

## Comment Aider les personnes profondément perturbées

<https://www.youtube.com/watch?v=mElaowys00>

(Peter Breggin, MD - How to Help Deeply Disturbed Persons? Simple Truths About Psychiatry Vol. 4 )

[les-schizonautes.fr](http://les-schizonautes.fr)

Traduction de la vidéo de Peter Breggin : **Helping Deeply Disturbed Persons**

Bonjour, je m'appelle Peter Breggin, je suis psychiatre et ceci est la quatrième vidéo de la série "Simple Truths About Psychiatry" et le sujet d'aujourd'hui portera sur "Le patient psychotique étant étiqueté schizophrène et ce qui pourrait vraiment l'aider " .

La première des 3 présentations de cette série portait sur les limites des médicaments psychiatriques et leur nocivité pour le cerveau. Je pense qu'il est temps de faire une pause dans le sujet et de voir comment nous pouvons aider certaines des personnes les plus désemparées sans consommer de drogue. Ensuite, je ferai une présentation sur la façon d'aider la personne qui est tellement déprimée qu'elle est sur le point de se suicider, pour aborder le sujet plus directement.

J'ai commencé en psychiatrie quand j'avais 18 ans et je venais de sortir de Harvard College en pensant continuer et probablement me spécialiser... eh bien, je me spécialisais en histoire de la littérature américaine et je pensais que je deviendrais peut-être professeur dans le futur.

Un de mes amis m'avait invité à faire du bénévolat au Metropolis State Hospital. C'était en 1954 et nous nous dirigions vers l'hôpital qui, selon certains, avait tout l'aspect d'une forteresse perchée à l'extérieur de la ville ; En entrant dans l'hôpital, ma première impression immédiate de la puanteur, du délabrement, des patients voûtés et humiliés m'a rappelé la description de mon oncle de la libération des camps de la mort à la fin de la Seconde Guerre mondiale. J'en ai été profondément touché.

Je ne sais pas pourquoi, mais j'ai senti que si j'étais comme ça, vivant comme ça, confiné comme ça, abusé, privé et seul, même moi je ne serais pas capable de maintenir ma santé mentale.

Chaque fois que je rendais visite à des patients, je n'avais jamais le sentiment que ce qui leur arrivait ne pouvait pas m'arriver ; mais j'avais le sentiment que j'étais entre les mains de la providence, que cela pouvait arriver à n'importe qui, **que la vie pouvait détruire n'importe qui émotionnellement et c'était mon sentiment "de ça"**. Et certainement, je pensais à l'époque, à l'âge de 18 ans, que je n'étais pas invulnérable.

Eh bien, j'ai fini par quitter ce travail et j'ai même écrit un livre à ce sujet, mon premier livre, également pour exprimer des considérations sur le service de santé mentale, recevant des critiques du type "c'est juste un jeune garçon qui veut avoir son mot à dire dans le domaine de la santé mentale". Alors je suis allé voir le surintendant et j'ai dit clairement : « Il y a une douzaine de personnes qui aimeraient faire plus que simplement rendre visite aux patients et les aider avec des sorties sur le terrain, nettoyer les salles, organiser des fêtes, etc. nous pensons qu'il serait très utile que chacun de nous soit confié à un patient que nous visiterons chaque semaine pendant l'année scolaire, sous la supervision de notre excellent travailleur social qui est prêt à nous aider quelques heures par semaine.

[les-schizonaut.es.fr](http://les-schizonaut.es.fr)

Le directeur a dit : « C'est une proposition intéressante parce que c'est un peu comme être à l'école, je suppose, dans peut-être l'une des pires situations... » Le surintendant de l'hôpital n'était pas vraiment en colère contre moi à propos de la proposition ; en fait, même s'il comprenait qu'à l'avenir nous prendrions l'initiative ailleurs, il reconnaissait que l'idée serait une bonne publicité pour l'hôpital.

Alors il nous a donné à chacun, environ 12 si je me souviens bien, un patient avec qui nous pouvions travailler : ils pensaient que les patients étaient en si mauvais état que nous ne pouvions pas leur faire de mal et qu'ils avaient la perspective de passer le reste de leur vie à l'hôpital.

Et j'ai décrit cette "scène" hospitalière et ses résultats dans le premier chapitre de Toxic Psychiatry. En fait, nous avons aidé tous les patients sauf trois à sortir de l'hôpital. Et seuls 2 ou 3 d'entre eux sont revenus.

***J'ai donc appris que les traitements psychiatriques pouvaient faire plus de mal que de bien*** ; dans le cas de l'hôpital public, horriblement plus de mal que de bien et que la ***solution pour aider même l'être humain le plus désemparé par la détresse émotionnelle*** et dans les pires conditions possibles consistait à ***renforcer les relations sociales*** .

Et je ne peux toujours pas vous dire exactement pourquoi, mais dès le début, il m'a semblé que ***tout tournait autour de l'amour et de l'affection*** que nous nous témoignons.

Ainsi, dans les années 1950, j'écrivais déjà sur l'amour en tant que guérison, n'ayant pas encore lu les principales publications sur le sujet.

Et c'était ma démarche quand j'ai décidé de devenir psychiatre. Mais la ***psychiatrie changeait*** , car à la même époque ***les médicaments psychotropes*** faisaient leur entrée ,

comme par ex. exemple **la Thorazine** , le premier médicament psychiatrique, fortement lobotomisant. **La psychiatrie s'est tellement orientée vers les médicaments psychiatriques** qu'elle ne laissait guère **de place déjà au début de ma profession aux aspects sociaux et psychologiques** .

Ainsi j'ai dû reconnaître que si la psychiatrie allait dans un sens, j'allais dans le sens opposé, m'intéressant aux **aspects psychologiques et sociaux** et **m'opposant à la psychopharmacologie** .

[les-schizonaut.es.fr](http://les-schizonaut.es.fr)

Examinons maintenant le type de problème le plus grave de la **personne qui se déstabilise vraiment**.

Prenons l'exemple d'une jeune fille de 16 ans qui brusquement, généralement après une période de timidité, avec un tempérament retiré, détaché qui la fait paraître un peu différente des autres jeunes filles, se met à halluciner, se met à entendre des voix la hanter et lui reprocher quelque chose.

La fille commence à penser qu'elle est très spéciale et qu'elle fait l'objet de beaucoup d'activités de la part d'autres personnes qui pourraient conspirer contre elle.

Elle pense que sa mère et son père travaillent pour la CIA ou une autre organisation contre elle.

À un moment donné, elle pourrait penser qu'elle a vu une minute que son père avait une queue ou que sa mère ressemble à un diable avec des cornes et a peur.

Eh bien, ce qui lui arrive n'est pas aussi compliqué que cela puisse paraître.

Ce qui se passe, c'est que **les liens sociaux de cette personne se dissolvent** .

Lorsque les gens fonctionnent normalement, ils sont très créatifs, ils peuvent faire une grande variété de choses et ils ont l'air vraiment différents les uns des autres, mais quand les gens tombent en panne, ils montrent **un dénominateur commun** et **les comportements** de ces personnes commencent à se **ressembler** .

Ainsi, les personnes qui deviennent **psychotiques** ont **des hallucinations** ou **des délires** , leurs **pensées** peuvent être **très étranges** et n'ont aucun sens, **elles se sentent impuissantes** et finissent généralement par un **diagnostic de schizophrénie** .

**Je n'utilise pas ces diagnostics** , mais généralement ce sont ces gens qui étaient timides et réservés et vous pouvez voir un processus de changement en eux.

***Dans le processus, ces personnes perdent confiance .***

***Maintenant, où peuvent-ils aller quand ils ont tellement peur et tellement honte d'eux-mêmes et tellement peur qu'ils croient que personne ne peut prendre soin d'eux ?***

Ils croient que personne ne peut leur faire confiance et ils ne font confiance à personne, où peuvent-ils aller ?

Eh bien, si vous êtes le genre de personne créative et imaginative qui est sur le point d'être étiquetée schizophrène, vous vous dirigez vers ce que l'on peut appeler métaphoriquement de la **poésie brisée** , littéralement vers un **cauchemar** .

Ces cauchemars et ces expériences sont rarement réconfortants. La crise n'est pas réconfortante.

[les-schizonaut.es.fr](http://les-schizonaut.es.fr)

Mais quel est le **début du rétablissement** pour ces personnes ?

***Ce n'est pas très compliqué et consiste à construire une relation de confiance avec quelqu'un.***

Dans l'espoir que les parents sont responsables et désireux de participer au processus de rétablissement, **la guérison du tissu social déchiré de la famille est la réponse** .

C'est la réponse, même sans même se soucier de savoir pourquoi une personne est devenue très perturbée alors qu'une autre ne l'est pas ou à quel point la mère est à blâmer ou si les parents sont à blâmer ou si les liens sociaux compromis sont à blâmer.

***Sans s'en soucier, nous savons ce qui guérit et la famille guérit , une relation psychothérapeutique précise peut guérir .***

Étonnamment, l'un des moments les plus incroyablement efficaces de la psychothérapie est **la première séance** au cours de laquelle avec une jeune personne qui n'est pas fortement sous sédation ou plutôt pas du tout sous sédation, qui vient de faire une crise et qui est très perturbée, **vous vous asseyez tranquillement et vous la rassurez**.

***Je commence par lui dire qu'elle est en sécurité*** pour me dire tout ce qu'elle veut parce que je n'ai jamais envoyé des gens qui le font à l'hôpital contre leur volonté et je lui dis que j'ai entendu dire qu'il y a quelque chose qui la menace et qui pourrait la retenir en otage.

Je vous dis ce que je ne fais pas, c'est-à-dire que je ne donne pas de médicaments lorsque les gens sont en détresse émotionnelle grave.

Ce que je veux dire, c'est qu'elle peut me dire la chose la plus effrayante possible, mais je ne vais pas la mettre sous médicaments psychiatriques, alors je lui explique qu'on peut juste parler et je peux voir certaines de ses peurs s'évanouir, quand la personne commence à penser que je m'intéresse vraiment à ses sentiments et que je veux créer un espace sûr avec elle.

[les-schizonautes.fr](http://les-schizonautes.fr)

Quand la personne voit que je veux créer un espace de guérison sûr où je répands presque une **aura de guérison**, une **aura de soin** et une **aura d'empathie**, c'est parce que j'ai vraiment envie de le faire, sinon ça ne marchera pas.

Croyez-moi dans ces conditions vous verrez la **personne revenir de son état de folie profonde en un temps relativement court**.

Vous pouvez le voir en quelques minutes et il est également possible de voir qu'en une demi-heure ou une heure, la personne ne tourne plus la tête de manière suspecte comme si elle écoutait quelque chose ou quelqu'un, regarde inquiète par la fenêtre ou fixe ses pieds.

La personne se rapporte à vous et si vous vous arrêtez et lui demandez si elle ressent toujours ces choses, elle pourrait dire non.

Cela ne signifie pas que tout dans sa vie est terminé et que tout est rose après cela, mais on peut voir que ce **processus de retour** se produit **rapidement**.

Maintenant, si maman et papa et peut-être même grand-mère ou quelqu'un d'autre dans la famille ou un ami sont dans la salle d'attente, appelez-les tous ensemble pour parler de la façon dont vous voulez **les aider à améliorer les relations dans leur famille, sans essayer de blâmer, mais allez parler de la façon dont ils se rapportent les uns aux autres d'une manière aimante et solidaire**.

J'utilise le concept de " **l'amour** " même si je sais que la plupart des gens qui vont chez le psychiatre depuis 10 ans ne le ressentent jamais, mais je pense que c'est le **maître mot** pour construire **des relations d'amour** et de soutien et peut-être un début de **respect mutuel**.

Nous essayons d'essayer une approche différente et si la famille et les parents sont prêts à travailler ensemble pour aider la personne, en quelques semaines, nous pouvons le faire.

**Cela ne prend pas des mois ou des années** , vous pouvez aider quelqu'un qui a eu une crise pendant l'été à retourner à l'école à l'automne.

Ce n'est pas une nouvelle information, ce n'est pas un "grand thérapeute" en action ou quelque chose comme ça, en fait, un bon thérapeute veut que les gens quittent le bureau en se sentant bien **et pour devenir un bon thérapeute, il faut renoncer à se sentir bien.**

**Tout cela a été fait à maintes reprises au cours des siècles passés.**

Dans les années 1800 et à la fin des années 1700, par exemple, il y avait la soi-disant « **thérapie morale** » où, dans des contextes généralement gérés par des quakers en Angleterre, ils traitaient les personnes les plus perturbées avec **gentillesse** et soin selon des instructions détaillées sur la façon dont les assistants devaient être éduqués, être **respectueux et prévenants** et ne pas réagir de manière excessive, **dans le but d'éloigner les gens des médecins et de leurs traitements toxiques.**

**On peut dire que le pourcentage de personnes qui se rétablissent était au moins aussi élevé qu'aujourd'hui et que les gens n'ont pas connu toutes ces horribles réactions médicamenteuses comme de terribles troubles neurologiques et un raccourcissement de la durée de vie, la démence que les médicaments utilisés pour traiter ces personnes sont capables de produire.**

**Ensuite, dans ce pays (États-Unis), le psychiatre Loren Mosher a créé les Maison Soteria.**

Vous pouvez chercher sur Google Moral Therapy, tout comme vous pouvez Google Soteria House. [les-schizonantes.fr](http://les-schizonantes.fr)

**Vous pouvez également lire à ce sujet dans mon livre Brain Disabling Treatments in Psychiatry qui a une section sur ce sujet et aussi dans Toxic Psychiatry où il y a une section sur Soteria House.**

**Loren Mosher a fondé Soteria House** dans laquelle un groupe de personnes pouvait vivre dans un **foyer résidentiel** géré par **des travailleurs sociaux** , qui n'étaient pas des psychiatres, et où toutes les personnes qu'ils aidaient étaient choisies non pas pour leurs références, mais pour leur **capacité à prendre soin des autres** et pour leur **délicatesse** , en évitant la coercition .

Mosher a ensuite **comparé les résultats** obtenus avec ce groupe à ceux d'un groupe de personnes envoyées au hasard à l'hôpital psychiatrique local en tant que témoins, montrant que les **personnes sans drogue à Soteria House** se portaient **mieux** que celles sous **traitement** .

*Le système psychiatrique a répondu en expulsant Loren Mosher qui était à la tête de la branche psychiatrique de la recherche sur la schizophrénie au NIMH (National Institute of Mental Health) lorsqu'il a fait ces études, puis l'État de Californie a finalement fermé Soteria House après quelques années, mais cela n'a pas empêché la rédaction de livres et d'articles sur le sujet.*

[les-schizonautes.fr](http://les-schizonautes.fr)

La raison pour laquelle j'étais si critique à l'égard des médicaments dans mes premières présentations est qu'il existait **d'excellentes solutions** pour **aider les gens** , mais **elles allaient à l'encontre des compagnies pharmaceutiques et des programmes gouvernementaux** de la médecine traditionnelle.

Nous avons besoin que le public demande ces choses et soit exigeant envers eux.

**Il existe un autre bon programme que vous pouvez rechercher sur Google et qui s'appelle Open Dialogue.**

Open Dialogue est un programme finlandais, dans la Communauté de Laponie.

Dans ce programme, lorsque la **personne** a une **crise** , une **équipe** se rend **chez elle** et a un **dialogue ouvert** , les opérateurs se parlent, parlent à la famille, parlent au patient.

*Ils ont un dicton qui dit que " **la schizophrénie existe dans l'espace entre les membres de la famille** " et ils sont si efficaces qu'ils utilisent **rarement des médicaments psychiatriques** et encore plus rarement des **antipsychotiques lourds**.*

*Ils sont si efficaces que le pourcentage de soi-disant schizophrènes est tombé à presque **zéro car les gens sont aidés par ces interventions empathiques et axées sur la famille** .*

Nous n'ignorons pas comment aider les gens, nous n'ignorons pas comment aider les personnes les plus dérangées. Je l'ai déjà fait dans ma jeunesse. Les thérapeutes du monde entier le font encore.

[les-schizonautes.fr](http://les-schizonautes.fr)

Nous avons des projets partout dans le monde, mais nous avons besoin de vous, nous avons besoin que les gens disent qu'ils ont besoin d'un endroit sûr, de sérénité et d'empathie quand ils sont désespérés .

Merci