L'AVANT-GARDE

AU-DELÀ DU DIAGNOSTIC : Une autre vision de la santé mentale

Il suffit parfois d'un mot. Un mot qui soulage, qui nomme enfin ce qu'on ressent depuis des semaines. Mais aussi, parfois, un mot qui colle, qui enferme. Un diagnostic.

Dans notre société, on cherche à tout comprendre, à tout catégoriser. Le moindre déséquilibre trouve une étiquette : un deuil devient une dépression légère, un stress persistant un trouble d'adaptation, une peur tenace un trouble anxieux. Ce besoin de mettre des mots est légitime. Mais il devient problématique lorsqu'il fait oublier le contexte, l'histoire, la personne.

Nommer une souffrance, ce n'est pas le problème. Ce qui nous inquiète, c'est la vitesse avec laquelle certaines expériences humaines normales deviennent des pathologies. Comme si toute émotion forte, toute réaction intense, toute difficulté passagère devait forcément être "traitée". Comme si ce n'était plus possible de traverser la vie sans être étiqueté.

Et pourtant, se sentir dépassé quand on vit de la précarité, s'effondrer après une perte, se sentir vide dans un monde qui isole, est-ce vraiment un signe de maladie ? Ou est-ce le reflet d'une société qui exige trop et soutient trop peu ?

Un diagnostic ne parle pas de la solitude, de l'épuisement, du racisme, du coût du logement, du stress au travail, de la peur de ne pas arriver. Il ne parle pas des réalités sociales, économiques, culturelles qui forgent nos vies. Et pourtant, ce sont souvent ces réalités-là qui nous fragilisent. Ce sont elles qui devraient être examinées de plus près... et non pas seulement nos réactions face à elles.

À cela s'ajoute un autre constat : les diagnostics varient selon les époques et les cultures. Ce qui est vu ici comme un trouble est parfois ailleurs compris comme une transition, une réaction normale, ou même une force. Entendre des voix n'a pas la même signification partout. Vivre un deuil non plus. Les émotions ne sont pas universellement classées — elles sont filtrées par nos croyances, nos normes, nos institutions.
Alors, comment penser autrement ?

Il ne s'agit pas de rejeter tous les diagnostics. Pour certaines personnes, c'est une étape qui aide, qui donne accès à du soutien. Mais il est urgent de poser d'autres questions :

→ À quoi nous sert ce cadre ?
→ Qui définit ce qui est "normal" ?
→ Et que se passe-t-il quand on écoute vraiment la personne derrière l'étiquette ?

Repenser la santé mentale, c'est remettre en question des réflexes qui pathologisent trop vite. C'est reconnaître qu'on ne peut pas parler de détresse sans parler de logement, de solitude, d'injustice ou de violences systémiques.

Parce qu'au fond, ce ne sont pas toujours les gens qu'il faut réparer , mais les réalités dans lesquelles ils essaient de tenir debout.