

<https://www.madinamerica.com/2026/04/everybody-can-recover-prateeksha-sharma/>

Combattre la subjectivation psychiatrique et aider les autres en chemin : un entretien avec Prateeksha Sharma



Prateeksha Sharma *revient sur sa propre expérience de guérison de la psychose grâce à la musique, à sa famille et aux chiens, met en lumière les méfaits des traitements qui restent souvent tus et donc inaperçus, et explique comment revendiquer son récit, sa dignité et sa voix.* -- Par Ayurdhi Dhar, docteur en philosophie-

15 avril 2026

La schizophrénie et les troubles apparentés ont été entachés de pessimisme dès leurs origines. Souvent, les médecins ignorent que la guérison est possible et peuvent transmettre ce fatalisme à leurs patients. L'expérience vécue et les travaux de recherche de Prateeksha Sharma remettent en question ce pessimisme. Musicienne, chercheuse, compositrice, conseillère et écrivaine, Prateeksha a pourtant longtemps été considérée uniquement comme une patiente.

Elle est chercheuse émérite à l'Académie nationale d'études et de recherches juridiques d'Hyderabad et fondatrice du centre de conseil familial Brightside. Diagnostiquée bipolaire durant ses études universitaires, elle a mené de front ses réussites et les aspects positifs de la psychose. Les écrits de Prateeksha analysent de manière critique les systèmes psychiatriques et mettent en avant le témoignage des personnes ayant survécu à la maladie. *Elle apporte une profondeur intellectuelle et une lucidité personnelle remarquables à la compréhension du passage du statut de patient à celui de personne à part entière.*

Dans cet entretien, nous abordons la subjectivation psychiatrique, *la zombification médicale, les effets de silence induits par le diagnostic* et la manière dont l'expérience vécue remodèle complètement le discours sur la santé mentale.

Ayurdhi Dhar : Pouvez-vous nous parler un peu de votre parcours, de votre expérience personnelle ?

Prateeksha Sharma : On m'a diagnostiqué un trouble bipolaire en 1992, lors de ma dernière année d'université. J'ai ensuite pris des médicaments psychiatriques, des antipsychotiques, pendant longtemps, même si les troubles survenus les premiers jours se sont rapidement résorbés.

En fait, ma mère a dit au psychiatre que sa fille allait bien maintenant, qu'elle dormait et ne courait plus dans tous les sens, alors pourquoi ne pas simplement diminuer progressivement la dose ? Mais il a répondu : « Non, non, non, il faut continuer comme ça pendant longtemps. » Pire encore, il a augmenté la dose. Pendant les 18 années qui ont suivi, j'ai pris des médicaments psychiatriques, ce qui a complètement bouleversé ma vie. J'étais avant tout une patiente.

À cette époque, j'étudiais l'économie et j'avais reçu une formation musicale depuis l'enfance. Dix-huit années se sont écoulées ainsi, sous traitement médicamenteux. Beaucoup de choses se sont passées : ma carrière musicale s'est progressivement dégradée et j'ai traversé des périodes très difficiles où j'étais complètement paralysée. On souffre de

longues crises de dépression ; on est totalement immobilisé, incapable de faire quoi que ce soit pendant des mois.

Je me souviens avoir regardé mes tanpuras et m'être dit : « Mon Dieu, est-ce que j'ai vraiment accordé et joué de cet instrument ? » Chanter était hors de question ; aucun son ne sortait de ma gorge. J'étais tellement paralysée que les mots me manquaient. Je pouvais rester assise des heures avec quelqu'un sans formuler une seule idée. Il n'y avait aucune idée. *C'était comme une zombification, la façon dont les médicaments prennent le contrôle total de votre vie. C'est comme devenir une pierre. Votre esprit est figé. Je n'arrivais pas à croire que c'était moi.*

J'étais l'une des patientes les plus disciplinées que vous puissiez rencontrer, je ne manquais jamais une dose de médicament. Dix-huit ans, ce n'est pas rien. On nous prescrit tous ces neuroleptiques, comme le lithium, en nous disant qu'ils nous stabilisent, *mais j'ai constaté que malgré le lithium et tous les autres traitements, il y avait des crises. Alors, que se passe-t-il ? J'ai observé à maintes reprises que lorsque les difficultés de la vie étaient immenses et dépassaient mes capacités à les gérer, je faisais quand même des crises, des « crises psychotiques »*. Puis j'ai rencontré un homéopathe qui m'avait été recommandé par ma famille. J'ai dit : « Non, je ne crois pas que l'homéopathie puisse faire quoi que ce soit. » Mais par curiosité, je lui ai parlé. Il m'a posé des questions très étranges, comme : « Êtes-vous sensible au bruit ? »

[les-schizonantes.fr]

J'ai répondu : « Oui, si j'entends des bruits forts, j'ai de fortes palpitations. » Quand je suis finalement allée le consulter, il est resté avec moi pendant deux heures et demie.

Dhar : Contrairement à la plupart des psychiatres qui y consacrent probablement 5 à 10 minutes, n'est-ce pas ?

Sharma : Oui. Le psychiatre vous parlera pendant 5 à 10 minutes. Il est resté avec moi pendant deux heures et demie, me posant des questions sur le moindre détail, y compris si j'avais chaud ou froid, mes cheveux, ma peau, tout. Il a dit qu'en homéopathie, il faut avoir le sens de l'observation. Il m'a dit au téléphone que j'allais guérir. Je me suis dit que cet homme

ne se rendait pas compte de la gravité des troubles bipolaires. Je suis patiente depuis 18 ans. Comment puis-je guérir ?

Dhar : Aviez-vous déjà entendu cela auparavant ?

Sharma : *Jamais, jamais, jamais. Personne n'a jamais dit que je pouvais m'en remettre.*

Dhar : Si vous deviez repenser à ces 18 années et réfléchir à ce que les traitements psychiatriques et de santé mentale vous ont volé, qu'est-ce qui vous viendrait à l'esprit ?

Sharma : Ayurdhi, je pense que c'est une question très difficile car, en réalité, elle m'a volé ma vie.

Dhar : Je suis désolé d'apprendre cela.

Sharma : Avec les connaissances que j'ai aujourd'hui, si je les avais eues il y a 18 ans... je ne pourrais plus exercer aucun métier. *J'aurais pu faire carrière dans la musique ; j'aurais pu me construire une vie.*

Au moment où j'ai obtenu mon doctorat, mes travaux étaient hors de portée de la compréhension du commun des mortels. *Alors que le monde entier parle de maladie mentale, j'affirme qu'il n'y a pas de maladie mentale, que tout le monde peut guérir.* Quelle affirmation ! Quelle voie à contre-courant ! Je refuse de dévier de cette position, peu importe qui m'écoute. *Si certaines personnes ne guérissent pas, ce n'est pas par incapacité, mais par manque de soutien du système. Maintenir la souffrance mentale des individus arrange tout le monde et préserve ainsi le statu quo social.*

Dhar : J'étudie la corruption dans l'industrie pharmaceutique ; j'étudie la mauvaise science. Elle est omniprésente. Je comprends parfaitement ce que vous voulez dire lorsqu'il s'agit de maintenir le statu quo alors que les patients ne guérissent pas.

Sharma : Comment légitimeront-ils autrement leur pouvoir ? *Sur quoi se fondent-ils pour affirmer : « Je suis un expert, capable de comprendre votre souffrance et de la soulager » ? Ils n'en sont pas capables.* Pourtant, ils s'en prévalent, et parce qu'ils se présentent comme des hommes de science, ils bénéficient du soutien légal et social nécessaire.

Dhar : La science, par essence, est censée être ouverte et humble. *Or, l'ouverture et l'humilité font cruellement défaut dans nombre de disciplines psychologiques.*

Dans la préface de votre livre, *Amita Dhandra affirme avoir compris que le diagnostic lui-même constituait le principal obstacle à la guérison. Comment un diagnostic peut-il, dès le départ, empêcher la guérison ?*

Sharma : Vous entrez dans une clinique et vous expliquez que vous souffrez, que vous avez mal. Vous n'y allez pas dans l'intention d'être diagnostiqué fou. Vous voulez juste un peu de répit. On vous dit que vous êtes schizophrène. Et là, vous vous dites : « Waouh, c'est quelque chose de sérieux, puisque le médecin a un nom pour ça », d'accord ? Les gens vont vite se renseigner sur la schizophrénie, qui se trouve juste là, dans le bureau. *Ils se disent : « Mon Dieu, c'est tellement grave ! » Ils franchissent alors les portes de la maladie mentale, et le monde entier leur tombe dessus.* On lit des histoires, on regarde des films. Le discours ambiant insiste sur la gravité de la situation. On n'ose pas dire à quelqu'un : « Je suis schizophrène. » *Cela vous réduit au silence.* C'est la première chose qui arrive.

C'est ainsi que commence votre parcours en psychiatrie. Vous y entrez libre, pensant : « Je vais voir ce spécialiste de la douleur, et peut-être comprendra-t-il aussi la mienne. » *Vous en ressortez avec un diagnostic si terrible et accablant qu'on vous réduit au silence.*

Vous ne pouvez parler à personne de cette part de vous-même, si prégnante : votre identité se transforme instantanément, vous devenez le patient, un patient porteur d'un diagnostic très lourd. Plus vous faites de recherches en ligne, plus les choses deviennent accablantes. Votre famille aussi se renseignera. Le médecin dira : « Veuillez vous assurer que votre enfant, votre conjoint ou toute autre personne concernée respecte la posologie prescrite. » Alors seulement, la situation sera gérable. *La famille deviendra le bras armé de la psychiatrie.* --- Et puis il y a la honte. Je parle de 1992 : *mon comportement était jugé problématique car trop extraverti. J'abordais des gens à qui je n'aurais jamais parlé en temps normal, je disais des choses que je n'aurais jamais dites.* Après avoir commencé à prendre mes médicaments, mes neuroleptiques, on ressent la honte de ce qu'on a fait. *Perdre son intégrité sociale, c'est terrible.*

C'est le début de la stigmatisation, de l'auto-stigmatisation. Cela vous handicape, car quiconque se coupe du monde social finira par devenir handicapé. Il s'enfermera de plus en plus entre quatre murs, et c'est précisément le cas de chaque patient psychiatrique.

Dhar : Ainsi, on attribue à une personne une identité qui peut lui apporter un soulagement temporaire, mais qui la coupe également du reste du monde.

Sharma : Ayurधि, le soulagement est très éphémère. En fait, j'utiliserais plutôt le mot « prise de conscience » de leur douleur que « soulagement ».

Dhar : Cette douleur a un sens. Le soulagement vient de la prise de conscience qu'il existe d'autres personnes comme moi. les-schizonaut.es.fr

Sharma : Vous avez le sentiment que c'est légitime. Ma famille ou mes proches ne peuvent peut-être pas me comprendre, mais cet homme instruit, qui est médecin, me comprend.

Dhar : ***Ce processus de subjectivation psychiatrique commence.*** Par exemple, j'ai remarqué que pour vous et les personnes que vous avez interviewées pour votre livre, même lorsqu'elles allaient très mal malgré leurs médicaments, elles restaient de bons patients. Elles ne semblaient pas se rendre compte que le traitement était inefficace.

Qu'est-ce qui, dans ma discipline, empêche les gens de voir que je suis bien pire que lorsque j'ai franchi pour la première fois le seuil d'un cabinet de psychiatre ou de psychologue ?

Quand avez-vous commencé à soupçonner que quelque chose clochait dans le traitement ou dans le système lui-même ? Qu'est-ce qui échappe à la plupart des autres ?

Sharma : ***La plupart des gens, moi y compris, ne remettent pas en question la psychiatrie.***

Pourquoi me soumettrais-je si je n'y adhérais pas ? J'avais confiance. Je croyais que c'était la science et qu'elle agissait dans mon intérêt. Les médecins font de leur mieux.

En fait, dès la première année de traitement, j'ai eu une crise de thyroïde. C'était très grave.

Quand nous sommes allés chez le médecin, il a dit : « *Les problèmes de thyroïde sont un effet secondaire fréquent du lithium, alors faites vérifier votre thyroïde.* » Mais vous ne m'aviez jamais prévenue de cela quand vous m'avez prescrit le médicament. *Ils ont arrêté le lithium et m'ont donné du valproate, qui a endommagé mon foie.* Mais je pensais : « Je suis stable, je peux vivre normalement. Je peux écrire un article. »

Voilà comment la plupart des gens raisonnent : « Maintenant, je suis fonctionnel et je peux mener une vie normale. Même si je me lève tard, je me lève quand même. Je vais à la fac. Je vais travailler. » Ils comparent cette fonctionnalité de base à l'état dans lequel j'étais complètement épuisé. *Ils ne voient pas les effets que cela a sur le reste du corps, les dommages iatrogènes.*

D'ailleurs, je n'ai jamais dit que j'arrêtais mon traitement. C'est ma mère qui a insisté. Elle m'a dit : « Beta, tu as intérêt à arrêter, tu as trouvé un bon homéopathe. » J'ai répondu que ce n'était pas nécessaire. *J'étais très attachée à l'idée que j'étais une patiente stable.* Je me disais que tout allait bien, que j'étais fonctionnelle, que ma vie pouvait se dérouler ainsi. Mais ma famille a insisté pour que je consulte l'homéopathe. Elle a même payé la consultation ! J'ai rencontré le médecin, et il m'a dit : « Tout ira bien. » J'ai rétorqué qu'il ne se rendait pas compte de la gravité de la situation.

J'étais dans un état d'inertie, persuadée d'avoir enfin atteint la stabilité. C'est exactement ce que j'ai constaté chez beaucoup d'autres patients. Certains disent : « Non, mon état est très stable grâce à mes médicaments. » Je comprends parfaitement qu'ils ne veulent pas remettre en question leurs habitudes. On ne se demande jamais à quel point on s'expose.

Le facteur extérieur à l'origine du changement doit venir de la famille ou de quelqu'un qui se soucie de la personne et lui dit : « Non, cherche ailleurs, fais autre chose, car cela te fait du mal. » C'était le cas de ma mère et de ma sœur. Elles m'ont poussée à consulter un homéopathe, qui m'a dit : « Tu peux arrêter. » J'ai demandé : « Comment dois-je arrêter le traitement ? Diminuer progressivement la dose ? » Il a répondu : « Non, tu arrêtes immédiatement. » J'ai regardé ce vieil homme et je lui ai dit : « Écoutez, je prends ce médicament depuis 18 ans. Je n'ai jamais manqué une dose. Comment pouvez-vous me dire

ça ? » *C'était en quelque sorte une foi aveugle. Je l'ai cru sur parole et j'ai arrêté brutalement.*

Dhar : Je veux dire, compte tenu de tout ce que nous savons sur les symptômes de sevrage et la réduction progressive des doses, c'est assez remarquable.

Sharma : Il y a eu une légère diminution, dans le sens où j'ai eu des poussées émotionnelles, mais cela n'a pas duré très longtemps.

[les-schizonaut.es.fr]

Dhar : Combien de temps cela a-t-il duré ?

Sharma : Peut-être six mois. Mais c'était aussi une période très mouvementée dans ma vie : une maison démolie, toute ma famille qui emménageait ensemble, et trois meutes de chiens. J'ai surmonté cette épreuve et j'en suis sortie indemne ; tout le monde s'en est sorti indemne. Nous avons tous survécu.

Dhar : *Tu avais du soutien. Les familles peuvent être agaçantes et semer le chaos, mais si elles s'y prennent bien, elles constituent aussi cette force qui te permet de garder les pieds sur terre quand tout s'écroule.*

Sharma : C'est pourquoi j'affirme que le rôle de la famille est si important, surtout en Inde. Ma famille est très instruite, ce qui est une chance car nous sommes sceptiques face à tout, à toute forme de savoir qui semble dominante. Nous avons un regard critique sur tout. Sinon, si l'on part du principe que les médecins savent mieux que quiconque, il n'y a pas de remise en question.

Dhar : *Vous qualifiez la psychose de mauvaise interprétation de la détresse. Qu'entendez-vous par là ? Et quelles sont les conséquences lorsqu'on assimile la détresse à la psychose ? Qu'arrive-t-il à une personne ?*

[les-schizonaut.es.fr]

Sharma : J'ai essayé à maintes reprises de comprendre ce que l'on appelle ma propre psychose. J'ai connu plusieurs épisodes ; le dernier remonte à 2024, après le décès de mon père et une période de stress intense.

Lorsqu'on atteint un certain seuil de souffrance, lorsqu'on ne peut plus la supporter, une sorte de rupture se produit : une séparation de l'individu et de l'universel.

Je pense aussi que l'inconscient personnel et l'inconscient collectif sont liés ; une sorte de portail s'ouvre.

Les professionnels de la santé mentale ne sont pas présents lorsque la psychose s'installe. Il ne s'agit pas d'un problème isolé ; il y en a souvent plusieurs. Vous avez raté un examen, et la conséquence immédiate est une crise psychotique – personne ne s'effondre ainsi. Il en faut beaucoup plus. La personne peut se mettre à pleurer, voire tenter de se suicider. Mais la crise psychotique est un phénomène bien plus long et complexe.

Les facteurs de stress proviennent de multiples sources. Il peut s'agir de carences nutritionnelles, de difficultés sociales, d'un traumatisme personnel plus profond, comme un divorce ou le décès d'un proche. Ces éléments s'accumulent progressivement. La détresse devient de plus en plus pesante et difficile à gérer pour la personne, sans aucun recours. Personne n'en parle. À aucun moment, cette personne ne reçoit d'aide.

Dans mon cas, l'un des éléments déclencheurs a été le décès de ma tante durant ma deuxième année d'université. C'est moi qui l'ai accompagnée à l'hôpital pour ses derniers instants. Ce décès a eu une résonance personnelle profonde pour moi, car je l'ai vue écumer de la bouche, et cela m'a marquée à 19 ans. Personne ne semblait croire que ma douleur était légitime ou digne d'intérêt, simplement parce qu'il s'agissait de ma tante.***

Dhar : *Vous décrivez le rétablissement comme un processus non linéaire, et dans un article de Mad in America* , vous avez évoqué le décès de votre père et la dépression qui a suivi. Pourriez-vous nous en dire plus ? On craint souvent d'avoir rechuté, que tout soit fini, et on s'attend à ce que le rétablissement soit linéaire.

[les-schizonautes.fr]

Sharma : Cette maison où je vis était autrefois un véritable lieu de vie, où les gens venaient voir mon père, où il se passait toujours quelque chose. Puis, après son décès, tout le monde est parti. C'est une maison à quatre étages, et elle est devenue complètement vide. Je suis revenue ici après quinze ans d'absence, et je n'avais aucun lien avec le quartier, à part ma mère et ma sœur. Je ne connaissais personne. *De quoi avons-nous besoin ? De liens authentiques, de la reconnaissance de notre importance.*

Cette fois-ci, je n'ai pas réagi comme lors de ma précédente dépression, mais j'étais complètement dénutrie, je vivais seule, je ne mangeais ni ne dormais correctement. Je me suis plongée dans la musique. J'avais toutes sortes de ragas et d'associations musicales en tête, et des tanpurus résonnaient dans toute la maison. C'était fascinant, et cela m'a ouvert l'esprit à de nouveaux horizons musicaux. Je n'en ai pas de remords. C'est comme si la porte de la conscience s'ouvrait, et qu'il fallait ensuite rassembler ce que l'on pouvait, mais ce rassemblement se fait plus tard.

Ma sœur et ma mère m'ont dit que j'avais fait une dépression nerveuse et qu'il fallait que j'aille voir un psychiatre. J'ai répondu : « Hors de question ! Je ne suis pas un patient psychiatrique. J'ai un doctorat ! » Le quartier était très bruyant à cette époque. C'est le bruit qui m'a fait perdre le contrôle. Je n'ai pas suivi de traitement psychiatrique. Je me suis assurée de bien manger. Ma sœur travaille avec des huiles de cannabis ; ça pousse partout dans le nord de l'Inde. J'ai pris des huiles de cannabis et des médicaments homéopathiques. *La guérison n'est pas si simple et, une fois acquise, elle ne reste pas stable pour le restant de ses jours, car la vie ne cesse de nous perturber.* Elle provoque régulièrement ces crises.

Dhar : J'apprécie particulièrement que vous ayez partagé votre expérience de guérison par une voie non psychiatrique, car il est important que les gens sachent que d'autres options existent.

Vous avez mentionné vivre seule avec vos chiens, et nous avons publié un magnifique article dans Mad in South Asia sur la présence des animaux errants en Inde et le pouvoir apaisant de caresser un chat ou un chien. Parlez-moi de l'importance de vos chiens dans votre rétablissement.

Sharma : Depuis ma plus tendre enfance, j'ai toujours vécu entourée de chiens. Même quand je vivais seule, j'en avais. Ils m'ont tenue compagnie et m'ont apporté la sérénité. J'avais toujours de la compagnie, comme mes propres enfants. *Avoir trois chiens qui couraient partout, c'était très stimulant et vivant.* Mes chiens ont été ma plus grande source de réconfort, ou plutôt, *mes véritables thérapeutes.* Ils sont au cœur de tout, y compris du fait que je cuisine pour eux à la maison.

Si j'avais vécu seule, j'aurais souffert de carences alimentaires, mais comme je préparais les repas pour trois chiens, une personne en profitait forcément. Non pas que je mangeais leurs croquettes, mais je devais veiller à ce qu'il y ait de la nourriture à la maison et une cuisine fonctionnelle, qu'ils soient bien nourris, soignés et promenés. Cela m'a inculqué une certaine discipline.

J'étais responsable de quelqu'un. Cette personne était réellement présente pour moi, sans rien dire, sans rien demander, et pourtant sa simple présence a été transformatrice.

Dhar : Se sentir utile et responsable est une belle chose. Vous avez dédié votre livre à vos parents et écrit qu'une vie qui vaut la peine d'être vécue est une vie vécue pour les autres et ses pairs. Cela va à l'encontre de notre obsession culturelle actuelle pour le seul bien-être et la seule préservation de soi.

Vous avez écrit que la musique exprimait votre souffrance, mais qu'elle vous donnait aussi une identité de musicien et d'artiste, et non plus seulement de patient. Parlez-nous de votre parcours musical et de la façon dont la musique vous a aidé.

Sharma : *Pour moi, la musique est une forme de communication.* Dans les moments de profonde détresse psychologique, la communication se rompt. Si une personne trouve le moyen d'exprimer sa souffrance, que ce soit par la musique, le théâtre, la peinture, le sport, les promenades dans la nature, le tricot ou le crochet, l'aide aux personnes âgées, peu importe, c'est une forme de communication. *C'est le soi qui se reconnecte à lui-même.* Quand on pratique beaucoup la musique, il s'installe aussi un silence intérieur. Dans ce silence, on se retrouve. L'essentiel, c'est la communication.

La rupture qui survient dans le tissu psychique lors d'une psychose est la rupture de la capacité à communiquer de manière significative avec le monde extérieur. Cette rupture peut être réparée lorsqu'une personne communique dans un langage où elle peut s'exprimer sans crainte. Cette communication est importante pour vous personnellement, et elle deviendra votre chemin vers la guérison tant que vous la pratiquerez.

J'ai ressenti cela : je ne suis pas seulement une patiente, je suis aussi chanteuse, compositrice, écrivaine, penseuse, chercheuse.

Dhar : C'était magnifique. Je vais partager avec vous une superbe prestation . Merci d'avoir partagé ce moment avec nous, pour cette belle conversation et pour nous avoir tant appris sur la douleur et la guérison, les chiens et la musique.

[les-schizonaut.es.fr]

Les rapports de MIA sont financés par une subvention d' Open Excellence et par les dons des lecteurs de MIA. Pour faire un don, rendez-vous sur : <https://www.madinamerica.com/donate/>

Article précédent[Exiger que les avertissements encadrés mentionnent et décrivent explicitement l'akathisie.](#)

Article suivant[Panel : La maladie dans les mots ?](#)



Ayurdhi Dhar, docteur en philosophie

L'équipe de MIA Research News : Ayurdhi Dhar est intervieweuse pour Mad in America. Elle enseigne à l'Université de West Georgia et écrit des articles universitaires, mais elle est surtout connue pour son amour de la gastronomie, des animaux, de ses amis et de sa famille. Elle lutte quotidiennement contre son envie irrésistible de caresser tous les chiens qu'elle croise.

