

## MA LIBERTE DE FUIR LA PSYCHIATRIE COERCITIVE



Jolijn SANTEGOEDS  
Photos « Punkerteje ».

J'étais sans abri pendant deux ans et demi aux Pays-Bas quand j'étais une jeune femme de 19 à 21 ans. J'ai été sans abri, suite à une période d'internement obligatoire dans une institution de soins de santé mentale. Pour moi, être sans abri signifiait liberté et découverte de la vie. C'était la première fois que je pourrais écouter ma propre voix intérieure et définir moi-même le chemin à donner à ma vie. Tout n'a pas été entièrement bon ou entièrement mauvais, ça a été un mélange des deux, comme d'ailleurs c'est le cas dans « la vraie vie ». Mais plus que tout, être sans abri m'a permis d'échapper à la répression et de gagner ma liberté. Malgré le fait que tout n'était pas rose dans ma situation de sans abri, j'ai vécu ça comme une expérience de vie précieuse – et c'est grâce à cela, que j'ai trouvé ma voie.

# MA LIBERTE DE FUIR LA PSYCHIATRIE COERCITIVE

## Anti-iso - pop \* Psychiatric Doll:

Avant de raconter tout ça, quelques mots au sujet des photographies, intitulées « Anti-iso - pop \* psychiatric doll » et créées par « Punkertje ».

Sur ces photographies, c'est sa poupée psychiatrique, face aux traitements obligatoires. Cette poupée montre l'histoire de « Punkertje », quand elle a été jetée de force dans un hôpital psychiatrique, à l'âge de 16 ans. « Punkertje » était suicidaire et ILEEs ont dit qu'elle était « dangereuse pour elle-même » et que « tout ça c'était pour son propre intérêt supérieur ». Qu'être enfermée protégerait « Punkertje » « du mal qu'elle pourrait se faire à elle-même ».

Mais « Punkertje » n'a pas voulu vivre comme ça. Ces traitements terrifiants avaient seulement fait que « Punkertje » se sentait encore plus déprimée, plus décalée, plus problématique, plus solitaire, moins comprise et davantage suicidaire.

C'est devenu un cercle vicieux de tentatives de suicide et de contraintes. ILEEs se battaient juste sur la définition des symptômes de « Punkertje », au lieu de réduire ses sentiments suicidaires. Tout ceci l'a juste rendue plus mauvaise. Tout ça a duré pendant presque 2 ans.

Après tout ça, « Punkertje » s'en est sortie (par chance, quand toutes ces négligences et mépris ont été mises à jour). Quelques années plus tard « Punkertje » est devenue militante pour les Droits Humains. Car « Punkertje » ne peut juste pas accepter d'avoir été traitée comme ça, ou que d'autres soient traitéEs comme ça. ILEEs ont faux, entièrement faux !

## MA LIBERTE DE FUIR LA PSYCHIATRIE COERCITIVE



### De la misère en milieu Psychiatrique :

Avant le devenir de sans abri j'ai été retenue dans une institution psychiatrique pendant plusieurs années. Tout a commencé vers 16 ans, lorsque j'ai commencé à développer des « problèmes psychosociaux ». Alors adolescente, j'avais le sentiment d'être inadaptée au monde, je me trouvais « bizarre » et j'ai fait une tentative de suicide. Alors on m'a placée en internement d'office, contre ma volonté, dans un hôpital psychiatrique pour jeunes. ILLes m'ont diagnostiquée comme « sévèrement dangereuse pour elle-même » et m'ont mis au régime carcéral, « pour ma propre sécurité » évidemment.

Ceci était bien sûr horrible et il m'a seulement rendue plus désespérée. Je ne voyais toujours aucune manière de vivre qui m'irait et j'ai continué à essayer de me suicider. C'est devenu une lutte quotidienne, entre mes tentatives de plus en plus fortes et une escalade de répression en retour. Un vrai cercle vicieux. Ce prétendu « traitement de soins mentaux » ne m'aidait pas. Pendant presque 2 ans, j'ai été soumise à un enfermement en cellule strict, à des contraintes physiques et ai été forcée à prendre des drogues médicamenteuses. J'ai ressenti ma propre vie comme un immense champ de bataille; j'ai été totalement réprimée « pour empêcher le suicide », mais cela ne m'a pas empêché de me sentir extrêmement suicidaire.

## MA LIBERTE DE FUIR LA PSYCHIATRIE COERCITIVE

Tout allait seulement de mal en pis. C'était terrifiant. Je ne voyais aucune humanité dans ces soi-disant traitements. C'est pourquoi quand j'y pense aujourd'hui, je ressens en moi ces années comme épouvantables et l'intérieur de l'hôpital de soins de santé mentale comme « sans aucune vie ». Ce prétendu « traitement » était très nuisible et ma traumatisée.

Par chance, le service où j'étais sous tutelle a été fermé et j'ai été transférée vers un service de soins intensif en psychiatrique, dans une autre ville. Là, j'ai été traité avec plus d'humanité, avec plus de respect et ceci a provoqué un nouveau départ de ma vie. Là bas, je n'étais plus constamment enfermée et réprimée, de sorte que je me suis senti moins menacée par les gens qui m'entouraient.

Enfin, je me sentais capable de m'ouvrir à d'autres choses qu'à agir exclusivement par opposition. Ceci m'a donné un peu d'espoir et m'a permis de penser que les choses pourraient s'améliorer. A l'inverse, avant, la seule chose dont j'étais convaincue, c'était que ma vie avait disparu et que je me sentais juste engluée, sans aucune perspective.

La lutte quotidienne s'est progressivement calmé et j'ai arrêté de me battre contre ma propre vie. Alors j'en suis venue au point où j'ai enfin pu accepter que je j'avais droit à un avenir.

### A la Découverte de Mon Sourire :

Je me rappelle de la première fois, presque 3 ans après mon enfermement, où j'ai été autorisée à faire une promenade toute seule. Je n'ai pas su où aller ou que faire. Soudainement, j'étais dehors, dans le monde. Avant, je ne m'étais jamais senti comme ça, je me sentais sous contrôle.

J'ai erré sans but, tournant dans l'enceinte hospitalière. Ensuite, j'ai rencontré quelques personnes d'autres services psychiatriques. ILLEs m'ont invité à les rejoindre et on a fumé de la marijuana ensemble. Bien qu'alors j'ai été un peu effrayée, j'étais pleinement d'accord. Nous nous amusions bien et pour la première fois je me suis sentie bien, grande. Les personnes des autres services me traitaient assez impartiallement, d'égale à égale, comme une amie.

## MA LIBERTE DE FUIR LA PSYCHIATRIE COERCITIVE

On mangeait des confiseries, on jouait de la musique et on faisait des efforts importants pour avoir l'air cool. J'ai aimé ça, d'autant que je n'avais pas connu de pareilles choses depuis des années. Je me sentais heureuse.

### Enfin Dehors : Des entraves au Saut sans Filet :

Chaque jour, je suis allé voir ces amiEs. Et tout cet amusement m'a fait oublier ma déprime et mes sentiments suicidaires. Je les ai vraiment oublié, jusqu'à ce que le psychiatre me demandé lors d'une conversation, ce que je faisais pendant mes absences fréquentes. J'ai répondu que mes sentiments suicidaires avaient disparu et que je voulais partir de l'hôpital.

Je voulais vivre ma vie. Mais le psychiatre m'a dit que mon traitement n'était pas encore fini et que je devais rester. J'ai refusé et ai dit qu'il n'y avait plus aucune raison pour me garder enfermée. Alors, j'ai écrit une lettre au Juge pour demander d'en finir avec l'internement d'office, parce que je n'étais plus suicidaire. ILLE m'a accordé ma liberté.

Le fait que ma requête de départ sans destination ait été accordée est inhabituel. En fait, aux Pays-Bas, il est très rare de réussir dans un tel cas, et de contrer un placement d'office. J'ai été très chanceuse. C'était une chance rare, je n'en avais pas forcément aussi bien conscience qu'aujourd'hui. Mais une chose était sûre, que je ne voulais vraiment pas la gâcher.

Au printemps 1997, j'avais alors 19 ans, j'ai pu quitter l'institution de soins santé mentale, sans une destination. Le psychiatre n'ayant pas soutenu mon départ, je me suis retrouvée sans aucun droit, alors qu'alors il existait des aides post-cure. J'étais toute seule et je pouvais choisir n'importe quelle direction. J'étais libre.

### La Crainte de la Souffrance :

A partir de ce moment je me retrouvais sans abri, mais j'étais libre. Pourtant, je me sentais également effrayée et sans aucune protection. Tant de choses étaient arrivées dans ma vie, sans que ça n'ait aucun sens. J'avais été tellement maltraitée par la psychiatrie et je n'avais maintenant aucun droit. J'avais toutefois compris que des paroles plaisantes ne garantissaient en rien d'actions bienveillantes.

## MA LIBERTE DE FUIR LA PSYCHIATRIE COERCITIVE

Dans cette situation, je me sentais confuse. J'avais peur du monde extérieur, ne pouvais prévoir comment je serai considérée et s'il était possible qu'on me nuise. Je ne comprenais pas comment ça marchait au dehors et je voulais éviter d'être blessée de nouveau.

J'ai dû observer et apprendre. D'abord en gardant une certaine distance, pour me sentir sûre. Au début, j'ai donc veillé à ce que personne ne se rapproche trop de moi.

### Ma cachette dans une Armoire :

Quand je me suis retrouvée sans abri, je dormais dans les buissons à l'intérieur de l'institution de soins de santé mentale. Là, je me sentais rassurée, parce que c'était le seul endroit que je connaissais et aussi parce que j'y avais quelques amiEs. On fumait toujours ensemble et l'UEs me donnaient souvent de la nourriture. On rigolait vraiment beaucoup.

En été, le temps était assez doux pour dormir à l'extérieur. Mais quand l'automne est arrivé, j'ai eu besoin d'un abri. Une personne du nom de Willem a fait exprès d'abîmer une armoire de l'institution, qui a donc été mise à la poubelle, de sorte que je pouvais la prendre.

J'ai construit un abri dans cette armoire, pour y dormir la nuit. Mon abri ressemblait en miniature à une maison blanche, avec trois murs, un toit en plastique orange, et était bien caché dans les bois. C'était ma maison. Pendant plusieurs mois c'est là que je me suis protégée du froid dur de l'hiver. Une autre personne sans-abri, Peter, dormait près de mon armoire et son odeur maintenait tout le monde à distance. Tout cela me rassurait.

Seules mes amiEs savaient où mon chez moi se trouvait. C'était vraiment une bonne cachette.

Je me sentais comme une évadée et j'étais enfin responsable de ma propre vie. J'étais contente, parce que j'avais enfin ma liberté. Le reste était sans importance pour moi. La seule chose dont je me souciais, c'était d'être en dehors de l'institution psychiatrique.

## MA LIBERTE DE FUIR LA PSYCHIATRIE COERCITIVE



### Drogues dures :

À ce moment-là mon groupe d'amis avait commencé à prendre du « speed » (des amphétamines). D'abord, ça m'a fait peur, puis je n'ai pas voulu passer pour une mauviette. De plus, les médicaments psychiatriques que j'avais été forcée de prendre à l'hôpital avaient véritablement ouvert en moi la voie d'accès aux drogues illicites. Donc j'ai commencé à utiliser du « speed ». Je préférais me l'injecter pour éviter des effets secondaires.

Chaque matin, ensemble près de l'armoire, Peter et moi prenions notre premier « shoot » (injection). Connaissant les risques spécifiques qu'entraînent les drogues illicites pour une jeune femme, je voulais absolument garder le contrôle sur moi. D'autant que je devais continuer à observer le monde. Donc je me suis juste injecté de petites quantités, pour me sentir plus forte, plus confiante et pour pouvoir passer des nuits blanches, rester éveillée me paraissant « plus prudent ».

C'était une sorte d'automédication.

Je n'ai jamais commis aucun crime pour obtenir ces drogues. J'avais réussi à obtenir une aide sociale en trouvant une adresse postale. Donc j'avais un revenu régulier, que je gérais fort bien. J'étais terrorisée à l'idée « d'avoir des ennuis avec le système » à nouveau - n'importe quelle erreur m'aurait coûté ma liberté.

# MA LIBERTE DE FUIR LA PSYCHIATRIE COERCITIVE

## Chassée hors du Centre d'Accueil:

Alors on m'a interdit de rester dans l'enceinte de l'institution de soins de santé mentale. Plusieurs fois les gardes ou la police m'ont amené au centre-ville, endroit que je ne ressentais pas comme totalement sûr. De nouveau, je marchais vers l'institution et essayerais d'y entrer, cherchant mes amis. À la fin je renonçais et restais au centre-ville. Parmi mes amiEs de l'institution, il y en a beaucoup que je n'ai jamais revuEs.



## Une Distance Sûre :

Quand j'étais sans abri dans le centre-ville, j'avais encore peur des gens, donc je gardais mes distances. Je m'asseyais dans des parcs pendant la journée et je partais dès que quelqu'unE s'approchait de moi. Je cachais le fait que j'étais une fille et faisait tout pour paraître très sale et pour sentir mauvais.

Cependant, je me brossait les dents chaque jour et m'arrangeait pour avoir des sous-vêtements ainsi que des chaussettes propres. Par contre, je m'assurais que mes vêtements extérieurs étaient sales et malodorants pour garder les gens éloignéEs.

Dans le centre-ville je restais toute seule, restant réveillée la nuit, tout en faisant des tours en vélo pour éviter tout contact. Pendant la journée, j'essayais de trouver un peu de repos dans les parcs et des endroits publics, où il y avait un peu de contrôle social et où je ne serais pas seule face à un danger éventuel.

Mais j'avais toujours peur des gens. En continuant à garder mes distances, ai continué à observer et apprendre.

## MA LIBERTE DE FUIR LA PSYCHIATRIE COERCITIVE



### Personae non Grata : Différente de la Communauté :

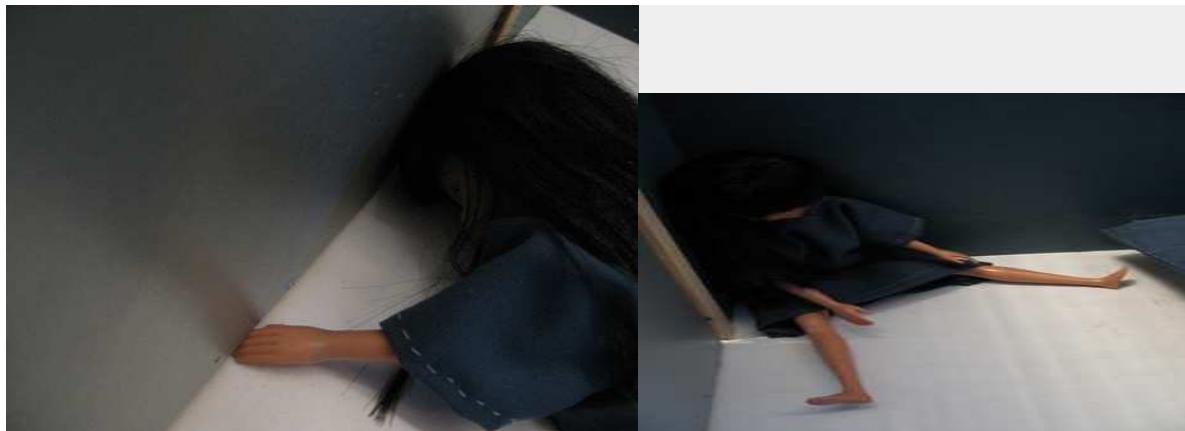
A l'époque, je ne me plaignait pas du tout de ma situation, puisque j'étais convaincue que c'était le seul moyen de m'échapper des institutions psychiatriques. Pour moi, être sans abri c'était le prix à payer pour ma liberté, et cette liberté valait mieux que tout. J'étais fière d'être assez forte pour pouvoir survivre dans les rues. Je savais déjà que « les soins » pourraient rendre ma situation pire encore, donc je me sentais toujours en accord avec le fait d'être sans abri. Je savais d'où je venais et j'avais un objectif : rendre ma vie valable.

Je me sentais alors différente des « gens normaux ». ILLEs vivaient sur un « autre bord » que moi et je pensais qu'ILLEs étaient d'un autre type humain, avec une destinée différente.

Dans les rues, j'étais stigmatisée. Les gens me regardaient avec dégoût, désapprobation et rejet. Mais je ne me souciais pas de leurs avis. Je savais pourquoi j'étais sans abri. C'était mon choix pour pouvoir ne plus subir de soins de santé mentale.

## MA LIBERTE DE FUIR LA PSYCHIATRIE COERCITIVE

Abris de Nuit :



parfois, j'arrivais à entrer dans des abris de nuit mis à disposition par le gouvernement. Il y avait un abri de nuit permanent pour les personnes sans abri (du moins pour celles qui étaient « non-toxicomanes », c'est-à-dire pas « accroEs3). On me permettait alors de rester cinq nuits par mois en échange de 7.50 florins (maintenant 7.50 €) la nuit. Dans cet accueil de nuit, il y avait des règles strictes, comme : "aucune personne d'une institution de santé mentale ne peut être admise et si quelqu'unE vous voit boire ou fumer de la marijuana pendant la journée, vous ne pourrez plus être bienvenuE définitivement."

Ayant réussi à être accueillie dans cet abri de nuit permanent à plusieurs reprises, je découvrais alors qu'il existait un autre abri de nuit, spécialement prévu pour les toxicomanes, qui peuvent y rester pendant un mois entier et ce gratuitement . Tout ce qu'il fallait pour y être admise, c'était une attestation d'un centre de soins contre les dépendances. Avoir un endroit stable où dormir chaque nuit, c'était un synonyme de confort, aussi je faisait une demande d'admission.

A partir de l'automne 1998, j'ai fréquemment dormi dans cet abri de nuit pour toxicomanes, et ce durant presque toute l'année qui s'en suivit. Très souvent, j'y étais la seule femme, ce qui me permettait d'avoir à disposition une chambre à 3 lits pour moi seule et une certaine bienveillance dans les couloirs.

## MA LIBERTE DE FUIR LA PSYCHIATRIE COERCITIVE



### Permis d'Exister :

Pendant mes nuit à l'abri, j'étais bien acceptée par les autres utilisateurs de drogues sans abri, un peu comme un membre de leur famille. Certains me disait: "si jamais quelqu'un te fais du mal, je lui casse la gueule". Et bien que je n'aime pas de violence, ceci m'apportais néanmoins un certain réconfort. Je me sentais respectée et protégée. Je n'ai jamais voulu profiter d'un telle offre, mais le sentiment d'être accueillie, de faire partie et la solidarité vive que les utilisateurs de drogues sans abri montrait à mon égard était une chose énorme dans ma vie. C'était l'opposé de l'institution, endroit où j'avais été constamment brutalisée, comme violée.

Néanmoins, j'ai continué à vivre une vie solitaire parmi ces purs et durs utilisateurs de multiples drogues, qui utilisaient souvent n'importe quel substance pour ressentir des effets les plus forts possibles et qui pouvaient devenir agressif. Tandis que moi, j'étais à côté, sur mon chemin d'observation, de découverte et d'épanouissement personnel. Je n'intervenais dans les affaires de ces personnes sans abri. Je suivais juste mon chemin, paisiblement. Me sentir autorisée à agir ainsi, sans jamais être punie, tout en restant toujours bienvenue et jamais exclue, m'a vraiment donné le sentiment j'avais le droit d'exister.

On me permettait d'être là et de faire mes propres choix. Je pourrais enfin écouter mes propres motivations personnelles, sans jugement. Je me suis senti vraiment libre et j'ai eu pour la première fois le sentiment d'être une personne humaine.

## MA LIBERTE DE FUIR LA PSYCHIATRIE COERCITIVE



### Construction de mes Propres Choix :

Beaucoup de monde n'a pas survécu. Beaucoup ont disparu. Certains ont été tués, certains se sont suicidés, d'autres sont morts de surdosage accidentel et des accidents liés à la drogue, aux médicaments. Et alors, de moins en moins d'entre eux retourneraient à l'abri de nuit. J'ai éprouvé ceux-ci principalement comme les événements tristes qui sont arrivés dans ce type d'endroit.

Ce n'était pas particulièrement alarmant, parce que dans la psychiatrie il y avait aussi un haut taux de mortalité, particulièrement des suicides. Je m'étais habitué le fait que beaucoup de personnes meurent de notre côté jeunes. Il a ressemblé un donné que j'ai dû traiter, dans le cadre de la vie. Je pavais toujours ma façon(chemin) par et j'ai été convaincu que j'ai voulu survivre tout seul.

Mais alors, c'est vraiment devenu effrayant. Il y avait une sorte 'de guerre d'équipe' (5 meurtres de suite(en rang)) et il a impliqué certains de personnes(peuple) de l'abri, mais je n'ai pas su(connu) exactement qui il était et ce qui est arrivé. J'évitais toujours de devenir impliqué dans ces choses. Je n'ai pas voulu savoir(connaitre). Mais c'était aussi effrayant le non savoir qui a été impliqué ou non. Quelqu'un pourrait être un tueur. Je n'ai pas voulu avoir un rapport avec n'importe lequel d'entre eux désormais. J'ai été terrifié. C'est à ce moment-là que je me suis rendu compte que j'ai dû sortir là. Je n'ai pas voulu m'approcher de quelqu'un pour la vitesse désormais et j'ai juste quitté d'utiliser. J'ai voulu une vie convenable. Je ne me suis pas enfui de la psychiatrie pour rien.

## MA LIBERTE DE FUIR LA PSYCHIATRIE COERCITIVE



### Pas De Drogue = Pas d'Abri :

Chaque jour, je faisait du vélo en ville et dans la région, juste pour éviter de rencontrer quelqu'unE pour être à distance de tout. Je n'avais dit à personne que j'étais propre. Je n'avais pas envie d'expliquer pourquoi et je ne voulais pas non plus perdre mon logement dans l'abri gratuit de nuit. Mais après deux mois, ILEEs ont découvert que je ne consommais désormais plus de « speed » et ILEEs m'ont foutu dehors parce que je n'étais pas « toxicomane ».

Comble de l'ironie: pour avoir cessé la drogues, j'ai été « récompensé » en perdant le droit d'avoir accès à l'abri. Ceci est une caractéristique typique des soins offerts de manière rigide, en fonction de certains critères précis, et sans considération de la personne pouvant en bénéficier. Tout ceci me rappelais tant pourquoi je m'étais enfui de l'institution que j'ai décidé que dorénavant il faudrait que je me débrouille par mes propres moyens.

### Personne Sans abri, Personne Invisible :

Beaucoup de personnes que j'ai rencontrés quand j'étais sans abri étaient mortes à ce moment-là, y compris Willem et Peter. J'allais alors tous les jours dans un centre d'activité pour personnes issues de contextes psychiatriques/psychosociaux, où j'ai fait connaissance de nouveaux amiEs. Dès lors, je n'ai plus continué à avoir une apparence extérieure sale ou négligée. Je portais toujours mon sac à dos avec mon sac de couchage dedans et quelques vêtements.

## MA LIBERTE DE FUIR LA PSYCHIATRIE COERCITIVE

Ce n'était pas visible que j'étais sans abri. Je donnais plutôt maintenant l'apparence d'un jeune étudiant (masculin) ou d'un touriste avec un gros sac.

Je traînais souvent avec des amiEs du centre d'activité. IlLEs venaient au parc ou dans le centre-ville après l'école et nous nous amusions bien. Je cherchais avec impatience leur compagnie et j'ai préféré ne plus être seule. On aurait dit que le monde devenait meilleur chaque jour. J'arrivais à ce quelque part que j'avais cherché.



Plus Seule, Dorénavant :

J'ai dormi de nouveau à l'extérieur, dans des parkings, dans des parcs et près de la gare centrale. Parfois des amiEs restaient avec moi, et on observait des étoiles, on mangeait des confiseries, en ayant des conversations passionnées. On prenait du bon temps. Ces personnes sont devenues des amiEs pour la vie.

Ruben, un gars que je connaissais, était lui-aussi devenu sans abri et nous nous tenions mutuellement compagnie la nuit dans les parkings. Les agents de sécurité nous amenaient même du café le matin, expliquant qu'après on devait partir. C'était des moments merveilleux. Je ne me suis plus sentie seule ni menacée, mais plutôt bienvenue, libre et même un peu en sécurité. On avait l'impression de faire du camping en pleine ville. J'étais heureuse.

L'échappatoire :

En octobre 1999, « le copain d'un copain » m'a proposé de partager un endroit où habiter. Pour la première fois j'ai réussi et osé accepter parce que je connaissais cette personne et que j'étais convaincue qu'il ne me ferait

## MA LIBERTE DE FUIR LA PSYCHIATRIE COERCITIVE

jamais de mal. Et ça s'est révélé être un choix, d'autant que cela signifiait que je n'étais plus sans abri.



### Retour à La Vie :

Plusieurs mois après, en 2000, j'ai commencé à étudier et en 2005 j'ai été diplômée d'un mastère en Ingénierie Durable.

À l'Université de Sciences Appliquées, je suis devenue activiste (dans l'hexagone, on dit « militante ») contre les violations des droits humains. Toutes ces choses que j'avais vécu, je souhaitais que personne d'autre ne les connaissent et je voulais surtout arrêter ces graves défaillances du système et des professionnelles de la santé mentale.

Mon principal centre d'intérêt et d'action a évidemment été de tout faire pour faire cesser les interventions psychiatriques forcées, telles que celles qui m'avaient dévasté. Depuis 2003, je suis en campagne contre les traitements psychiatriques obligatoires, ce qui constitue maintenant pour moi un travail bénévole à plein temps.

Ainsi, j'ai fondé Fondatrice en Hollande le collectif « Mind Rights » [002]. En 2009, j'ai été élue au conseil du « Réseau Mondial d'Utilisateurs et Survivants à la Psychiatrie » (WNUSP) [003], dont je suis aujourd'hui coprésidente. Je défend au plan international les intérêts et les droits des personnes avec des handicaps psychosociaux, face aux systèmes de santé mentale.

Maintenant, ça fait environ 12 ans que j'habite dans un appartement que je loue. J'ai un cercle d'amis formidables, avec qui je me marre super bien. J'apprécie et chéris énormément ma liberté et les nombreuses

## MA LIBERTE DE FUIR LA PSYCHIATRIE COERCITIVE

opportunités que j'ai. maintenant. J'ai la chance de pouvoir parcourir le monde pour promouvoir et défendre les droits humains face aux systèmes de santé mentale.

De façon concrète, je peux dorénavant transformer les mauvaises expériences que j'i vécu en quelque chose de chouette pour moi et d'autres. J'ai même parfois l'impression d'être une vraie étoile ! A partir de rien, j'ai pu réaliser beaucoup de choses.



### De la Misère au Rétablissement :

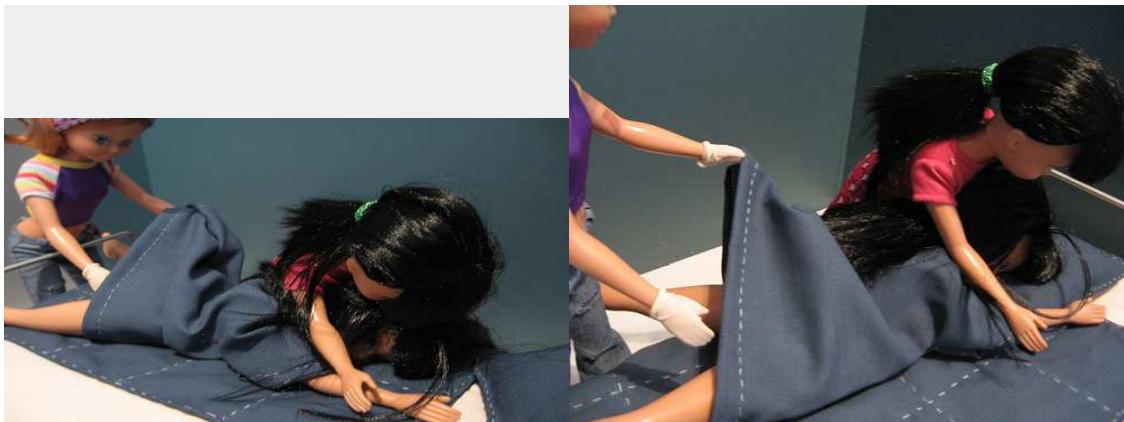
J'ai des sentiments mitigés au sujet de mon expérience de sans abri. Beaucoup de ce qui m'est arrivé qui n'était pas joli. Par ailleurs, j'avais souhaité regagner ma liberté si souvent et mon finalement mes souhaits se sont réalisés, bien que et alors que j'étais sans abri. Pourtant, c'est bien ça qui ma fourni la chance d'être libre, de grandir et je suis reconnaissante de ce que cela m'a apporté.

Avant le devenir de sans abri ce n'est qu'à l'hôpital psychiatrique que j'ai été maltraitée. J'y ai été gardée seule et en cellule pendant 2 années, souvent nue ou avec seulement une blouse de prisonnière . Quand je me suis retrouvée sans abri, j'ai pu jouir de ne plus être réprimée et qu'on ne me dise pas tout ce que je devais faire ou pas. J'ai apprécié cette liberté.

J'avais des vêtements. Je pourrais me déplacer. Je pourrais m'acheter des choses à manger. Je pourrais profiter du soleil et de la nature, dont je me sens aujourd'hui un élément. L'observation du monde m'a rendue plus grande et m'a permis d'imaginer mon propre parcours vers le haut et de me sentir faire partie de la nature aussi.

## MA LIBERTE DE FUIR LA PSYCHIATRIE COERCITIVE

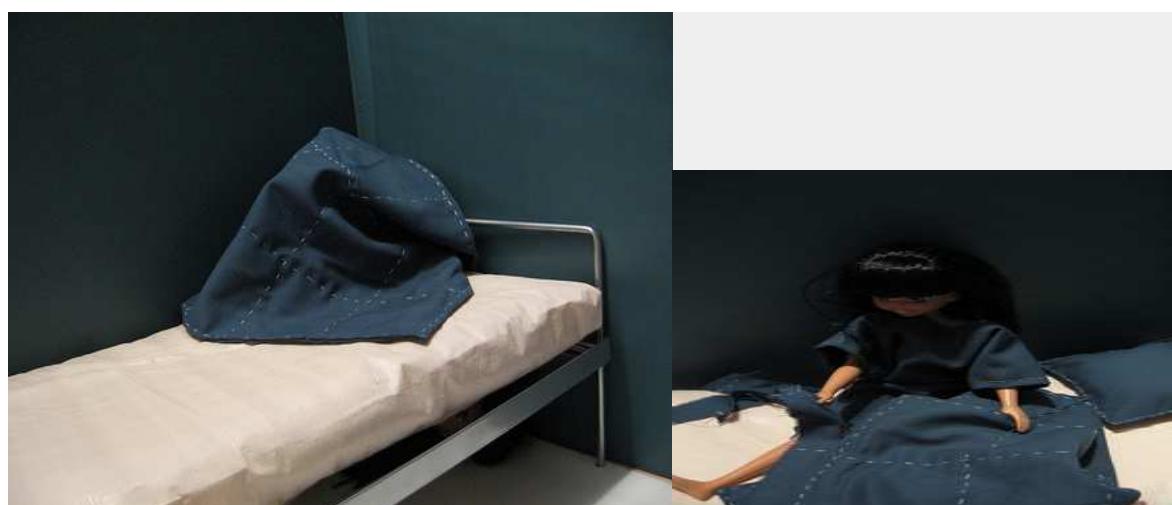
Le fait d'être alors sans abri m'a donné le temps d'écouter ma voix intérieure et de découvrir ce que mon propre cœur me disait. La terreur que j'avais connue à l'égard des soins de santé mentale ne m'a plus dominée et je pouvais finalement changer de position: il ne s'agissait plus de "me battre contre ma propre vie" mais de "forger la définition de ma vie".



### Le Prix élevé de la Liberté:

Bien sûr, au lieu d'être sans abri j'aurais préféré avoir un endroit plus sûr. Et j'ai vraiment essayé de trouver quelque part où vivre pendant ces 2 années et demi sans abri. Cependant, en raison du système bureaucratique des Pays-Bas, ce n'a pas été possible.

Maintenant je me rend compte que je n'ai été satisfaite de cette vie bizarre de sans abri, seulement parce que je pensais alors qu'il n'y avait aucune possibilité, aucune autre façon de sortir de la psychiatrie et de forger ma propre liberté. Mais je pense maintenant que ça aurait pu être bien différent. Cette période sans abri aurait tout à fait pu être évitée.



## MA LIBERTE DE FUIR LA PSYCHIATRIE COERCITIVE

Mon souhait principal à l'époque était d'avoir "une vie à moi".

Je ne voulais pas que des soins interfèrent dans ma vie. Tout ce que je recherchais c'était un "toit" et je n'espérait rien de mieux. J'aurais du pouvoir louer une chambre. Même malgré le fait que j'avais un revenu et donc que je pouvais payer un loyer, trouver un endroit où rester m'était alors refusé. Tous les services sociaux m'excluaient parce que je ne correspondait pas à leurs critères de sélection.

Normalement, j'aurais du pouvoir avoir accès à une chambre de location, comme c'est le cas pour n'importe quelle autre personne jeune et indépendante aux Pays-Bas. Il n'y a pas de doute, si j'avais pu alors avoir une chambre, le parcours de construction de ma vie aurait certainement été bien plus court.

De fait, j'ai dû me libérer dans des conditions très dures. Mais j'ai néanmoins réussi. Evidemment, Je ne sais pas ce qui se serait passé dans des circonstances plus favorables.

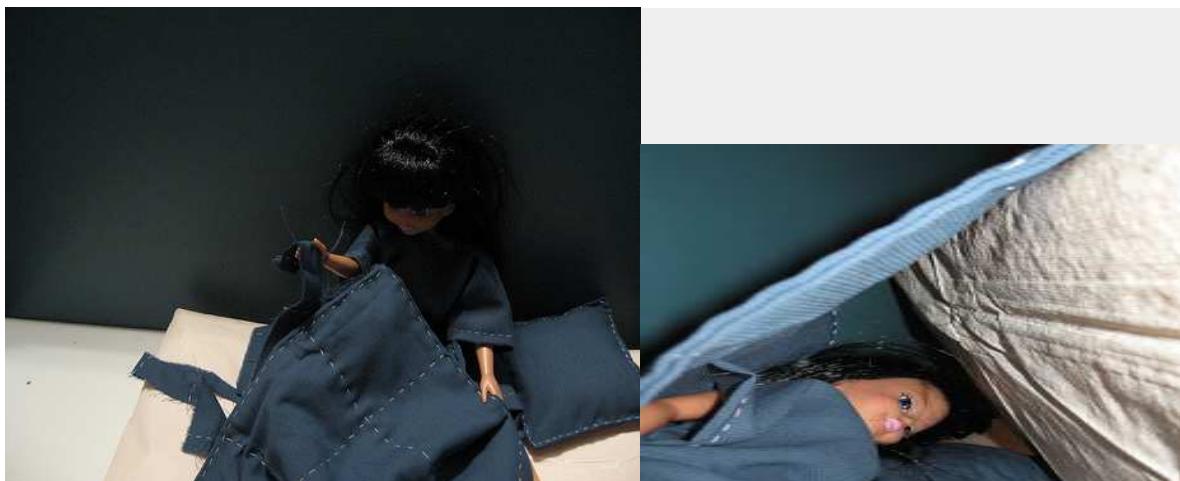
Mais puisque j'avais été ex-patiente du système psychiatrique, sans-abri et consommatrice de drogues médicamenteuses, j'ai été stigmatisée et considérée comme privée de droits auxquels il est possible d'avoir accès dans des circonstances plus positives. J'ai dû ainsi construire ma survie toute seule.

### Pas le bon Profil pour Avoir Droit à de l'Assistance ?:

Bien que j'ai été sans abri, que j'ai eu des problèmes de santé mentale et que j'ai utilisé des drogues, mon casier judiciaire est toujours vierge. De fait, je crois que l'argument selon lequel, mettre fin aux institutions psychiatriques actuelles provoquerait un raz de marée de personnes sans abri et provoquerait une forte augmentation des populations carcérales, est basé sur une perception erronée.

A l'inverse, je crois que si un véritable soutien, solidaire et respectueux, au sein de nos communautés, comme par exemple en ce qui concerne le logement, était rendu possible, on pourrait sans doute empêcher nombre de situations rencontrées actuellement par des personnes sans abris. Et aussi je crois que la perpétration de crimes est souvent le résultat de la pauvreté des chances sociales, ceci pouvant être empêché par un véritable soutien.

## MA LIBERTE DE FUIR LA PSYCHIATRIE COERCITIVE



### Destination:

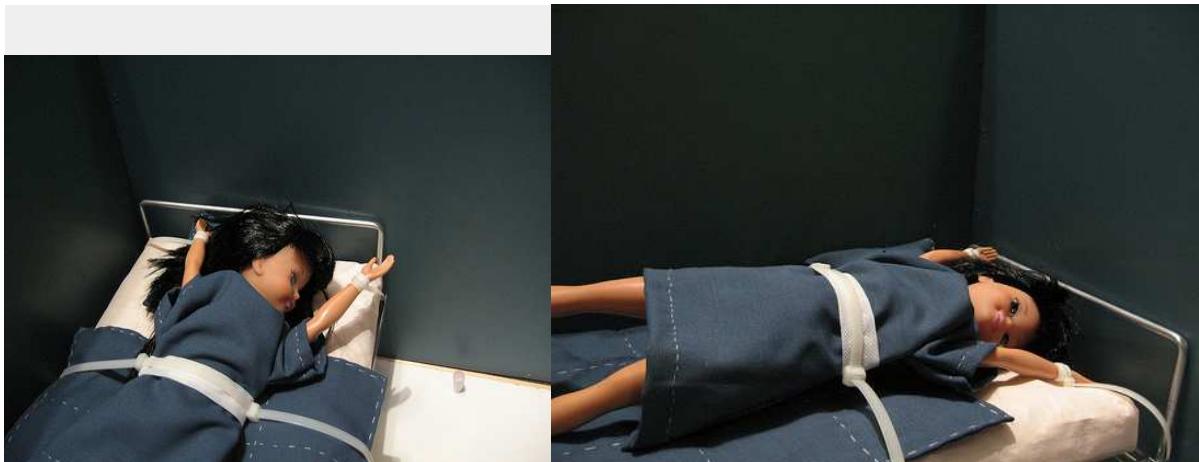
Étant sans abri n'était pas la pire chose qui me soit arrivé. La pire chose a été de me retrouvée forcée par la psychiatrie, où j'ai été acculée à une lutte sans possibilité de dignité et sans pouvoir imaginer que ça pourrait finir un jour. Dans ce système psychiatrique, ma vie est devenue pire chaque jour.

Après cette expérience horrible, le fait de me retrouver sans abri a constitué un progrès. Ma vie s'est améliorée. Ma perspective de vie a changé d'un sentiment de chute perpétuelle à celui d'une ascension bénéfique.

Dans les institutions psychiatriques, ma vie était vide de sens; je n'avais aucune vie sociale. Mes choix étaient systématiquement rejettés, on me rendait impuissante et incapable de me développer. Je ne pouvais vraiment pas arriver à concevoir ma vie ou mon avenir. La vie "m'arrivait" et ma propre situation était hors de mon contrôle.

Alors, une fois que j'ai été libre, j'ai enfin pu exercer des prises de décisions et je suis devenue partie prenante d'une dynamique sociale, qui a rendue mes choix significatifs, puisque ceux-ci avaient des effets réels sur ma vie et participaient à définir ma propre situation. Je pourrais enfin commencer à me définir et à me développer, à faire de moi une personne telle que je suis maintenant.

## MA LIBERTE DE FUIR LA PSYCHIATRIE COERCITIVE



*Le fait de posséder les pleins pouvoirs pour décider du sort de ma vie, sous tous ses aspects, a été la partie la plus importante de mon rétablissement.*

*J'ai réclamé ma propre vie en la vivant. Je pourrais finalement découvrir comment faire des choses à ma façon et cela m'a rendue de plus en plus forte. J'ai pavé mon propre chemin et il m'a amené où je suis maintenant. Je suis maintenant fière de moi. Bien que la route reste dure, pour moi elle continue à aller de mieux en mieux.*

# MA LIBERTE DE FUIR LA PSYCHIATRIE COERCITIVE



## NOTES :

[001] [tekeertegendeisoleer@hotmail.com](mailto:tekeertegendeisoleer@hotmail.com)

<http://tekeertegendeisoleer.wordpress.com/tag/solitary-confinement/>

[002] [www.mindrights.nl](http://www.mindrights.nl)

[003] [www.wnusp.net](http://www.wnusp.net)

[004] Photos « Anti-iso-pop \* psychiatric doll » par Punkertje :

<http://www.flickr.com/photos/40211503@N07/4372995318/in/set-72157623472318956/>

[005] selon la loi hollandaise : fumer de la marijuana (classée comme drogue douce) n'est pas sanctionné pénallement aux Pays-Bas. La marihuana peut être vendue légalement dans des magasins spéciaux.

Dans la loi hollandaise, posséder pour un usage personnel, une petite quantité de drogue dure, n'est pas non plus sanctionné. Seule la vente de drogues dures et la possession de grandes quantités sont punis par la loi.

[006] [www.mindrights.nl](http://www.mindrights.nl)

[007] [www.wnusp.net](http://www.wnusp.net)

[008] [www.enusp.org](http://www.enusp.org)

[009] Les droits de personnes avec des handicaps gagnent la reconnaissance accrue internationalement et sont protégés selon la Convention de l'ONU sur les Droits de Personnes avec des Handicaps - un traité international que les Pays-Bas doivent encore ratifier (c'est seulement une de trois UE déclare que ne l'a pas encore ratifié).

# MA LIBERTE DE FUIR LA PSYCHIATRIE COERCITIVE

Par Jolijn SANTEGOEDS, Ex-sans-abri, Militante contre la Psychiatrie Obligatoire, Fondatrice en Hollande du collectif « Mind Rights » et Co-Présidente du « Réseau Mondial d'Utilisateurs et Survivants à la Psychiatrie » (WNUSP).

J'ai été sans abri pendant deux ans et demi aux Pays-Bas quand j'étais une jeune femme de 19 à 21 ans. J'ai été sans abri, suite à une période d'internement obligatoire dans une institution de soins de santé mentale. Pour moi, être sans abri signifiait liberté et découverte de la vie. C'était la première fois que je pourrais écouter ma propre voix intérieure et définir moi-même le chemin à donner à ma vie. Tout n'a pas été entièrement bon ou entièrement mauvais, ça a été un mélange des deux, comme d'ailleurs c'est le cas dans « la vraie vie ». Mais plus que tout, être sans abri m'a permis d'échapper à la répression et de gagner ma liberté. Malgré le fait que tout n'était pas rose dans ma situation de sans abri, j'ai vécu ça comme une expérience de vie précieuse – et c'est grâce à cela, que j'ai trouvé ma voie.



Contact: [tekeertegendeisoleer@hotmail.com](mailto:tekeertegendeisoleer@hotmail.com)

Photos « Anti-iso-pop \* psychiatric doll » par Punkertje.

Traduction francophone, libre de droits et de copie, avec nos remerciements et l'accord stimulant de Jolijn. Cette traduction est « dégenrée ». Le texte d'origine en langue anglaise ne l'est pas. D'où certains termes comme « Ils » qui remplacent la norme de l'académie française, selon laquelle le masculin du pronom personnel « Ils », l'emporte sur d'autres genres. LnT - مدينه من نور الرياح - Janvier 2014.