

# **Je ne suis pas Psy Je suis Malade**

## **INTRODUCTION**

### **Le pourquoi de ce livre :**

Avant tout, je vais vous faire part des réflexions, qui m'ont convaincu d'écrire ces quelques lignes.

Si vous lisez ces phrases posées sur des jolies pages blanches c'est que vous avez sûrement un centre d'intérêt, une curiosité sur le sujet du côté Psy, vous êtes un patient, étudiant en psy, ou psy vous-même, famille de patient, d'un entourage concerné, ou pour simplement vous informer...

Je ne peux pas tous citer car il y a tellement de quoi dire et redire sur les maladies liées à la PSY. Et particulièrement la dépression.

Comme vous l'avez compris je ne suis pas là pour vous parler de la grippe. Je vais vous parler de mes malheureuses expériences personnelles de mes trente années en tant que dépressif chronique « selon le corps médical ». Mais avant tous de mes terrifiantes angoisses permanentes suite à un événement au premier abord anodin !

Je ne suis pas là non plus pour essayer de vous vendre quoi que ce soit. Ni pour me trouver de fausses excuses, comme le prétendront ou diront certaines personnes bien intentionnées. Car je n'ai aucune excuse à faire. Le mal que j'ai fait à mes proches et le mal que je me suis fait, sont regrettables mais j'assume tous. J'ai été impuissant face à des supplices mentaux, angoisses paniques, qui m'ont donnés des envies de ne plus être de ce monde à quatre reprises. Mais je ne veux pas vous démoraliser tout de suite car je suis encore là. Et je compte vous motiver pour que vous le restiez, vous aussi.

Ma priorité est de pouvoir donner un peu de ma lumière à toutes les personnes rongées par ce fléau, d'un mal invisible, qui fait peur, que l'on ne comprend pas, car ces maux sont si terrifiants que je ne le souhaite même pas à mon pire ennemi.

## **Je ne suis pas Psy Je suis Malade**

Je n'ai pas la prétention d'avoir des solutions pour vous soigner, ni de vous donner des formules miracles, ni pour me substituer aux professionnels du corps médical, ce n'est qu'une vue simple et personnelle de partager mon vécu et un peu de mes connaissances et de mes malheureuses expériences avec cette satanée maladie, la dépression chronique.

Mon cas personnel n'est pas une généralité. Chaque personne a ses propres symptômes, un vécu, une sensibilité, éducation ... qui lui est propre. Pour les lecteurs qui seraient dans ce type de maladie, ne vous identifier pas à mes écrits. Ne garder pour vous que mes erreurs, mes comportements inadaptés, mes démarches, mes recherches et mes quêtes de savoir, des outils très efficaces qui m'ont été enseignés par des professionnels et spécialistes en la matière, durant une trentaine d'années pour combattre, ce qui a été pour moi mes maudites angoisses. Prenez ce qui vous semblera utiles pour votre propre cas mais ne prenez aucune initiative sans en avoir au préalable pris soin d'en avoir débattu avec votre thérapeute ou avec votre professionnel de santé car tous les exemples ou les dires, les écrits et autres on-dit ne sont pas des sciences exactes, restez maître de votre côté critique et objectif, restez patients et persistez, il y a toujours une sortie positive du tunnel même pour les plus longs.

Pour finir sur mes motivations pour vous faire part de mon parcours, je suis très confiant sur les avancées de la médecine et surtout des neurosciences en psychiatrie, avec les nouvelles thérapies et les progrès formidables des neurosciences, de l'imagerie médicale et pour tous ces professionnels qui sont les locomotives qui nous apportent et apporteront de plus en plus de nouveaux savoirs, thérapies... Restez confiant et positif on avance dans la bonne direction (guérir) courage à vous tous.

## **Je ne suis pas Psy Je suis Malade**

### **30 Années de dépression chronique !**

Ne prenez pas peur ça se soigne, de mieux en mieux, de plus en plus rapidement et durablement. Si vous été bien suivi en psychothérapie et avec le bon traitement médicamenteux. Car la dépression aigue ou sévère ne se soignent pas l'un sans l'autre. « Plus de détails par la suite »

Ma priorité est de pouvoir vous donner un peu de la lueur de ma lanterne et de l'espoir à toutes les personnes rongées non pas par la dépression en elle-même. Mais sur le fléau, d'un mal invisible, qui fait peur sans savoir de quoi! Que l'on ne comprend pas, avec ces maux si terrifiants. Pour moi « les angoisses oui les angoisses! ». Du levé au couché 7j /7 elles sont là. Si on ne peut pas avoir de comparaison avec d'autres émotions ou ressenties il faut prendre en compte que la peur a plusieurs causes qui peuvent la provoquer.

Constamment oppressé par une forte angoisse, on a des sueurs froides on a du mal à respirer on tremble à en voir très peur, on est au bord du précipice, pétrifier, « aidez-moi !!! » Mais on ne voie personne on est seul c'est un cauchemar éveiller aucun moyen de calmer ni même de diminuer cette pression insoutenable que subissent le diaphragme, le thorax le cerveau qui s'emballe, le cœur qui est prêt à sortir de notre poitrine tellement il est affolé, et qui sont les causes de notre asphyxie, on a peur de nous-même...

Les angoisses sont peut-être une forme de peur mais peur de quoi ? Peur sans fondements rien de consistant, de palpable, de visible, c'est une peur sans objet sans durée rien de précis mais elles sont là constamment, continuellement, inlassablement et elles sont en nous sans que l'on puisse les comprendre ni les contrôler, mais elles nous font terriblement souffrir moralement et parfois physiquement.

Combien de fois j'ai eu des pensées souhaitant avoir le cancer ou autres maladies à la place de ces satanées angoisses, sortir de table pour m'enfermer

## **Je ne suis pas Psy Je suis Malade**

dans les toilettes pour souffrir en silence et seul... Et au réveil la première question que l'on se pose est « comment je me sens ce matin ? » et pour la centième, millième... fois ce qui me tiraille c'est l'angoisse. Et me revoilà reparti pour une très longue journée de calvaire. Le découragement, l'impuissance, voir la résignation et tous vos démons vont vous tirailler jusqu'à que le soir venu, vous vous, endormes aidé par votre traitement médicamenteux et vous été débarrassé de vos angoisses pour quelque heures de répit, si vos cauchemars ne se manifestent pas cette nuit-là.

IL me faut une solution impérativement pour comprendre mon état psychologique et ces maléfiques angoisses... Je dois consulter un spécialiste ! Un jour après de longues journées d'hésitations, réflexions et de tourner le pour et le contre dans tous les sens, et avec tous mes aprioris de l'époque sur les psychiatres. Un jour je pris mon courage à deux mains et je choisi dans l'annuaire téléphonique, « à cette époque pas smartphone » le premier psychiatre le plus à proximité de mon lieu d'habitation. Mon rendez-vous est fixé pour un mois plus tard, me voici entré dans le monde psychiatrique. Je redoutai tant ces aprioris et les on-dit de la fin des années 80, « de consulter un psychiatre c'est qu'on est fou. Tous ces préjugés n'ont pas beaucoup évolués en 2021. » Durant quelque mois avec une séance de 30 minutes, par semaine, ne m'ont rien apportées bien au contraire, mes questions sont restées sans réponses et mes symptômes ne se sont pas améliorés malgré le traitement prescrit par le praticien, à base d'antidépresseurs et d'anxiolytiques qui n'ont pas apportés les effets escomptés. Durant des années j'ai changé de psychiatre de psychologue une dizaine d'hospitalisations... Sans de véritables avancées significatives. Il-y-à eux des moments de répit ou mes angoisses étaient plus supportables et mon mal-être un peu plus positif mais les rechutes ont été aussi nombreuses que les rémissions. Durant toutes ces années je n'ai eu que des professionnels en psychiatrie (Freudienne) c'est malheureusement ce qui était enseigné dans les facultés en maladies mentales.

## **Je ne suis pas Psy Je suis Malade**

En 2005 le hasard a mis sur mon chemin un livre extraordinaire « **le livre noir de la psychanalyse** ». Qu'elle ne fût pas ma surprise d'apprendre qu'il existait de nouvelles thérapies autres que la méthode Freudienne. Des thérapies comportementales et cognitives « TCC » pour ne citer que celle-ci. Pour ma septième hospitalisation en clinique psychiatrique j'ai fait mon maximum pour trouver un établissement pratiquant la « TCC » sur la région Lyonnaise. Ma quête ne fut pas vaine, la clinique « Lumière aux environs de Lyon », correspondait à mes critères de recherche. En 2010 suite à ma demande d'hospitalisation, car mon état mental du moment le justifiait, après deux mois d'attentes je fus admis dans cette clinique. Mais à ma grande désillusion le psychiatre du service de mon admission était Freudien. Il faut savoir que la France est le pays qui pratique le plus les théories Freudienne au monde. Ce n'est que pour ma dixième hospitalisation en 2015 qu'après quatre mois de patience que je fus réadmis à « Lumière » dans ce même service et ma grande satisfaction fut que le psychiatre du service avait changé et ce nouveau neuropsychiatre **le Docteur ROSENFELD** va **transformer ma vie** avec de nouvelles thérapies dont je n'avais jamais entendu parler « MBSR, MBCT, EFT, EMDR, TCC... ». En seulement un mois car malheureusement je n'avais pas pu poursuivre mon hospitalisation suite à une offre d'emploi en Suisse. Bref, un mois j'ai appris sur mon état psychologique beaucoup plus qu'en 25 années de psychiatrie « classique » avec une dizaine de psychiatres, psychologues... Je ne porte aucune critique ils ont fait avec leurs connaissances du moment mais ils ne vous informent pas des avancées de la médecine, de la recherche... il y-a seulement trois ans en 2019 que j'ai appris et par mes propres recherches les progrès des neurosciences... Ce qui m'a rendu « addictif » à la connaissance, des neurosciences, du cerveau, psychologie... Je me suis découvert une passion. Cette page n'est que le début de ma trouvaille. Cette année-là je refais une rechute et résidant sur Grenoble je suis hospitalisé à la « Clinique du Dauphiné ». Suivant des soins chimiothérapeutiques « les traitements médicamenteux, antidépresseurs, anxiolytiques... » Et par le suivi d'ateliers

## **Je ne suis pas Psy Je suis Malade**

où on vous donne des conseils et théories sur divers sujets liés à la dépression « comment gérer son stress, comprendre et gérer ses pensées, maîtriser ses émotions... » Mais pas de psychothérapies et pourtant il est démontré par des études et recherches « par des psychiatres des neurologues... » Sur la maladie, qu'une dépression est mieux soignée, plus rapidement et plus durablement par la combinaison des traitements médicamenteux associé à un suivi psychothérapeutique. Mais notre mode de santé est géré par la sécurité sociale, la « CPAM caisse primaire assurance maladie » et leurs couts financiers. La grande majorité des psychothérapies sont longues et coûteuses, pratiqués en grande majorités par des psychologues en milieux privés et non remboursés par la « CPAM ». Donc une grande majorité des malades dépressifs ne sont traités que par des psychotropes « Les antidépresseurs, les somnifères, ou hypnotiques, les anxiolytiques et les neuroleptiques sont des médicaments psychotropes, légaux ! » qui eux sont remboursés par la « CPAM ». Les psychotropes ne font qu'atténuer et masquer les symptômes de la maladie tandis que les psychothérapies vont chercher les causes de la dépression et les meilleurs moyens de la vivre avec moins de pénibilité et de souffrances. J'ai moi-même eus la chance de suivre une psychothérapie avec le **Docteur ROSENFELD**, mais malheureusement pas suffisamment approfondit, par manque de temps. Mais il est possible de continuer par vos propres moyens et avec l'écriture, la peinture la lecture, de recherches, plus en amont le pourquoi de votre manque de gout en la vie... Pour ma part j'ai réalisé une rétrospection sur mon passé pour savoir si je vis avec un traumatisme, car un trauma, une blessure de l'enfance ou de l'adolescence voir à l'âge adulte, oublié ou pas, peut-être devenu un traumatisme.

Le trauma est « ce qui s'est passé et le traumatisme sont des résidus conscient ou inconscient du trauma. » Et cela peut être une des causes de la dépression, je précise bien ! Une des raisons d'une dépression il y en a beaucoup d'autres. Pour ma part après ma rétrospection et mon introspection je n'ai pas décelé de

## **Je ne suis pas Psy Je suis Malade**

traumatisme donc j'ai continué à chercher et recherche encore les raisons de ma dépression mais je garde espoir et j'ai appris à vivre avec ses haut et ses bas n'hésitant pas à des hospitalisations quand cela devient trop pénible, que je sens que je suis trop proche de commettre l'irréparable. « Quatre TS. Tentative de Suicide ». La suite de ces lignes sous le récit de mon parcours personnel.

L'ego est la représentation et la conscience que tout être humain a de lui-même. L'ego est souvent associé au « moi » et à la personnalité.

Aller chercher à l'intérieur la paix qui nous a fait défaut. Ne plus éviter le tête à tête avec nous-même. Pour vivre en paix avec soi, il faut le décider, oser s'écouter, se tourner enfin vers soi. « Si on ne trouve pas son repos en soi-même, il est inutile de le chercher ailleurs » (La Rochefoucauld). Bien se connaître, identifier ses forces et ses faiblesses, sont les conditions indispensables pour vivre sereinement avec soi et les autres. Le dialogue intérieur, harmoniser tous les aspects de soi, le moi conscient. S'interdire d'avoir des pensées négatives « facile à dire ». Se retrouver soi-même pour en finir avec ce désordre intérieur. Si mon ego me gâche la vie je me dois d'apprendre à le connaître et à lui faire face. « Le travail sur soi ». Finir avec les fausses images de soi et nous qui nous détournons du simple plaisir d'être là. L'ego, c'est le moi, et le moi, c'est l'ego. Ne pas donner plus d'importance qu'il devrait à son moi. Accorder à son ego l'attention nécessaire pour qu'il ne souffre pas est un acte d'hygiène psychologique. Au quotidien mon ego est juste un élément au milieu de tout ce qui importe de cultiver : respect de soi, sociabilité, ouverture au monde, engagement... Ecouter son ego mais ne pas lui obéir aveuglement. Se débrancher de temps en temps et laissé courir votre ego dans la nature.

**Avant la maladie :**

## **Je ne suis pas Psy Je suis Malade**

Pour quelle raison je vais vous parler de ma vie avant ma maladie ? Je veux juste faire un inventaire de ma personnalité et ma situation social, professionnel, personnel et mon état d'esprit avant ma chute dans la dépression et ce qui va en découler... J'étais une personne très casse-cous, depuis mon enfance à ce jour de 1989 et ma rencontre avec la maladie. Je vous fais part de ma relation avec l'émotion de «la peur » à cette époque. Pourquoi ? Pour vous accoutumer à ce qui suivra et qui avait pris le pouvoir sur mon existence ma vie mon cerveau et tout mon corps. Ma personnalité était d'un fort caractère et un grand casse-cou. Les grandes peurs concrètes que j'ai eu à faire face, consciemment ou pas j'ai provoquées ou seulement affronter. Je ne vais pas toutes les détailler car il y en a eu pas mal. Je ne vais débiter que par les plus marquantes au niveau d'intensité des ressentis de la peur.

Je vais débiter mon récits qu'à partir de mes dix-huit ans cela suffira bien. Mon permis de conduire en poche que depuis sept jours et l'achat d'une voiture m'avais permis de décrocher un job en intérim. Malheureusement durant ma pause de midi de mon nouvel emploi, en allant chercher de quoi manger, sur une route de campagne je sors d'un virage à droite je dérape et je quitte la route et me retrouve sur la voie de gauche et malheureusement je fonce directement face à une camionnette qui se trouve face à moi sur la voie de gauche. Ma faible vitesse m'a permis d'avoir peur un court instant, entre la vue de l'autre véhicule et le moment de l'impact. Mais de quoi j'ai bien pu avoir peur ? Pas de la mort mais uniquement d'avoir mal, de souffrir.

Durant une décennie je ne me déplaçais qu'en moto. J'ai frôlé à plusieurs reprises la catastrophe, je me suis fait de grandes peurs, j'ai fait plusieurs chutes, j'ai vécu de grandes anxiétés et frayeurs. Je vous donne un exemple qui pour moi est la plus grande peur de mon existence. Dans les années 80 le saut en élastique fait son apparition, une folie qui gagne tous les casse-cous du monde, dont moi. Par une très belle après-midi d'été avec un groupe d'amis nous

## **Je ne suis pas Psy Je suis Malade**

partons pour notre baptême de saut en élastique. Je vous-avoue que debout à 103 mètres du sol au bord d'un pont avec une rambarde de 10cm de large et uniquement relié à ma cheville droite avec un élastique pour vous relier au pont. Vous regardé cette incroyable hauteur et vous devez plonger la tête la première dans le vide on n'est pas fière, avant de faire le plongeon on a une peur inimaginable, terrifiante, indéfinissable, mais vous plongé. Pour ces trois exemples il y a une peur liées à une cause une durée, un objet... A présent je vous liste mes diverses activités qui mon mis ou me suis mis face à la peur:

Spéléologie, canyoning, ULM, escalade, descente de falaises, avion, hélicoptères, plongé bouteilles, ski nautique, ski montagnes, moto trial, Vtt de nuit...

Je vais arrêter là l'inventaire de mes expériences avec la peur. Gardez bien à l'esprit ce passage sur mes peurs elles prendront toutes leurs importances par la suite.

A présent je vais vous donner juste un petit aperçus disons de dix ans pour vous situer mon état d'esprit avant ma dépression. Je vais tâcher de ne pas-être ennuyeux ni trop long. 1980 j'ai 19 ans, je décroche un CDD à l'hypermarché Carrefour. Lors une soirée dansante, organisée par le magasin je remarque un petit bout de femme qui me plais bien, elle dance très bien le rock et j'adore ça. Elle dance souvent avec le même cavalier, je l'invite à danser à plusieurs reprises sans succès mais à force de persévérance elle finit par m'accorder une dance puis une deuxième... Finalement ont fini la soirée ensemble. Au retour en fin de soirée on est côte à côte dans le car du retour. Premier baisé... Je l'invite au restaurant pour le week-end suivant ce qu'elle accepte. Toute la semaine je pense beaucoup à elle, on se croise de temps en temps dans le magasin, on se cherche du regard, on se sourie. Le jour du rendez-vous, après le restaurant on reste un long moment dans sa voiture en bas du parking de son allé, elle ne peut pas me faire monter dans son appartement cars sa sœur est en convalescence