

L'autre Espace

LA REVUE DU RRASMQ

HIVER 2022 — VOL. 12 N°1



Papier-bulles, bouée ou boulet

**Les enjeux de la médication
et du sevrage**



© l'autre lieu

Élaborer des savoirs d'usage en psychiatrie : le groupe MEDOCS de l'Autre « lieu » – RAPA

Par Valérie, Sophie, Thomas, Philippe, Agapao, Daniel, Valère, Mounia, Lionel et Auré, du groupe MEDOCS de l'Autre « lieu » – RAPA Recherche Action sur la Psychiatrie et les Alternatives (Belgique).

NOTRE PRATIQUE (QUI ON EST ? QU'EST-CE QU'ON FAIT DANS CE GROUPE) ?

On est une douzaine de personnes, toutes concernées par l'usage des médicaments psychotropes ; Quand on prend des médocs, on se sent parfois très enfermés en soi-même, le fait d'en parler, d'échanger à ce sujet est crucial pour chacun·e d'entre nous.

On réfléchit ensemble nos rapports aux médicaments. Certain·e·s d'entre nous sont mal à l'aise avec une dépendance à la médication ; beaucoup d'entre nous prennent des médocs et n'ont pas eu le choix. Nous ressentons comme un besoin de se réapproprier les choses ; de ne pas subir nos traitements.

Nous pensons que les médicaments ne résolvent pas les troubles psychiques. Certain·e·s d'entre nous envisagent

même que les médicaments nous rendent un peu plus fous... On se parle de cela, sans tabou, dans un espace où la parole est libre.

On tente de faire attention à notre vocabulaire pour créer notre propre rapport aux médocs ; on utilise, on se crée éventuellement des nouveaux mots/de nouveaux lexiques, bref, on prête attention aux mots qu'on emploie ; Pourquoi ? Parce que les mots ne sont pas innocents, ils agissent sur nous à notre insu ainsi que sur les autres qui les emploient (nos prescripteurs les premiers) ---) ex : parler de certains symptômes va entraîner certains réflexes chez nos soignants + je n'aime pas particulièrement parler de « santé mentale » / « maladie mentale ». Nos récits de vie font émerger d'autres expressions, plus de finesse, de créativité et de subtilités face au traditionnel jargon médical.

COMMENT ON A FONCTIONNÉ CONCRÈTEMENT ?

- On a commencé par un jeu d'écriture, dont on vous livre les quelques lignes un peu surréalistes...

C'est quoi ce groupe MEDOCS ??

Ce groupe consiste à compenser le manque d'infos. Moins de confusion et de somnolence. Besoin d'être entier.e sans soumission. (Zohra avec les mots de Philippe)

Pour une réorganisation fructueuse, il faut cercler cette inconnue qu'est la médication et oublier ses réflexes, son conditionnement et cesser de se cacher derrière un paravent. (Philippe avec les mots de Thomas)

Notre groupe a l'envie de pouvoir, en toutes précautions, permettre à l'être humain de s'affirmer dans la politique des soins actuelle. (Sophie avec les mots de Stéphane)

Notre groupe propose un espace de dialogue avec d'autres personnes intéressées par la question de la médication, pour tendre vers une meilleure connaissance de soi en matière de besoins thérapeutiques et pour, in fine, tendre vers plus d'autonomie (Stéphane avec les mots de Quentin)

Notre groupe, c'est une prise de conscience de l'incompréhension face à la dépendance, à la fragilité et à l'anormalité. C'est un lieu qui ne stigmatise pas. (Auré avec les mots de Zohra)

Ce groupe est une boîte noire formée d'êtres humains plein d'ambiguïtés qui cherchent peut-être des béquilles pour soigner une identité pétrie d'ambivalence. (Fatiha avec les mots de Sophie)

Grâce aux neurones et à mon système nerveux, mes systèmes limbiques peuvent gérer mon hippocampe par la GAM québécoise !! (Audrey avec les mots de Patricia)

Notre groupe vise à guérir les médecins de leurs douleurs d'arrêter la vie des malades et ce à dose homéopathique, ouille ! OU notre groupe vise à rendre un côté homéopathique à nos douleurs en arrêtant de nous penser malade, en refusant de laisser aux médecins le pouvoir de la médication, en se réappropriant notre guérison, le sens qu'on lui donne subjectivement et les droits à défendre collectivement, ouille ouille ouille ! (Etienne avec les mots de Sophie)

Notre groupe ici, c'est une responsabilisation collective, une liberté construite ensemble, sur base du constat que notre relation aux médicaments est complexe, en ce sens qu'elle s'adresse à nos émotions, questionne la gestion, le contrôle et des facettes floues de notre parcours. (Thomas avec les mots de Fatiha)

Les psychiatres sont-ils en conscience que les patients sont des êtres à part entière ? Et que les médicaments psychiatriques ne peuvent pas ou peut-être pas nettoyer le système limbique (centre des émotions) ? Ne sont-ils pas des apprentis sorciers ? Nous prennent-ils pour des cobayes ? Ont-ils des avantages en nature des firmes pharmaceutiques ? (Patricia avec les mots d'Etienne)

Ce groupe est important afin de mettre des mots sur nos histoires et les sortir des livres, pour les remettre dans la vie ! C'est un bon moyen de sortir de nos deuils et de remettre à (beaucoup) plus tard nos funérailles, na ! (Sophie avec les mots d'Audrey)

Notre groupe est un espace collectif de partage d'expériences et de savoirs (Quentin avec les mots d'Auré)

- On s'est d'abord beaucoup parlé, on s'est raconté ; on a commencé par s'échanger des témoignages.
- On se réunit toutes les deux semaines / il y a des débats en groupe.
- On utilise des ressources : documentaires (radio et visuels) / exercices d'écriture/ jeux de rôles, recherches personnelles, enregistrements, PAD collectif d'écriture, ... on s'est informé les uns les autres.

NOTRE MÉTHODE...

Expérimentale : on ne sait pas très bien où on va, ni ce qu'on va découvrir :

- « On est des vrais explorateurs » dit Sophie ;
- « On circule dans des véhicules polyformes » dit Thomas ;
- « Question du rythme/de s'autoriser d'avancer en groupe dans une forme de lenteur et de flottement » dit Philippe ;
- « Pourquoi définir a priori une méthode ? Pourquoi pas se laisser la liberté de la cerner a posteriori, comme on fait un album de photos de vacances » dit Auré.

Pourquoi, selon nous, est-ce important qu'un groupe comme ça existe ?

- Parce ce qu'il n'y a pas d'endroits où il est possible de parler des médocs de façon collective, sans la présence d'un professionnel des médicaments. Sans qu'on soit dans des enjeux de psychoéducation (ateliers où des professionnels du soin nous apprennent l'observance et la compliance).
- Parce ce que c'est important d'activer d'autres savoirs sur les médicaments, en horizontalité, et entre pairs (pear to pear). Importance de rendre compte de nos savoirs pratiques, issus des usages que nous faisons des médicaments jour après jour.
- Parce ce que c'est vital de Comprendre /faire comprendre/ prévenir/ créer une source d'information alternative sur les médocs à destination de nos pairs et de nos médecins — eux-mêmes possiblement influencés par les sources d'information standardisées des firmes pharmaceutiques.
- Parce ce que nous souhaitons fournir une (autre) réponse, plus ajustée en termes d'égards et de soucis, par rapport aux désirs d'arrêt/réduction de la médication / on doit pouvoir entendre et proposer un cadre délicat en vue que cette expérimentation puisse être vécue le mieux possible ---> une porte de sortie plus créative face au sempiternel « n'arrête pas, ça va mal



© Groupe MÉDOCS, L'autre lieu

se passer ! » ou « tu vas devoir prendre des médocs toute ta vie » ; construire ensemble une démarche - issue de la somme des expériences au sein du groupe - visant à explorer nos questionnements (multiples - y compris d'arrêt ou de réduction) au sujet de nos médicaments.

- Parce ce que quand on vit « Le cri de Munch » / quand on est dans le fond — qui est là pour avoir une réaction adéquate par rapport à ce qu'on vit ? Si personne n'est là, il n'y a plus que les médicaments... Le groupe pourrait ébaucher le début d'une autre réaction/ réponse « au cri de Munch ».

Quelle suite du travail ? Que vise le groupe dans un futur plus ou moins proche ?

Créer un contre-discours/faire contrepoids face à un discours conventionnel sur les médocs (si tu arrêtes, ça va mal se passer, tu prendras des médocs toute ta vie, seuls les médecins et les pharmaciens sont des spécialistes des médicaments). Construire ensemble une réponse nuancée, issue de la somme des expériences au sein du groupe. ---> Elaborer une sorte d'outil qui peut faire trace de ça.

Importance de la transmission ---> comme ce qui se passe aujourd'hui ! // envie de rencontrer des équipes de soignants pour échanger sur la question des médocs et de notre recherche.

S'allier à nos inspirant.e.s ami.e.s quebécois.e.s et à toutes celles et ceux qui s'autorisent de poser un regard critique et constructif sur les façon d'accueillir et de faire lorsqu'un trouble psychique vient se nicher dans nos existences. ●