

# THE OU CAFE PHILO

## COMPTE RENDU n° 244

13/14 novembre 2022.

Nombre de personnes présentes : 9

### THEMES PROPOSES :

- Remèdes à la mélancolie
- Semer est moins pénible que moissonner. John Wolfgang von Goethe 1749-1832.

### THEME RETENU : **Remèdes à la mélancolie**

### POINTS PRINCIPAUX EVOQUES :

- Mélancolie : étymologie, grec « melas » (noir) et « khole » (bile)  
définition : état de dépression, de tristesse vague, de dégoût de la vie, propension habituelle au pessimisme (Cf. acédie)
- Etat d'âme passager ou permanent
- Doit être surveillé car peut conduire à des troubles graves (suicide)
- Causes : évènement traumatique (ex. : deuil, divorce, départ des enfants), mauvais fonctionnement biliaire (cf. « se faire de la bile »), hormonal
- La mélancolie peut être le fruit de l'inaction, du désœuvrement, de la non-résolution de questions existentielles (Qui suis-je ? Où vais-je ? Dans quel état j'erre ?)
- Elle peut résulter de regrets accumulés, d'espérances non réalisées
- Elle peut survenir ponctuellement au moment des fêtes (regrets d'un passé peut-être idéalisé, solitude), si éloignement du pays natal (expatriés), inadaptation à l'environnement, à l'écoute de musique triste, à la vue d'anciennes photos, à la tombée de la nuit, en prenant part à des évènements tristes (véhiculés par les médias) ; certains métiers peuvent être porteurs de mélancolie (employés des pompes funèbres, fossoyeurs) qui peuvent néanmoins réagir en étant heureux d'être vivants
- Etre mélancolique c'est aussi se donner trop d'importance, pleurer sur un ego dérisoire, se complaire dans une recherche d'aléas tourmentants
- Les remèdes sont multiples :
  - acceptation des échecs passés, résolutions pour l'avenir, philosophie de la vie, bienveillance envers soi-même, stoïcisme
  - se divertir (divertissement selon Pascal), favoriser son conatus (effort pour persévérer dans son être et donc favoriser la joie) selon l'Ethique de Spinoza, cultiver ses violons d'Ingres
  - aller vers les autres pour être dans l'action, l'échange, le partage et mieux s'oublier soi-même
  - s'occuper d'un animal
  - faire quelque chose de concret : bricolage, jardinage, sport, rangement, écrire, danser...
  - pratiquer l'auto-dérision
  - cultiver les bonheurs simples qu'offre la vie : lever de soleil, coucher de soleil, contemplation de la nature
  - avoir de l'enthousiasme pour chaque découverte ou enrichissement personnel
  - avoir conscience que ce qui paraît douloureux sur l'instant pourra s'atténuer avec le temps ; certains tourments pourront sembler dérisoires quelques années après
- Il semblerait que l'hyperactif n'ait pas à craindre de sombrer dans la mélancolie...

*Citations : « Je me souviens des jours anciens et je pleure. » Paul Verlaine 1844-1896.*

*« Tu sais ce que c'est la mélancolie ? Tu as déjà vu une éclipse ? Eh bien c'est ça : la lune qui se glisse devant le cœur et le cœur qui ne donne plus sa lumière. »  
Christian Bobin 1951-2022.*