

<https://www.youtube.com/watch?v=ZIGEpFOWD4>

00:00:01 --> 00:00:11

les-schizonautes.fr

Guérie de la psychiatrie – Comment j’ai fait mon deuil de 14 années perdues à cause de la psychiatrie, et reprendre ma vie en main -Par Laura Delano

00:00:12 --> 00:00:39

Bonjour, je m’appelle Laura Delano et ceci est mon rétablissement de la psychiatrie et cette vidéo aujourd’hui est pour ceux d’entre vous qui êtes en plein deuil, qui essaient de comprendre tout ce que vous avez perdu en raison de votre statut de patient du système de santé mentale.

00:00:40 --> 00:01:17

C’est une expérience très importante et significative, que de traverser ce processus de deuil. Si quelqu’un vous dit le contraire, essayez de vous rappeler qu’il ne peut tout simplement pas comprendre, ou bien qu’il ne comprendra pas l’ampleur des pertes que cela entraîne, ce que nous avons enduré, étant catalogués malades mentaux et mis sous traitement psychiatrique, et en particulier ceux d’entre nous qui ont été soumis à des traitements psychiatriques pendant de longues périodes.

00:01:18 --> 00:01:54

Je sais que pour moi, j’étais dans un processus de chagrin et de deuil pendant environ un an après que j’ai commencé à lire et à m’instruire sur les histoires que m’avaient racontées certains docteurs parmi les meilleurs. Des histoires qui me disaient que j’avais une maladie cérébrale incurable, qu’un traitement à vie était requis, et qu’une thérapie et que des hospitalisations occasionnelles allaient être nécessaires. 4

00:01:55 --> 00:02:35

Quand j’ai commencé à creuser le sujet, j’ai découvert qui avait construit ces histoires, quelles étaient leurs motivations, et qu’il n’y a aucune preuve valable derrière cette histoire, quand j’ai commencé à démystifier tout ça, très vite, ma réalité entière s’est décomposée. Toute mon identité, tout ce que je pensais être et quelle était ma place dans le monde, c’est-à-dire bipolaire. J’étais bipolaire, et c’était le cadre dans lequel je me voyais, et dans lequel je voyais le monde qui m’entourait.

00:02:36 --> 00:03:07

Tout ça s’est effondré en très peu de temps après que j’ai lu des livres et des ressources comme : « Anatomy of an Epidemic », le site web « Mad in America », “ils disent que tu es

folle". Il ne me restait rien, si ce n'est une perte totale d'identité, 14 années de ma vie. Depuis le moment où j'ai vu mon premier thérapeute,

6

les-schizonautes.fr

00:03:07 → 00:03:33

jusqu'au moment où j'ai fait ces découvertes : la tournure qu'avaient prises les choses aurait pu être évitée. Tout le mal et le traumatisme et la souffrance que j'ai vécus, n'étaient pas nécessaires. C'était vraiment dur d'affronter cette vérité.

00:03:33 → 00:03:56

D'abord, j'ai connu des périodes de déni. Je me disais que ça ne pouvait pas être vrai : « Ces gens sont fous, de dire que la maladie mentale n'est pas réelle. Je suis bipolaire, je corresponds parfaitement aux critères du DSM. Comment cela pourrait-il s'avérer faux ? »

00:03:56 → 00:04:22

Et bien sûr, quand on prend du recul et qu'on regarde notre société avec l'ampleur du pouvoir qu'a cette histoire, ça a l'air fou de remettre ça en question et de dire : Non, en fait, aucune preuve n'a jamais été apportée d'une condition biologique dans le cerveau,

00:04:22 → 00:04:37

et aucune étude n'a jamais démontré que les ISRS qui vous sont administrés sont statistiquement plus efficaces que des placebos.

00:04:37 → 00:05:32

Et donc, quand j'ai vraiment intégré tout ça, j'ai progressé en sortant du déni pour faire face à la vérité qui est que, depuis mon adolescence et jusqu'à maintenant à l'âge adulte, on m'a écartée d'un chemin sain, pour me mettre sur un chemin de maladie physique, mentale et cognitive, paralysie sociale, perte de sens, de créativité, de sexualité, d'intérêt, de relations, de motivation.

00:05:33 → 00:06:11

Quand j'ai vraiment compris, j'ai été paralysée et j'ai été convaincue que ma vie avait été gâchée, que toutes ces années m'avaient été volées, que la psychiatrie m'avait volé ma vie. Je suis restée dans cet état pendant quelques temps.

Et si vous vous trouvez dans cet état en ce moment, c'est tout à fait bien. C'est une partie saine du processus de deuil.

00:06:12 → 00:06:52

Et donc en regardant en arrière, sur ces 3 dernières années et demi, j'ai vu que pendant la 1^{ère} année de sevrage du traitement, j'absorbais ces nouvelles informations et ce cadre de

compréhension des expériences que j'ai pu avoir qu'on a appelées bipolaires, sans ancrage intérieur,

00:06:52 → 00:07:05

les-schizonautes.fr

sans avoir de sens de qui j'étais. Car toute idée de moi-même que j'ai eue était liée au fait que je me pensais bipolaire , donc

00:07:06 → 00:07:50

au début je n'avais aucun repaire pour savoir qui j'étais , auquel je pouvais m'accrocher , je me sentais comme la coquille d'une personne et je me sentais complètement désorientée dans ma vie, parce que j'avais été sur ce chemin même s'il était composé d'obstacles verrouillés des services psychiatriques de 5 flacons de pilules et des pensées suicidaires quotidiennes, et d'isolement total. Je n'avais aucun espoir. Mais tout ça, c'était un chemin sur lequel j'étais. Et tout d'un coup, je n'y étais plus. Je ne savais ni où j'allais,

00:07:51 → 00:08:12

ni où j'étais. Je suis donc devenue une victime pour un moment, car c'était la seule chose que je pouvais comprendre. Si je ne suis pas bipolaire et si je n'ai pas besoin de ces médicaments , si je n'ai pas de déséquilibre chimique, alors que suis-je ? Tout ce que j'étais, c'était une victime de la psychiatrie.

00:08:13 → 00:08:49

J'avais besoin d'être à ce stade là. Et si c'est là où vous en êtes, alors autorisez-vous à ressentir ce que vous sentez. Plus on guérit du trauma des médicaments, plus nos cerveaux guérissent - puisqu'ils ont été blessés , par le traitement - ça prend du temps de recouvrir nos processus cognitifs, pour qu'ils s'activent et se remettent.

00:08:50 → 00:09:15

Au fur et à mesure, je me suis rendu compte que cette mentalité de victime à laquelle j'étais attachée me gardait victime de la psychiatrie d'un point de vue émotionnel. Je n'étais plus une patiente, mais j'étais victime de la psychiatrie. C'était donner à la psychiatrie tout autant de pouvoir, même si c'était d'une manière différente.

00:09:15 → 00:09:51

et donc ma libération du statut de victime vint en grande partie de la prise de conscience que je ne voulais plus être une esclave émotionnelle de la psychiatrie et cela signifie accepter que toutes ces années de ma vie ont pris un chemin très sombre comme conséquence directe d'être psychiatisée , mais c'est du passé , tout ce que je peux faire c'est aller de l'avant.

00:09:51 → 00:10:58

les-schizonaut.es.fr

Et ce qui s'est passé, à mesure que j'avancais vers la guérison c'est que ces expériences sombres de mon passé, que j'avais d'abord considérées comme du temps perdu, des années perdues, je les regarde maintenant avec gratitude. Les gens sont souvent perplexes. Mais je crois vraiment qu'à partir de toutes ces expériences très traumatisantes et déshumanisantes, que nous vivons en devenant des malades mentaux naît une immense sagesse, une empathie, une sensibilité perspective et appréciation, de qui je suis aujourd'hui

00:10:59 → 00:11:28

et tellement de joie et la gratitude que je ressens dans ma vie, même au milieu d'une peine ou d'une lutte. J'ai cette profonde appréciation de la vie aujourd'hui qui est rendue possible par le fait que j'en ai été déconnectée pendant de si longues années.

00:11:28 → 00:12:03

Je savoure maintenant chaque seconde de ma journée, même quand c'est douloureux, parce que je me sens si connectée, et que je sais ce que c'est que d'être déconnectée de la vie.

Bien sûr, toutes ces années de dés humanisation m'ont donné ma passion : l'activisme, et soutenir les gens qui sont sur leur chemin de libération psychiatrique.

00:12:03 → 00:12:28

Faire partie d'une organisation communautaire, organiser et construire des alternatives au système de santé mentale, toutes ces opportunités extraordinaires sont maintenant présentes dans ma vie, en conséquence directe de mes 14 années englouties par le système de santé mentale.

00:12:28 → 00:13:12

C'est facile à dire, après les 3.5 premières années de ma libération. Si on m'avait dit ça pendant ma 1^{ère} année, je ne sais pas si j'aurais cru ça. Je l'aurais peut-être mal pris. Si vous n'avez pas encore accepté ce qui vous est arrivé, ce n'est pas un problème. Pour moi, j'avais besoin de lâcher prise et d'avancer dans cette vie post-psychiatrie que je vis maintenant

00:13:13 → 00:13:49

vraiment pour mon bien, pas pour le bien de quelqu'un d'autre ou de la psychiatrie. J'ai accepté ce qui m'est arrivé, pas par bonté de cœur, . J'ai atteint le moment où ce n'était plus un investissement émotionnel valable, de me considérer comme une victime. Et plus je le faisais plus ça me rendait esclave de la psychiatrie.

00:13:49 → 00:14:33

Alors, traversez votre processus de deuil, pleurez et criez. S'il le faut, défoulez-vous physiquement , dans un endroit sûr . Frappez dans quelque chose, donnez un coup de pied à quelque chose , griffez quelque chose. Faites ce que vous devez faire pour libérer votre colère car elle est saine ,valide et significative . Si vous avez besoin de pleurer encore et encore, libérez vos larmes sont saines significatives et tout à fait valables

00:14:34 → 00:14:57

les-schizonautes.fr

Ce que nous subissons est le résultat du fait que notre identités , notre santé , nos vies nous ont été retirés à cause d'une étiquette et d'un flacon de pilules : personne ne devrait avoir à vivre ça. Mais ça nous est arrivé. Et tout ce que nous avons est le présent qui va de l'avant .

00:14:57 → 00:15:51

Je crois vraiment qu'être humain, c'est être doté d'une capacité sans fin de transformation Je le crois vraiment. Ça vient de mon expérience personnelle. Mais ça ne tient qu'à nous, d'y croire pour nous mêmes

Tant que je suis restée en mode victime, je ne pouvais pas vraiment changer. Je vous encourage à explorer vos sentiments aussi douloureux qu'ils soient et à les ressentir .

. Et si les gens qui vous entourent ne vous soutiennent pas, alors trouvez des gens qui vous soutiendront et vous valideront dans votre deuil.

00:15:52 → 00:16:30

Et ouvrez-vous à l'univers pour des opportunités de redevenir vivants. Votre vie entière est devant vous peu importe votre âge , si vous avez été psychiatisés et que vous vous éveillez maintenant vous avez votre vie entière pour récupérer et je crois en votre capacité de le faire ; libérez vous complètement de la psychiatrie à la fois en tant que patient et en tant que victime

00:16:30 → 00:16:30

Je vous envoie de l'amour et de la libération alors que vous avancez dans votre chemin et rappelez vous que tous ce que vous ressentez est valable , vous n'êtes pas fous , peu importe ce que les docteurs ou votre famille ou vos amis vous disent. Mettez un pied devant l'autre. Ressentez ce que vous ressentez. Laissez-vous guider par votre esprit. Tout ça, ce sont des réponses saines aux expériences traumatisantes qui vous sont arrivées , et à partir de là vous aurez d'incroyables opportunités de vous redéfinir comme vous voudrez.Et vous pourrez vous reconnecter à vous même et au monde. Prenez soin de vous.

À notre libération psychiatrique à tous ! Merci