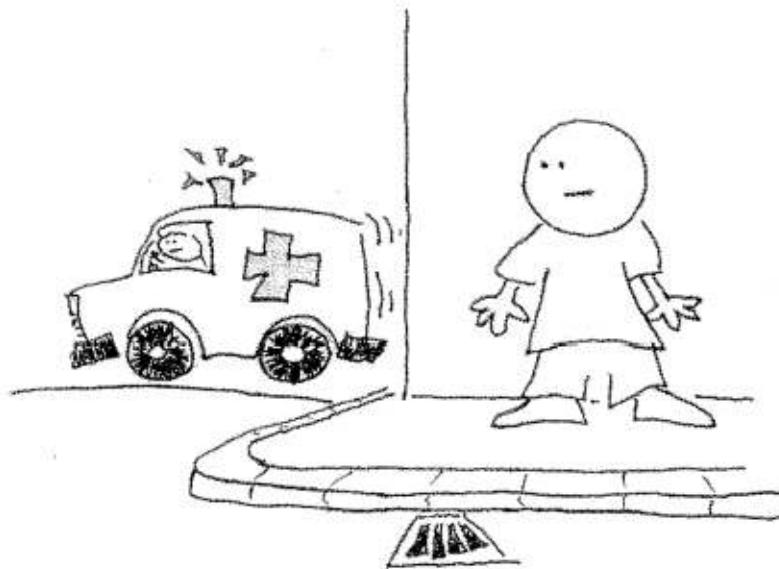


# Éviter l'hôpital:



*Librement adapté de la brochure de Jim Hindle*

un guide pour survivre à la psychose



Voici une série de suggestions pour aider les personnes confrontées à la psychose à faire face à cette expérience et, espérons-le, à éviter l'hospitalisation. Ces conseils portent spécifiquement sur la période de psychose elle-même, dans ses stades précoces et plus facilement maîtrisables, bien que certains conseils soient aussi valables pour le maintien d'une bonne santé mentale en général. Il ne s'agit que de suggestions, basées sur mes propres expériences de la psychose et des changements de réalité qui en résultent, mais j'espère que ces conseils auront une utilité pour l'ensemble du spectre des états mentaux altérés. L'objectif est d'arriver à un plus grand degré de conscience de soi, de maîtrise de soi et d'autodétermination. Contrôlez vos expériences, ne les laissez pas vous contrôler!

Comme le suggère le titre, j'estime qu'étant donné l'état actuel des services de santé mentale, il est généralement préférable d'éviter l'hospitalisation. Bien sûr, il peut arriver un moment où l'hospitalisation est la seule possibilité restante, auquel cas, je vous souhaite bonne chance et j'espère que vous vous en sortirez sans trop d'embûches. Mais ce guide a pour but la prévention d'une telle situation. Il a été conçu comme un guide pratique de gestion de l'état de conscience altéré que l'on appelle psychose, prévu pour vous aider à garder la tête froide, à ne pas partir trop loin et à maîtriser les choses à votre façon.

## Accepter et reconnaître la situation



L'une des choses les plus difficiles lorsqu'il s'agit d'affronter un problème de santé mentale est de commencer par accepter qu'on en ait un. C'est particulièrement difficile quand vos expériences sont si intenses et vivifiantes et que les moments éprouvants peuvent être compensés par des phénomènes et des rencontres éblouissantes. Je crois que la psychose est en quelque sorte un état spirituel; potentiellement une période de changements profonds et bénéfiques, où certains modes de fonctionnement et de comportements dépassés et malsains peuvent être détruits et abandonnés et où de nombreuses connaissances sur des aspects du monde jusque-là insoupçonnés peuvent être acquises.

Cependant, cette expérience peut s'avérer tellement excessive qu'elle a tendance à conduire à la perte de sommeil, ce qui entraîne un manque de contrôle et de recul et, très souvent, des expériences négatives. Certes, lorsque les premiers moments sont vécus de façon si heureuse et excitante, se couper de cette expérience en prenant des médicaments qui donnent la sensation de s'éloigner de toute cette splendeur peut être horriblement mal vécu. Toutefois, il est nécessaire de pouvoir maîtriser au mieux cette expérience, or trop souvent, cela n'est envisagé que par l'hospitalisation. L'état d'équilibre est un phé-

nomène tout aussi naturel que l'état d'extase et c'est à nous de décider si nous voulons avoir un maximum de responsabilités et d'auto-détermination possibles face à nos expériences, ou si nous laissons les autres décider pour nous sans pouvoir garder le contrôle des événements.

## **Anticiper**

**Rédigez un plan d'urgence/de crise.** Pendant une crise, on perd souvent ses moyens et il peut s'avérer très utile et rassurant d'avoir le moins d'effort possible à faire pour se remémorer les gestes d'urgences. Un plan de crise est généralement destiné à faciliter la coordination entre vous et vos soutiens. Il s'agit de profiter d'un moment où vous vous sentez bien pour préciser les formes d'aides auxquelles vous consentez ou non en cas d'urgence. Il peut aussi n'être destiné qu'à vous-même, pour vous guider au mieux à travers la tempête. Il peut contenir toutes informations que vous estimerez utiles: les médicaments à utiliser, à quelles doses et dans quels cas, les professionnel·les à contacter ou non et les numéros de vos soutiens possibles (ex: une personne qui accepterait de passer vous voir, ou de vous téléphoner, vous faire à manger, des courses, ou n'importe quoi d'autre). Il peut aussi inclure le(s) lieu(x) où vous refuseriez d'aller et ceux où vous accepteriez d'aller en dernier recourt, au cas où l'hospitalisation n'aurait pu être évitée, car malheureusement ça n'est pas toujours en notre pouvoir. Même en cas d'hospitalisation sous contrainte, vous avez le droit de choisir l'établissement en question, ou d'en changer si nécessaire.

**Préparez-vous une trousse de soin de secours.** Il s'agit de rassembler dans un endroit facilement accessible tous vos outils de gestion de crise. Cette boîte, tiroir, ou autre, peut donc contenir votre plan d'urgence, mais aussi n'importe quelle chose que vous jugerez utile: médicaments d'urgence, huiles essentielles, infusions, cartes mémos

avec des phrases qui vous aident (par ex: «Si tu es en train d'imaginer un scénario très inquiétant, n'oublie pas que c'est juste ton angoisse qui se monte un film et que ça va passer»), objets calmants (couverture lestée, objets rassurants, anti-stress, etc.), matériel d'expression (journal, matériel de dessin), souvenirs encourageants (mots de soutien des proches, photos, lettre à soi-même), liste d'activités de gestion d'angoisse (exercices détaillés de respiration, relaxation, étirements, massages, méditation), outils de distractions (jeu vidéos, mots croisés, puzzle, lectures, musiques), nourriture rassurante, etc...

## Signes avant-coureurs



Comment reconnaître l'apparition d'un déséquilibre et prendre des mesures pour le maîtriser tant que ça reste possible? J'espère que les points suivants vous seront utiles, que vous ayez connu ou non la psychose:

**Devenir hyper-émotif·ve.** Il arrive que l'on se sente soudainement presque débordé·e d'émotions et de façon inhabituelle. Ça n'est pas forcément une mauvaise chose, mais ça peut aussi être le moment de demander de l'aide, ou du moins de faire preuve de vigilance.

**Ne pas dormir.** Parfois, surtout si on a tendance à boire, on se réveille tôt après quelques heures de sommeil seulement ou après un sommeil très agité. Si cela se produit, envisagez de consulter un médecin ou de prendre des herbes médicinales ou encore des somnifères. Il nous arrive à tous et toutes de passer une nuit sans dormir, mais la plupart des gens ressentent le besoin de se rattraper le lendemain et prennent des mesures en ce sens. Si ce n'est pas votre cas, méfiez-vous... la perte totale de l'envie de dormir est le premier grand pas qui mène à un véritable état psychotique.

**Oublier de manger.** Cela va de pair avec le fait de ne pas dormir et c'est un signe classique présageant l'apparition de problèmes sérieux. Et moins vous dormez et mangez, plus la pente devient glissante.

**Oublier des choses** que vous pensiez avoir mémorisées, comme le trajet vers la maison d'un·e ami·e, ou des numéros de téléphone importants.

**Avoir conscience de phénomènes que d'habitude vous ne remarquez pas.** Tels que des atmosphères, des énergies et des dynamiques sous-jacentes. Cela peut être une bonne ou une mauvaise chose, mais c'est souvent troublant et très difficile à décrire à celles et ceux qui vous entourent sans subir leur incrédulité ou leur inquiétude envahissante. Cet éveil de la conscience n'est pas nécessairement mauvais en soi, mais lorsqu'il survient brusquement et qu'il est déstabilisant, faites preuve de prudence.

**Un sentiment d'immensité**, de grandeur, de détenir une puissance ou une énergie auxquelles vous n'êtes pas habitué·e.

Chaque expérience est différente et peut-être que ce n'est qu'à travers nos propres expériences que nous parviendrons à reconnaître les moments où nous entrons dans des eaux dangereuses. Il serait probablement préférable de dresser votre propre liste de choses à surveiller.

## Refuge



Une fois vous être rendu·e compte que vous traversiez des difficultés, il est particulièrement important de trouver un lieu pour pouvoir vous ressaisir. Idéalement, le meilleur endroit pour ça serait votre propre maison, mais il se peut que vous ayez des colocataires ou des membres de famille qui manquent de compréhension ou de sensibilisation sur ces questions. Vous avez peut-être des ami·es qui pourraient vous offrir un espace et un environnement paisible pendant un petit moment? Ça vaut la peine de chercher à l'avance un refuge convenable, pendant que vous êtes encore dans un état d'esprit lucide, histoire que vous sachiez exactement où aller quand le moment sera venu.

Voici quelques objectifs possibles:

**Minimisation des intrusions extérieures** (bruits de voisinage dérangeants, etc.)

**Un endroit où vous vous sentirez libre de faire aussi peu de choses que vous le souhaitez.** Une personne disponible pour vous préparer à manger serait un énorme plus. Si là où vous êtes c'est impossible et que vous êtes mal à l'aise avec certaines personnes présentes, essayez de réduire vos déplacements à l'extérieur de votre chambre au strict nécessaire. Faites ce que vous avez à faire, puis retournez dans votre lieu sûr jusqu'à ce que vous vous sentiez plus fort·e.

**De quoi vous changer les idées.** Voir le chapitre "Tranquilité" plus bas. Essayez d'avoir ce dont vous avez besoin à portée de main, par ex. de la musique, des lectures distrayantes et/ou du matériel d'art et de travaux manuels.

Il y a beaucoup d'avantages à être en territoire familier, mais l'important, où que vous soyez, c'est d'avoir une pièce qui puisse être la vôtre, qui vous soit accessible dès que vous en avez besoin. L'encens et les huiles essentielles peuvent aider à établir un sentiment de tranquillité et de sécurité et favoriser les rêves agréables (voir chapitre plus bas). Une lumière douce peut induire une sensation de calme et nous aider à nous laisser aller vers le sommeil.

Le plus important est peut-être de **tirer le meilleur parti possible de l'endroit où l'on se trouve.** Si vous sentez qu'un autre endroit vous conviendrait mieux, envisagez de vous y rendre, si vous vous sentez capable de faire le voyage ou si quelqu'un·e peut vous y conduire. Souvenez-vous cependant qu'il est imprudent de continuer à courir dans tous les sens et que plus tôt vous pourrez vous arrêter et vous poser, mieux c'est. Ayez confiance en vous et en votre force et ne vous laissez pas submerger par vos peurs. Lorsque vous vous sentirez bien installé·e, vous pourrez tenter de visualiser vos peurs et de les jauger avec plus de recul.

# Tranquillité



Instaurer une tranquillité d'esprit est vital pour permettre de se sentir mieux et en sécurité. Donc, si vous pensez que vous pouvez être facilement perturbé·e par les infos, les films d'horreur, la télévision, ou certains sites internets, ne serait-il pas préférable de mettre tout cela de côté pendant un temps?

La télévision et internet représentent une sorte de fenêtre sur le monde extérieur, mais nous ne savons jamais vraiment ce qui nous attend. La psychose peut être une période d'intuitions fabuleuses, alors autant éviter l'influence des gros titres tapageurs.

Essayez d'orienter votre esprit vers une direction agréable. Visualisez de belles choses. Si une pensée ou une image difficile vous perturbe particulièrement, essayez "de vous en éloigner" – visualisez-la en train de s'éloigner de vous, d'être avalée par des nappes d'épais brouillard, ou de lui fermer porte après porte jusqu'à ce qu'elle ne semble plus menaçante ou proche. En général, la musique peut beaucoup aider, mais il arrive aussi que pour certaines personnes elle représente au contraire une stimulation excessive à éviter. À vous de

voir quel est votre cas. Si vous pensez pouvoir utiliser la musique pour vous calmer, tenter de sélectionner vos morceaux préférés pendant que vous avez les idées claires. Mieux vaut se fier à ce que vous avez déjà testé et apprécié plutôt que de laisser faire le hasard. La musique sans paroles est aussi un choix relativement sûr. Essayez d'écrire, d'avoir une activité artistique ou manuelle pour vous aider à vous exprimer ou simplement pour vous libérer l'esprit. Même l'expression de choses négatives peut être bénéfique, car ça peut aider à les sortir de votre esprit.

Si les personnes qui vous entourent ne prennent aucune précaution dans leurs propos, essayez de leur dire que vous vous sentez facilement perturbé·e et que vous aimeriez que la conversation reste positive. Il peut être préférable d'éviter la compagnie de certaines personnes, dans la mesure du possible. Rappelez-vous, ce n'est pas parce qu'il s'agit de "mauvaises" personnes. Simplement, la psychose conduit à vivre des choses d'une façon que beaucoup d'autres ne connaissent pas.

## Sommeil



Comme cela a déjà été mentionné, la perte complète de l'envie de dormir est souvent le premier pas vers un état psychotique. Tenter de rétablir une solide routine de sommeil est donc une part essentielle du chemin permettant de retrouver la santé. Essayez de vous détendre quelques heures avant de dormir: musique relaxante, lumière douce, pas d'activité physique particulièrement intense. Tâchez d'éviter tout ce qui pourrait surmener votre cerveau, comme lire quelque chose d'exaltant ou de suivre un fil de pensées beaucoup trop stimulantes.

Efforcez-vous de vous imposer une heure pour aller dormir (extinction des feux à minuit, par ex.) De plus, essayez de vous vider l'esprit, ou de voir la nuit de sommeil qui vous attend comme un épais nuage réconfortant dans lequel vous allez vous blottir. Pensez aux rêves agréables dont vous vous souvenez; cela aidera votre cerveau à sortir

de l'état de conscience éveillée et facilitera la transition vers le monde des rêves.

Si le sommeil demeure difficile, envisagez de prendre un somnifère ou un tranquillisant. Les herbes médicinales peuvent également aider et de bons somnifères à base de plantes sont maintenant disponibles (voir plus loin le chapitre sur les thérapies alternatives). Une bonne nuit de sommeil est l'un des meilleurs remèdes qui soit. Même si vous n'arrivez pas à dormir ou si vous vous réveillez tôt, rester allongé·e dans le noir constitue tout de même une forme de repos pour le corps et le cerveau. C'est certainement une bien meilleure idée que de se lever et de s'agiter dans tous les sens, en alarmant peut-être votre entourage.

## Garder les pieds sur terre



La psychose est un état de perception altéré – qui diffère de ce qui est considéré comme normal. Gardez en tête cette différence et, si possible, essayez de fonctionner sur les deux niveaux en même temps: le "normal" et celui qui est considéré comme anormal. Il peut se passer beaucoup de choses étranges et impressionnantes en nous, malheureusement, on ne gagne pas grand-chose à essayer de les décrire aux gens la plupart du temps. Il sera peut-être davantage bénéfique de vous référer à vos expériences de façon assez vague, avec des phrases toutes faites du type: "*c'est très compliqué*" ou "*c'est une longue histoire*", lorsqu'il s'agit d'expériences très inhabituelles ou difficiles à imaginer pour les autres. Cependant, avoir quelqu'un·e en qui vous avez confiance à qui parler peut être d'une très grande aide; iel peut vous aider à orienter vos idées de manière positive et à calmer vos inquiétudes infondées.

Le monde est étrange, c'est sûr, mais ne sous-estimez jamais la capacité des gens à ne même pas remarquer ce qui peut vous sembler complètement évident. Tentez de garder à tout moment un pied dans la réalité partagée par les autres, dans le "monde normal". Cela vous

permettra d'agir normalement à leurs yeux et vous aidera aussi à tempérer votre conception de ce qui se passe; parfois nos tentatives de rationaliser ce que nous vivons peuvent s'égarter dans le domaine des croyances. Garder un œil sur la réalité commune nous aide à garder les pieds sur terre lorsque l'on navigue dans des eaux troubles.

Souvent, dans la psychose, nous avons un sentiment de grandeur, d'être à l'étroit dans la vie quotidienne, que notre être dépasse largement ses limites habituelles. Dans ces moments-là, nous avons tendance à nous identifier à des grandes figures de nos cultures: le roi Arthur ou Buffy contre les vampires. Nous pouvons nous sentir si plein·es d'énergie vitale que nous assimiler à de telles figures est la seule chose qui fasse sens pour nous. Essayez de garder un maximum de recul; il existe un grand nombre d'archétypes différents auxquels nous pouvons nous identifier, notre personnalité est un peu comme les nombreuses facettes d'un diamant, une facette différente apparaît au moment opportun, comme un·e comédien·ne entrant en scène. Identifiez-vous à une figure particulière aussi longtemps que vous trouverez cela utile; cela peut être une grande source de force... Cependant, tâchez de prendre cela comme un jeu et n'oubliez pas qu'au fond vous restez simplement vous-même.

## Voix



Si vous entendez des voix, un bon moyen d'affronter cela est d'entrer dans une forme de dialogue; traitez les voix de la même façon que vous traiteriez quiconque vous parlerait dans la rue; si elles sont grossières, dites-leur de partir. Si elles vous suggèrent de faire quelque chose, rappelez-vous que c'est juste une suggestion. Ne jamais considérer qu'une voix sait mieux que vous parce qu'elle a l'air de tomber du ciel. Même une voix apparemment utile peut être source de confusion si vous lui accordez trop d'attention; gardez toujours à l'esprit votre liberté essentielle à prendre vos propres décisions.

Il vous semblera peut-être plus facile d'ignorer complètement vos voix; il se peut que moins vous leur accordiez d'attention, moins les voix aient d'emprise sur vous. Toutefois, si vos voix sont trop fortes pour que cela soit possible, une forme de dialogue reste probablement la meilleure solution. Défendez-vous si vos voix sont négatives. Rappelez-vous que de nombreuses personnes n'ayant jamais eu de problèmes de santé mentale entendent des voix en permanence. Il est possible d'entrer dans une relation bénéfique et harmonieuse avec vos voix; demandez aux voix négatives de débarrasser le plancher et les voix positives auront tendance à apparaître.

Ça n'est pas la peine de leur parler à voix haute; il est plus prudent de faire en sorte que le dialogue reste intérieur. Vous aurez plus de chances d'éviter les ennuis de cette façon. Si vous ne pouvez pas vous empêcher de leur parler à voix haute et que vous n'êtes pas seul·e, une technique efficace consiste à se munir d'un téléphone portable, vous attirerez moins l'attention si vous avez l'air de passer un coup de fil.

## **Retour aux habitudes**

Si vous voulez éviter l'hôpital sur le long terme, il viendra forcément un moment où il sera nécessaire de reprendre le cours de votre vie et d'affronter le monde extérieur. Il est même possible que vous n'ayez jamais eut la possibilité de vous en extraire, si vous ne disposez pas d'un refuge adéquat ou si vous avez des obligations extérieures dont vous ne pouvez pas vraiment vous défaire. Cependant, que vous ayez été constraint·e d'aller à l'hôpital ou que vous ayez pu bénéficier d'une situation plus favorable, le chemin du rétablissement passe en grande partie par le fait de reprendre du pouvoir sur sa vie. Donnez-vous du temps, soyez doux·ce avec vous-même, mais faire un simple petit trajet chaque jour, pour se rendre d'un point défini à un autre et revenir, sans se sentir perdu·e, peut déjà merveilleusement contribuer à vous renforcer mentalement.



Tenez compte de vos limites, mais n'ayez pas peur de vous lancer dans une plus longue marche, ou dans une virée shopping ou autre, quand vous serez prêt·e. Vous vous sentirez peut-être plus en sécurité en ayant sur vous de quoi écouter de la musique, pour vous aider à tempérer les éventuelles nuisances, au cas où vous vous sentiriez encore vulnérable. Au bout d'un certain temps, cela ne sera probablement plus nécessaire, à mesure que vous reprendrez de l'aplomb et parviendrez à nouveau à supporter certains commentaires non sollicités ou les conversations entendues par hasard.

Ce principe, qui consiste à rétablir progressivement nos capacités, s'applique à n'importe quelle activité et peut nous aider à solidifier notre équilibre. Notre esprit peut être profondément apaisé par le fait de pouvoir s'ancrer à certaines routines rassurantes.

## Substances psychoactives



**Les drogues récréatives qui altèrent la conscience** existent depuis la nuit des temps, bien que les anciennes méthodes ritualisées de consommation soient aux antipodes des habitudes modernes. Quel que soit votre point de vue sur ces drogues, il est indéniable que des gens en prennent, parfois de façon bénéfique, bien que cela puisse fragiliser leur corps et leur esprit. Certaines personnes en prennent toute leur vie en ayant apparemment peu d'effets néfastes. D'autres peuvent finir hospitalisées après avoir fumé une petite quantité de cannabis. Même si vous n'avez jamais pris de drogues qui altèrent la conscience, vous devriez prendre connaissance des risques. Certaines personnes gagneraient à éviter toutes drogues – si vous avez des problèmes de santé mentale, c'est probablement votre cas. Cependant, nous sommes tou·te·s différent·es et certaines personnes considèrent au contraire que certaines substances les aident à gérer leurs états extrêmes ou leur besoin de sommeil. Quoi qu'il en soit, notre santé est notre responsabilité et ça vaut la peine d'évaluer avec précaution les effets de tout ce que nous décidons de prendre ou non. Et si vous décidez d'arrêter totalement les drogues récréatives, rappelez-vous qu'une vie pleinement vécue peut être en soi euphorisante, c'est même un potentiel dont la psychose nous aide à prendre conscience.

**Produits pharmaceutiques.** Les médicaments peuvent aussi bien être une bouée de sauvetage qu'un véritable fléau, selon votre situation, la façon dont ils vous sont prescrits ainsi que leurs effets sur vous. Il est cependant indéniable qu'ils peuvent être utiles, voire totalement indispensables dans certains cas. Plus les périodes de psychose sont extrêmes et fréquentes, plus le chemin vers le rétablissement est long. C'est pourquoi il peut être nécessaire d'envisager une dose relativement forte dans les premières étapes d'un épisode, afin d'éloigner vos problèmes avant qu'ils ne prennent trop d'ampleur et ainsi éviter l'hospitalisation. Et si l'idée de devoir prendre des comprimées pendant quelques années est difficilement supportable, sachez que certaines personnes fonctionnent en les prenant uniquement pendant une période critique et en les arrêtant progressivement dès qu'elles retrouvent une meilleure stabilité mentale. Certaines personnes considèrent que prendre des médicaments pendant quelques mois, voire années, leur a permis de prévenir des problèmes qui autrement se seraient reproduits indéfiniment. D'autres estiment qu'ils ne sont que des béquilles à utiliser en dernier recourt, pendant la plus courte durée possible. Quoi qu'il en soit, ne vous contentez pas de généralités et essayez de vous renseigner le plus possible sur le fonctionnement et les effets des médicaments que vous envisagez de prendre.

En fin de compte, tout le monde réagit différemment selon le type et la puissance des substances psychotropes ainsi que la durée de leur usage. Sachez que certaines pratiques de soins alternatifs peuvent être des compléments utiles pour contribuer à rétablir et maintenir une bonne santé mentale et peuvent aussi aider à créer les conditions pour que les médicaments ne soient plus nécessaires.

Il est important d'essayer de trouver un·e médecin en qui vous avez confiance pour vous conseiller et vous prescrire les médicaments appropriés, au moins le temps de trouver un médicament ou une combinaison de médicaments qui vous conviennent.

# Résumé



Ça fait beaucoup d'informations? Laissez-moi reprendre.

**Accepter et reconnaître la situation.** La psychose peut parfois être un état *extra-ordinaire*, mais il est nécessaire de pouvoir garder un certain degré de mesure et d'équilibre. Anticipez les choses en rédigeant un plan d'urgence et en préparant une trousse de soin de secours. Dressez une liste des signes avant-coureurs qui vous avertissent lorsque les choses deviennent incontrôlables.

**Refuge.** Disposer d'un endroit sûr est ce qui vous donnera le plus de chance de réussir à garder la tête froide. Trouvez un endroit paisible avec des personnes compréhensives et le minimum d'obligations, ou bien profitez au mieux de l'endroit où vous vous trouvez en vous aménageant un espace cocon.

**Tranquillité.** Essayez de cultiver une plus grande tranquillité d'esprit, évitez la télévision et internet, concentrez-vous sur des choses agréables. La musique peut-être d'une grande aide ou bien une stimulation à éviter, selon ses effets sur vous. Dites aux gens autour de vous que vous vous sentez trop sensible au cas où iels ne prendraient

pas assez de précautions dans leurs propos.

**Dormir.** Essayez d'établir un rythme de sommeil régulier. Détendez-vous le soir; de la musique calme et un éclairage doux peuvent vous y aider. Envisagez de prendre une dose plus forte de médicaments, des herbes médicinales ou des somnifères si le sommeil demeure difficile.

**Garder les pieds sur terre.** Malgré ce que vous traversez, essayez de garder un pied dans la «réalité sociale». Tâchez de garder du recul sur les choses et de ne pas accorder trop d'importance à une idée ou à un symbole particulier.

**Voix.** Essayez d'entamer un dialogue interne avec vos voix quelles qu'elles soient. N'oubliez pas que vous avez le droit de prendre vos propres décisions, même face à une voix qui semble bienveillante. Demandez aux voix négatives de débarrasser le plancher et les voix positives auront tendance à apparaître. Faites en sorte si possible que ce dialogue reste interne, sinon, munissez vous d'un téléphone portable pour éviter d'attirer l'attention si vous êtes en public.

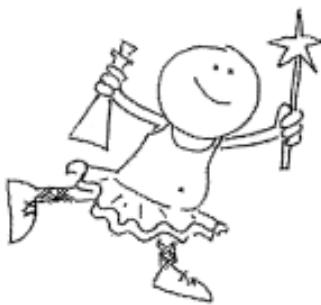
**Retour aux habitudes.** Quand vous vous sentirez prêt·e, commencez à rétablir vos activités extérieures, en commençant peut-être par une courte promenade quotidienne.

**Substances psychoactives.** Les drogues "récréatives" affectent les gens différemment – si vous avez des problèmes de santé mentale, il est généralement préférable de ne jamais en consommer. Cependant, certaines personnes les considèrent comme un outil de gestion bénéfique. Dans tous les cas, il est nécessaire d'évaluer avec honnêteté leurs risques. Concernant les médicaments psychiatriques, considérez au moins leur utilité pour sortir de l'état de crise. Les thérapies alternatives et les autres pratiques peuvent aider à créer des conditions où les médicaments ne seront plus nécessaires (voir section suivante).

Voici quelques suggestions supplémentaires:

- N'oubliez pas de bien manger; la digestion d'un bon repas aide à réduire l'énergie mentale.
- Évitez les événements importants ou trop excitants pendant un certain temps, comme les grandes fêtes ou les réunions.
- Reporter les décisions importantes.
- Si vous risquez de trop dépenser, pensez à confier votre carte bancaire et votre chéquier à un·e proche.
- Faites des choses qui vous calment; bouger lentement, parler lentement, penser lentement.
- Si vous vous sentez trop enthousiaste, souvenez-vous de choses qui ne se sont pas si bien passées que ça. Essayez d'avoir en tête des affirmations qui permettent de vous ancrer telles que "Je ne suis qu'une personne parmi tant d'autres".

# Thérapies complémentaires



Le chapitre suivant contient des informations sur quelques thérapies complémentaires pouvant être utilisées pour aider à retrouver un équilibre mental. Elles fonctionnent toutes davantage en tant que système d'autorégulation; elles aident à éloigner les ennuis ou à ce que la psychose ne récidive plus une fois que vous êtes stabilisé·e. Mais elles peuvent aussi être d'une grande utilité en période de crise et peuvent nous aider à repousser un épisode. Elles sont toutes présentées ici à titre de suggestions, il se peut que certaines vous parlent plus que d'autres; il n'est absolument pas nécessaire de les essayer toutes. Elles fonctionnent toutes de manière différentes en fonction des personnes, l'important est de trouver quelque chose qui fonctionne pour vous.

## Herboristerie



L'utilisation des plantes pour leur valeur médicinale est une pratique aussi vieille que l'humanité. Une grande partie de ces connaissances a survécu jusqu'à nos jours, ce qui signifie qu'un·e bon·ne herboriste est capable de s'appuyer sur un corpus de connaissances vieux de centaines, voire de milliers d'années. Contrairement aux produits pharmaceutiques modernes, conçus pour traiter des maladies spécifiques, les plantes médicinales agiront sur plusieurs domaines à la fois, proposant une voie plus globale vers la santé, travaillant à un niveau plus profond et non en soulageant les symptômes d'un problème isolé.

Pour ceux qui ont des problèmes de santé mentale, les plantes médicinales peuvent au moins être un complément utile aux médicaments, à défaut de pouvoir les remplacer entièrement. Pour aider à s'endormir, par exemple, les plantes peuvent être d'excellents secours; elles sont moins susceptibles de créer une accoutumance et causeront beaucoup moins de dommages, si ce n'est aucun, au foie et aux reins.

Elles sont également meilleures pour favoriser le sommeil naturel, nous permettant d'atteindre les différents niveaux de sommeil dont nous avons besoin pour être complètement requinqué·es. Le sommeil fourni par les somnifères de synthèse ne nous permet souvent pas d'atteindre ces niveaux. Les herbes sont également très appropriées pour la santé mentale car elles agissent à la fois sur le plan physique et émotionnel.

Voici une courte liste d'herbes qui pourraient être utiles. Il est généralement préférable de consulter d'abord un·e herboriste professionnel·le, bien qu'avec le temps, vous saurez quelles herbes vous conviennent le mieux, ce qui vous permettra ensuite d'en faire la meilleure utilisation possible pour améliorer votre bien-être. Les herbes peuvent être prises sous forme d'infusion, de teintures et parfois sous forme de comprimés.

**Camomille.** Une plante apaisante et tranquillisante bien connue. Une tasse ou trois le soir constitue une bonne habitude pour favoriser le sommeil naturel. Également bonne contre l'agitation associée à une urination fréquente.

**Houblon.** Aide les mauvais·e dormeur·ses qui souffrent également d'étourdissements, de nausées et de maux de tête. Aide en cas de vertiges et de nervosité excessive.

**Valériane.** Une autre plante bien connue, très utile pour favoriser le sommeil et apaiser le système nerveux. Plus forte que la camomille, il est préférable de suivre les conseils d'un·e herboriste car son interaction avec certains médicaments peut s'avérer dangereuse. Il existe aussi de bons comprimés à base de valériane.

**Scutellaire.** L'une des meilleures plantes pour apaiser la nervosité que l'on connaisse. Conduit à un sommeil calme et doux et utile pour les personnes qui connaissent des peurs irascibles, des réveils brusques et des terreurs nocturnes.

**Lavande.** Bon pour apaiser un cerveau hyperactif; pour un bain de lavande, prendre une poignée de pointes de jeunes branches, faire bouillir pendant une dizaine de minutes, égoutter et ajouter à l'eau du bain. La même décoction peut aussi être utilisée pour saupoudrer sur un oreiller avant de dormir.

**Avoine.** Bon pour le cerveau, aide à lutter contre l'épuisement nerveux et à garder l'esprit concentré sur un sujet à la fois.

**Passiflore.** Mieux vaut suivre les conseils d'un·e herboriste. Amène un sommeil réparateur pour les personnes agitées, qui dorment peu suite à un épuisement ou qui sont mentalement inquiètes et surmenées. Peut aussi augmenter l'effet d'autres plantes.

## Huiles essentielles

Diffuser des huiles essentielles peut avoir un effet positif sur votre humeur et sur l'atmosphère d'un espace donné. Si vous ne disposez pas de diffuseur il est possible de déposer quelques gouttes d'huiles essentielles sur un mouchoir à respirer régulièrement ou d'utiliser des gâlets de diffusion très bon marché. Cependant, diffuser ou pulvériser des huiles essentielles n'a pas d'effet assainissant pour l'air, mais au contraire, un effet polluant en cas de trop forte concentration dans l'air, il est donc souhaitable de bien aérer et d'éviter cette pratique en cas d'asthme ou d'allergies. Les huiles peuvent aussi être utilisées dans le bain, sur un oreiller, ou comme base de massage. Les informations générales sur les plantes s'appliquent également à l'effet et à la nature des huiles, qui sont simplement des extraits de diverses parties de plantes et d'arbres.

Envisager les huiles suivantes:

**Fenouil.** Donne force et courage dans les moments de détresse.

**Vétiver.** Effet équilibrant sur le système nerveux central. Propriété apaisante, aide à gérer l'épuisement mental et physique.

**Encens (ou oliban).** Une huile puissante qui aide à purifier l'esprit.

**Les huiles qui ont un effet sédatif sur le système nerveux central:**  
Camomille, bergamote, santal, lavande, marjolaine douce, mélisse, houblon, valériane, citron.

**Les tonifiants pour les nerfs, pour renforcer le système nerveux:**  
Camomille, sauge sclarée, genévrier, lavande, marjolaine, romarin, thym doux, géranium.

**Les huiles qui sédatent le système nerveux mais ravivent l'esprit:**  
Bergamote, citron, mélisse.

Les huiles fonctionnent différemment selon les personnes et les situations. Bien que ça puisse sembler improbable, choisir des huiles dont vous aimez l'odeur est encore ce qui donne les meilleurs résultats.

## Autres thérapies et pratiques

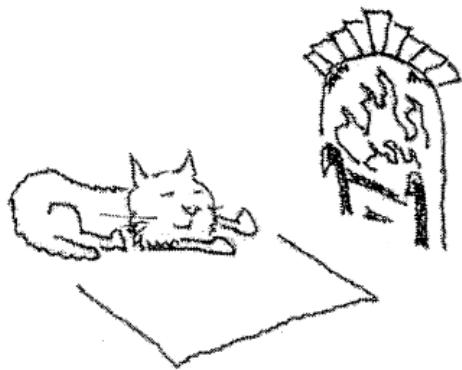


Peut-être apprécieriez-vous d'adopter une pratique équilibrante comme la méditation, le Tai Chi ou le Yoga. Le mot "yoga" peut se traduire par "attacher ensemble les fils de l'esprit" alors que le Tai Chi aide à développer un état mental calme et alerte qui vous aidera à rester concentré·e malgré les circonstances. La méditation peut simplement contribuer à vous calmer, mais ses effets peuvent être à la fois surprenants et profonds.

De façon générale, lorsque l'on ressent un trop plein d'adrénaline, un bon moyen de s'en débarrasser est de se dépenser physiquement, en pratiquant l'activité physique de son choix.

La carence nutritionnelle est connue pour contribuer à l'agitation mentale, en particulier en ce qui concerne les acides gras essentiels oméga. Il pourrait également être judicieux d'arrêter ou bien de réduire la consommation de stimulants comme la caféine et l'alcool.

En fin de compte, la meilleure thérapie consiste à bénéficier d'un environnement bienveillant et soutenant, que ce soit par l'intermédiaire de la famille, des relations amicales ou amoureuses et nous devrions tou·te·s tenter de favoriser une telle situation, pour nous-mêmes et pour toutes les personnes qui nous entourent.



## CONTACTS

**REV** – Réseau français sur l'entente de voix : [www.revfrance.org](http://www.revfrance.org)  
06 31 87 18 89

**NEPTUNE** – Information, recherche, action et entraide sur les "maladies" psychiques : [www.forumpsy.net](http://www.forumpsy.net)

**CRPA** – Cercle de Réflexion et de Propositions d'Actions sur la psychiatrie : [www.psychiatrie.crpa.asso.fr](http://www.psychiatrie.crpa.asso.fr) 01 47 63 05 62

**LE PROJET ICARUS** – réseau de soutien par et pour les personnes dont les manières d'expérimenter le monde sont souvent diagnostiquées comme des maladies mentales : [www.icarus.poivron.org](http://www.icarus.poivron.org)

**ZINZIN ZINE** – Boîte à outils contre le système psychiatrique et la psychophobie : [www.zinzinzine.net](http://www.zinzinzine.net)

Librement adapté (2019) d'une brochure de Jim Hindle (2005)