

LA SOUFFRANCE POUR LA PSYCHOLOGIE

Comme le reconnaissent certains psychologues lorsqu'un individu souffre psychiquement, c'est l'être tout entier, à savoir toutes les dimensions de son esprit, qui sont concernées. Au départ il s'agit souvent d'une idée, donc d'une raison précise qui à elle seule fait entrer dans l'engrenage de la souffrance. Puis tout l'univers psychique, le monde intérieur de la personne devient lui-même noir, laid, déprimant. L'ambiance de ce qui nous entoure devient en effet réellement noire simplement parce qu'elle trahit l'objet de ce qui nous agresse. De plus, ce mal-être qui accapare l'individu prend dans le même temps une forme presque physique en ce sens que l'individu ressent des sensations désagréables, pénibles, comme le cœur qui fait « mal », la sensation d'une boule dans le ventre, etc. Ainsi la souffrance s'étend à tous les aspects de la vie psychique de l'individu : les idées, le climat de son monde intérieur, et enfin au niveau de ses sensations internes (et c'est bien sur ces dernières que jouent les antidépresseurs).

La dépression, elle, est une source de souffrance a priori anormale car non justifiée par des raisons concrètes. La dépression a de particulier qu'une fois installée elle s'auto-alimente. En effet de même que l'insomniaque craint de ne pas s'endormir ce qui l'empêche effectivement de plonger dans le sommeil, de même le dépressif souffre de sa condition, a peur que son état se prolonge, et cette peur, cette simple idée, entretient bel et bien sa situation de souffrance intérieure. Il est question d'un cercle vicieux.

Bien que les dépressions puissent varier selon les individus, d'une manière générale les thérapeutes constatent que les dépressifs ont en quelque sorte découvert un monde, un univers de cauchemar, de mal-être et de laideur qui les rend malheureux et les obsède. Cet univers est fantasmagorique car créé par la personne en état de souffrance et est donc une vue tordue de la réalité, bien que pourtant bien réelle, voire plausible pour l'être, à tel point qu'il est souvent difficile d'en sortir, et que si le dépressif y parvient, les rechutes sont courantes.

La question de l'existence de la souffrance chez les animaux reste un sujet de controverses. De nombreux auteurs modernes pensent cependant que ceux des animaux qui possèdent des structures cérébrales comparables à celles des êtres humains (cortex cérébral ou structures semblables) et qui montrent, sur le plan de la cognition, des capacités proches de celles des humains, doivent avoir des capacités de souffrance.

Différents types de souffrance

Les souffrances peuvent être physiques ou mentales. La liste des types de souffrances est longue et leur intensité peut aller de bénigne à une grande intensité.

Souffrances physiques

- Acouphène
- Douleur
- Faim
- Hyperacousie
- Hypoglycémie

- Hypotension
- Insomnie
- Intoxication
- Nausée
- Paresthésie
- Démangeaison
- Soif
- Suffocation
- Tremblement (maladie de Parkinson)
- Vertige

Souffrances mentales

- Angoisse
- Dépression
- Peur
- Phobie

Voir l'Article : la Souffrance psychologique