FAMILLE & LIBERTÉ

LETTRE TRIMESTRIELLE N°118 - OCTOBRE 2025

17 rue Dupin - 75006 Paris
contact@famille liberte.org
Tél. : 03 74 47 28 18
www.famille liberte.org
Association selon la loi de 1901

Santé mentale, avec ou sans médicaments ?

Le douloureux problème de la santé mentale affecte profondément nos pays occidentaux et la France n'est pas en reste, bien au contraire et bien malheureusement. De fait, selon l'Agence Nationale de la Santé et de la Médicalisation (ANSM) la France est le deuxième pays, après l'Espagne, consommateur de médicaments contre l'anxiété et l'insomnie, ce qui a conduit cette association à lancer une campagne pour favoriser le bon usage de ces médicaments. Cette agence a révélé qu'en 2024, 9 millions de Français avaient été traités par un anxiolytique (benzodiazépines et apparentés). Ces données nous interpellent et les pouvoirs publics cherchent donc à juste titre à s'attaquer au problème. Mais si l'on ne remonte pas à la cause d'un mal pour tenter d'y remédier, il est difficile d'en limiter les effets. C'est donc les causes que nous allons tenter d'identifier dans cette lettre, **sans bien sûr considérer les maladies psychiatriques qui ont une origine purement physiologique**.

Maladies du corps ou maladies de l'âme ?

Considérons pour ce faire la réalité de notre nature : la personne humaine recèle un mystère qui tient avant tout de l'union de l'âme et du corps, une union qui ne peut être « disséquée ». En dépit de son caractère spirituel – plus encore que rationnel – l'âme humaine informe le corps d'une manière telle que nous ne pouvons comprendre ni analyser l'interpénétration de ces deux réalités, spirituelle d'un côté et biologique de l'autre. Le verbe 'informer' est utilisé ici dans son sens philosophique. Dans son analyse de la structure du réel, Aristote établit une distinction et, en même temps, un lien entre la matière et la *forme*. L'âme humaine est la forme du corps chez l'homme ; elle a une composante spirituelle et permanente, irréductible à la matière, et une composante changeante en fonction de l'histoire de chaque personne.
Pour résoudre le problème, certains n'hésitent pas à nier simplement l'existence de l'âme, ce qui relève, soit du déni soit de la sottise car cela revient à nier l'existence de l'intelligence, de la volonté et de la liberté.

L'union de l'âme spirituelle et du corps est, certes, une réalité qui appartient à l'ordre naturel du monde d'ici-bas – par opposition aux réalités surnaturelles – mais elle n'en reste pas moins mystérieuse pour nous car nous n'arrivons pas à comprendre comment deux réalités aussi différentes que l'esprit et la matière arrivent à ne former qu'une seule réalité indivise en la personne humaine. A preuve, par exemple, ces maladies psychosomatiques dont l'origine n'est ni un virus, ni une bactérie, ni une lésion quelconque, mais un trouble ou un complexe, une grande épreuve ou bien une obsession qui perturbe notre santé. Cette interconnexion est plus patente encore dans les cas de dépression, d'anxiété maladive ou de troubles psychiques qui trouvent souvent leur origine dans l'histoire personnelle de ceux qui en sont atteints.

Abattement, dépression ou dérèglement psychosomatique ?

Si nous, Français, battons le triste record déploré par l'ANSM, c'est peut-être en premier lieu parce que nous avons contracté une fâcheuse tendance à confondre dépression et simple affliction : pour peu que l'on soit atteint par une grave contrariété, par un échec ou une faute, ou encore un motif de découragement qui nous fait souffrir et nous affecte profondément, ou bien qui nous atteint dans notre susceptibilité, qui remet en cause la belle image que nous nous faisions de nous-même, pour peu que l'on perde un peu le sommeil ou l'appétit, on se précipite chez le « psy » – psychologue, psychiatre ou

psychanalyste – ce qui a parfois pour conséquence d'aggraver notre cas. Au lieu de cela, prendre son mal en patience en comptant avec le passage du temps, aller décharger son cœur en parlant avec un proche peut être plus efficace… et moins coûteux que de se bourrer de médicaments ou d'aligner les séances de thérapie. Les chrétiens pourront aussi – peut-être mieux – envisager de se confier à un prêtre, même s'il arrive assez fréquemment aux prêtres d'envoyer certaines de leurs ouailles chez le médecin. L'anxiété chronique, par exemple, qui s'accompagne souvent de scrupules excessifs, peut nécessiter un traitement.

Pour revenir à cette interpénétration de l'âme et du corps, il est clair que la santé de notre corps a une influence considérable sur nos états d'âme, et inversement. Si nous manquons de sommeil ou si nous sommes mal nourris, nous devenons tristes ou bien irascibles. Le manque de soleil ou de lumière peut provoquer des états de dépression. Il paraît que le nombre de suicides augmente très sensiblement en Suède durant les hivers où la neige tarde à venir, les gens souffrant plus encore des courtes journées sans la réverbération apportée par le blanc manteau. Lorsque nous sommes en bonne forme physique, nous sommes plus aimables et détendus, tandis que si nous souffrons de quelque maladie, les rapports avec les autres peuvent en être affectés.

Relation à soi-même et aux autres

La nature humaine est donc une réalité complexe et mystérieuse à la fois. Complexe dans sa dimension biologique, elle l'est plus encore si l'on considère non pas la nature humaine en général, mais la personne humaine en particulier, chacun restant un mystère, pour lui-même et pour les autres. Et il est bon qu'il en soit ainsi. La dignité de chaque personne tient pour partie à ce mystère, et elle doit être protégée, notamment par le respect de son intimité. Pour autant, au-delà du respect que l'on peut et doit avoir de soi-même, le respect fait toujours intervenir deux parties : celui qui respecte et celui qui est respecté. En d'autres termes, le respect se mérite. S'agissant de la dignité de la personne, une qualité qui appelle le respect est la pudeur, une disposition qui n'est pas la mieux comprise aujourd'hui. Il y a la pudeur dans l'expression des sentiments ; il y a aussi la pudeur dans la manière de s'habiller et de se comporter. La pudeur est garante de l'intimité et donc de la dignité de la personne, y compris au plan corporel. Cette valeur de la pudeur et du respect de l'intimité et de l'intégrité de la personne est une chose dont on fait l'expérience mais qui ne peut se démontrer ; c'est là une partie du mystère.

Enfin, et peut-être surtout, la personne est un être de relation, et la qualité des relations établies avec l'entourage contribue grandement à l'équilibre et à l'épanouissement de chacun. L'aptitude à nouer de bonnes relations s'acquiert dès l'enfance dans le cadre familial. A cet égard, une famille nombreuse et unie est un excellent milieu pour apprendre à « se frotter » aux autres, et l'on constate que les personnes ayant eu la chance d'en être issues sont souvent les plus sociables. A l'inverse, les troubles d'ordre psychologique ont assez souvent leur origine dans des blessures causées dans l'enfance par les déchirures familiales, à commencer par la séparation des parents. Les actes du colloque organisé en 2016 par Famille & Liberté sur le thème des enfants du divorce en témoignent largement (cf. Lettre F&L n°84). La présence complémentaire du père et de la mère, n'en déplaise à ceux qui s'enfoncent aujourd'hui dans le déni, est d'une importance majeure, et le meilleur cadeau que les parents puissent faire à leurs enfants est celui de leur amour mutuel. L'on peut aussi mentionner, comme fréquente source de névrose, la surprotection qui prévaut souvent dans l'éducation depuis quelque décennies et qui rend ensuite plus difficile l'acceptation des revers et des tribulations que la vie ne manque jamais d'apporter.

Surmenage et relations professionnelles

Une autre cause fréquente de dépression ou de *burnout* tient à un rythme de travail mal contrôlé, au détriment du temps que l'on devrait réserver à la vie personnelle et familiale, et souvent concomitant avec des relations professionnelles dégradées. A cet égard, un mauvais usage du numérique et en particulier du mail provoque facilement des tensions. L'on ne peut résoudre les problèmes par échanges de mails – souvent conservés comme moyens de preuve 'au cas où'. Cette pratique détériore les relations professionnelles. A l'inverse, faire le pari de la confiance, aller vers les autres pour échanger, les écouter, chercher à comprendre leur point de vue sans faire de procès d'intention est le plus souvent gagnant. Rien de tel que d'avoir plaisir à travailler ensemble ; c'est ce qui compte, plus que la position dans l'organigramme de l'entreprise, et c'est très bon pour la santé…

Rescapé miraculeusement d'un arrêt cardiaque de 53 minutes (rares sont les gens qui survivent à un arrêt supérieur à 15 minutes) l'heureux survivant en a écrit le récit[1]. Patron d'une entreprise récemment cotée en Bourse, il s'est vu obligé de la céder plusieurs mois après son accident en raison des séquelles. Privé de l'activité débordante et gratifiante qui était auparavant la sienne, il s'est arrêté à méditer sur ce qu'il avait vécu et à apprécier la valeur de l'aide reçue de son entourage et du personnel de santé. Cette réflexion l'a conduit à écrire un ouvrage à la fois passionnant et éclairant ; on y trouve la réflexion suivante : « Dans un monde où l'intelligence artificielle assume de plus en plus de tâches co-

[1] *53 minutes, survivre et renaître*, Nicolas d'Hueppe, Editions Salvator - Paris 2024

gnitives, la valeur et la performance humaines résideront de plus en plus dans ces qualités (de cœur) émotionnelles et relationnelles. Elles permettront de compléter l'IA en apportant une compréhension profonde des nuances humaines, de la créativité non algorithmique et une connexion émotionnelle. La performance va désormais passer par le cœur ». Plus que d'autres, les Français peuvent être un peu trop cérébraux et, finalement, manquer de cœur, manquer de cette cordialité qui adoucit les relations et les rend plus aimables.

Relation à soi-même et aux autres

Comme évoqué au début de cette lettre, la personne humaine est un tout : pour ceux qui ont lu le livre intitulé *Les sept péchés capitaux*[2] – ouvrage qui a connu un réel succès malgré ce titre peu engageant – il était intéressant de découvrir à quel point certains de ces péchés pouvaient avoir de sérieuses répercussions psychiques. Ces péchés (orgueil, gourmandise, luxure, avarice, jalousie, colère, paresse) sont dits capitaux car ils sont à l'origine de toutes les misères humaines. Venant d'un prêtre qui avait été médecin avant de s'engager dans le sacerdoce, le propos n'avait rien de saugrenu. L'auteur montrait par exemple comment la jalousie peut conduire à la paranoïa. Dans un ouvrage publié en 1922, intitulé *La Thérapeutique des Péchés Capitaux*, le Dr Jean Lemonnier[3] avait même identifié une pathologie psychiatrique pour chaque péché capital. Pour certains psychanalystes, la jalousie est le péché capital par excellence car il conduit à l'indifférenciation régressive. Pour le dire plus simplement, c'est le refus de toute différence ressentie comme une *inégalité*.

Enfin, dans un passé plus lointain encore, un médecin marseillais qui jouissait d'une certaine renommée expliquait que le nombre croissant de dépressions tenait notamment au fait que les gens ne lisaient plus. De fait, la lecture permet à notre imagination de voyager dans un autre univers que notre quotidien, et lorsqu'il s'avère plus pénible cette évasion aide à éloigner les idées noires et la tendance à ressasser les problèmes sans pour autant trouver de solution.

Nous n'avons pas la prétention de tout résoudre avec ces quelques idées, mais nous espérons que ces pistes contribueront – modestement – à endiguer le problème. Terminons en rappelant que la sagesse est le contraire de la folie ; aussi, la relecture des livres sapientiaux qui nous sont donnés dans la Bible hébraïque ou chrétienne peut-elle être également des plus profitables.

Chers Lecteurs,

Nous sommes heureux de vous inviter au prochain colloque organisé par Famille & Liberté :

NATALITE : Déclin irréversible ?

COLLOQUE du SAMEDI 15 NOVEMBRE 2025
14H00-19H00

À la MAISON DE LA SALLE
78 rue de SEVRES - 75007 PARIS
Métro Duroc, parking public Sèvres-Babylone

Inscription en ligne :
https://famille-liberte.assoconnect.com/collect/description/600309-s-natalite-declin-irreversible

La chute brutale de la natalité dans le monde - et tout particulièrement en Europe - conduit 2/3 de la population mondiale sous le seuil de remplacement des générations. En France, le nombre d'enfants par femme est tombé à 1,6 en 2024 venant de 2,02 en 2010.
Faut-il se résigner «pour sauver la planète» ou au contraire redynamiser la natalité ? Dans ce dernier cas, pourquoi est-ce important sur les plans politique et économique ? Quelle est la politique de la France en la matière et quels exemples puiser à l'étranger ? Sur un plan personnel, est-il si aliénant d'avoir des enfants comme le disent certaines féministes ? Nos invités tenteront de répondre à ces questions.

[2] *Les sept péchés capitaux*, Pascal Ide, MAME - Paris 2002

[3] *La Thérapeutique des péchés capitaux*, Jean Lemonnier, Editions Félix Alcan - Paris 1922

14H00	**Accueil et Café** Accueil Enfants : un service gratuit de garde d'enfants est mis à disposition sur réservation dans une salle annexe (places limitées).
14H20-14H30	Introduction
14H30 -15H30	**La France en dénatalité : quels enjeux géopolitiques ? par Gérard-François Dumont** *Professeur à l'université de Paris-IV-Sorbonne, Gérard-François Dumont enseigne à l'Institut de géographie et d'aménagement et dirige la revue Population & Avenir.* Questions/Réponses
15H30 -16H30	**Quelles nouvelles idées puiser à l'étranger ? Table ronde animée par Liselotte Dutreuil,** *rédactrice en chef de « Ligne Droite », Radio Courtoisie* *avec :* **Hongrie : Thibaud Gibelin** *Diplômé en histoire et en sciences politiques et vivant entre la France et la Hongrie, Thibaud Gibelin est spécialiste de la Hongrie. Il est Professeur invité au Mathias Corvinus Collegium à Budapest et est l'auteur d'un ouvrage consacré au Premier ministre hongrois Viktor Orbán, intitulé « Pourquoi Viktor Orbán joue et gagne ».* **Italie : Marie d'Armagnac** *Journaliste française, éditorialiste à Valeurs Actuelles, Marie d'Armagnac a vécu en Italie et connait bien la politique italienne.* *Auteur de « Matteo Salvini, l'indiscipliné », L'Artilleur, (2019) et a préfacé l'autobiographie de Giorgia Meloni, «Mon itinéraire», éd. Chora.* Questions/Réponses
16H30-17H00	**Pause Goûter**
17H00-18H00	**La Famille, coût ou investissement ? par Jean-Didier Lecaillon** *Professeur émérite de sciences économiques à l'Université Panthéon-Assas. Son propos détonne dans le monde actuel car il est rarement question de la famille quand on parle d'économie. Auteur de nombreux ouvrages dont « La famille au cœur de l'économie », Ed. Salvator, 2024.* Questions/Réponses
18H00 – 19H00	**« Être Parents aujourd'hui », Table ronde animée par Liselotte Dutreuil,** avec : **Aziliz Le Corre** *Journaliste et essayiste. Mère de famille et auteur de « L'enfant est l'avenir de l'homme », Albin Michel. Rédactrice en chef de la section Opinions au JDD.* **Victor Aubert,** *Père de famille et professeur de philosophie, producteur de contenu audiovisuel, conseil en communication, auteur du Podcast «Retour au Réel », fondateur d'Academia Christiana.* Questions/Réponses
19H00	**Clôture**

La Lettre de Famille et Liberté - 17 rue Dupin 75006 Paris - Tél. : 03 74 47 28 18
Mail : contact@familleliberte.org - Site Internet : www.familleliberte.org - Twitter : https://twitter.com/FamilleLiberte
Directeur de la publication : Arabelle Conte. Dépôt légal : Octobre 2025 - Impression : ARCOS