

*( Histoire d'une guérison par la méthode du psychiatre A Hoffer et de ses collègues )*

<https://www.madinamerica.com/2017/06/schizophrenia-deconstructed/#comment-115219>

By [Sara Yelich-Koth](#) June 26, 2017

Le 26 juin 2013, après avoir été guérie de 35 ans de souffrance de la schizophrénie, j'ai quitté mon appartement en portant mon nouveau t-shirt personnalisé qui déclarait avec courage sur le devant "j'ai vaincu la schizophrénie". Je suis ensuite allé à l'imprimerie locale pour imprimer une photo de la taille d'une carte d'affaires que j'avais faite faire en indiquant que je n'étais plus malade mentale. J'ai marché avec fierté devant l'employée et lui ai demandé de la façonner pour moi.

"C'est vrai, vous savez," lui dis-je en souriant. Son visage se figea dans un aspect de peur inconfortable. Elle a gardé le silence tandis qu'elle exécutait sa tâche. J'ignorais son inconfort tandis que je payais pour le service.

J'ai passé ma journée, en jouissant joyeusement de ma liberté, et jouissant aussi des nouvelles capacités de mes sens. Le monde entier était un nouveau lieu pour moi maintenant que je pouvais voir, entendre et penser sans l'interférence constante des hallucinations et des illusions (ou délires). Je me promenais dans le côté est de Milwaukee en profitant des petits magasins, en m'arrêtant pour un café et en me promenant sur le bord du lac. Après quelques heures, cependant, j'ai pris conscience des gens qui me regardaient fixement. J'ai remarqué l'aura d'espace que l'on m'a donné, les regards étranges et la confusion étrange chez ceux avec qui j'ai eu une interaction. L'idée à commencer à me traverser qu'il n'y a aucun contexte (référence) dans la culture psychiatrique aux États-Unis pour quelqu'un de guéri d'une maladie mentale grave comme la schizophrénie.

Après quelques semaines, il devint clair pour moi que je rencontrais une réelle confusion, un malentendu et un manque de compréhension en tant que personne prétendant avoir été guérie de la psychose. Être schizophrène prétendant ne plus souffrir de schizophrénie ne m'a fait que paraître plus schizophrène encore en raison de la culture actuelle de la psychiatrie. J'ai été submergée par le fait que la stigmatisation d'être handicapée psychiatrique ne cesserait pas si facilement avec un simple t-shirt et une carte de santé mentale auto-fabriquée. J'ai souffert lourdement de la culpabilité du survivant après avoir vu un homme schizophrène se parler à lui-même dans le bus. Je ne pouvais pas échapper à l'injustice. Je suis devenu découragée, isolée, effrayée et triste.

Recherche désespérée de santé mentale

À la fin de 2012, je souffrais horriblement d'hallucinations, auditives et visuelles, ainsi que de délires dangereux qui impliquaient habituellement de me suicider pour apaiser les voix. J'avais résisté à prendre des antipsychotiques quotidiens et à de multiples offres de psychiatres pour la

thérapie électroconvulsive ( électrochocs). Pendant tout ce temps, je faisais une recherche désespérée pour trouver une autre façon de gérer la schizophrénie. J'ai lu beaucoup de livres et j'ai recherché tout ce que je pouvais au sujet de l'histoire de la maladie mentale, de la naissance du diagnostic, de la maladie mentale dans d'autres parties du monde et de l'apparition de produits pharmaceutiques jusqu'à ce que je croise les travaux du docteur Abram Hoffer. Il était psychiatre dans les années 1950 et il a commencé à traiter la schizophrénie, l'alcoolisme sévère et d'autres maladies psychotiques avec de grandes doses de niacine. Son travail a été occulté tandis que l'Haldol et d'autres antipsychotiques devenaient disponibles. À cette époque, je n'avais rien à perdre, alors je me suis mise à essayer de trouver un médecin qui faciliterait le traitement du docteur Hoffer.

Après beaucoup de recherches, j'ai trouvé une petite clinique locale avec un médecin qui voulait bien me traiter avec de la niacine. Le Dr Fox était gentil et de bonne volonté . Ça été une chance incroyable de trouver un médecin qui connaissait le docteur Hoffer et la thérapie orthomoléculaire. Nous avons commencé le traitement. *On m'a dit de me préparer à une période de 6 mois de désintoxication sérieuse dans laquelle je deviendrais très malade. Au cours du premier mois, mes symptômes ont commencé à se dissiper, l'un après l'autre, comme un bâtiment s'effondrant sur lui-même.* D'abord, les *hallucinations auditives* ont disparu. J'ai été étonné de voir comment le monde était incroyablement sonore sans l'interférence constante des voix et des bruits blancs. *Ensuite, les hallucinations visuelles* sont parties . J'ai eu des vertiges sévères tandis que *mes yeux se sont ajustés* après n'avoir jamais vu auparavant avec une perception profonde et précise . *La maladie physique a également commencé à m'affecter durement:nausées, sueurs, douleurs, faiblesses ...* le fait que j'éprouvais de tels progrès me faisait aller de l'avant .

*Les délires ont été les derniers à partir.* En pensant à la façon dont les sens et le cerveau traitent l'information, tout cela a eu beaucoup de sens. *Les délires ont été construits autour d'une entrée sensorielle défectueuse via les hallucinations auditives et visuelles.* Le cerveau crée naturellement une réalité narrative pour expliquer ce qui se passe à travers les sens. Une fois qu'il n'y a plus eu d'entrée erronée dans mon cerveau pour interpréter, il n'y a plu eu besoin de délires. Mon progrès était indéniable et bien au-delà de tout ce que à quoi je m'attendais pour tout type de traitement de la schizophrénie. Alors que nous approchions de la date des 6 mois pour que la désintoxication soit terminée, le Dr Fox m'a demandé si je voulais parler de mon expérience en traitement de la niacine et être une étude de cas qu'il pourrait présenter aux collègues sur le terrain.

À cette époque, j'ai refusé. J'étais libre de la souffrance qui m'avait hantée toute ma vie. J'étais enfin libre. Je n'étais pas impatiente d'être amenée devant ces mêmes psychiatres qui m'avaient prescrit des médicaments dangereux et voulait me soumettre à une électro thérapie (OTC). Je n'étais pas un projet scientifique pour rester bouche bée devant eux. Je suis un être humain. Je voulais ma vie, sans symptômes, je voulais un nouveau départ, et je voulais vivre tout ce que je pouvais avec ma nouvelle liberté.

*les-schizonantes.fr*

La façon dont j'ai été vue et traitée quand j'ai eu ma liberté et que je suis retournée dans la société est ce qui m'a fait repenser à ma décision de partager ce merveilleux cadeau de santé réelle. Pas pour les médecins, pas pour les psychiatres, pas pour un document de recherche, mais pour d'autres personnes comme moi. *Raconter mon histoire en tant que patient est un acte de responsabilité. Je ne remettrai pas ce pouvoir si facilement au système de psychiatrie.* J'ai décidé

que si je devais raconter mon histoire, je le dirai à ma manière, de mon point de vue, et cela exsuderait la passion, l'authenticité, l'émotion et l'humanité. S'il y a bien quelque chose dont l'industrie actuelle de la psychiatrie ait vraiment besoin, c'est d'une grande injection d'humanité. C'est ainsi que j'en suis venue à créer ma présentation de la déconstruction de la schizophrénie (voir la vidéo ci-dessous). - <https://www.madinamerica.com/2017/06/schizophrenia-deconstructed/#comment-115219> - *les-schizonaut.es.fr*

## L'HISTOIRE

J'ai commencé à avoir des hallucinations à un âge très jeune - Je me souviens d'avoir entendu des voix et de voir mes jouets se déplacer à l'âge de cinq ans. J'ai subi de graves traumatismes dans la petite enfance, y compris une tentative de suicide de ma mère quand elle était enceinte de moi à sept mois. Sa version de l'histoire est que je lui ai donné un coup de pied de l'intérieur de son ventre juste au moment où elle allait s'ouvrir les veines. Elle dit toujours que je lui ai sauvé la vie. Ma version de l'histoire est que, à ce moment-là, je suis devenu une combattante, destinée à survivre. Une fois que j'ai eu environ 3 ans, ma mère et moi étions dans une maison stable, mais les troubles ont continué jusqu'à l'âge de 8 ans. Je ne vais pas me re-traumatiser en rentrant dans les détails. Je crois que la schizophrénie devint ma façon de faire face à ma réalité.

Mes parents m'ont raconté l'histoire de mon hystérie absolue lorsqu'ils essayaient de me dire qu'il n'y avait pas de voix et que mes animaux en peluche étaient inanimés. Je me souviens que mon père essayait de me calmer en me disant qu'il n'y avait pas de monstres dans le placard. Je lui ai répondu que je n'avais pas peur des monstres, j'avais peur des gens qui vivaient dans l'évier, les murs et montaient sur le toit. Je suis née en 1977, donc l'ADD et l'autisme n'avaient pas encore été inventés. J'étais considéré comme un enfant très étrange. J'ai testé des diagrammes sur les tests les plus normalisés, de sorte que mes professeurs à l'école m'ont laissé seule pour faire mon travail avancé. Je n'avais pas beaucoup d'amis et vivais dans mon monde de terreur et de confusion. J'ai eu ma première idée suicidaire à l'âge de 9 ans. J'ai été emmenée dans des salles d'urgence avec des crises de perte temporaire de la vue. À l'âge de 11 ans, j'ai fini dans un bureau de psychiatre. J'ai très vite senti les dangers sociétaux d'être si différente et j'ai très vite appris à mentir aux médecins - *les-schizonaut.es.fr*

L'adolescence a été une époque de douleur et de solitude. Mes hallucinations et mes délires devinrent plus terrifiants. J'ai commencé à me nuire à moi-même (à ne pas confondre avec un comportement de coupe) pour invoquer les endorphines afin d'obtenir un soulagement du chaos de mes sens. À l'âge de 16 ans, j'ai fait ma première tentative de suicide. J'ai pris une dose létale d'analgésiques et d'antidépresseurs tricycliques. Je n'avais toujours pas révélé à personne que j'entendais des voix ou des pensées étranges ou effrayantes.

L'âge adulte s'est avéré être encore plus difficile pour maintenir ma ruse et j'ai été prise dans un épisode psychotique bien achevé. J'ai été diagnostiquée à peu près tout - bi-polaire 1, trouble transitoire de la personnalité, trouble affectif schizo-affectif - et on m'a dit que j'étais sévèrement malade mentalement. À l'âge de 19 ans, j'étais handicapé de la sécurité sociale et j'ai pleinement pris l'identité d'une personne malade sans espoir pour l'avenir. On m'a également prescrit beaucoup, beaucoup de médicaments. J'ai fini par échouer dans le système de santé mentale du comté de Milwaukee. J'ai été drogué contre ma volonté, j'ai été mise sous contrainte à

de multiples reprises ; j'ai été traité comme un animal, et j'ai été menacé de traitement aux électrochocs .

*les-schizonaut.es.fr*

À l'âge de 21 ans( 1998), j'ai été mise sous des clauses obligatoires (soins forcés), ce qui signifie que j'ai été obligée par le tribunal de prendre mes médicaments et de subir trois mois d'hospitalisation au County ( HP). Deux jours avant que je ne doive me présenter pour ma sentence, je me suis enfuie de l'état du Wisconsin. J'étais terrifié à l'idée que je serais forcé à subir des ECT ( électrochocs). J'ai attendu un moment au loin et je suis rentrée chez moi. J'ai échappé au système, j'ai enlevé la plupart de mes médicaments, et à ce moment là, j'ai décidé d'essayer de faire ma vie par moi même loin des murs du County, ainsi que des murs de mon diagnostic. J'ai pratiqué une auto médication diligente, j'ai séjourné en thérapie et suis allée au collège. J'ai été une étudiante qui réussissait , et j'ai commencé à travailler pour le travail social dans les foyers de jeunes et j'ai commencé ma maîtrise d'accompagnement en psychologie.

J'ai été appelé un schizophrène « à haut fonctionnement ». Je rejette complètement cette notion. J'ai menti beaucoup pour me protéger et ainsi que ma carrière. Je suis aussi une femme blanche avec des traits bénins et la capacité de parler. La langue est un cadeau que toutes les personnes atteintes de schizophrénie ne possèdent pas . Nous vivons dans une société raciste et de compétences, et j'ai utilisé mon privilège comme un bouclier. La schizophrénie est une maladie horrible qui ne fait pas de discrimination dans la sévérité. Avec des facteurs tels que la race, la discrimination et la capacité de jeu, il n'y a aucun moyen de mesurer le vrai potentiel, sauf par un grand néant de perte. J'ai utilisé mon intelligence pour cacher ma maladie et devenir un artiste adéquat afin de ne pas retomber dans les murs du County. Il n'y a pas de place dans mon histoire pour "un fonctionnement élevé", il n'y a que la peur d'être attrapée. J'ai travaillé avec des enfants. Je recevais une formation pour être thérapeute. J'excéllais dans tous les domaines de mon programme et je me battais précocement pour avoir une vie «normale». Vivre dans une telle peur était un mode de vie destructeur, honteux et auto-mutilant Je ne suis pas «très performante ». Je survivais avec les outils que j'avais.

En 2011, j'ai été dénoncée pendant mes études diplômantes par un autre étudiant. L'étudiant avait travaillé comme réceptionniste dans un hôpital psychiatrique où j'avais séjourné pendant les vacances hivernales. J'ai réussi à déposer une plainte HIPPA, mais le dommage était fait. Les répercussions de cet incident ont été rapides et dans les six mois, j'ai été empêchée de terminer mon diplôme.

## Transformation

Le fait d'être victime d'une discrimination par une université est ce qui a provoqué un sévère déclin de ma santé mentale et ma recherche vorace de réponses. J'ai trouvé ce que je cherchais. J'ai trouvé le Dr Fox, et j'ai également compris que je devais me faire face. Après avoir été débarrassée de toutes les hallucinations et des délires, j'ai ensuite entrepris un voyage thérapeutique pour traiter le trauma sous-jacent dont la schizophrénie m'a protégé de manière si efficace.

*les-schizonaut.es.fr*

La plupart de mes plus graves idées délirantes impliquaient de sauver des enfants. Il y avait des bébés dans des poubelles, des enfants collés sous les voitures, dans les murs, ils m'appelaient des événements et des égouts. Ensuite, la rupture ( chaos) pouvait commencer . \*\*\*\* *les-schizonantes.fr*

Dans mes hallucinations j'avais le pouvoir de sauver ces enfants. J'avais des signes, des couleurs, des lettres, des motifs et des voix pour me guider. Une fois que j'ai été guérie de mes dysfonctionnements sensoriels, ce pouvoir a disparu. Il n'y avait pas de code magique à casser et cet enfant c'était moi. J'ai eu la chance de travailler avec un thérapeute de la VA locale. Mon évaluation de PTSD chronométrée ressemblait à ce que l'équipe VA voit chez les vétérans revenant de la guerre . Je souffrais de cauchemars, des troubles du sommeil et qui comprenaient de me nuire à moi même pendant le sommeil, des sentiments de ne pas être réels, le détachement, la colère et les changements d'humeur sans fin. Le traitement par la niacine n'est pas une solution rapide et il est pertinent d'aborder le traumatisme sous-jacent. La seule fois où je souhaitais que mes hallucinations reviennent c'était le déballage du cauchemar de ma vie sans la protection inadaptée des délires auxquelles j'avais l'habitude de recourir . Toutes mes motivations dans mon comportement ont soudainement changé, et j'ai dû me reconstruire, et mon identité et apprendre finalement à guérir de ce traumatisme perpétuel. C'était une époque délicate mais belle. Je m'efforcerais de toujours maintenir ma santé mentale, comme tout être humain doit le faire. Quand je regarde mon histoire en arrière et qui je suis devenue, je suis éternellement reconnaissante d'être en vie.

Puis, avec le soutien du Dr Fox, j'ai créé « déconstruction de la schizophrénie » . Je suis la preuve que le paradigme de l'industrie de la psychiatrie doit être déplacé. Je me tiens droite comme une preuve pour les autres qui souffrent de schizophrénie. Nous avons présenté l'émission à plusieurs reprises pour les praticiens dans les domaines de la santé mentale et avons reçu des évaluations validées. Comme je le dis dans ma performance: je n'ai pas toutes les réponses. Je suis ici pour contester ce que vous pensez connaître des maladies mentales. L'ignorance que nous avons nourrie est notre seul ennemi. Il est temps d'élargir notre point de vue sur la façon dont nous traitons la détresse émotionnelle et le handicap psychiatrique. Nous devons seulement franchir cette porte. Mon histoire n'est pas une histoire miraculeuse, c'est une histoire de cécité, d'ignorance et de science dangereuse dans l'industrie de la psychiatrie. Je me bat avec chaque partie de mon âme pour faire partie du changement de paradigme qui est si désespérément nécessaire. La variation équivaut à l'évolution, et nier c'est nier l'avancement de la race humaine.

By [Sara Yelich-Koth](#)

*les-schizonantes.fr*