

1 -00:00:12,759 --> 00:00:20,039

Bonjour, je m'appelle Laura Delano et ceci est le récit de mon rétablissement de la psychiatrie , ma vidéo aujourd'hui est vraiment orientée vers ceux qui se trouvent au milieu d'un projet de sevrage de médicaments psychiatriques, j'ai beaucoup réfléchi à mes propres

7 -00:00:33,625 --> 00:00:36,399

expériences récemment, en particulier parce que maintenant que je me rapproche de plus en plus de ma quatrième année de sevrage, libérée de plus de 10 années de psychotropes, je veux juste,

12 - 00:00:49,845 --> 00:00:52,399

signaler à quel point les choses sont ,combien les choses ont changé au cours de ces dernières années, et je pense que j'ai beaucoup réfléchi à comment c'était

pendant ma période d'arrêt au cours de ma première année,au cours de ma deuxième année,sevrée dans ma troisième année et maintenant, vous savez, j'arrive

à un arrêt de quatre ans parce qu'il est vraiment remarquable de voir à quel point

21 - 00:01:13,935 --> 00:01:16,759

beaucoup de choses ont changé et si vous m'aviez dit à l'époque que je serais là où j'en suis aujourd'hui.Je n'aurais jamais pu vous croire jamais je n'aurais voulu je n'aurais pas pu comprendre que j'aurais été autant guérie que je le suis aujourd'hui, donc je pense que c'est vraiment important pour ceux d'entre nous qui sont médicamentés depuis des années , d'échanger sur ce à quoi

29 - 00:01:36,999 --> 00:01:40,000

ressemble le sevrage , afin que les personnes de puissent s'accrocher à ce que l'on appelle une lueur d'espoir donc oui si vous êtes dans le coin et que vous êtes en plein milieu d'une diminution ou vous êtes en sevrage et vous êtes à l'agonie et en enfer

et tu ne peux pas rester en place , tu ne peux même pas faire une phrase quand tu veux essayer de communiquer avec un membre de la famille ou un ami, que vous pouvez à peine

vous lever du lit pour prendre une douche Je veux dire que je suis passé par là et que je peux

43 - 00:02:12,900 --> 00:02:15,599

Les-schizonaut.es.fr

complètement m'identifier à cet état là à cette situation et c'est vraiment une situation très difficile, c'est un endroit effrayant surtout quand on n'a aucune

preuves de ce à quoi ça ressemble , tu n'as aucune preuve d'un changement positif

qui arrive, donc un conseil utile que je partage souvent avec les gens, c'est de regarder la douleur que vous ressentez pour voir que ce sevrage se manifester

en vous physiquement vous savez si vous avez des douleurs nerveuses, vous êtes

55 - 00:02:44,550 --> 00:02:46,879

en train d'avoir des migraines vous avez des douleurs aux articulations , des problèmes d'estomac quoi que se soit s'il s'agit d'une douleur physique, d'une douleur émotionnelle, vous

vous ne pouvez pas rester assis, vous êtes affaibli par la panique vous êtes plein de

rage vous êtes si profondément déprimé que vous ne pouvez même pas vous tirer du lit

63 - 00:03:10,910 --> 00:03:12,440

et puis le sevrage mental, vous savez votre esprit fait des millions de kilomètres à la

minute, vous avez des idées complètement folles vous vous ne pouvez pas communiquer

vous ne pouvez pas vous ne pouvez pas lire ,vous ne pouvez pas

vous souvenir de quoi que ce soit , Si vous le pouvez, essayez de voir cela comme

70 - 00:03:32,375 --> 00:03:34,720

la preuve du changement qui se produit dans votre corps en ce moment et ton cerveau

travaille si durement pour guérir et toute cette agonie est un sous-produit de la guérison, c'est

un sous-produit du changement qui se produit , changement positif qui se produit,un

changement de guérison se produit mais pour guérir il faut que les choses se passent

basiquement, votre corps et votre cerveau doivent être plongés dans cet état horriblement perturbé.

80 - 00:04:00,470 --> 00:04:02,920

ainsi ce qui m'a été utile pour commencer à considérer ma douleur comme une preuve de

guérison et cela m'a aussi aidé à rester connectée à la vraie raison d'être de mon sevrage , en

premier lieu c'est parce que je voulais savoir qui j'étais sans ces médicaments *et cela m'a*

conduit à mon deuxième conseil qui a été très utile pour moi et que je suggère à tout les

amis dans le monde entier , quel est ton repère qu'est-ce que cette traversée , qu'elle est

la raison pour laquelle vous avez décidé l'arrêt des médicaments psychiatriques, il pourrait s'agir de tonnes de différentes choses, vous pourriez vouloir

97 - 00:04:44,650 --> 00:04:49,360

Les-schizonautes.fr

retrouver votre santé physique, cela pourrait être que vous n'avez plus d'intérêt pour avoir une quelconque relation avec le système de santé mentale, pour moi c'était que je voulais savoir qui j'étais en dehors des médicaments - parce que je les prenais depuis de si nombreuses années, que je n'avais absolument aucun sens de moi même pas d'identité, je ne savais pas quelles émotions étaient les miennes et quelles venaient de mes pilules, vous savez je ne savais pas quelles pensées étaient les miennes, je ne savais pas quelle était ma personnalité, je ne savais pas ce en quoi Je croyais , et ce que j'appréciais et cela pour moi, c'est devenu mon phare, j'ai su ainsi à mon point d'arrivée, me trouvant moi même que j'étais prête à faire face à n'importe quoi et donc j'ai gardé ça au premier plan et au centre de tout mon parcours de sevrage, j'ai

115 - 00:05:32,820 --> 00:05:35,440

toujours eu cela en tête et au centre de mon parcours, aujourd'hui, et ça m'a aidé à traverser certaines des heures les plus sombres vous savez quand je ne pouvais pas sortir du lit , je ne pouvais pas me doucher pendant une semaine, je ne pouvais pas, Je ne pouvais rien faire, je le savais. Je pouvais continuer parce que je voulais atteindre ce but final, cet objectif, cette borne de l'autre côté de la tempête que je vivais, donc je pense que si c'est le cas c'est peut être très utile de s'asseoir et de trouver le sens de votre expérience, un troisième conseil qui m'a été très utile aussi tu sais, je pense que l'une des expériences très communes dans le sevrage c'est de s'isoler, en particulier parce qu'environ 99,9 % du monde qui nous entoure

134 -

00:06:27,800--> 00:06:29,800

ne comprend pas quelle est la nocivité de ces médicaments et à quel point il est difficile de s'en débarrasser, et les gens disent oh c'est dans ta tête ou bien oh tu sais c'est ta maladie sous-jacente ,ce n'est pas quelque chose qui a à voir avec ces médicaments ça peut être une expérience vraiment solitaire pour se sevrer des médicaments psychiatriques dans le monde actuel ,vous savez dans la société d'aujourd'hui et que cette solitude peut vraiment conduire à un état de total désespoir et d'aliénation totale, et donc Je pense que trouver une

communauté de gens qui ont les mêmes idées - des personnes qui trouvent un groupe avec d'autres qui sont en train de se sevrer, c'est vraiment critique et si vous ne savez pas

150 - 00:07:10,280 --> 00:07:12,479

Les-schizonaut.es.fr

comment trouver un groupe il y a quelques excellentes ressources que j'ajouterai à la fin de cette vidéo, la plupart d'entre elles sont en ligne pour que vous puissiez taper dans ces réseaux croissant chaque jour ces réseaux grandissent avec de plus en plus de personnes qui sont dans un processus de sevrage et qui sont en train de se regrouper pour se soutenir mutuellement, pour s'inspirer les uns les autres pour se donner mutuellement de l'espoir parce que quand on est en communauté et vous êtes avec

161 - 00:07:35,519 --> 00:07:37,919

d'autres personnes qui traversent ou qui ont traversé ce que vous éprouvez, alors vous savez si vous avez perdu la foi en vous-même ou espérez en vous-même et en votre capacité à guérir en ayant simplement la preuve que d'autres personnes ont guéri cela peut parfois être suffisant pour continuer à avancer et *je sais que c'était vraiment important pour moi quand j'étais en proie à un sevrage horrible* et que je n'arrivais pas à comprendre comment je pourrais guérir un jour, je pouvais me tourner vers d'autres pour voir comment ils avaient guéri et qu'ils avaient été avant, là où j'en étais et que maintenant, ils n'y étaient plus et c'était vraiment

176 - 00:08:15,480 --> 00:08:19,400

important pour moi à la fin de la journée J'ai constaté qu'une grande partie du parcours de l'arrêt des psychotropes, est en rapport avec l'inconnu pour moi cela signifiait mon rapport à moi-même et à l'inconnu. à ce que j'étais en train de devenir pendant le sevrage et aussi vers qui je suis en train de devenir chaque jour et aussi, bien sûr, le processus de sevrage proprement dit, car *il n'y a aucun moyen de savoir combien de temps cela va prendre*, ce qui

187 - 00:08:46,999 --> 00:08:50,240

va se produire en cours de route, et si souvent, vous savez, qu'est-ce que les expériences qui se présentent, signifient pour vous et savoir pourquoi ce symptôme de sevrage émerge en ce moment même, ou pourquoi suis-je, pourquoi mon esprit fait cela, ou pourquoi mon corps fait-il ça, vous savez, il y a parfois des réponses, mais j'ai trouvé que la plupart du temps, il n'y a pas de réponses

il n'y a pas d'explication claire et nette Au-delà du sevrage lui-même pour expliquer, vous savez, pourquoi certaines choses ont émergé en cours de route pour moi et à l'inverse, il n'y a pas souvent

Les-schizonantes.fr

201 - 00:09:29,380 --> 00:09:32,040

des solutions claires et nettes ou des solutions affirmées à ces questions, je veux dire que j'ai définitivement trouvé **que le temps a été mon plus grand guérisseur** et c'est une frustration de l'accepter parce que surtout par rapport à mon expérience en tant que malade mental, j'avais l'habitude d'avoir recours à recevoir ce genre de solution rapide, voici une étiquette, voici une pilule qui va faire disparaître tout ça j'étais tellement immergé dans cette façon de penser à ma douleur émotionnelle oh je peut aller voir un médecin et obtenir quelque chose pour faire disparaître cette douleur, même si bien sûr, cela n'a jamais fait disparaître la douleur, ça n'a réellement fait qu'aggraver les choses, mais c'était la croyance que j'avais et donc, dans le sevrage, c'est le même type de croyance ça peut

220 - 00:10:20,600 --> 00:10:22,800

continuer vous savez et il est vraiment difficile de de sortir de cette situation, et de se dire dans quel état je suis, j'ai tellement mal, c'est vrai. mais je ne vais pas aller chercher une réponse, je ne vais pas essayer de le faire disparaître, je vais apprendre comment le supporter même si je ne sais pas quand il changera, si ça va s'aggraver, comment cela va aller et c'est une chose très difficile à faire, surtout à faire seul **et l'isolement, c'est une autre raison pour laquelle la Communauté est si importante** mais J'ai constaté que de me concentrer vraiment sur ma relation avec le bien l'inconnu, qui m'amène ensuite à ma relation avec la foi en moi-même et l'espoir, et vous savez c'étaient des synonymes pour moi, à joindre à la Foi, l'Espérance, l'Espoir

241 - 00:11:14,960 --> 00:11:17,839

la confiance en soi, c'était pour moi, la seule vraie solution à tout cet inconnu parce que je ne pouvais pas savoir, il n'y avait aucun moyen de trouver combien de temps J'allais subir cela, et combien de temps il allait me falloir pour guérir, tout ce que je pouvais faire, c'était de croire que c'était possible, je ne savais Je ne savais pas ce qu'il fallait pour que ça arrive, mais tant que je m'accrocherais à ce sentiment de foi en moi-même que j'allais guérir

251 - 00:11:40,999 --> 00:11:42,560

Les-schizonaut.es.fr

Je ne sais pas comment mais je vais guérir - j'ai été capable de mettre un pied devant l'autre euh, jour après jour mois après mois année après année et donc je pense que juste d'examiner ses propres relations avec les autres , à l'inconnu d'autant plus quand c'est de la douleur et de la souffrance, c'est-peut être une chose vraiment libératrice parce que vous savez qu'à la fin de la journée **il y a tellement de choses que nous ne pouvons pas contrôler au sujet du sevrage, mais nous pouvons , nous pouvons contrôler le sens que nous donnons à l'expérience** et la façon dont nous réagissons à toutes

265 - 00:12:21,560 --> 00:12:23,079

ces choses que nous ne pouvons pas contrôler et vous savez, on pourrait dire que c'est une de cette idée pour moi, fait sens que c'est spirituel mais ce n'est pas une obligation parce que je pense que c'est une chose très humaine, il s'agit de moi qui tapote dans mon esprit humain qui avait été tellement blessé et abîmé par la Psychiatrie, et moi regardant vers l'intérieur pour trouver un sens dans ma foi et mes capacités en tant qu'être humain-sur cette planète pour survivre et guérir et cela m'a aidé à passer le cap de l'inconnu et maintenant je suis à cet endroit vous savez

281 - 00:13:08,800 --> 00:13:11,279

presque quatre ans , un peu plus de trois ans et demi, pendant lesquels où j'ai eu de la guérison à faire, vous savez mon système surrénalien est encore fatigué, j'ai des problèmes de thyroïde J'ai d'autres types de problèmes qui ne se sont pas encore résolus d'eux même , en ce qui concerne ma capacité à contrôler le stress et toutes ces choses, mais je suis tellement remplie de foi dans mon processus de guérison de la psychiatrie et donc

291 - 00:13:35,900 --> 00:13:37,560

chaque jour même si c'est une journée difficile et ces dernières semaines ont été vraiment difficiles, il y a beaucoup de changements qui se produisent dans ma vie, c'est douloureux et vraiment triste et confus, mais je me sens complètement bien parce que je crois en moi tellement, et je crois en moi, en mon esprit humain et je me sens tellement connectée à ma vie, vous savez, qui est un cadeau de la libération par moi même de la Psychiatrie mais c'est dur de ressentir cela quand on en est au début

304 - 00:14:07,750 --> 00:14:10,399

parce que maintenant j'ai trois ans et demi de preuves à vous présenter mon Dieu, et quand je repense à ce que j'ai fait où j'en étais il y a six mois, et un an plus tard et deux ans plus tard, c'est presque la même chose que si je repensais à la vie de quelqu'un d'autre, je veux dire que je me sens encore très proche de cette période de ma vie, mais je suis tellement différente et la façon dont Je suis capable de m'asseoir avec moi-même et de ressentir mes sentiments et de m'asseoir avec mon esprit, c'est tellement différent de ce que c'était

316- 00:14:40,199 --> 00:14:42,680

Les-schizonautes.fr

il y a quelques années et j'ai donc cette preuve qui permet d'aller de l'avant

beaucoup plus facilement et c'est comme si, bien sûr Je vais aller de l'avant, je suis excité maintenant.de voir,combien de chemin de guérison supplémentaire il me reste à faire , mais quand on en est au début et que vous n'avez pas cette preuve, c'est, c'est vraiment difficile, donc si vous en êtes là, si c'est là que vous en êtes dans votre parcours vous savez que c'est normal que vous n'avez pas

326 - 00:14:59,960 --> 00:15:01,480

les preuves, c'est normal que vous vous sentiez comme la seule personne dans le monde qui ne guérira jamais ,c'est d'accord qu'il semble que les choses s'aggravent pour vous, vous savez, j'ai, j'ai...expérimenté tous ces problèmes vos pensées et vos sentiments et c'est vraiment vraiment vous savez il n'y a rien que je que je puisse dire qui puisse faire disparaître cela mais La plupart du temps, il n'y a pas d'autre solution que de continuer à avancer, et si vous ne pouvez pas croire en vous-même à ce moment-là

337 - 00:15:27,959 --> 00:15:29,800

et à votre propre capacité à guérir essayez d'écouter les histoires des autres qui ont parcouru ce chemin avant vous et qui ont foi en leurs capacités de guérir et accrochez vous y jusqu'à ce que vous ayez foi en vous, je veux dire que je crois en vous Je ne sais même pas qui je suis. mais je peux dire avec certitude que je crois en votre capacité en votre capacité de guérir et je crois en vous,vous savez d'une manière générale qu'en tant qu'êtres humains, nous sommes si résilients

349 - 00:15:58,400 --> 00:15:59,279

nos cerveaux sont si incroyablement plastiques et nos corps , c'est tout simplement incroyable tout ce que nous pouvons guérir et vous avez cette capacité en vous, il suffit de commencer par le fait de trouver cette croyance en soi J'espère que cette vidéo vous a été utile de quelque manière que ce soit et je vous envoie de l'amour et la libération pendant que

vous continuez d'avancer sur votre chemin de Libération de la psychiatrie et oui,
accrochez-vous pour la fin de cette vidéo, je m'engage à mettre en place quelques ressources
qui vous seront utiles pour la suite de votre
chemin de guérison de la Psychiatrie – prenez soins de vous

les-schizonaut.es.fr