



Ne plus rien sentir après la mort d'un être Cher – l'expérience de désorientation et d'engourdissement émotionnel : l'anhédonie par Stéphane Labrèche

La vie est une montagne russe d'émotions, mais imaginez la journée suite à la perte d'un être cher, vous réalisez que vous ne sentez plus rien; qu'un seul grand vide (néant) intérieur qui envahi votre être tout entier.

Ce sentiment de néant peut être décrit comme étant une anhédonie, elle représente un des symptômes de la dépression majeure dite endogène ou endogénomorphe, mais elle peut être aussi perçue chez les individus qui ont vécu une perte importante ou un trauma important. Suite à une perte (deuil), il est commun de faire l'expérimenter d'un engourdissement émotionnel, aillant comme effet chez l'individu d'avoir un sentiment de néant général, comme si le corps était devenu une coquille sans vie. Elle a comme résultat de donner un sentiment d'être inutile, de n'avoir rien à contribuer au monde qui nous entoure, ainsi que l'incapacité de pouvoir s'associer aux sentiments des gens qui nous entourent, rendant les relations interpersonnelles problématiques.

Le sentiment de néant découle d'une détresse et de douleurs extrêmes vécues par l'individu suite à la perte de l'être cher. Le monde semble être dépourvu de sens et d'importance. La personne commence à avoir l'impression d'être un étranger dans son propre corps et dans le monde (réalité) qui l'entoure.

L'anhédonie, ce définit par le fait d'être incapable de ressentir des émotions positives dans des situations qui devraient normalement provoquer ce genre d'émotions. Plus simplement

dit, c'est l'impossibilité d'un individu d'être heureux, joyeux. Elle est une forme majeure de l'émoussement affectif et représente aussi un facteur de risque du passage à l'acte suicidaire.

La perte de sentiments durant le deuil peut avoir un effet d'aliénation et d'isolation chez l'individu, due au fait que les gens qui l'entourent semblent être en contact avec leurs émotions, mais qu'elle ne ressent plus rien, que ce vide qui envahi son corps et son esprit en entier. Le sentiment de vide, au moment où nous devrions ressentir une panoplie de sentiments intenses, comme la tristesse, la douleur, la peur, est plutôt désorientant pour la personne qui souffre d'anhedonie. Elle peut la pousser à adopter des comportements dangereux pour enfin ressentir quelque chose (qu'elle est encore vivante), comme dire des choses blessantes aux gens qui l'entourent pour déclencher une chicane ou se mettre dans des situations dangereuses pour elle-même, mettant sa vie en danger.

La bonne nouvelle est que si ce symptôme ne découle pas d'une psychopathologie (telque : la dépression majeure, la bipolarité, la schizophrénie, etc.,), l'individu recommence progressivement, avec le temps, à ressentir ses émotions en liens avec le deuil vécu. En revanche, elle devient plus consciente des sentiments ressentis.

L'individu doit ainsi se donner le temps de vivre ce passage du deuil qu'il vie, s'il remarque que la situation persiste après plusieurs mois et années, il se doit de consulter un professionnel de la santé mentale.

Références

Internet

- <http://sate-medecine.journaldesfemmes.com/faq/22171-anhedonie-definition>
- <https://whatsyourgrief.com/feeling-nothing-during-grief/>
- psychologies.com/Dico-Psycho/Anhedonie

Bibliographie

- Psychopathologie et Neurosciences, questions actuelles de neurosciences cognitives et affectives, sous la direction de Salvatore Campanella et Emmanuel Streel, éditions De Boeck Université, 2008, Page 247.
- De l'humeur normale à la dépression en psychologie cognitive, neurosciences et psychiatrie, sous la direction d'Éric Laurent et Pierre Vandel, édition De Boeck Université, 2016, Page 147.

- Deuil et Santé, par Marie-Frédérique Bacqué, édition Odile Jacob, 1997, Page 29.
- Accompagner le deuil en situation traumatique dix situations cliniques, sous la direction d'Hélène Romano, éditeur Dunod, 2015, Page 126.

Photo

- <https://www.sciencealert.com/are-some-people-immune-to-feeling-good>