôté tout cela, doucement, sans qu'elle s'en aperçût. Le chloroforme avait vidé son corps, ne lui laissant que sa pensée plus éveillée, plus vivante, plus large, plus libre qu'elle ne l'avait jamais sentie³.

Ce sentiment ressenti par l'héroïne, rejoint ce que Bachelard qualifie de "sentiment cosmique", ou "sentiment océanique". Même si ce point d'analyse dépasse ici notre propos, on pourrait résumer en disant qu'il consiste à s'affranchir des données temporelles et des données strictement individuelles: on voit ici que l'héroïne réussit à s'affranchir des souffrances morales qui l'accaparaient jusqu'à lors, que sa conscience s'élargit, jouissant comme d'un don d'ubiquité qui lui fait dépasser ses propres limites et coïncider avec la nature toute entière, comme dans les passages qui suivent mais sur lesquels nous ne nous attarderons pas.

Ces différents passages nous font sentir le type de mort fantasmée à l'œuvre dans le sommeil. C'est un désir plus fondamental de retour à l'inorganique, de retour à un état fusionnel qui serait en deçà des luttes journalières pour la vie. Or, ce phantasme qui coïncide avec une nostalgie du lieu des origines, parce qu'il est un désir de retour à l'inorganique, à l'homéostasie, est littéralement une "pulsion de mort". En tant que telle, cette tendance contraire à l'instinct de vie, en effet, est en soi néfaste pour l'individu: elle lui fait rechercher l'inertie plutôt que l'action, elle le fait se complaire dans un immobilisme tel qu'il peut aller, selon les degrés, jusqu'à lui faire négliger les actes les plus élémentaires de la survie, comme le fait de s'alimenter par exemple. Freud, le premier, avait affirmé que l'homme passait la moitié de sa vie dans le sein maternel en se livrant au repos nocturne.⁴ Mais c'est Ferenczi qui a le plus analysé cette conaturalité entre sommeil et pulsion de mort. Ainsi, voit-il dans le sommeil «une satisfaction hallucinatoire de ne pas être né»⁵ et analysant d'ailleurs, un peu plus loin, le coït sexuel à l'aulne de la même catégorie.⁶

En conclusion, on voit donc que le refuge fourni au dépressif par le sommeil n'est pas vide de sens, que c'est une satisfaction métaphorique de la pulsion de mort qui l'habite. Mais c'est une pulsion de mort dédramatisée et qui ne serait, en dernière analyse, qu'une aspiration de

³ Maupassant, *Yvette*, Paris, 1997, Gallimard, Folio, p 133 sq.

⁴ Sandor Ferenczi, *Thalassa*, Paris, Petite Bibliothèque Payot, rééd. 1992, p 130.

⁵ Sandor Ferenczi, *Masculin et Féminin*, Paris, Petite Bibliothèque Payot, rééd., p 26.

⁶ *Ibid.*, p 27.

retour dans le sein maternel. Car ce que le sommeil offre au dépressif, comme à tout un chacun d'ailleurs, c'est un refuge en marge des brutalités du monde extérieur, où les tensions aussi bien physiques que psychiques s'apaisent, même si ce n'est que pour un moment. On comprend donc bien que pour le dépressif, obnubilé par sa souffrance, le sommeil puisse devenir un besoin quasi vital et qu'il s'y livre comme à une addiction.

Après diverses recherches sur les enfers grecs, l'auteur a soutenu une thèse de Doctorat à l'Université de Lyon III intitulée, *La Femme et la Mort, ou les figures de l'altérité radicale en Grèce ancienne*, dont une version est à paraître à la rentrée chez L'Harmattan (collection thanatologie). Ses orientations de pensée sont au carrefour de la phénoménologie bachelardienne, de la psychanalyse freudienne et de la psychologie jungienne. Elle a depuis lors participé à l'élaboration d'un index des auteurs cités par Bachelard qui sera, lui, à paraître prochainement aux Presses Universitaires de Besançon. Ses dernières recherches, toujours au croisement de la philosophie de l'imaginaire et de la psychologie, portent notamment sur les théories du complot. Elle soutient ainsi une thèse tout à fait novatrice, soulignant leurs travers et leur *modus operandi* mais refusant de les rejeter en bloc, elle y voit un mode de lecture de la modernité qui serait comparable au rôle joué traditionnellement par le Mythe.