

La souffrance de nos proches

Grand succès pour la conférence du professeur Philippe Jeammet à propos de la souffrance de nos proches, organisée par l'Unafam Paris.

Il ne restait pas une place de libre, le 11 mars dernier, dans l'amphithéâtre Morel de Sainte-Anne pour suivre le condensé de cinquante ans d'expérience professionnelle du pédopsychiatre Philippe Jeammet. Pendant deux heures, il exposa ses points de vue sur les pourquoi et les caractéristiques des maladies psychiques qui lui ont tant tenu à cœur. Tout au long de la conférence, j'ai ressenti ce lien fort et chaleureux qui le lie à ses patients.

En introduction, il a parlé de la compréhension et des liens entre le mental, le psychique, l'esprit et le biologique et avoué qu'il y règne une grande confusion et beaucoup de malentendus. L'essentiel, selon lui, c'est l'homéostasie, c'est à dire l'équilibre tant recherché entre sensibilité, émotion, peur et confiance. Et la maladie mentale, c'est le déséquilibre. La personne avec des troubles psychiques ressent une peur génératrice d'actes qui aboutissent pour elle à un mieux être car elle redevient ainsi actrice de sa vie. Par exemple, l'anorexie, le lavage fréquent des mains, une douleur ou une blessure que l'on se fait soi-même sont des réactions à l'angoisse et procurent un apaisement.



Photo extraite de *BorderLight*, livre de Brigitte Hautefeuille*

Tout acte, même le plus incompréhensible, pour nous, l'entourage, est à comprendre dans ce sens là.

Le Professeur Jeammet aborda également la question des médicaments, soulignant combien les progrès de la biologie et l'invention de psychotropes, de mieux en mieux dosés, aident à combattre les dysfonctionnements dans le cerveau. Quand l'effet du lithium fut bien compris, il a été possible de soigner les symptômes de la bipolarité. Les neuroleptiques sont venus en aide aux personnes avec des troubles schizophréniques en coupant le circuit des voix et des hallucinations si invalidantes entre le cerveau et l'oreille. Le médicament n'est pas humiliant, a insisté le pédopsychiatre, il faut le considérer comme un outil de liberté.

Pour retrouver cette liberté de choix, les soignants comme la famille doivent parfois, si c'est vraiment nécessaire, obliger la personne avec des troubles psychiques à se faire soigner. Tous doivent aussi tout mettre en œuvre pour reconnaître le plus tôt possible les signes annonciateurs de vulnérabilité. Personne ne choisit de déclencher un trouble du mental et il n'est pas irréversible.

Edith Horiot

Si vous souhaitez écouter la conférence, reportez vous sur le site ARGOS 2001 (archives, conférences en ligne).

Le dernier livre de Philippe Jeammet *Quand nos émotions nous rendent fous*, est publié aux éditions Odile Jacob.

avait caressés, étreints, mais aussi, certains jours étouffés. Sur l'écran, les carafes ressemblaient à des corps de femmes tordues de trop d'absence. Page suivante, elles buvaient le ciel orangé et s'enivraient de Mars. Rêves en cage au fond des fioles.

Approcher le verre près des lèvres, boire une gorgée, replacer le cabochon de cristal et enfermer la peur, tordre le cou aux ténèbres, essorer les lambeaux de la nuit.

Ce soir-là, nous étions équilibristes sur un rai de lumière.

Un beau travail. !

Anna Schmidt

(*) *BorderLight* de Brigitte Hautefeuille, 58 photo-poèmes, 18 €. Commandes à adresser accompagnées d'un chèque à Villadesmots, 70 rue du Javelot, 75018 Paris

Désordre et Lumière

À la Villa des Arts, Brigitte Hautefeuille, adhérente de l'UNAFAM, présentait et signait *BorderLight*, recueil de photos-poèmes.

Des photos translucides, diaphanes se succédaient sur l'écran. L'homme derrière un pupitre énonçait d'une voix profonde les vers de la femme poète, l'histoire de ces trois flacons élégants qui avaient passé des années au bord de la fenêtre de l'atelier de Brigitte, là où le ciel et les cerfs-volants sont à portée de main. Le soleil les

Un joystick pour reprendre confiance en soi

Les Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) qui ont eu lieu en France du 18 au 31 mars avaient pour thème « Santé Mentale à l'ère du numérique ». La Ville de Paris et le Groupe Hospitalier Universitaire (GHU) Paris psychiatrie & neurosciences avaient organisé un colloque sur ce thème à l'Hôtel de Ville.

En quoi le virtuel peut-il venir à la rescousse de la santé mentale ?

Prenons l'exemple de la remédiation cognitive. Celle-ci, comme l'explique le Dr Isabelle Amado, responsable du Centre de remédiation cognitive et réhabilitation psycho sociale (<http://c3rp.fr>), vise une réduction du déficit cognitif pour un bénéfice clinique mais aussi et surtout une insertion

sociale et une amélioration de la qualité de vie. Un jeu vidéo comportant divers modules adaptés à différentes situations est proposé sur plusieurs séances à des patients.

Comment ce nouvel outil peut-il aider à stimuler une personne incapable de sortir et de gérer son quotidien ?

A l'aide d'un joystick, le patient parcourt les rues d'une ville virtuelle en 2 D ou 3 D afin d'apprendre à planifier des tâches comme prendre un moyen de transport en commun, faire des courses, nettoyer son logement. Les résultats montrent que les patients, outre une amélioration clinique, reprennent confiance et retrouvent une certaine autonomie. En offrant un univers moins stressant, la réalité virtuelle est une nouvelle étape dans un parcours de soins.

Iris Tereo

Témoignage

Avec ce blog, j'ai voulu apporter ma petite contribution contre les préjugés qui entourent cette maladie. Lorsque j'ai commencé à être malade, je tenais un journal où je notais ce que je ressentais. Puis vers 2008-2010, en entendant sans cesse parler à tort et à travers de la schizophrénie, je me sentais complice en ne disant rien alors qu'il y avait une stigmatisation qui tendait à démontrer que les patients étaient tous dangereux.

De plus, comme tous les malades, j'avais du mal à en parler facilement aux gens qui m'entouraient. Maintenant quand on me pose des questions je les renvoie sur le blog qui permet d'échanger et que je peux alimenter facilement. Si au départ l'anonymat me paraissait plus facile, j'y ai ensuite renoncé. Ayant la chance d'avoir un entourage bienveillant, donner un visage humanise en quelque sorte la maladie.

Pourquoi avoir choisi ce moyen numérique plutôt qu'un autre ? A l'époque je n'étais pas encore sur Facebook ou Twitter. Aujourd'hui je conseillerai plutôt aux patients qui se posent des questions face aux nouvelles technologies d'aller sur Twitter qui est réactif avec plus d'échanges.

C'est donc très positif car plus de monde suit.

Sur le blog, j'ai environ 4 à 500 vues par jour et il n'y a pas de modération, mais j'ai plus de commentaires sur Facebook et Twitter qui émanent de personnes très variées : parents, patients et soignants. Il n'y a pas de malveillance, peut-être quelques personnes un peu lourdes.

A l'hôpital il faut bien comprendre que l'on n'est pas là pour se plaindre. Il faut collaborer avec les soignants, le psychiatre, bien prendre son traitement. En revanche quand on en est sorti il est nécessaire de partager ce que l'on y a vécu avec sincérité. Se réapproprié la parole permet de destigmatiser les troubles.

Aujourd'hui tout ce que j'ai mis en place me permet de sortir de l'isolement, d'aller à la rencontre de soignants ce que je n'aurais pas pu faire autrement. Cela me

donne un lien vers la vie réelle : je vais à des réunions, des conférences ou des colloques. Si une seule personne, grâce à cela, abandonne les préjugés qu'elle porte sur cette maladie, alors je ne l'aurai pas fait pour rien.

Propos recueillis par Iris Tereo

Pour en savoir plus : blogschizo.wordpress.com

Bienvenue sur Blogschizo

Laurence est douce, souriante avec des yeux rieurs. Pour changer le regard de tous sur la schizophrénie dont elle souffre depuis des années, elle tient un blog, Blogschizo.