

La dépression et Hildegarde

Melancholia

édité par www.ecolesainte-hildegarde.com

1. La dépression telle
qu'aujourd'hui la science
l'appréhende

édité par www.ecolesainte-hildegarde.com

Définition : La dépression est une maladie psychosomatique due à un dérèglement de l'humeur.

- **Dépression : maladie psychosomatique**
- Maladie psychosomatique parce qu'elle associe des symptômes psychiques et somatiques.
- **Dérèglement de l'humeur**
- Le dérèglement de l'humeur, caractéristique de l'état dépressif, ne permet plus ces alternances normales de joie et de tristesse.

édité par www.ecolesainte-hildegarde.com

Caractéristiques de la dépression névrotique

- **d'intensité modérée,**
- **déclenchée ou entretenue par un contexte affectif ou social**



édité par www.ecolesainte-hildegarde.com

La dépression psychotique se caractérise par

- des symptômes intenses
- des idées délirantes.

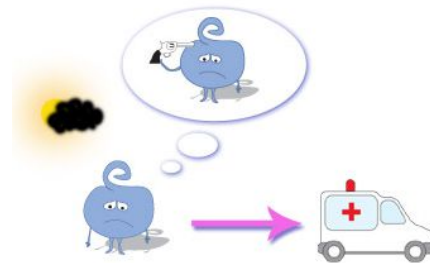
Plus rien
ne me rend heureux...



édité par www.ecolesainte-hildegarde.com

Caractéristiques de la dépression mélancolique

- survenant sans cause apparente,
avec une forte intensité,
avec un risque suicidaire élevé.



édité par www.ecolesainte-hildegarde.com

La dépression mélancolique peut également

- être délirante
- associer les symptômes spécifiques suivants :
 - ralentissement psychomoteur,
 - majoration matinale des symptômes
 - perte de l'appétit
 - insomnie de fin de nuit



édité par www.ecolesainte-hildegarde.com

Il existe deux formes particulières de dépression mélancolique :

la mélancolie anxieuse :

- présence d'une anxiété très importante.

la mélancolie stuporeuse.

- Le malade est dans un état de stupeur permanent.



édité par www.ecolesainte-hildegarde.com

Définition de la dépression récurrente

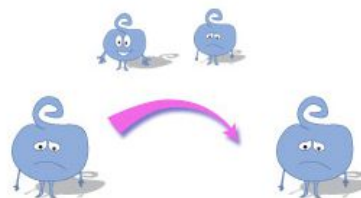
- accès dépressifs à **répétition**.
- La fréquence de ces **réurrences** n'est jamais tout à fait prévisible..



édité par www.ecolesainte-hildegarde.com

Que se passe-t-il entre les accès dépressifs ?

- l'humeur peut :
 - ◊ soit redevenir normale
- ◊ soit rester imparfaite : on parle alors de "double dépression".



édité par www.ecolesainte-hildegarde.com

Les causes de la dépression selon la science

1. Théorie de Freud
2. Théorie cognitive
3. Théorie biologique
4. Le stress
5. La génétique
6. Facteurs sociaux
7. Facteurs somatiques
8. Troubles de la personnalité

édité par www.ecolesainte-hildegarde.com

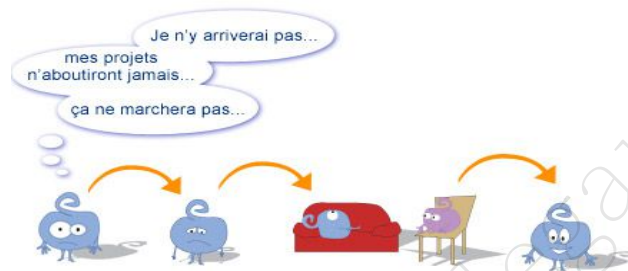
Selon la théorie freudienne, la dépression est assimilable à une perte d'objet

- : il est vrai que rien ne ressemble plus à une dépression qu'un état de deuil. Le déprimé éprouve outre la tristesse un sentiment de culpabilité qui exprimerait la tyrannie du Surmoi (instance morale) consécutivement à l'interjection destructive de l'objet d'amour. Ainsi pourraient s'expliquer l'auto-agressivité et le risque suicidaire.

édité par www.ecolesainte-hildegarde.com

Théorie cognitive de la dépression

- Cette théorie met en avant le fait que des idées négatives (sur soi, sur l'environnement) peuvent avoir valeur de facteurs dépressogènes.
- Ainsi existerait-il des sujets ayant des schémas de pensées trop systématiquement pessimistes qu'il convient de rééduquer : en les repérant et en apprenant à les corriger.
- Cette théorie est surtout validée par l'efficacité des thérapies cognitives dans les formes dépressives d'intensité modérée



édité par www.ecolesainte-hildegarde.com

Théorie biologique de la dépression

- trop ou pas assez de neuromédiateurs dans certaines régions du cerveau :
- une déficience en sérotonine : troubles du sommeil, irritabilité, anxiété, impulsivité suicidaire.
- Une diminution de la noradrénaline : fatigue et perte d'initiative.
- Un déficit en dopamine : émoussement des sensations de plaisir, ralentissement psychique et moteur.

édité par www.ecolesainte-hildegarde.com

Les dépressions saisonnières ou SAD

- survenue d'un état dépressif en automne ou en hiver,
- au moins pendant 2 ans,
- non secondaire à un stress psychologique,
- sensibles à la photothérapie

édité par www.ecolesainte-hildegarde.com

Autre anomalie de sécrétion : le cortisol

- **Les anomalies de la sécrétion de cortisol existent chez 50% des déprimés..**

édité par www.ecolesainte-hildegarde.com

Facteurs de la dépression : le stress

- Les stressseurs psychosociaux et environnementaux sont des facteurs tantôt prédisposants tantôt précipitants
- Par contre, les épisodes récidivent souvent sans facteurs déclenchants :



édité par www.ecolesainte-hildegarde.com

Facteurs de la dépression : la génétique

- On sait désormais qu'**il n'existe pas un gène de la dépression**.
- Par contre, le terrain génétique
 - les parents au 1er degré d'un déprimé (parents, frères et sœurs, enfants) sont plus souvent atteints que la population générale;
 - chez les jumeaux monozygotes ou vrais jumeaux
-

édité par www.ecolesainte-hildegarde.com

Facteurs de la dépression : facteurs toxiques

- L'alcool est dépressogène :
- Lors d'un sevrage de quelque toxique des symptômes dépressifs sont fréquents,
- Chez l'homme, la maladie alcoolique est plus souvent une cause de dépression que la dépression n'est à l'origine de l'alcoolisme ;
- chez la femme, c'est l'inverse : la dépression est une cause des abus d'alcool qu'il faut savoir identifier.



édité par www.ecolesainte-hildegarde.com

Dépression : réactions secondaires à la prise d'un médicament

- Certains médicaments antihypertenseurs,
 - les corticothérapies,
 - certains traitements immunitaires (interféron),
 - les thérapeutiques hormonales
- ne sont pas recommandés chez les sujets présentant des antécédents de dépression, en raison de **leurs possibles effets dépressogènes**



édité par www.ecolesainte-hildegarde.com

Facteurs sociaux de la dépression

- La dépression existe dans toutes les sociétés y compris traditionnelles.
- **L'éclatement des structures familiales, le déficit de spiritualité** peuvent faciliter une perte des repères sollicitant davantage de capacités d'adaptation.
- Ceci peut faciliter l'émergence de symptômes dépressifs.



édité par www.ecolesainte-hildegarde.com

Facteurs somatiques de la dépression

- Chez la femme, un changement de statut hormonal
- Toutes les maladies endocriniennes telles que hypothyroïdie, insuffisance surrénale...
- Les maladies neurologiques
- Des maladies de l'immunité telles que les maladies de système
Les maladies chroniques

édité par www.ecolesainte-hildegarde.com

Facteurs de la dépression : troubles de la personnalité



- Une personnalité est dite pathologique dès lors que plusieurs traits sont fixes, permanents et sources de souffrance pour le sujet ou son environnement
 - les personnalités de la série névrotique (hystérique ou hyperémotive et théâtrale, évitante ou dépendante, obsessionnelle) ;
 - les personnalités intermédiaires avec des conduites plus ou moins impulsives et antisociales ;
 - les personnalités de type psychotique (paranoïaque, schizoïde).

édité par www.ecolesainte-hildegarde.com

Les facteurs contribuant à la dépression

Facteurs prédisposants survenant plusieurs mois ou années avant l'écllosion de la dépression

- **les facteurs génétiques,**
- on connaît le rôle des **traumatismes affectifs précoces** (séparation, deuils, sévices durant l'enfance).

Facteurs précipitants qui apparaissent comme des déclencheurs de la maladie.

- Les facteurs précipitants sont ceux qui participent au déclenchement de la maladie, étant survenus ou accumulés dans les 6 à 12 mois qui précèdent l'apparition de la maladie :
 - stress chronique,
 - deuil, rupture affective
 - abus d'alcool.

édité par www.ecolesainte-hildegarde.com

Les différents symptômes:

1) Symptômes psychiques : une tristesse dépressive



- elle succède à un état de morosité,
- elle imprègne la perception du présent, du passé et du futur,
- elle engendre une incapacité à éprouver du plaisir
- elle est comparable à celle d'une personne venant de subir le deuil d'un être cher :
- ennui, monotonie mais aussi douleur morale caractérisent également cette tristesse,
- elle est souvent associée à des idées suicidaires

édité par www.ecolesainte-hildegarde.com

2) Symptômes psychiques : l'anxiété



- **Elle peut être paralysante ou au contraire susciter de l'agitation** (incapacité à rester en place, ...).
- Elle peut se cristalliser sur une situation particulière ou un objet
- L'anxiété devient "angoisse" lorsque des symptômes somatiques s'associent à ces peurs :

édité par www.ecolesainte-hildegarde.com

3) Symptômes psychiques : troubles cognitifs



- **Ils sont fonctionnels et réversibles**
 - A un premier degré,
de difficultés à se concentrer ou de fatigabilité, gênant par exemple la lecture.
 - Le jugement et le raisonnement sont imprégnés par la tristesse, l'anxiété et le pessimisme.
- Cas particulier de la personne âgée**
- Chez le sujet âgé, les symptômes cognitifs peuvent aller jusqu'à une apparence d'état démentiel avec une faillite des fonctions intellectuelles.

édité par www.ecolesainte-hildegarde.com

Symptômes comporter ralentissement psychor

Je n'ai pas envie
de me lever...



- Le déprimé perçoit cette paralysie de la pensée et de l'action : fatigue, surtout matinale, s'atténuant paradoxalement au cours de la journée
- Mimique douloureuse, ton monotone et laconique du discours traduisent le caractère pénible de l'initiative et de l'action.

édité par www.ecolesainte-hildegarde.com

Symptômes comportementaux : paralysie de la pensée et de l'action

- incapacité à se lever,
perte d'initiative,
repli chez soi.



édité par

Symptômes comport idées suicidaires



- 80 % des déprimés souffrent d'idées suicidaires.
Les tentatives de suicide sont plus fréquentes chez la jeune femme de 18 à 30 ans.
- L'homme commet moins de tentatives de suicide que la femme mais il meurt plus souvent de suicide

édité par www.ecolesainte-hildegarde.com

Troubles de l'humeur : la dépression hostile

- humeur irritable
- troubles du caractère (irritabilité, agressivité ...).
- Ceci est surtout rencontré chez l'adolescent ou des jeunes femmes à personnalité fragile.



édité par www.ecolesainte-hildegarde.com

Troubles du comportement alimentaire

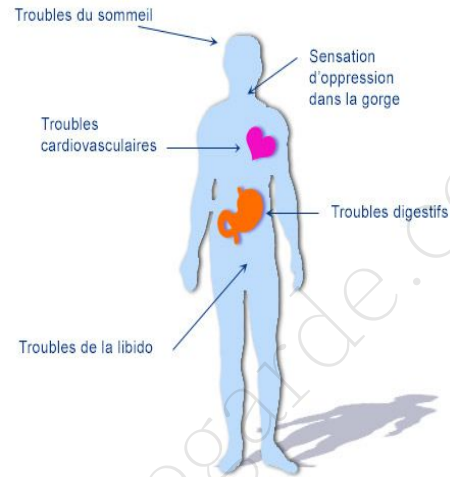
- Les troubles des conduites alimentaires (**anorexie** mentale, **boulimie**) peuvent être un signe de trouble dépressif.



édité par www.ecolesainte-hildegarde.com

Symptômes physiques : les signes somatiques de dépression

- Perte de poids
- Troubles du sommeil
- Troubles de la libido :
- Troubles digestifs :
- Troubles cardiovasculaires : palpitations, bouffées vasomotrices, hypotension et bradycardie dans les formes sévères.



édité par www.ecolesaint

Cas de la personne âgée

- Chez le sujet de plus de 50 ans, l'état dépressif peut entraîner des troubles physiques tels que : **anorexie**, amaigrissement, déshydratation, confusion mentale.
Le risque vital peut alors constituer une urgence médicale.



édité par www.ecolesainte-hildegarde.com

Dépression masquée :



édité par www.ecolesainte-hildegarde.com

Symptômes d'une dépression masquée

- une sensation de fatigue,
 - des douleurs **erratiques** et rebelles aux antalgiques,
 - une insomnie isolée,
 - un malaise physique mal défini.
-
- tristesse et perte de la sensation de plaisir,
 - difficultés de concentration intellectuelle, idées noires,
 - la résistance aux thérapeutiques habituelles

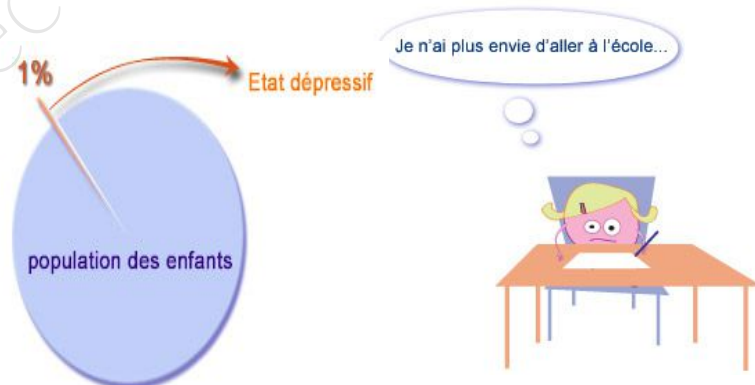


édité par www.ecolesainte-hildegarde.com

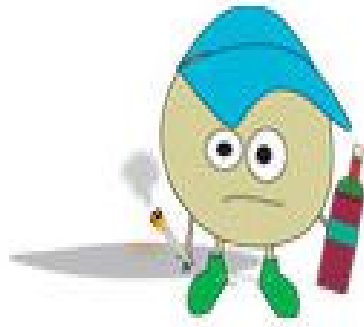
Dépression délirante



Dépression chez l'enfant : symptômes



Les idées suicidaires chez l'adolescent



édité par www.ecolesainte-hildegarde.com

Dépression chez la femme : syndrome préménstruel

- Ce syndrome pose bien sûr **la question des liens entre statut hormonal et équilibre émotionnel ou thymique.**

Je suis sur les nerfs
cette semaine !!



édité par www.ecolesainte-hildegarde.com

Dépression chez la femme : post-partum blues



édité par www.ecolesainte-hildegarde.com

Dépression chez la femme : ménopause



édité par www.ecolesainte-hildegarde.com

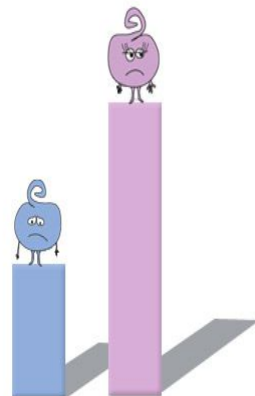
Dépression chez l'homme :



édité par www.ecolesainte-hildegarde.com

Epidémiologie - statistiques

-



la dépression est 2 fois plus fréquente chez la femme que chez l'homme

édité par www.ecolesainte-hildegarde.com

La Belgique et la dépression

- Si l'on compare avec les autres pays d'Europe de l'Ouest, la population belge doit relativement souvent faire face à des cas de dépression",
- Cependant, la moyenne belge est meilleure que celle des pays d'Europe de l'Est.
- Par ailleurs, la Belgique fait partie des têtes de liste en ce qui concerne l'écart séparant les hommes et les femmes atteints de dépression.
- **De nombreux cas de dépression sont liés au chômage ou à une maladie de longue durée.**
- Les fréquences de consultations pour dépression, de prescriptions et de consommations d'antidépresseurs et d'anxiolytiques sont supérieures en France,
-

édité par www.ecolesainte-hildegarde.com

Les effets secondaires des anti-dépresseurs

- « J'ai personnellement parlé avec 400 personnes à qui le Prozac a été prescrit pour différentes raisons : obésité, tabagisme, dépression, etc. Le scénario est toujours le même. Ils ne sont pas suicidaires avant de commencer le traitement, mais ils le deviennent après. Quand ils arrêtent, ils ne le sont plus. »

édité par www.ecolesainte-hildegarde.com

akathisie

L'akathisie est l'effet secondaire des antidépresseurs les plus liés à tendances suicidaires et celui que de nombreux médecins connaissent le moins .
L'akathisie est une forme d'agitation, d'origine médicamenteuse qui a longtemps été signalée comme causant du suicide et la violence meurtrière. »

édité par www.ecolesainte-hildegarde.com

La mélancolie et Hildegarde

Les causes

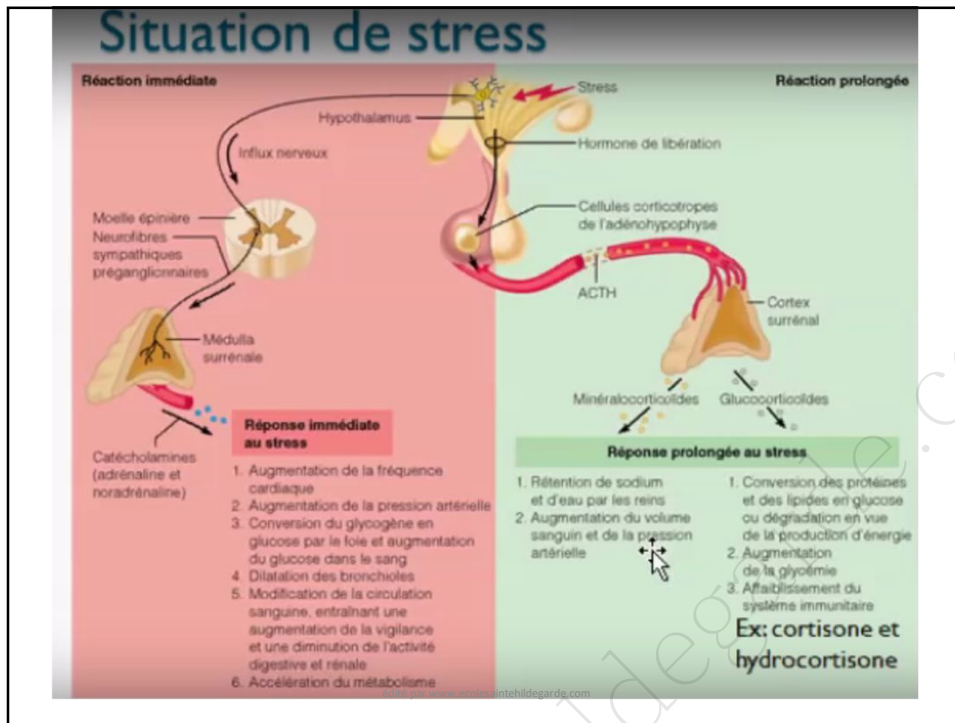
Les remèdes

édité par www.ecolesainte-hildegarde.com

La bile et le châtement d'Adam. Avant qu'Adam ait transgressé le précepte divin, tout ce qui maintenant est bile chez l'homme brillait en lui comme du cristal et il avait en lui le goût des œuvres [170] bonnes; et tout ce qui est maintenant en lui **mélancolie** brillait en lui comme une aurore, et il avait en lui la science et la pratique parfaite des œuvres bonnes. Mais quand Adam eut commis la transgression, l'éclat de l'innocence s'est terni en lui, et ses yeux, qui voyaient auparavant les choses célestes, se sont éteints; la bile s'est changée en amertume et la **mélancolie** en une noire impiété, et l'homme a été complètement changé. Ainsi son âme a connu la tristesse, et bientôt, dans sa colère, il a cherché une excuse. En effet, la colère naît de la tristesse, et c'est pourquoi, depuis le premier homme, les hommes ont connu la tristesse, la colère, et tous les sentiments qui leur font du mal.

Bile noire et stress

- Ces problèmes constituent la manière dont l'organisme réagit à un stress chronique, accumulé sur plusieurs années, qui a usé le système nerveux à l'extrême. Le stress chronique se manifeste également par une forte sécrétion des hormones corticosurrénales responsables de la production d'adrénaline et de noradrénaline, deux hormones qui règlent la pression sanguine, et de celle du cortisol, qui réduit la douleur. Ce stress excessif accumulé pendant toute une vie épuise les surrénales d'un point de vue hormonal.



Antique				Hildegarde			
AIR	EAU	TERRE	FEU	AIR	EAU	TERRE	FEU
Sang	Phlegme (pituite) = lymph	Bile noire	Bile jaune	?	Sang ?	lymphe?	?
Sec	humide	froid	chaud	humide	écumant	tiède	Sec
cœur	cerveau	rate	Foie	RESPIRATION - RAISON	HUMEUR ET SANG	CHAIR	CERVEAU MOELLE
sang uin	flegmatique	mélancolique	colérique	Flegmatiques Incontinent Lents - doux joyeux Colère courte- Poumons et cerveau atteints par vapeur nocive du flegme humide ouïe difficile La rate est blessée Estomac froid Pas gourmands	Souffre souvent de la goutte Veut du pouvoir sur les autres Vif et véhément Disperse sa science dans toutes directions	Mélancoliques Flegme tiède +++ qui produit de la mélancolie - maux ds cerveau Colère- crainte de Dieu	Autoritaires, irascibles Gourmands Honnêtes et audacieux Sueur fétide Flegme +++ épais, sec, et amer qui fait naître chairs grasses et vapeur de bile noire autour des poumons et foie

humeurs d'un homme en bonne santé

- sec
- humide
- écumant
- tiède

La maladie de la mélancolie Cette mélancolie est noire et amère, et produit toute sorte de maux, parfois même jusqu'au cerveau, et elle fait pour ainsi dire bouillir les veines jusqu'au cœur ; elle provoque de la tristesse, fait douter de toute consolation, si bien que l'homme ne peut avoir aucune joie, qu'il s'agisse d'espérer en la vie d'en-haut ou de se consoler de la vie présente. Cette mélancolie est naturelle chez

tout homme à cause de la première tentation du diable, parce que l'homme a transgressé le commandement de Dieu en mangeant la pomme. À cause de cet aliments, la même mélancolie s'est développée en Adam et en toute sa race, et elle provoque chez les hommes toute sorte de malheurs. Et parce que le flegme cité plus haut est tiède, il ne détruit pas la force de la mélancolie comme le font les deux autres flegmes susdits, qui tirent tant de forces, l'un de son humidité et l'autre de son épaisseur et de son amertume, qu'ils résistent à cette mélancolie, de même qu'un chaudron placé sur le feu l'écrase et l'empêche de jaillir. Les gens qui ont cette complexion sont souvent en colère et éprouvent, pour leur bien, beaucoup de crainte envers Dieu et les hommes. Et certains d'entre eux vivent assez longtemps, parce que la force de leur flegme est telle qu'elle [56] ne tue ni ne vivifie complètement l'homme, comme cela se produit d'habitude pour un prisonnier, que l'on ne met pas à mort,

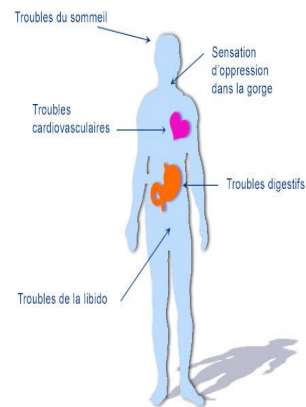
s'élever au-dessus de lui-même, il craint Dieu et il est triste, et, dans sa tristesse, il connaît souvent le désespoir, désespérant d'être regardé par Dieu. Et parce que l'homme a été créé à l'image de Dieu, il ne peut éviter de craindre Dieu : et c'est pourquoi il est difficile pour le diable de se trouver aux côtés de l'homme qui lui résiste, parce que l'homme craint plus Dieu que le diable, et que l'homme place son espérance en Dieu, tandis que le diable ne place aucun espoir en lui. La tentation du diable, bien souvent, s'ajoute à cette mélancolie, et elle rend l'homme triste et désespéré : beaucoup d'hommes de cette nature s'étouffent et s'usent dans ce désespoir, mais beaucoup résistent dans cette épreuve et sont, dans ce combat, des espèces de martyrs.

- " Les pensées sont à l'origine de la bonté, de la sagesse, de la folie et autres choses de ce genre, tout comme les mauvaises pensées naissent également dans le cœur et le cœur est la porte. Et un chemin part du cœur vers les éléments, avec lesquels l'homme accomplit ce à quoi il pense. L'énergie des pensées monte vers le cerveau, et le cerveau la retient car, à l'instar de la rosée, le cerveau fournit l'humidité à tout le corps. Mais quand naissent en l'homme des humeurs malsaines et fétides, celles-ci font monter au cerveau une sorte de fumée nocive. »

édité par www.ecolesainte-hildegarde.com

Tristesse et colère

- « Chaque fois que l'âme de l'homme ressent en elle et en son corps une blessure, elle contracte le cœur, le foie et leurs veines, soulève une sorte de nuage autour du cœur, le recouvre de ce nuage, et alors l'homme est plein de tristesse ;
- après la tristesse, surgit la colère.
- En effet, quand il voit, entend ou pense quelque chose qui provoque sa tristesse, le nuage de tristesse qui a envahi son cœur fait naître une vapeur chaude dans toutes ses humeurs et autour de sa bile, met sa bile en mouvement, et ainsi **la colère naît de l'amertume de la bile et s'élève silencieusement.** » (c&c)



édité par www.ecolesainte-hildegarde.com

La colère

- « **Et quand l'homme ne va pas jusqu'au bout de sa colère, mais la supporte en silence**, la bile s'arrête.
- **Et si la colère ne s'est pas apaisée**, cette vapeur, s'étendant jusqu'à la mélancolie, la dilate ; celle-ci produit alors un nuage très noir qui, gagnant la bile, en fait sortir une vapeur très amère ; puis, passant dans le cerveau grâce à cette vapeur, la bile y fait naître **des humeurs contraires qui font tout de suite perdre la raison** ;
- puis elles descendent vers le ventre, frappent ses veines et ses parties inférieures et font sombrer l'homme dans une sorte de folie.
- En effet, l'homme est rendu beaucoup plus fou par la colère que par n'importe quelle maladie de l'esprit. Et, bien souvent, l'homme contracte de graves maladies sous l'effet de la colère, car, lorsque des humeurs contraires sont produites par la bile et la mélancolie, elles rendent souvent l'homme malade ; en effet, **si l'homme était débarrassé de l'amertume de la bile et de la noirceur de la mélancolie, il serait toujours en bonne santé.** » (c&c)

édité par www.ecolesainte-hildegarde.com

comment se développent la bile et la mélancolie

- « L'homme en qui la bile a plus de force que la mélancolie domine facilement sa colère ; celui en qui la mélancolie a plus de force que la bile est colérique et se met facilement en colère. Et, de même que l'on fait du vinaigre fort et acide à partir de bon vin, de même la bile se développe sous l'effet des nourritures bonnes et agréables et diminue sous l'effet des mauvaises ; **la mélancolie diminue sous l'effet des nourritures bonnes et agréables, mais elle augmente sous l'effet d'aliments mauvais, amers, sales et mal préparés, et sous l'effet de diverses humeurs causées par diverses maladies.**

édité par www.ecolesainte-hildegarde.com

Si le visage rougit quand on se met en colère, c'est que le sang s'échauffe sous l'effet de la bile et monte ainsi au visage, et on se trouve ainsi brusquement et brutalement poussé à la colère; mais celle-ci s'apaise bien vite, et cette colère ne fait guère de mal et ne dessèche pas le corps. Et souvent elle passe

Éléments sous droits

178

ANTHROPOLOGIE

sans provoquer aucune violence. Mais celui qui pâlit quand il se met en colère éprouve une colère qui est suscitée par la mélancolie: celle-ci ne met pas le sang en mouvement, mais perturbe peu à peu les humeurs, si bien que l'homme en est refroidi; ses forces sont brisées et s'amollissent, et ainsi son visage pâlit et il masque sa colère. Mais parfois s'élève en lui une volonté mauvaise de vengeance cruelle, qui dure et dont il ne peut se débarrasser sans exercer sa colère dans la vengeance.

La colère née de la mélancolie peut être masquée mais amène au désir de vengeance

édité par www.ecolesainte-hildegarde.com

Les soupirs. Les hommes de cette espèce, bien souvent, sont malades et se dessèchent sous l'effet de leur colère: toutefois leur âme garde la science et la connaissance: c'est pourquoi, quand elle se demande d'où elle vient et ce qu'elle est, elle fait jaillir de profonds soupirs, alors que l'homme ignore d'où viennent ces soupirs. Parfois aussi, lorsqu'elle sent que l'homme va endurer insulte, ennui, ou quelque maladie qui frappera son corps, elle fait aussi jaillir de profonds soupirs.

édité par www.ecolesainte-hildegarde.com

Douleur, crampe et mélancolie

Le spasme. Lorsqu'on souffre d'une crampe dans une partie quelconque du corps, il faut prendre de l'huile d'olive et s'en froter avec vigueur à l'endroit où l'on souffre; si on n'a pas d'huile d'olive, il faut se froter à cet endroit avec un onguent précieux. Et si l'on ne peut avoir ni huile d'olive ni autre onguent, il faut masser avec sa main, fortement, l'endroit où l'on souffre de la crampe, et la douleur cessera. En

Éléments sous droits

REMEDES

233

effet, la chaleur et la force de l'huile d'olive, ou la vertu des autres onguents, met en fuite la vapeur de la **mélancolie**, et quand on masse avec sa main l'endroit endolori, la douleur s'en va.

édité par www.ecolesainte-hildegarde.com

La folie. Et quand toutes ces maladies se réunissent ensemble et se déchainent toutes à la fois dans la tête d'un homme, elles le rendent fou et le privent de son intelligence normale, tout comme un navire agité par les tempêtes se trouve mis en pièces. C'est pourquoi beaucoup pensent qu'il est possédé par le démon, ce qui est faux; mais les démons viennent s'ajouter à ces maladies et à cette douleur, tendent leurs pièges, accomplissant ainsi leur rôle de déraison. Cependant ce n'est pas eux qui sont les vrais propriétaires des paroles prononcées, car cet homme n'est pas vraiment possédé du démon. Car si le démon, par une permission divine, était propriétaire des paroles d'un homme, il exercerait sur lui ses ravages, par ses paroles et ses déchainements, en prenant la place de l'Esprit-Saint, jusqu'à ce que Dieu le chasse comme il l'a chassé du ciel.

édité par www.ecolesainte-hildegarde.com

Le dégoût de la vie

- La mélancolie profonde s'exprime en ces termes « *ah si seulement je n'étais pas née ! Je suis bien à plaindre ! Qui volera à mon secours ? Qui m'apportera un peu de joie ? Si Dieu savait que j'existe, Il ne permettrait pas que je sois si malheureuse. Jamais rien de bon ne m'a été donné qui m'inciterait à avoir foi en Dieu. ».*

édité par www.ecolesainte-hildegarde.com

La joie céleste rétorque

- : « *Tu ne sais pas ce que tu dis, parce que tu es aveugle et sourde. Dieu a fait de toi un être humain radieux mais en raison de ton manque total de foi, les serpents nous ont jeté dans l'océan de la détresse. Pourtant vois le soleil et la lune et les étoiles, et toute la gloire et toute la beauté sur la terre, et vois les bénédictions que Dieu a répandues sur l'humanité. Or ce même être totalement irréfléchi oublie Dieu. Au lieu de cultiver la confiance, tu cultives le diabolique, parce que tu ne veux rien connaître, ni savoir où chercher les remèdes de Dieu. Qui sinon Dieu te procure les dons spécifiques et splendides de la vie ? Lorsque le jour s'élançe sur ton chemin tu l'appelles nuit, et lorsque la chance croise ton sentier tu l'appelles malchance. Lorsque tu fais bien une chose, tu prétends que c'est mal fait. C'est pourquoi tu es le lieu des ténèbres et de l'échec. »*

édité par www.ecolesainte-hildegarde.com

- *« Pour moi, la terre c'est déjà le Ciel, parce que je perçois toutes choses créées par Dieu. Tu dis que vivre en cet univers est une malchance. Or moi je tiens tendrement contre mon cœur les roses en fleur, les lys et toute la verte fraîcheur de la vie et je loue les œuvres de Dieu, tandis que toi tu n'amasses que souffrances. Tu es malheureuse en tous tes actes. Tu ne diffères guère des esprits malveillants, eux aussi nient Dieu en tous leurs actes. Moi j'œuvre différemment, car à Dieu j'offre tous mes actes. Même la tristesse contient de la joie, de sorte qu'il n'y a pas alternance de nuit et de jour dans ma vie. »*

édité par www.ecolesainte-hildegarde.com

Remèdes d'hildegarde pour la dépression

édité par www.ecolesainte-hildegarde.com

Un bon sommeil naturel est le meilleur moyen de conserver des nerfs solides

- , car, au cours de la nuit, les nerfs rechargent leurs batteries utilisées pendant la journée : " Car, lorsque l'homme dort, sa moelle reprend force et volume, et quand il veille, elle s'affaiblit et diminue de même que la lune grossit dans sa phase croissante et diminue dans sa phase décroissante, et comme les racines des plantes, l'hiver, gardent en elles la sève qu'en été elles envoient dans les fleurs. C'est pourquoi, lorsque la moelle de l'homme est fatiguée par ses travaux ou épuisée par ses veilles, l'homme est écrasé par le sommeil et s'endort facilement, qu'il soit debout, assis ou couché, car son âme, en lui, ressent les besoins de son corps"

édité par www.ecolesainte-hildegarde.com

. Pas de jeûne

- " Celui qui souffre d'une grande tristesse, qu'il mange copieusement les aliments qui lui conviennent, afin que son alimentation le revigore, parce que la tristesse l'afflige trop. "

édité par www.ecolesainte-hildegarde.com

*Épeautre = aliment de la joie qui contient le tryptophane précurseur de la sérotonine

- gaieté, performances, Jovialité, élimine la bile noire, cause de toutes les maladies graves.
- Il est conseillé de commencer la journée par un Habermus d'épeautre
- « L'épeautre est un excellent grain, de nature chaude, gros et plein de force, et plus doux que les autres grains: à celui qui le mange, il donne une chair de qualité, et fournit du sang de qualité. **Il donne un esprit joyeux et met de l'allégresse dans l'esprit de l'homme.** »

édité par www.ecolesainte-hildegarde.com

SÉROTONINE

La sérotonine influence de très nombreuses régions du corps et de l'esprit. Via l'hypothalamus, elle est liée au sexe, à la température, à la faim et à la soif. Via les amygdales, la sérotonine influence nos émotions de façon importante. Sous l'influence d'une substance inhibitrice de la sérotonine, nous sommes particulièrement sensibles à la douleur. A l'inverse, la douleur est fortement contenue par injection de sérotonine dans la moëlle épinière. L'effet de l'antidépresseur Prozac repose sur une augmentation de la quantité de sérotonine disponible par l'inhibition de la réabsorption. Il procure une sensation de détente et peut donc aussi avoir un effet soporifique. Il en va de même pour la drogue qu'est l'Ecstasy, qui provoque une émission explosive de sérotonine. Le LSD se combine avec un récepteur destiné à la sérotonine et empêche ainsi son effet. Le corps a besoin du nutriment essentiel qu'est la tryptophane pour produire de la sérotonine, de sorte que manger trop peu peut conduire à des états dépressifs par manque de sérotonine. La sérotonine est aussi liée à la migraine. L'aspartame, l'édulcorant utilisé dans Diet Coke et bien d'autres produits à basses calories, réduirait la production de sérotonine et conduirait donc à la dépression. Des concentrations trop élevées de

édité par www.ecolesainte-hildegarde.com

l'alimentation du mélancolique

- “Que cet homme évite les aliments secs, qu'il en mange de bons et de délicats, qui apportent du suc à son sang. Qu'il mange des bouillies de farine au beurre ou à la graisse, mais pas à l'huile, car celle-ci attirerait le flegme dans son cerveau. Qu'il ne boive pas de vin, car celui-ci disperserait davantage en lui des vapeurs qui s'y trouvent déjà; qu'il ne boive pas non plus d'eau pure, car elle conduirait son esprit à une déraison plus grande encore. Que pendant trois jours il prenne comme boisson de la cervoise, et de la tisane pour les nerfs, qu'il couvre sa tête d'un bonnet ou d'une écharpe de laine pour échauffer son cerveau lentement et petit à petit”. (c&c)

édité par www.ecolesainte-hildegarde.com

La tisane pour les nerfs

- "Si quelqu'un, sous l'effet de nombreuses et diverses pensées, a perdu la science et le sens au point de sombrer dans la folie, prendre de la tansie balsamite, trois fois autant de fenouil et faire cuire ensemble dans de l'eau; rejeter les herbes et lui faire boire souvent de cette eau, une fois qu'elle a refroidi."
- Recette : tisane de fenouil et de balsamite
 - 25 g de balsamite hachée
 - 75 g de fenouil
 - Boire au moins 1 litre de cette tisane quotidiennement

édité par www.ecolesainte-hildegarde.com

Vin à la racine d'arum

- « Et si quelqu'un est agité par des humeurs noires, qu'il a l'esprit sombre et est toujours triste, qu'il boive souvent de ce vin cuit avec de la racine d'arum, et cela diminuera en lui la mélancolie et la fièvre ».



édité par www.ecolesaintehildegarde.com

*élixir de violette

- Si on est lourdement écrasé par la mélancolie et que cela atteint le poumon, faire cuire des violettes dans du vin pur, filtrer avec un linge, ;ajouter du galanga et autant de réglisse qu'on voudra. Faire ainsi une potion que l'on boira et qui apaisera la mélancolie, rendra le sujet joyeux et guérira ses poumons.
- : mélancolie avec affection pulmonaire, manque d'ardeur au travail.
- Recette . ' élixir de violette Faire bouillir 15 g de feuilles et de fleurs de violettes dans un litre de vin bio, filtrer, aromatiser avec 5 g de poudre de racines de galanga 10 g de poudre de racines de réglisse.
- Faire bouillir à nouveau, laisser reposer une nuit, filtrer boire quotidiennement 1/2 tasse pendant 4-6 semaines La cure peut éventuellement être répétée Jusqu'à une amélioration marquée de l'humeur Lorsque le malade n'apprécie plus l'élixir de violette et que son goût le contraire, c'est le signe le plus sûr qu'il est " requinqué " Les affections pulmonaires (sans infection classique) à la suite d'une grippe ou d'un refroidissement qui ne veulent pas guérir. sont dues à deux causes principales : soit une lésion ancienne du foie (jaunisse ou hépatite) ou une affection psychique.
- si le foie est atteint, l'élixir de langue de cerf est efficace, en cas de mélancolie, c'est l'élixir de violette qu'il faut utiliser. L'élixir de violette agit également en cas de dépression en période de ménopause précoce avec affection pulmonaire, en cas de dépression chronique ainsi qu'en cas de simple mélancolie et manque d'entrain avec ou sans affection pulmonaire.

édité par www.ecolesaintehildegarde.com

Le vin trempé : « mettre de l'eau dans son vin »

La colère et la tristesse. Lorsqu'un homme est poussé à la colère ou à la tristesse, qu'il fasse vite chauffer du vin sur le feu, qu'il ajoute un peu d'eau froide: ainsi, la vapeur de la **mélancolie** qui s'était levée pour le pousser à la colère se trouve apaisée.

édité par www.ecolesainte-hildegarde.com

La véronique cressonnée

- « La véronique cressonnée (betabunga) est de nature chaude; et celui qui s'en fait un plat, en y ajoutant de la graisse ou de l'huile, lave son ventre comme avec une potion. Et, quand on en mange, elle guérit la léthargie ».

édité par www.ecolesainte-hildegarde.com

Les châtaignes crues

- « Celui qui souffre du cœur, au point qu'il n'a plus de force et en devient triste, mangera souvent des châtaignes crues, cela redonnera à son cœur une sorte de vigueur, il retrouvera force et joie ».

édité par www.ecolesainte-hildegarde.com

Le géranium robert

- « Si quelqu'un a de la peine et est toujours triste, qu'il prenne du géranium des prés et un peu moins de menthe pouliot, de la rue, un peu moins que de menthe, et qu'il mange souvent de cette poudre avec son pain : son cœur sera réconforté et il trouvera la joie »

édité par www.ecolesainte-hildegarde.com

La primevère (en teinture mère)

- « La primevère est chaude et tient toute sa verdeur de l'ardeur du soleil. En effet, certaines plantes tirent leur force essentiellement du soleil, d'autres de la lune, d'autres encore du soleil et de la lune. Celle-ci tire ses forces essentiellement du soleil. C'est pourquoi elle apaise la mélancolie dans le cœur de l'homme. »

édité par www.ecolesainte-hildegarde.com

- La rose est froide, mais ce froid est assez modéré pour être utile. Le matin, ou quand le jour vient de se lever, cueille un pétale de rose et place-le sur ton œil: il en fait sortir l'humeur et l'éclaircit. Si on a sur le corps de petites plaies, y mettre des pétales de rose, on enlèvera ainsi l'humeur.
-
- Si on est enclin à la colère, prendre de la rose et à peine moins de sauge, réduire en poudre, et, au moment où la colère jaillit en soi, présenter cette poudre devant les narines: en effet, la sauge apaise. et la rose réjouit.

édité par www.ecolesainte-hildegarde.com

La migraine mélancolique : huile d'olive à la mauve et la sauge

Douleurs de la tête dues à la mélancolie. Si, sous l'effet de fièvres pernicieuses, la mélancolie fait souffrir le cerveau, il faut prendre de la mauve, deux fois autant de sauge et les piler ensemble dans un mortier pour en recueillir le suc ; arroser avec un peu d'huile d'olive, ou, si l'on n'a pas de cette sorte d'huile, avec un peu de vinaigre, de façon modérée : et que l'on dépose cette préparation depuis le front jusqu'à la nuque, en passant par le sommet du crâne ; faire tenir

édité par www.ecolesainte-hildegarde.com

Mélange de poudres à base de racines d'iris

- « Si le cerveau tombe en léthargie, réduire en poudre une noix de muscade et deux fois autant de galanga; puis écraser légèrement de la racine d'iris et de plantain, en ajoutant du sel; faire de tout cela une petite bouillie et avaler une fois ou deux par jour, jusqu'à guérison. »
- * (Firme Jura) : grande cure pour les nerfs, toutes les affections nerveuses, folie, frénésie
-
- Recette : mélange de poudres à base de racines d'iris
- 10 g de poudre de racines d'iris
- 10 g de poudre de racines de plantain
- 30 g de poudre de noix muscade
- 60 g de poudre de racine de galanga
-
- Préparer une soupe claire à la farine d'épeautre ou un Habermus en y ajoutant un peu de sel et une cuiller à café de mélange de poudres à base de racines d'iris.

édité par www.ecolesainte-hildegarde.com

graines de psyllium = graines de plantain

- bonne digestion, bonne humeur
- " celui qui fait bouillir des graines de plantain dans du vin et boit ce vin bien chaud, verra disparaître de fortes fièvres allergiques. Le plantain redonne joie à l'homme oppressé et, par son équilibre tempéré, Il contribue à ramener la santé au cerveau et le fortifie également par son action rafraîchissante ainsi que par sa tiédeur.
-
- " Saupoudrer 1-3 cuillers à café de plantain sur les aliments et absorber avec beaucoup de liquide (1-2 tasses de tisane de fenouil)

édité par www.ecolesainte-hildegarde.com

Jus de réglisse à la rose

- Indication : dépression, démence maniaco-dépressive, Inflammation des muqueuses.
- Une à trois fois par Jour 1/2 cuiller à café pendant quatre semaines .
-
- « La réglisse est de chaleur modérée; elle éclaire la voix, de quelque manière qu'on la prenne; elle donne un esprit suave, clarifie les yeux, facilite la digestion en adoucissant l'estomac. Elle est surtout utile au frénétique, car s'il en mange souvent, elle éteint la fureur qui est dans son cerveau. »

édité par www.ecolesainte-hildegarde.com

Biscuits de la joie

- *"Prendre une noix de muscade, un poids égal de cannelle, et un peu de giroflier; réduire en poudre; avec cette poudre, de la fleur de farine et un peu d'eau, faire des petites galettes et en manger souvent: cette préparation adoucit l'amertume du corps et de l'esprit, ouvre le cœur, aiguise les sens émoussés, rend l'âme joyeuse, purifie les sens, diminue les humeurs nocives, apporte du bon suc au sang, et fortifie."*

édité par www.ecolesainte-hildegarde.com

La noix de muscade ouvre le cœur

- La noix de muscade a une grande chaleur et a un heureux équilibre dans ses propriétés. Celui qui mange de la noix de muscade ouvre son cœur, purifie ses sens et en retire de bonnes dispositions. Prendre une noix de muscade, un poids égal de cannelle, et un peu de giroflier; réduire en poudre; avec cette poudre, de la fleur de farine et un peu d'eau, faire des petites galettes et en manger souvent: cette préparation adoucit l'amertume du corps et de l'esprit, ouvre le cœur, aiguise les sens émoussés, rend l'âme joyeuse, purifie les sens, diminue les humeurs nocives, apporte du bon suc au sang, et fortifie.
-



Noix de muscade

Nous parlons bien sûr de très fortes doses de noix de muscade, mais il est toujours bon de préciser qu' un remède à base de plantes doit être manipuler avec précaution ! Des quantités accrues de noix de muscade, donc excessives peuvent provoquer une intoxication et même être fatale dans certains cas. En bref, la noix de muscade, oui , mais juste un saupoudrage de saveur pour rendre nos plats savoureux !

On consomme la noix de muscade lors d'un repas, mais aussi en décoction, on pratique les massages par l'intermédiaire de l'huile essentielle. En phytothérapie, il convient de préférence de se fournir en noix de muscade prête à l'emploi en raison des propriétés de la plante, qui, mal utilisées sont loin d'être inoffensives.

Parmi les diverses propriétés curatives de ce fruit, nous trouvons des qualités anti-émétiques : la noix de muscade sera d'un grand réconfort pour apaiser la sensation de [nausée](#) et offre une formidable parade à la personne souffrant de [vomissements](#) et de malaises. La noix de muscade est également d'une grande aide contre les ballonnements pour ses compétences en tant que carminative. Toujours au sujet du système digestif, la noix de muscade est un remède efficace en cas de dysenterie. La graine est un agent antibactérien naturel ainsi qu'un anti-inflammatoire et pour ces qualités, est utilisée dans le traitement de diverses maladies infectieuses.

La décoction de noix de muscade, quant à elle est recommandée pour lutter contre les symptômes du rhume et la [toux](#), mais on utilisera son huile essentielle comme un remède pour soigner les blessures musculaires des athlètes en raison de ses propriétés [anti-inflammatoires](#).
En bref, la noix de muscade est une épice habituellement utilisée en cuisine cachant de nombreux talents !

Les bourgeons de figuier

-
- = antidépresseur et anti angoisse , agit sur le sommeil
- Mais seulement quelques jours , car modifie le système hormonal

fenouil

- « Si quelqu'un est atteint de mélancolie, piler du fenouil pour en extraire le suc, et en frotter souvent les tempes, la poitrine, l'estomac: la mélancolie disparaîtra ».
-

édité par www.ecolesainte-hildegarde.com

La rue vineuse

- « La rue pousse grâce à la forte et pleine verdeur de la terre, plutôt qu'à la chaleur; elle contient une chaleur modérée, mais elle est essentiellement chaude. Elle est efficace par son humidité, et elle est bonne contre les aigreurs qui apparaissent chez les gens à qui font défaut les humeurs favorables. Elle est meilleure et plus efficace crue que réduite en poudre dans les aliments cuits. Quand, on en mange, elle apaise les bouillonnements excessifs du sang chez l'homme. En effet, la chaleur de la rue atténue l'excès de chaleur de la mélancolie et tempère son excès de froid. Et le mélancolique se portera mieux s'il prend de la rue après ses autres aliments. Et si on a pris un aliment qui provoque une douleur, il faut manger de la rue, et on aura moins mal.»
- **Contre indiquée pendant la grossesse (abortive)** et chez les enfants

édité par www.ecolesainte-hildegarde.com

Problèmes de sommeil

-
- « Le pavot est froid et assez humide; sa graine, si on en mange, apporte le sommeil et apaise les démangeaisons, débarrasse des poux et des lentes; on peut les prendre gonflées dans de l'eau, mais elles sont meilleures et plus efficaces crues que cuites. »

édité par www.ecolesainte-hildegarde.com

Bain d'avoine

- “Si quelqu'un est paralysé, et a, pour cette raison, **l'esprit brisé et de vaines songeries**, si bien qu'il en perd un peu la tête, il faut jeter des pierres brûlantes dans un bain chaud contenant de l'avoine et de l'eau qui a servi à la faire cuire; répéter plusieurs fois, il reviendra à lui et retrouvera la santé”.

édité par www.ecolesainte-hildegarde.com

Bain d'écorce de châtaigner

- « Celui qui est bloqué par la paralysie et qui en devient coléreux, parce qu'il y a toujours de la colère dans la goutte, fera cuire des feuilles, de l'écorce et des fruits de cet arbre, pour en faire un bain chaud: qu'il le fasse souvent et le mal cessera en lui, et il aura un doux caractère. »

édité par www.ecolesainte-hildegarde.com

Bain de bois d'orme

- « Celui qui fait chauffer de l'eau avec cette seule espèce de bois et s'y baigne écarte de lui la méchanceté et la mauvaise volonté; il devient bienveillant et son esprit en est rendu joyeux. »

édité par www.ecolesainte-hildegarde.com

Médecine des pierres précieuses

- Par leur grandes propriétés vibratoires, les pierres précieuses ont une action puissante sur les nerfs qui transmettent leurs Impulsions aux organes avec la même Intensité. Nous disposons de neuf pierres précieuses pour lutter contre la mélancolie. Elles agissent sur la tristesse et donc aussi sur la colère qui naît de la tristesse, aux dires de Hildegarde.
- *Sardoine : fortifie les cinq organes sensoriels, intelligence et sagesse.
- * **Onyx : pour lutter contre la tristesse causée par la maladie.**
- * **Calcédoine : contre l'irascibilité et sur fortifier les nerfs. Aide à prendre du recul par rapport au stress quotidien.** La pierre sera portée en collier autour du cou sur ce que l'on nomme l'artère de la colère ou au bras comme bracelet sur le pouls, afin de dégager toute son efficacité.

édité par www.ecolesainte-hildegarde.com

- * Plaque d'agate ou collier d'agate : fragilité à la pleine lune.
- * Bague ou collier d'améthyste : contre les influences destructrices.
- * Plaque ou collier de cristal de roche : faiblesse nerveuse, troubles de la thyroïde, tachycardie, tendance aux syncopes, syncopes. Chauffer la pierre au soleil, la mettre chaude dans un verre d'eau et boire. Après l'avoir chauffée au soleil, la placer sur le plexus solaire ou la porter en collier.
- * Diamant : prévention et rétablissement après attaque apoplexie. Recette : Eau diamantifère Laisser un diamant (brut) dans une carafe d'eau pendant une journée et préparer tous les aliments et les boissons avec cette eau.

édité par www.ecolesainte-hildegarde.com

onyx

- Si tu es accablé de tristesse, regarde avec attention un onyx et place-le aussitôt dans ta bouche: ainsi l'accablement de ton esprit disparaîtra.
-

édité par www.ecolesainte-hildegarde.com

calcédoine

- « C'est pourquoi la pierre écarte les maladies de l'homme et lui confère un sens obstiné contre les explosions de colère de manière qu'il puisse se dominer, et il ne se trouvera personne qu'il blessera injustement, même si on lui a donné motif à une juste colère. »

édité par www.ecolesainte-hildegarde.com

L'agate pour le lunatique

- “Pour celui qui est lunatique, plus de trois jours avant le moment où l'on sait que son mal va le reprendre, on mettra une agate dans l'eau pendant trois jours et on la retirera au quatrième jour. Alors on fera doucement chauffer cette eau; c'est avec elle qu'on fera cuire tous les aliments qu'il prendra pendant le temps de sa démence, et c'est elle qu'il prendra comme unique boisson. On fera ainsi pendant cinq mois, et il retrouvera esprit et santé, à moins que Dieu ne s'y oppose. En effet, il sera réconforté par la vertu de cette eau - que l'on aura réchauffée doucement pour qu'il ne soit pas affaibli par elle si elle était bouillante - à condition que sa nourriture soit accommodée avec cette eau; qu'il en boive également, comme il est dit plus haut, et, par la vertu de ses éléments tempérés, ainsi que par la force divine, les humeurs qui provoquent sa folie seront calmées.”

édité par www.ecolesainte-hildegarde.com

FANTASMES ET FOLIE : MAGNETITE

- Si quelqu'un est pris de folie, ou est en proie de quelque manière à des fantômes, il faut frotter un aimant avec de la salive, et, avec la pierre, frotter sa nuque puis son front en disant: «Folie mauvaise, cède à cette puissance par laquelle Dieu a transformé en bienfait pour l'homme la puissance du diable précipité du haut du ciel». Et le malade retrouvera ses esprits.

édité par www.ecolesainte-hildegarde.com