

INGRID NATERA

DANS L'OMBRE DE LEURS ÂMES

La souffrance mentale, on en parle ?



Les ^{éditions} Presses Littéraires

DANS L'OMBRE
DE LEURS ÂMES

Illustration de couv : © nensuria - iStock

Tous droits de traduction et d'adaptation strictement réservés pour tous pays. Aucune portion de la présente publication ne peut être reproduite, enregistrée dans un système de recherche documentaire ou transmise sous quelque forme que ce soit et par quelque moyen que ce soit (électronique, photocopie ou autre), sans l'autorisation écrite préalable du détenteur des droits sans porter atteinte aux droits d'auteur.

© Ingrid Natera, Éditions Les Presses littéraires, 2023
ISBN : 979-10-310-1346-6

INGRID NATERA

DANS L'OMBRE
DE LEURS ÂMES

La souffrance mentale, on en parle ?

Les ^{éditions} Presses Littéraires

SOMMAIRE

MAIS D'ABORD, QUI SUIS-JE ?	9
INTRODUCTION.....	11
LA SOUFFRANCE	17
Approche de la souffrance psychique	17
Le sentiment de solitude.....	21
DÉMÉLAGE DU MONDE DE LA PSY.....	25
Professionnels.....	25
Classification des troubles mentaux	29
RENTREZ DANS LES CASES ET LES CODES.....	33
Approche du terme de la normalité	33
Appel à la bienveillance	36
Vivre sa vie sans filtre et faux semblants.....	39
APPROCHES THÉRAPEUTIQUES.....	43
La médication	43
Les prises en charge hospitalières	45
Les médecines douces et autres alternatives.....	53
L'ENTOURAGE	57
L'impact sur l'entourage	58

Le processus de résilience.....	65
Ces phrases à dire et ne pas dire.....	69
LES ÉCHAPPATOIRES.....	73
Le suicide	73
L'automutilation.....	87
Les conduites addictives	91
OÙ TROUVER DE L'AIDE	95
LETTRE À TOI QUI SOUFFRE.....	107
CONCLUSION.....	109
REMERCIEMENTS	111
RETROUVE-MOI SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX..	113
BIBLIOGRAPHIE	115

MAIS D'ABORD, QUI SUIS-JE ?

Je suis une jeune femme de 33 ans, qui a traversé le pont de la souffrance, passant du côté meurtri à celui qui l'observe, tantôt soignante, tantôt patiente, mais toujours moi. Cette personne qui a un jour tenu la main d'une autre, en essayant de soulager sa peine, cette femme qui n'a pas toujours compris l'ultime décision d'en finir avec la vie, et qui a fini par vouloir se l'ôter un jour elle-même.

Maman pourtant de deux merveilles et femme d'un homme exceptionnel, fille de deux parents aimants, et n'ayant jamais manqué de rien, je suis de celles qui ont côtoyé la souffrance, le suicide, sans les comprendre. L'écriture est pour moi un moyen d'exprimer mes plus profonds ressentis, de communiquer, mais aussi de transmettre.

Je suis auteur d'un premier livre, « Dans l'ombre du Post-Partum », et je souhaite continuer par le biais de mes livres à toucher et sensibiliser sur des sujets qui me

tiennent à cœur, et qui me paraissent trop peu compris.
Ce livre s'inscrit ainsi dans une série de guides sur des
sujets sensibles et d'urgence publique.

INTRODUCTION

Entends-tu ces cris, poussés par des milliards d'hommes et femmes meurtris ?

Les maladies psychiatriques sont de plus en plus évoquées sur les réseaux sociaux, un des premiers lieux où les personnes osent parler de sujets tabous et privés. Le #dépression cumule plus de vingt-cinq millions de mentions. Le #suicide plus de huit millions six. Sommes-nous vraiment si nombreux à souffrir ? D'après l'OMS, une personne sur quatre souffrira de troubles psychiatriques au cours de sa vie. Cela va de la dépression au stress post-traumatique, en passant par la schizophrénie ou la bipolarité. Les maladies psychiques se détectent mieux et de plus en plus tôt : le nombre de cas connus augmente donc mécaniquement. Certains sujets tabous, comme le viol, acquièrent une certaine visibilité dans les médias et permettent aux professionnels de santé de diagnostiquer plus facilement un syndrome post-traumatique ou une dépression. Mais nous vivons aussi des temps difficiles pour la santé mentale. L'isolement et l'anxiété découlant du virus de

la Covid ont considérablement augmenté. Beaucoup de personnes souffrant de ces troubles sont isolées. Car notre société, aussi tolérante qu'elle soit, ne parvient pas encore à accepter les santés mentales fragiles ou simplement différentes. Et a contrario, le viol semble parfois devenu un fait banal et commun aux yeux du monde de la psychiatrie, voir entre femmes, tant on dénombre de victimes.

Pourquoi cette stigmatisation du monde de la psychiatrie persiste-t-elle ?

Tout d'abord, en France, la santé est considérée comme un domaine très intime. Encore aujourd'hui, des personnes séropositives n'osent pas évoquer leur maladie. D'autres se battent secrètement contre le cancer. D'autres encore n'osent parler de leur endométriose, quand bien même les douleurs qui l'accompagnent sont très difficilement supportables. Et c'est valable pour de nombreuses pathologies notamment celles qui ne sont pas visibles de l'extérieur. Il en va de même pour les troubles psychiatriques. Les personnes victimes de traumatismes peinent à en parler, même à leur famille. D'autres risquent le rejet s'ils dévoilent leur schizophrénie. Bien sûr, chacun doit être libre d'évoquer ses problèmes psychiques. Tout comme la santé somatique, l'Homme est en droit de partager ou non son intimité et dévoiler ses batailles. En revanche, il y a encore tant à faire, pour que leur partage soit accueilli autrement. Pour d'autres, la souffrance psychique ne trouve pas son origine dans un traumatisme ou un fait déterminé comme « valable » aux yeux des

autres, comme si la souffrance devait être équivalente au traumatisme vécu. C'est une conséquence de l'ignorance simplement, des maladies psychiatriques, telles que la bipolarité, où l'état psychique et émotionnel ne dépendent pas du vécu ou des efforts déployés par la personne, mais « simplement » d'un trouble chimique cérébral.

C'est cachés derrière un pseudo sur le Web que certains trouveront le courage de parler de leurs troubles. Leurs souhaits ? Éveiller les consciences, rappeler que tout le monde peut être touché par une dépression, des troubles bipolaires ou même une psychose. Qu'on peut vivre une vie presque adaptée, malgré un trouble autistique. Un peu de sérénité pour ceux qui trouvent enfin un moyen de s'exprimer, de briser clichés et tabous et de montrer que, non, souffrir de schizophrénie ne fait pas de vous un potentiel tueur en série. C'est un bel exemple, qui montre que le web, souvent accusé du pire, peut aussi être à l'origine du meilleur. La personnalité publique *douzefevrier, sur Instagram, révèle que sans le Web, elle n'en serait certainement pas là dans son évolution psychique. Elle a dû cependant faire face à quelques commentaires haineux. S'exposer sur les réseaux n'est donc pas sans risques. Sur le Net, comme dehors, le harcèlement sévit toujours et cause des traumatismes chaque année, en particulier chez les plus jeunes. Parler de ses troubles psychiatriques sur les réseaux demande d'être en pleine possession de ses moyens, d'être accompagné et de résister aux critiques. Et quand bien même vous vous croyez prêts, ou trouvez refuge et aide dans votre communauté, certains

seront là pour déverser et vomir toute leur haine sur vous. Seulement, elle ne vous appartient pas. Le psychiatre reste l'interlocuteur de référence pour tous les troubles psychiques.

La souffrance a-t-elle une véritable définition ? Est-elle mesurable ou comparable ? Doit-elle être légitimée ? Faut-il pouvoir la justifier ? Tu te poses sûrement toutes ces questions, pour lire ce livre :

Pourquoi en arriver là, vais-je y arriver ? Comment peut-il avoir des pensées suicidaires ? Celles qui font vivre un enfer, comment les faire taire ? D'où viennent-elles, que faire d'elles ? Est-ce un réel problème de voir le monde autrement, de se sentir mieux entouré de gens comme toi ? De vouloir s'y perdre, pour se sentir moins seul ? Car tu es différent, tu vois les choses en grand, plus loin toujours, tes pensées volent. On te juge, de t'enfermer dans un monde à toi, bulle de créativité ou monde imaginaire, on veut aussi t'y faire taire, mais qu'est-ce donc l'humanité pour ne pas accepter ce toi ? Devoir sans cesse justifier un mal-être, que toi-même tu ne maîtrises pas. Parfois le passé ne s'efface tout simplement pas, tu ne comprends pas ? Il habitera toujours une partie de toi, et alors ? On te crache dessus, victime on te dira, que tu es coupable en partie de tout ça, ou que ça n'existe pas.

De l'entourage tu es, tu entendras, et c'est un calvaire sans fin pour toi. Mais pourquoi se détruit-il ainsi comme ça, il ne lui manque rien pourtant ! Je ne peux plus voir et supporter ça, il ne veut pas vraiment s'en sortir, non ? Et puis comment peut-il penser une seconde faire ça à ses enfants, à ses proches ! C'est d'un tel égoïsme !

Eh bien, le voilà, ce livre qui donnera la voix, à tous ces humains-là, sans jugement, avec bienveillance, que tu sois de ce côté ou de l'autre, ou encore ce médecin qui prend soin de ceux-là. Consumée, abîmée, me voilà pourtant. Je souhaite être le porte-parole de ces hommes et femmes qui souffrent, ne savent pas l'expliquer, se sentent jugés, mais également pour l'entourage, qui souhaite comprendre, qui souhaite aider, qui souffre également, et se sent impuissant. Tant de questions se posent face à ce qui touche le psychologique et la psychiatrie. Autant de jugements que d'incompréhensions, voire de la peur. Il est effrayant de mesurer à quel point le nombre de personnes se retrouvant confronté à la souffrance psychique est grand. Tant de tabous autour du suicide, de crainte de poser des questions, de ne pas comprendre, et pourtant en 2023 la psychiatrie fait si peur.

Ce livre n'a pas pour but d'expliquer toutes les pathologies mentales d'un point de vue médical, ni les processus en matière de psychologie qui ne sont pas de mon ressort. Il n'est pas autobiographique, mais partage une partie de moi des plus intimes, ainsi que celles de nombreuses personnes. Certaines personnes ne peuvent toutefois pas, pour des raisons qui leur sont propres, entendre ou lire sur le sujet de la souffrance. Certains penseront, qu'elle fait partie d'une intimité qui se doit de ce fait de rester en huis clos. La souffrance peut être expliquée et appartient à chacun, en revanche, une personne a le droit de ne pas vouloir ou pouvoir l'entendre. Si tu ne peux pas la lire, ce livre

ne sera juste pas pour toi. Cet ouvrage ne critique et ne juge pas ceux qui sont et pensent ainsi. Il a pour seul but de transmettre et aider.

Sur un monde qui ne vous appartient plus.