

# À propos des médicaments psychiatriques

— Janet Foner

Personne de Référence Internationale de Libération du Système de "Santé Mentale"  
New Cumberland (USA)

**B**onjour à toutes et à tous,

Je vous écris à propos de la discussion récente qui a eu lieu sur ce forum. J'ai été diagnostiquée "psychotique" (je ne sais pas quel était mon diagnostic précis) et admise dans un "hôpital pour malades mentaux" en tant que "patiente" pendant 10 mois entre avril 1967 et février 1968. Pendant toute cette période, on m'a forcée à prendre de la thiorazine, et ce jusqu'en septembre 1968. Cinq ans plus tard, j'ai commencé la Co-écoute et je n'ai rencontré aucune difficulté dans l'utilisation du processus de décharge et de réévaluation ; en fait, j'avais déjà commencé à l'utiliser alors que j'étais sous thiorazine — et ce à très forte dose — là encore, j'ignore la dose exacte. Je pratique la Co-écoute et participe activement aux Communautés de Co-écoute depuis 25 ans et je n'ai jamais été face à une détresse, que ce soit la mienne ou celle d'une autre personne cliente, qui ne cède à la décharge et à la réévaluation.

Je reconnais que pour certaines personnes il est beaucoup plus difficile d'utiliser le processus que cela ne l'a été pour moi, mais il me semble que tout ce dont on a besoin pour aider ceux qui ont du mal à utiliser la Co-écoute c'est de plus de patience, plus de capacité à être présents, et plus de décharge des détresses qui nous limitent en tant qu'écoutant-e-s. En général, lorsque des personnes qui ont été internées en psychiatrie abandonnent la Co-écoute ou ont du mal à l'utiliser, c'est soit par manque de confiance dans la possibilité que la Co-écoute finisse par marcher si elles sont suffisamment persistantes, soit parce qu'elles cessent d'être persistantes pour une raison extérieure. De plus, elles ne sont pas suffisamment écoutées dans la perspective d'amener et de maintenir leur attention sur le présent. Or, il est nécessaire que cela soit considéré comme une priorité quand on récupère des mauvais traitements infligés par le système de "santé mentale". Pour plus de détails, veuillez consulter le No. 5 de *Recovery & Reemergence*.

Pour faire face à tout matériau chronique, mais plus particulièrement les choses lourdes auxquelles sont confrontées les personnes qui sont menacées de destruction, il est BEAUCOUP plus facile de se placer du point de vue de l'instant présent. En général, rien ne marche si l'écoutant-e ne peut rester présent-e auprès de la personne menacée de destruction.

Il existe PLEIN de ressources. L'idée que nous manquons de ressources est utilisée comme excuse dans le système de "santé mentale", et je le suppose dans d'autres systèmes également, pour encourager l'utilisation croissante de drogues psychiatriques. Tout cela génère énormément d'argent pour les compagnies pharmaceutiques et maintient les gens dans les griffes du système oppressif. La seule façon d'en sortir, c'est de prendre conscience et d'apprendre aux gens que nous avons les ressources nécessaires: Les ressources, ce sont les gens eux-mêmes. Il y a des milliards d'humains disponibles, et n'importe qui peut apprendre à se servir de la Co-écoute. Il est vrai que cela peut prendre des années pour que quelqu'un devienne un-e Co-écouter-e chevronné-e. Mais 10 minutes suffisent pour apprendre à s'écouter mutuellement, et cela est déjà d'une incroyable utilité. Mon expérience des 10 dernières années dans l'enseignement de la Co-écoute aux personnes survivantes de la psychiatrie et dans le système de "santé mentale" me fait dire que même les personnes les plus "abattues" peuvent apprendre la Co-écoute. Même si elles ne l'utilisent pas avec la même efficacité que les Co-écouter-e-s dans les Communautés de Co-écoute, ce qu'elles font est utile. Je ne dis pas que nous avons résolu tous les problèmes, mais simplement que nous disposons d'un puissant jeu d'outils et que nous devons les utiliser et enseigner largement leur utilisation. En particulier, utilisons ceux qui nous amènent et nous permettent de rester dans le présent.

En réponse aux propos suivants : « La plupart des problèmes psychiatriques (schizophrénie, etc.) peuvent être guéris en corrigeant le taux de vitamines et de minéraux dans votre corps. PAS DE MÉDICAMENTS » :

Bien que certaines personnes étiquetées "schizophrènes" puissent avoir des carences vitaminiques, la plupart ont besoin de se situer et de se maintenir dans l'instant présent et de décharger tout ce qui peut les empêcher de rester hors du système de "santé mentale". Je crois qu'il est important pour tous les Co-écoutant-e-s de garder à l'esprit et d'utiliser le point de la théorie selon lequel IL N'EXISTE PAS de "schizophrénie", "de maladie mentale", de "maniaco-dépressifs", etc. L'idée d'une "maladie mentale", considérée comme une "affection" guérissable par quoi que ce soit, est utilisée par la société oppressive pour contribuer à maintenir les gens dans la norme, leur rappeler "où est leur place", c'est à dire tenir leur rôle d'opresseur ou d'opprimé ou les deux à la fois. Les phénomènes qui paraissent aux yeux de certains comme les signes d'une "maladie mentale" trouvent leur explication simple dans la théorie fondamentale de la Co-écoute concernant le processus de décharge/réévaluation. Ce qu'on appelle "maladie mentale" est en général le fait de quelqu'un qui décharge abondamment, ou qui dramatise énormément, et qui fait ou tente de faire une très longue séance sans Co-écoutant-e.

Si ces idées vous paraissent difficiles à comprendre, je vous demande de lire et de faire des séances sur le fascicule décrivant la politique de libération de la "santé mentale" *Ce qui ne va pas dans le système de la "santé mentale" et comment y remédier* disponible auprès de Rational Island Publishers. On peut également trouver davantage d'informations sur la psychiatrie, les drogues, et la soit-disant "maladie mentale" dans le livre *Toxic Psychiatry* de Peter Breggin, chez St. Martin's Press. D'autres lectures recommandées se trouvent dans *Recovery & Reemergence* N°5, également disponible chez Rational Island Publishers.

Avec tout mon amour !

Paru sur le bulletin électronique  
des Communautés de Réévaluation par la Co-écoute  
Traduit par Régis Courtin