

Landesverband Psychiatrie-Erfahrener NRW e.V. (LPE)

Anlaufstelle Rheinland

Graf-Adolf-Straße 77
51065 Köln
www.anlaufstelle-rheinland.de
peer@psychiatrie-erfahrene-nrw.de
Telefon: 0221 / 964 768 75

Anlaufstelle Westfalen

Herner Straße 406
44807 Bochum
www.psychiatrie-erfahrene-nrw.de
vorstand@psychiatrie-erfahrene-nrw.de
Telefon: 0234 / 640 51 02

GUIDE POUR CONTRÔLER LES TROUBLES PSYCHIQUES

Les troubles psychiques se manifestent sous des formes très différentes, ce qui ne veut pas dire qu'ils sont forcément une maladie ou qu'ils peuvent le devenir : ils offrent parfois l'opportunité de mieux se connaître, de découvrir de nouvelles perspectives et permettent même de développer son imagination et libérer sa créativité. Mais ils sont aussi souvent synonymes de souffrances et peuvent avoir des effets dévastateurs sur la vie affective et les conditions sociales de vie, ou bien mener à une hospitalisation en psychiatrie et, dans le pire des cas, être mortels.

La question qui revient le plus couramment dans le cadre des soins psychiatriques est de savoir comment lutter de la manière la plus efficace contre les troubles psychiques. En général, la réponse consiste à prescrire des médicaments psychotropes et des mesures d'accompagnement psychosociales.

À cette vision s'oppose notre thèse selon laquelle les troubles psychiques sont des dons particuliers avec lesquels il faut apprendre à vivre. A contrario, déclarer la guerre à ces troubles psychiques revient à ouvrir le feu sur soi-même. Il existe de nos jours de véritables arsenaux pour lutter contre les troubles psychiques (p. ex. les médicaments psychotropes) et les délaisser pour se mettre en quête d'une alternative plus pacifique n'est certainement pas de tout repos et implique de fournir des efforts. Cela ne se fera pas du jour au lendemain. Cette brochure se veut être un recueil des connaissances et du savoir-faire acquis par des usagers des services de psychiatrie sur les méthodes pour contrôler les troubles psychiques.

A.LA PRÉVENTION

Les troubles psychiques n'apparaissent jamais sans raison ou simplement du jour au lendemain, même si c'est parfois l'impression qu'on peut avoir.

Il n'est pas rare que des expériences vécues dans la petite enfance, mais aussi les conditions de vie actuelles, jouent un rôle dans leur apparition. Certains facteurs liés aux conditions de vie actuelles, comme ceux qui suivent, augmentent la probabilité d'être affecté d'un trouble psychique :

- a) L'isolement social ;
- b) Une situation professionnelle non satisfaisante ;
- c) Pas assez ou trop de stress ;
- d) Réprimer ses émotions et ses besoins ;
- e) Les sentiments amoureux, les chagrins d'amour ;
- f) L'existence de conflits latents ou ouverts avec des proches ;
- g) Des problèmes existentiels comme un niveau d'endettement important, l'absence de domicile fixe, etc. ;
- h) Ne pas pouvoir ou vouloir parler de ses problèmes à quelqu'un ;
- i) Des facteurs déclencheurs qui raniment des expériences traumatiques vécues dans la petite enfance ;
- j) La perte de proches ;
- k) Des expériences traumatiques actuelles.

C'est l'association de plusieurs de ces facteurs ou de facteurs semblables qui entraîne l'apparition de troubles. Pour une raison ou une autre, on ne supporte plus sa situation actuelle, on a l'impression d'être dans une impasse et de ne voir aucune issue et c'est alors que, brusquement ou progressivement, de manière flagrante ou discrètement, on se retrouve dans un autre monde.

Le trouble psychique est en soi une capacité précieuse qui a une fonction protectrice dans des situations insupportables à l'état normal et qui permet également d'apprendre à mieux se connaître, car c'est souvent dans un état de trouble psychique que réapparaissent, sous une forme codée, des souhaits, des peurs, des souvenirs, des émotions réprimées à la surface.

Toutefois, les troubles psychiques incontrôlables peuvent également être nocifs. C'est pour cette raison qu'il est nécessaire d'agir de manière préventive en considérant les choses suivantes :

- Prendre plus souvent le temps au quotidien de se poser et de se remettre en question : est-ce que la vie que je mène m'apporte satisfaction ? Y a-t-il des choses que je souhaite changer ?

Comment pourrais-je m'y prendre pour les changer ? Y a-t-il des personnes qui peuvent m'apporter du soutien et m'encourager dans la concrétisation de mes souhaits de changement ?

- Il se peut que mes souhaits ne soient pas réalisables à l'heure actuelle en raison des conditions extérieures de vie. Dans ce cas, je peux me demander s'il y a peut-être un souhait du même ordre ou de moins grande ampleur que je pourrais réaliser ?

- Une autre mesure de prévention, probablement la plus importante, est de s'entourer d'amis et de proches avec qui on se sent bien et avec qui on peut parler de ses difficultés, mais aussi partager les joies de la vie.

Il peut être utile, par exemple, de participer à un groupe d'entraide mutuelle ou de prendre contact avec des personnes qui pratiquent les mêmes loisirs et/ou partagent des centres d'intérêts communs.

En plus de ces possibilités de prévention d'ordre plutôt général, il y a également des choses concrètes que l'on peut faire dans un cadre préventif, la règle d'or étant toujours d'essayer avant de juger.

1. Établir une liste d'urgence :

Je passe en revue ma dernière crise et réfléchis à ce qui a été utile à ce moment-là et/ou ce qui a plutôt été contre-productif, et en me basant sur ces expériences, j'établis une liste de choses à faire en cas de crise. À titre d'exemple, voici à quoi pourrait ressembler une telle liste (évidemment, c'est à chacun de constituer sa propre liste) :

1. Je me fais un thé/un chocolat chaud ;
2. J'appelle Richard au numéro : ... et lui demande s'il peut passer ; s'il ne répond pas, j'appelle Martine au numéro : ... ou Stéphanie au numéro : ... ;
3. Je ne vais pas à l'extérieur ;
4. Je n'appelle pas mes parents ;
5. Je prends un bon bain ;
6. J'essaie de me changer les idées en regardant la télé ou en rangeant.

2. Assure-toi d'être en possession d'une convention de traitement ou de rédiger une directive anticipée ou un mandat de protection future/procuration en vue d'une hospitalisation psychiatrique. Pour en savoir plus, contacte le service ci-dessous :

Landesverband Psychiatrie-Erfahrener NRW e.V. (LPE NRW)*

Anlaufstelle Rheinland**
Graf-Adolf-Straße 77
51065 Köln

+49 (0)221 / 964 76 875
+49 (0)234 / 640 51-02

* « Association agréée des usagers des services de Psychiatrie – Rhénanie-du-Nord-Westphalie » en français
** « Centre d'accueil de Rhénanie » en français

<http://anlaufstelle-rheinland.de/> <http://www.psychiatrie-erfahrene-nrw.de/>

3. Changer son alimentation

Chez certaines personnes, un changement d'alimentation peut avoir un effet stabilisateur (encore faut-il ne pas en faire une obsession). Ainsi, réduire les aliments contenant des sucres ajoutés peut avoir des effets positifs sur la dépression. Chez les personnes étant affectées par des antécédents traumatiques, il peut être utile de veiller à ce qu'elles aient un apport régulier en minéraux, en particulier en magnésium.

Les modes d'alimentation draconiens sont généralement déconseillés dans un cadre préventif car ils peuvent produire l'effet inverse et entraîner une déstabilisation. Il faut également être prudent avec ce que l'on appelle le jeûne thérapeutique.

Il va de soi qu'une alimentation équilibrée riche en fruits et légumes est bénéfique pour la santé, et ceci est valable pour n'importe qui.

4. Prendre soin de son corps

Activité physique : choisis-toi une activité physique qui te fait du bien et te procure du plaisir (marcher, faire du yoga, faire de la natation, danser, faire du vélo, etc.)

Relaxation : prends également le temps de faire des activités relaxantes comme prendre un bon bain chaud, aller au sauna, écouter de la musique, etc.

5. Accepter les troubles psychiques légers dans un cadre limité

Pour certaines personnes, il peut être utile d'accepter en pleine conscience des états de troubles légers, notamment quand ces personnes en ont une expérience positive. Cela peut se faire de diverses manières :

- p. ex. se fixer des moments dans la journée pour délirer ;
- utiliser les loisirs créatifs comme la peinture, la poterie et l'écriture pour exprimer les contenus des états de troubles ;
- lire ;
- rêver.

Mais dans tous les cas, il est important de s'imposer une durée limite pour ne pas risquer de perdre le contrôle de la situation !

6. Ne pas ignorer les émotions et les conflits

Il peut être parfois utile d'ignorer ses émotions, toutefois le faire constamment présente des risques.

Il en est de même avec les conflits, en particulier quand ils impliquent des proches. Ne pas exprimer sa colère, garder une rancune au fond de soi, entretenir des relations confuses – tout cela peut peser lourd sur le mental.

Dans le cadre de la prévention, il est donc nécessaire de prendre ses émotions au sérieux et de ne pas attendre trop longtemps pour résoudre les conflits existants.

7. Psychothérapie :

Pour certaines personnes, il s'avère utile de suivre une psychothérapie. Néanmoins, une psychothérapie peut aussi avoir des effets négatifs, elle peut par exemple déclencher un état psychotique.

C'est pourquoi il n'est pas facile de prendre la bonne décision.

Avant de prendre ta décision, nous te recommandons les choses suivantes :

1. Discute de tes motifs pour ou contre une psychothérapie avec des personnes qui te connaissent afin d'obtenir différents avis sur la question ;
2. Parle de ton idée avec un professionnel en qui tu as confiance qui pourra t'informer des différentes thérapies pratiquées et t'aider à choisir le thérapeute qui te convient ;
3. Prends rendez-vous pour un entretien préalable auprès de plusieurs thérapeutes et prépare une liste avec les questions importantes (p. ex. quelle est la formation du thérapeute, a-t-il/elle déjà de l'expérience avec des personnes atteintes du même trouble, quel est son point de vue sur la psychiatrie et les psychotropes, etc.) ;
4. Prends le temps de bien réfléchir avant de te décider et fie-toi également à ton intuition par rapport à la personne. Te sens-tu capable d'établir une relation de confiance avec cette personne ?

Les formes de thérapies pratiquées dans les milieux ésotériques ou autres milieux extravagants peuvent être extrêmement dangereuses.

Exemples : la Thérapie « Primale », les stages de Rebirth (en français : « Respiration Consciente »), la « karmathérapie », les guérisseurs spirituels, etc.

De même, certaines formes de thérapies soi-disant sérieuses, si elles ne sont pas pratiquées par un thérapeute qui connaît son métier et qui est prêt à ajuster ses méthodes aux besoins de son client, ne sont pas anodines.

Il faut donc être extrêmement prudent lorsqu'on recherche un thérapeute approprié.

Pour en savoir plus sur ce sujet, s'adresser au centre de consultation psychothérapeutique de Francfort.

8. Les médicaments psychotropes

Si vous n'avez encore jamais pris de psychotropes :

Sachez que de nombreux psychiatres recommandent, dans le cadre de la prophylaxie de longue durée, la prise d'un traitement médicamenteux sur une durée minimale de cinq ans. Il faut être extrêmement prudent avec cette « pratique ». Hormis le fait que les psychotropes sont fondamentalement nuisibles à la santé, les résultats sont généralement peu concluants car les crises surviennent malgré ou même à cause de la prise de psychotropes. Comme l'organisme s'adapte aux effets de la drogue, chaque nouvelle crise devra être « traitée » avec une dose relativement forte (dans le cas où on a opté pour des médicaments). De plus, à cause de leur effet tranquillisant, la capacité d'autoguérison de l'organisme a tendance à s'affaiblir et ne peut pas être stimulée.

Bien entendu, pour certains troubles psychiques, un traitement médicamenteux au long cours peut représenter un moindre mal. Quoi qu'il en soit, il faut bien réfléchir avant d'opter pour un de ces traitements au long cours.

Si vous prenez des psychotropes depuis longtemps :

Il est important de se demander de temps à autre si la prise de médicaments est encore nécessaire ou non. Il n'est pas rare que les gens prennent une trop forte dose sur une durée trop longue.

Si vous décidez d'arrêter de prendre vos médicaments, sachez qu'il est extrêmement risqué d'arrêter les médicaments du jour au lendemain, en particulier en cas de fortes doses et/ou si vous prenez différentes préparations.

De même, il est très dangereux d'arrêter les médicaments à un moment où on se trouve confronté à des conditions extérieures stressantes ou dans une crise émotionnelle qui n'est pas due aux médicaments.

Pour arrêter les médicaments, il est conseillé de diminuer peu à peu la dose et surtout de laisser le temps à l'organisme de se réadapter. Le mieux est de se faire accompagner par un(e) professionnel(le). On peut également aider le processus de détoxication en utilisant certaines méthodes de naturopathie.

Pour en savoir plus sur les psychotropes, lire le livre *Chemie für die Seele* de Josef Zehentbauer ou contacter le service d'information sur les psychotropes du BPE au numéro de téléphone +49 (0)234 / 640 5102.

A. REPÉRER LES SIGNES D'UNE NOUVELLE CRISE

Pour contrôler les troubles psychiques, une condition essentielle est de pouvoir repérer les signaux qui annoncent qu'on est sur le point de délirer, de déjanter, d'être surexcité, de tomber dans la dépression... ». Il est important de se remémorer comment ça s'est déroulé jusqu'à présent, comment ça a commencé et ce qui a précédé les différents états de troubles. Bien que les signes diffèrent d'un individu à l'autre, voici une liste des signes annonciateurs les plus fréquents :

1. Augmentation des troubles du sommeil

2. Troubles de la perception

Exemples :

Avoir l'impression d'être dans les vapes (ou de rêver) ;

Percevoir des corrélations partout ;

Avoir l'impression de percevoir son environnement de manière extrêmement claire ;

Modifications de la sensibilité au bruit ;

Modifications visuelles, p. ex. les couleurs sont soudainement perçues de manière beaucoup plus intensive ;

Les gens ont l'air différent : étranger, menaçant, ridicule, comme s'ils venaient d'une autre planète, etc.

3. Troubles du raisonnement :

Avoir l'impression que les idées viennent beaucoup plus vite ou beaucoup plus lentement ;

Ressasser sans cesse le même problème ;

Avoir l'impression de ne plus avoir d'idées ;

Avoir l'impression d'être agi par des idées venant de l'extérieur ou d'être contrôlé par une force extérieure ;

Donner un sens symbolique à des choses et des événements concrets et normaux (penser et agir de manière symbolique), tout interpréter ;

S'intéresser de manière intense à des questions d'ordre philosophique ou spirituel et avoir l'impression d'avoir des illuminations.

4. Troubles de la perception corporelle :

Avoir l'impression de sortir de son corps ;

Avoir le sentiment de ne plus rien ressentir.

5. Troubles du comportement :

Retrait extrême vis-à-vis du monde extérieur ;

Besoin insatiable de parler ;
Passion soudaine pour les collections ;
Avoir le sentiment de devoir à tout prix convaincre son environnement d'une certaine idée ;
Ne plus aller au travail.

6. Les gens autour de soi se comportent différemment :

Ton employeur insiste pour que tu prennes des vacances ;
Tes amis pensent que tu devrais consulter un médecin ;
Des gens que tu connais te demandent si tu as pris des drogues ;
Beaucoup de nouvelles personnes entrent soudainement dans ta vie alors que celles qui faisaient jusqu'alors partie de ton cercle d'amis et de connaissances t'évitent.

Tous ces signes peuvent être annonciateurs d'une nouvelle crise sans pour autant, l'être forcément. Il est également important de comprendre que ces signes ou d'autres signes ne mènent pas forcément à des troubles psychiques. Chacun traverse des crises dans sa vie et malgré la présence de « signes précoces », celles-ci se transforment rarement en crise de plus grande ampleur. Il ne s'agit ici donc pas de paniquer mais de faire preuve de vigilance accrue.

Qu'est-ce qui peut aider ?

Le contact humain :

Quand tu remarques que tu es sur le point de délirer, parle avec quelqu'un en qui tu as confiance !

Ne te renferme pas totalement, mais ne confie pas non plus tes problèmes à qui veut l'entendre. Tourne-toi vers quelques personnes qui sont prêtes à prendre le temps de s'occuper de toi et de tes difficultés.

Évite les contacts qui te stressent trop, comme par exemple les membres de ta famille, les personnes qui ont tendance à avoir des paroles blessantes à ton égard ou encore les personnes que tu trouves trop difficiles.

Le repos :

1. Réduis l'intensité de ton programme habituel et accorde-toi tout ce qui peut te faire du bien.

Va dans des endroits où tu sais que tu pourras te relaxer, comme par exemple le sauna, le cinéma, l'église, la forêt. Peu importe l'endroit pourvu que tu t'y sentes bien.

Offre-toi ton plat préféré.

2. Garde un œil sur les choses du quotidien

Même si le quotidien te paraît pénible, ennuyeux, trop banal ou insignifiant pour le moment, se concentrer malgré tout sur les choses du quotidien s'avère en général très utile. De quelle manière et dans quelle mesure cela peut se faire varie d'un individu à l'autre. Pour certains, cuisiner ou faire le ménage peut être très utile, d'autres se contentent de boire le thé avec une voisine et de parler de la pluie et du beau temps. D'une manière ou d'une autre, il est important durant cette phase de garder le contact avec la « normalité ». Même si

intérieurement, tu es en proie à des émotions et des idées sans doute beaucoup plus importantes, essaie de maintenir un semblant de quotidien qui te correspond, quel qu'il soit.

3. Distraction :

Certaines personnes utilisent aussi des stratégies de distraction comme regarder la télévision, tricoter, réparer des voitures, jouer, etc.

4. Consommation de stupéfiants

Durant cette phase, sois extrêmement prudent(e) à l'égard des drogues en général, que ce soit le café, l'alcool ou les psychotropes.

Cela dit, il peut être nécessaire de faire usage de drogues de manière consciente et à moindre dose afin d'éviter une nouvelle crise.

Notamment quand les troubles du sommeil, les états d'agitation, les états d'angoisse, etc. prennent une dimension inquiétante, l'épuisement corporel et les processus mentaux risquent d'escalader. Il peut être judicieux ici de commencer par calmer le corps grâce à des moyens extérieurs.

Ci-dessous une liste sommaire des différentes possibilités à titre informatif. Il est à noter que cette liste ne se substitue en aucun cas à une recherche approfondie, ni à l'avis médical d'un professionnel de la santé.

Remèdes naturels :

Préparations à base de plantes :

Ex. : La valériane et le houblon favorisent le sommeil.

Remèdes homéopathiques, la médecine naturelle

Remèdes ayurvédiques

Ex. : consommer du ghee (beurre clarifié)

Alcool (sauf pour les personnes atteintes d'une dépendance ou prenant régulièrement des psychotropes) :

Une consommation modérée d'alcool peut également avoir un effet tranquillisant et améliorer le sommeil et, dans certains cas, être moins nuisible à la santé que la prise de psychotropes.

Psychotropes :

La prise de psychotropes entraîne toujours des risques pour la santé, toutefois dans des cas particuliers, elle peut représenter le moindre mal, notamment quand il s'agit d'éviter une hospitalisation de force.

(Dans certains cas, il est fortement conseillé de se décider suffisamment tôt pour la prise de psychotropes. Il n'est pas rare qu'au début d'une crise, le processus puisse être stoppé en administrant une dose relativement faible sur une courte durée.)

C. QUAND ON EST EN PLEIN DÉLIRE, EN ÉTAT DE TROUBLE, DE PSYCHOSE, DE FOLIE :

Chez beaucoup d'usagers des services de psychiatrie, on constate au cours d'une crise émotionnelle un certain degré d'agitation intérieure qui, lorsqu'il est atteint, entraîne des états que l'on désigne par psychose, folie, trouble psychique etc. À la différence des autres formes de crise, ces états sont caractérisés par une perte de contact avec la réalité.

Quand, pour une raison ou pour une autre, cela se produit et que l'on est en proie au chaos de ses propres émotions, idées et pensées, que le monde est sens dessus dessous, que plus rien n'est comme avant, que tout ce qui avait de l'importance est devenu insignifiant, alors la priorité est d'assurer sa survie.

Ici aussi il est important de remarquer et d'admettre que l'on est « en plein délire ». Les signes et la manière dont on le remarque peuvent naturellement varier d'un individu à l'autre.

Toutefois, en voici quelques exemples :

1. Ressentir un soulagement soudain durant une crise aiguë. Disparition soudaine des angoisses, etc. Se sentir comme au septième ciel et avoir des illuminations en pagaille. Disparition de toute forme de doute.

Il se peut que l'on perçoive encore de manière floue que les gens ne se montrent pas très enthousiastes vis-à-vis de nos idées géniales.

2. Ne plus pouvoir sortir du lit, avoir de la peine à faire le moindre mouvement, avoir le sentiment d'être la personne la plus nulle au monde ou être indifférent à tout, perdre la notion du temps, négliger son domicile, le courrier non ouvert s'empile dans un coin, etc.

3. Avoir le sentiment d'être pourchassé par des voix et des images, éventuellement entendre des voix qui incitent à se suicider ou quelque chose comme ça. Il n'y a plus de répit entre chacune des visions et on n'a plus aucune force et/ou aucun intérêt pour faire d'autres choses. On se replie complètement sur soi-même et on ne quitte même plus son domicile.

4. Les idées et les visions existantes, comme par ex. le fait de se faire espionner par une force étrangère, deviennent une certitude incontestable. Chaque jour semble apporter de nouvelles « preuves » pour conforter cette certitude.

Une fois que tu as réussi à reconnaître le fait que tu es en plein délire, tu as déjà fait un grand pas pour en sortir. Il s'agit maintenant de commencer par assurer ta survie.

Que tu te fasses hospitaliser ou non, il te faut un espace de protection et cela nécessite une organisation immédiate. Pour cela, il te faut de l'aide.

Par conséquent :

1. Informe au moins une personne de confiance de ton état et demande-lui de t'aider.

Il est naturellement préférable que tu puisses être sûr(e) et certain(e) que cette personne soit capable de réagir avec sérénité à l'égard de ton état et qu'elle ne cherche pas à te faire hospitaliser sur-le-champ.

Demande à cette personne de t'aider dans les différentes choses que tu dois à présent accomplir.

2. Demande un congé maladie

Aller au travail dans ton état pourrait risquer de te faire perdre ton poste, donc même si tu ne te sens pas du tout malade, demande un certificat médical auprès de ton médecin.

3. Si tu as des enfants

Ce dont tu as besoin à présent, c'est de te ménager, et tes enfants ont besoin de sécurité, donc fais en sorte que quelqu'un puisse provisoirement s'occuper d'eux (la grand-mère, une tante, des amis, etc.)

4. Organise-toi un espace de protection dans lequel tu pourras rester jusqu'à ce que ton état de trouble disparaisse.

a) Si tu restes dans ton domicile :

Il faut à tout prix te faire accompagner. Vouloir faire face à un état de trouble en solitaire est extrêmement dangereux et souvent plus pénible qu'il ne le faut.

En revanche, si tu as la chance de connaître une ou plusieurs personnes volontaires pour t'accompagner, il y a de fortes chances pour que tu surmontes cet état sans hospitalisation. Quoi qu'il arrive, le mieux est de parler au moins une fois par jour avec quelqu'un.

Il convient éventuellement de prendre des psychotropes (s'ils font effet sur toi et si tu les tolères bien), ici aussi suivant le principe du moindre mal.

Si c'est pour cette solution que tu te décides, fais-toi si possible accompagner lors de ta visite chez le psychiatre afin d'être sûr(e) d'obtenir ce que tu souhaites.

b) Si tu souhaites/dois être hospitalisé(e) :

Même dans ce cas de figure, il est préférable que tu ne le fasses pas seul(e). Les points suivants sont à clarifier :

Quelle est la clinique dont les services correspondent le mieux à ce dont tu as besoin ?

Préfères-tu être admis(e) dans une unité de soins ouverte ou fermée ? (La plupart des hôpitaux acceptent une admission directe en unité de soins ouverte si la personne n'est pas suicidaire)

S'il te reste encore des choses à faire chez toi (s'occuper des animaux de compagnie, annuler des rendez-vous, régler des factures urgentes, vider les poubelles, etc.), demande si possible à des amis de le faire pour toi.

Admission en soins psychiatriques :

- Si tu es déjà en possession d'une convention de traitement avec un hôpital ou d'une directive anticipée, il est conseillé de le préciser à nouveau de manière explicite lors de l'admission et d'avoir une copie sur toi à présenter.

- Si tu ne disposes pas de directive anticipée, informe toi-même l'hôpital ou si possible, demande à un professionnel de confiance de le faire, des choses suivantes :

a) Les médicaments et la dose que tu consens à prendre et les médicaments que tu ne souhaites en aucun cas prendre, ainsi que les indications concernant d'éventuelles intolérances et des risques accrus ;

b) L'existence de maladies sous-jacentes ;

c) Dans la mesure où tu le sais, informe l'hôpital de ce qui peut t'aider sur-le-champ : par exemple un maximum de repos ou au contraire un maximum de contact et d'attention, etc.

Certaines informations sont éventuellement à manier avec précaution :

Les idées suicidaires et d'automutilation ainsi que les idées portant sur l'atteinte/le meurtre à autrui.

Certaines cliniques considèrent que cela justifie une hospitalisation sans consentement dans le cas où tu souhaiterais quitter l'hôpital plus tôt que ce que conseillent les médecins. D'autre part, il faut bien entendu que tu puisses parler à quelqu'un de ces idées. Il n'est donc pas facile de trouver le juste milieu entre, d'une part, en dire juste assez pour permettre au personnel soignant de t'aider, et d'autre part, ne pas en dire trop pour ne pas risquer de déclencher des mesures qui ne te conviendraient pas. (Augmentation de la dose de médicaments, transfert en unité de soins fermée, hospitalisation sans consentement, etc.)

En cas d'hospitalisation sans consentement :

Reste aussi calme que possible, il est normal et tout-à-fait compréhensible que tu t'énermes, mais cela ne sert généralement à rien de protester et n'entraîne souvent que l'effet inverse à l'effet escompté.

- Si tu souhaites quitter l'hôpital, voici ce que tu peux faire :

1. Demande d'un ton aussi calme que possible la permission de téléphoner et informe une personne sur qui tu peux compter, ainsi qu'un avocat si tu en connais un compétent en la matière.
2. En cas d'hospitalisation sans consentement, tu auras déjà parlé avec un juge ou tu le feras dans les heures qui suivent. C'est lui qui prend la décision et celle-ci est normalement valable pour six semaines. Tu peux faire appel contre cette décision ou si celle-ci est en cours depuis quelque temps, tu peux demander son annulation auprès du tribunal. Pour expliquer le motif de ta demande, il est important d'écrire pourquoi tu ne représentes pas ou plus de danger pour ta personne ou des tiers, car sur le plan juridique, le fait d'être désorienté ne suffit pas pour justifier une hospitalisation sans consentement. Le mieux est de te faire aider pour écrire la demande d'appel ou d'annulation.
3. Il est très probable que tu prennes aussi des psychotropes. En général, cela est très difficile à contester sur le plan juridique. Si tu disposes d'une convention de traitement ou d'une directive anticipée, indique-le, éventuellement en ajoutant qu'en cas de non-respect, l'hôpital risque d'être poursuivi en justice pour faute médicale. Si tu n'as pas de directive anticipée, essaie dans la mesure du possible et de manière aussi objective que possible de négocier avec ton médecin traitant. Le mieux est de s'adresser ici aussi à des tiers pouvant t'aider dans ton argumentation.
4. Si tu as un tuteur chargé de déterminer ton lieu de résidence, il est fort probable qu'il s'agisse d'une hospitalisation sans consentement conformément à la loi relative à l'assistance. Dans ce cas, il faut que tu prennes contact avec ton tuteur et que tu lui demandes la raison pour laquelle il (ou le tribunal) a pris cette décision. Peut-être que c'est parce que tu as refusé un traitement médicamenteux. Il est parfois utile d'accepter des compromis afin de pouvoir sortir. À ta sortie, renseigne-toi immédiatement auprès de professionnels compétents pour, le cas échéant :
 - a) faire une demande d'annulation de tutelle ;
 - b) faire une demande d'annulation de la fonction relative à la détermination du lieu de résidence ;
 - c) faire une demande de changement de tuteur.

L'option la plus judicieuse ici doit être décidée au cas par cas, c'est pourquoi, dans le cadre d'une hospitalisation sans consentement, il est impératif que tu te fasses conseiller professionnellement (par un avocat spécialisé ou non en droit médical, un travailleur social favorable à ta cause s'il y en a un, ou une personne concernée qui s'y connaît).

- Si tu es choqué(e) par le fait d'avoir atterri en soins psychiatriques, mais que tu te sens quelque part soulagé(e) et que tu ne tiens pas vraiment à sortir :

Il est souvent possible de faire annuler l'hospitalisation sans consentement en signant une décharge. Si tu n'es pas satisfait(e) du traitement médicamenteux que l'on t'a prescrit, demande à ce que ta directive anticipée soit prise en compte (si tu en as une) ou négocie avec les médecins en expliquant tes raisons et l'expérience que tu as eue jusqu'à présent avec les psychotropes. De même que dans le cas de figure précédent, informe une personne extérieure et demande-lui de t'aider.

C. APRÈS LA CRISE

Tu viens de traverser une phase difficile et pénible et tu t'en es sorti(e) de manière plus ou moins intacte. Tu es semblable à un voyageur qui revient sur Terre après avoir été sur une autre planète et il va te falloir probablement un peu de temps pour retrouver tes marques. Essaie de savourer les petites choses du quotidien, comme sentir les rayons du soleil caresser ton visage, apprécier une bonne tasse de café, regarder un bon film à la télé, et prends le temps dont tu as besoin pour revenir. Si tu en ressens l'envie, écris ce que tu as vécu lors de ton « voyage » ou raconte-le à des personnes qui sont prêtes à t'écouter. Cela peut être très utile, d'une part pour assimiler les expériences vécues, et d'autre part pour pouvoir peut-être mieux gérer des expériences futures du même genre.

Une fois que tu auras suffisamment repris possession de tes moyens, tu pourras également t'atteler à réorganiser ta vie. Suivant la manière dont s'est déroulée la crise, il se peut également que tu aies à gérer des conséquences désagréables, comme par exemple :

La perte de ton domicile ;
Des problèmes d'argent ;
Certains amis qui ne souhaitent plus avoir affaire avec toi ;
L'arrêt des psychotropes ;
Des difficultés au travail ;
Etc.

Ne t'énerve surtout pas, les choses sont souvent moins compliquées qu'elles ne le paraissent. Occupe-toi d'une chose après l'autre et demande de l'aide à des personnes compétentes. Tu as réussi à surmonter une expérience qui va toujours au-delà de ce qu'une personne peut supporter et c'est une performance énorme. Tu as réussi à revenir sur Terre et ça aussi, c'est loin d'être évident. Donc ne te laisse pas démoraliser, même si les choses ne vont pas aussi vite que tu le souhaiterais.

ANNEXE : **GÉRER LES FORMES SPÉCIFIQUES DE TROUBLES** **PSYCHIQUES**

Il n'est évidemment pas possible de prodiguer des conseils universels, mais nous souhaitons partager ici quelques idées et expériences relatives à des états de troubles spécifiques que tu pourrais essayer :

1. États de panique et d'anxiété :

- Se couvrir d'une couverture, se faire tenir la main par quelqu'un ;
- Essayer si possible de calmer sa respiration en allongeant consciemment l'expiration pour essayer ainsi de ralentir le rythme respiratoire.

2. Hallucinations :

Tu entends des voix ou vois des images que personne en dehors de toi ne peut percevoir.

Si tu te demandes si ce que tu perçois est une illusion ou non, vérifie, quand la situation le permet, en demandant par exemple à d'autres personnes, en te rapprochant un peu plus près, etc.

Si tu es sûr(e) qu'il s'agit bien d'une hallucination, essaie de te persuader du fait que ce n'est pas quelque chose de négatif, mais que c'est ton âme qui t'envoie un message.

Vis-à-vis de ce genre de messages, il convient d'adopter l'attitude intérieure suivante :

Je t'/vous entends/vois, tout va bien, mais maintenant je me tourne à nouveau vers d'autres choses,

autrement dit, prendre conscience des voix/images, mais ne pas y accorder plus d'importance (note ultérieure : l'association Netzwerk Stimmenhören pense que cette stratégie est seulement efficace dans des cas exceptionnels mais pas en règle générale).

3. Dépressions :

Il existe une multitude de formes de dépressions et tout autant de facteurs déclencheurs. Différentes choses peuvent aider en fonction du facteur déclencheur.

a) Chez certaines personnes, les dépressions sont déclenchées par le fait d'opprimer des émotions comme la colère ou la déception. Dans ce cas, tout ce qui peut servir de soupape à ces émotions, qui la plupart du temps ne sont pas conscientes, peut être utile, par exemple :

- Rappelle-toi la dernière fois que tu t'es mis(e) en colère et pense à toutes les insultes possibles et imaginables qui te viennent à l'esprit ;
- Ecris une lettre aussi furieuse que possible à ton « ennemi préféré » ;
- Insulte ton lit d'avoir l'insolence de te garder cloué(e) au lit pendant si longtemps ;
- Fais de la peinture.

a) Épuisement : quand tu viens de surmonter une période stressante, comme p. ex. une psychose, la séparation de ton/ta partenaire, que tu as été victime d'addiction au travail, que tu as été affecté(e) par une longue maladie physique etc., la dépression est en quelque sorte une réaction naturelle de l'organisme à cette situation de surmenage. Dans ce cas-là, tout ce qui favorise le processus de régénération de l'organisme est bénéfique.

b) Dépressions saisonnières