



PSYTOYENS.asbl

Concertation des usagers en santé mentale

Rue Henri Lemaître 78

B - 5000 Namur

Tel 081/23 50 19

Fax 081/23 50 16

Mobile 0498/11 46 24

info@psytoyens.be

www.psytoyens.be

QUELS SONT LES ASPECTS POSITIFS D'UNE DIFFICULTÉ PSYCHIQUE?

CAUSE-CAFÉ DU 18/08/2007 – COMPTE RENDU

Le sujet apparaît d'emblée quelque peu provocateur et difficile. Provocateur car pour une grande partie du groupe, c'est aussi improbable de voir des bons côtés dans la souffrance psychique et mentale qu'il peut y en avoir dans la misère, la mort, les camps de concentration... Sujet difficile aussi et qui peut fâcher car il donne parfois lieu à un étalage de « bonnes recettes » par ceux qui vont mieux vers d'autres qui ne les trouvent pas appropriées. La résilience porte aussi son lot d'injustice dans la répartition de ses opportunités.

Ceci dit, les réponses apportées à cette question s'avèrent être de trois ordres : l'acceptation avec la mise en place d'une nouvelle vision du monde, la fuite à travers la découverte de mondes intra ou extraordinaires et la lutte avec le développement de forces et de stratégies inédites.

L'acceptation apporte de grandes satisfactions. Une des plus importantes est que l'obligation d'avoir du opérer une profonde réflexion sur soi amène à une grande maturité ; on apprend à débusquer l'autodestruction, on devient attentif à prendre soin de soi, on regarde en face nos peurs les plus basiques, on modifie notre système de valeurs pour en revenir à l'essentiel. Cela peut mener à se sentir, comme le dit un auteur cité par un participant « imparfait, libre et heureux ». Tout le monde ne s'accorde pas sur ces termes surtout ceux qui ont connu la privation de liberté et qui n'ont pas encore eu droit à leur « centimètre » de bonheur. Un autre participant parle des survivants de la psychiatrie comme de « héros éthiques » mais il s'avère, après un tour de table, que peu parmi nous ont conscience et fierté de leur formidable degré de résistance face à l'adversité.

Vive les « échappées belles » ! C'est la deuxième affirmation positive de l'après-midi. En effet, lorsque le corps et l'esprit subissent des contraintes, il est essentiel de déplacer le quartier général de son libre-arbitre. A l'intérieur de soi, d'abord, et un participant cite Krisnamurti dont il aime la philosophie de libération de tous les conditionnements qui limitent

l'énergie créatrice du cerveau et le développement de la conscience individuelle. D'autres personnes trouvent réconfort et liberté dans la religion avec ses propositions de croyance en un futur monde meilleur et de soutien dans le quotidien par des forces spirituelles subjectivement vécues. Réconfort aussi grâce à diverses positions métaphysiques ou encore l'expression artistique. Lorsqu'on se sent acculé à subir le point de vue et les mesures de ceux qui pensent pour nous, il est parfois vital de « s'ouvrir à l'irrationnel ». Toutefois, quelqu'un fera remarquer plus tard que, si on veut trouver d'autres solutions que la lobotomie, les médicaments ou la coercition, on ne peut faire l'impasse sur le fait psychologique et ses propositions d'aide.

Enfin, il y a le terrain stratégique et ses diverses tactiques. Une personne dit tout ce qu'elle doit aux antidépresseurs pour améliorer sa qualité de vie. D'autres ont fait de belles rencontres à travers leur parcours de soins, parmi les soignants comme parmi nos pairs. Mais la notion de maladie ne convient pas à tout le monde et on en arrive à mettre en cause la mauvaise qualité de beaucoup de liens sociaux qui président à notre vie quotidienne. Quelqu'un évoque la notion d' « écologie relationnelle » selon laquelle il deviendrait possible que chacun s'épanouisse grâce et en pratiquant le soutien mutuel. Enfin, si on a dit plus haut que le psychologique est incontournable pour soutenir la personne dans son vécu difficile, quelqu'un souligne que l'action politique est tout aussi indispensable pour obtenir des instances décisionnelles une amélioration de la qualité de vie des personnes souffrant de troubles mentaux et psychiques, dans le respect de leurs droits et de leurs choix de vie!

On pourrait conclure cette réunion en observant que, selon les dires des participants, ce n'est pas tant la situation de souffrance psychique ou sociale qui est porteuse de côtés positifs et qu'en forcer une hypothétique conscience arrange bien plus l'entourage et les partisans d'un égalitarisme simpliste, que la personne souffrante elle-même. Cependant, les ressources inédites et inouïes que nous pouvons mettre en chantier en pareille situation, peuvent grandir l'être, qui doit s'affirmer par contraste, dépassement de soi, modification profonde de ses espoirs et valeurs acquises. Mais il ne faut pas oublier que beaucoup n'y arrivent tout simplement pas, faute d'un soutien minimum. Ceux-là n'étaient pas parmi nous ce samedi après-midi...

--