

Confiance et **acceptation des soins**

Dans un blog, « Numenuial, diagnostiqué souffrant de schizophrénie », évoque son quotidien. Selon son expérience, faire confiance aux soignants, ce n'est pas « se soumettre » aux traitements aveuglément, mais au contraire pouvoir discuter voire contester les soins.



En médecine, on adore les patients qui se plient au bon vouloir des soignants : normal, le plus souvent leur volonté est de vous guérir. J'aimerais dire que c'est toujours le cas, mais par honnêteté je ne le ferai pas. D'abord parce qu'il n'est pas si évident que ça de guérir par la médecine, et ensuite parce que dans toutes les spécialités médicales, il existe des gens qui n'ont pas grand-chose à faire de leur patient et souhaitent simplement vite rentrer chez eux. Bon certes, on a tous nos mauvais jours... Les soignants aussi.

Des mauvais médecins, dans le petit monde clos de la psychiatrie, on en a tous connu au moins un. Généralement ce « mauvais médecin » est d'abord un médecin qui ne nous convient pas. Mais c'est aussi souvent un médecin qui passe à côté de l'essentiel du problème. Parfois c'est carrément un médecin qui accumule les fautes médicales.

Je n'ai pas eu d'expérience à ce point catastrophique avec les psychiatres. Le moins bon que j'ai connu, il y a très longtemps, bien avant qu'on me diagnostique schizophrène, était surtout totalement à la ramasse à mon sujet. Je me souviendrai toujours des fauteuils de sa salle d'attente à la profondeur inattendue ; on s'y enfouissait... On était plutôt même avalés. Le psychiatre était à l'avenant. Mou. Et pas franchement perspicace avec le jeune préadolescent inhibé que j'étais alors. De nos rendez-vous, je n'en ai rien tiré. Mais j'ai poursuivi jusqu'à ce que mes parents constatent l'inutilité de la chose. Peut-être était-ce prématuré ?

Des années plus tard (entre quatre et cinq ans plus tard en fait), je commençais à sombrer dans la psychose. Dans un éclair de génie, mon généraliste m'a

© Thomas Bossard.

adressé à un des psychiatres les plus fascinants que j'ai eu à rencontrer jusque-là. Un des meilleurs, au demeurant.

L'OPPOSITION AUX TRAITEMENTS

Pourtant mes premiers vrais contacts avec ce psychiatre de Centre médico-psychologique (CMP) et le monde concret de la psychiatrie ont été rudes. Encore en pleine adolescence, je débarquais dans un hôpital psychiatrique avec des patients complètement hétéroclites, dans une atmosphère assez carcérale, conséquence inévitable d'un choix architectural peu propice à la détente. Pour couronner le tout et puisque je présentais alors un haut risque de suicide, même sous surveillance, ce psychiatre avait décidé de me prescrire un traitement assez lourd.

J'étais arrivé dans un état assez second dans ce service et si je ne réalisais pas vraiment où je me trouvais, je savais cependant exactement à quoi m'attendre en cas d'opposition butée. Je décidai donc d'obéir scrupuleusement à ce qu'on m'ordonnerait, ce qui consistait essentiellement à accepter docilement de prendre un traitement assez costaud pour me faire dormir debout à peu près à toute heure de la journée. J'ai donc obéi et avalé consciencieusement mes premiers neuroleptiques durant deux semaines, puis j'ai continué gentiment après la sortie de l'hôpital à les prendre...

Jusqu'à ce que la souffrance reprenne le dessus et que j'arrête de les prendre, malgré l'inquiétude parentale.

Conscient malgré tout que j'allais droit vers de nouvelles hospitalisations, au fil des ans, j'ai consenti et parfois même demandé des modifications de la forme de prise des traitements : étant de nature plutôt hostile aux simples cachets, j'ai essayé les vélotabs et les gouttes de longues années durant, avant d'échouer finalement à la solution qui me convient le mieux et qui en tout cas m'évite le plus de déboires possibles : les injections retard.

Nous autres patients savons qu'à l'hôpital, il y aura toujours au moins l'un de nous plus réfractaire que les autres et qui un jour ou l'autre tentera de s'opposer à son traitement. Or si pour ma part j'ai toujours été dans la position de l'observateur, il semble en tout cas que de nombreux patients aient été dans le rôle de l'opposant. Pourquoi donc ? Pourquoi refuser le traitement que de gentils psychiatres nous distribuent telles de précieuses hosties accompagnant notre rédemption ?

Je ne puis que parler en mon seul nom, mais il y a différentes raisons :

– D'abord ce que les psychiatres appellent le déni. Des tas de gens ne supportent pas l'idée d'être malade et la rejettent. Et avec elle, le traitement salvateur. Sauf que, selon moi, le déni a un certain parfum de mythe. Du moins le déni ne me paraît pas franchement total. En psychiatrie en tout cas, j'ai toujours croisé des gens conscients du fait que quelque chose clochait chez eux, des gens demandeurs d'aide, même s'ils n'attendent pas toujours celle qu'on va leur donner. La maladie psychique et en tout cas la psychose telle que je l'expérimente, et que paraissent l'expérimenter de nombreux patients internautes, semble être trop perturbante pour qu'on ne s'en rende pas compte. Même au début, l'angoisse d'être bel et bien fou est présente.

– Ensuite il y a les désavantages bien connus des traitements. Être malade chronique (cela ne touche pas seulement les patients en santé mentale, loin de là) c'est devoir accepter des médicaments, et donc des effets indésirables. Or ces derniers sont souvent difficiles à supporter. Ils le sont d'autant plus que souvent la seule expérience qu'on a du médicament est celle, basique, du paracétamol ou de l'aspirine, et avec l'arrivée hivernale de la vitamine C goût orange sur la table du petit-déjeuner... Face à cela, les traitements au long cours ont bien vite cette réputation de bombes chimiques aux effets apocalyptiques, encore plus si on a le malheur de regarder la notice. Pas étonnant que beaucoup arrêtent. En psychiatrie le phénomène est doublé d'une difficulté particulière à se mettre à la place du patient : les soignants n'ont en général pas vraiment l'expérience intime de la « folie », hors de ce qu'ils apprennent dans les manuels et au contact des patients, ils n'ont aucun moyen de se la représenter.

– Ce qui nous amène à un troisième problème : les soignants ne savent pas. Il leur est déjà difficile de se mettre à la place d'un patient en psychiatrie, il leur est encore plus difficile du coup de justifier qu'ils savent ce qu'ils font, que ce qu'ils demandent, ils l'accepteraient à notre place, à nous autres patients. De même pour les médicaments : combien d'infirmiers ou de psychiatres peuvent savoir ce que font réellement plusieurs centaines de milligrammes quotidiens de telle molécule ? Combien de psychiatres accepteraient l'idée d'être enfermés une semaine en chambre d'isolement pour leur

propre bien ? Et encore ils ont eux une idée théorique sur l'aide que cela peut apporter... Un patient qui découvre l'isolement pour la première fois n'a aucune idée de ce qui l'attend.

PRENDRE SA DESTINÉE EN MAIN

Mine de rien, la question de l'acceptation du traitement pose une autre question : celle de la soumission, et indirectement donc de l'abandon total de sa vie, de son corps et même de son esprit à l'opération délicate des psychiatres. Ces gens sont des chirurgiens de l'esprit, et comme les chirurgiens du corps, ils peuvent faire pis que mieux. À trop demander la soumission de leurs patients à leur docte avis d'expert, ces derniers prennent parfois le risque de les empêcher de prendre leur traitement en main.

Eh oui : un patient qui conteste le traitement, c'est d'abord un patient qui ne veut pas être juste une marionnette aux mains du médecin, c'est quelqu'un qui veut discuter le traitement médicamenteux et la psychothérapie.

La contestation des soins, on doit tous en passer par là, car sans cette étape, nous ne pouvons pas nous affranchir de la simple obéissance aveugle à l'autorité, celle qui nous paralyse et nous condamne à l'immobilisme social le plus absolu. Personnellement je trouve que les psychiatres devraient faire entre eux l'éloge des patients qui chipotent sur des questions de traitements : ce sont sans doute les plus dynamiques de leurs patients, et probablement ceux qui à terme auront les meilleures cartes en mains. Prendre sa destinée en main, fût-ce en contestant le traitement prescrit, c'est aussi signe qu'on veut aller mieux.

Oui, souvent la contestation des soins provoque des rechutes, oui ça fait perdre du temps et de l'énergie à tous. Mais la santé psychique c'est comme le vélo : on n'apprend qu'à force de chuter, pourvu qu'on nous aide à nous remettre en selle dès que possible.

Post du 3 octobre 2015

Extrait du blog *Insomnies solitaires d'un schizophrène*, <https://numenuialblog.wordpress.com/>
Merci à son auteur anonyme pour sa confiance et son aimable autorisation de reproduction.