

Le point de vue des usagers Témoignages de 7 usagers du 388¹

présentés au Congrès de 2008
par Dr Michel Potvin et Dr Danielle Bergeron
à la demande des usagers du 388

À l'automne 2007, M. Denis Morin, membre du comité organisateur du Congrès, est venu présenter le congrès aux usagers du 388.

Très intéressés par le thème, désirant témoigner de leur propre expérience, un certain nombre d'entre eux a voulu organiser un atelier pour joindre leurs voix à celles des autres participants.

Le temps venu, Mme Nathalie Jean, intervenante clinique au 388 a contacté parmi les usagers qui s'étaient montrés intéressés, ceux qui avaient cinq ans et plus de traitement au 388.

Ils se sont réunis au 388 pour établir leur type de participation. Ils ont décidé de faire des témoignages en répondant aux questions qu'ils ont eux-mêmes établies avec pour thème principal : qu'est-ce que la psychanalyse entreprise au 388 a apporté dans leur vie ?

Voici leurs questions :

1. Qu'est-ce que la cure a amené de nouveau par rapport à votre vie ?
2. Comment la cure a modifié votre vie et comment c'est différent maintenant ?
3. Quelle a été votre expérience avant de venir au 388 et quelle est votre expérience maintenant au 388 en ce qui concerne les services reçus : les interventions immédiates ou urgentes, le support constant et la possibilité de résidence ?
4. Qu'est-ce que le 388 vous apporte de différent par rapport à la psychiatrie traditionnelle ?
5. Faire une psychanalyse c'est difficile, c'est exigeant ?

L'atelier a duré environ une heure et demie. Il regroupait cinq usagers et s'est déroulé en présence de Mme Jean et du Dr Michel Potvin qui l'a présidé.

Deux autres usagers du 388 ont voulu apporter leurs témoignages individuellement. Madame Lyne Rouleau, agent de recherche au 388, a enregistré leurs témoignages. Elle leur avait alloué dix minutes chacun.

Les témoignages enregistrés ont été transcrits par Monsieur Renaud Métivier, intervenant clinique, et Madame Rouleau.

Le Dr Danielle Bergeron et Madame Rouleau ont ensuite, séparément, extrait des témoignages les passages les plus représentatifs, un peu comme des passeurs auraient fait. Il est intéressant de noter qu'elles ont retenu sensiblement les mêmes extraits. Elles les ont ensuite regroupés en cinq thèmes et ont mis en forme les extraits enregistrés pour les présenter sous forme d'un diaporama audio de 45 minutes, temps alloué par le Congrès pour les présentations dans les ateliers. Pour être fidèles aux paroles des psychotiques nous avons ici gardé le langage parlé de leurs témoignages.

¹ Tiré du livre *Un avenir pour le psychotique. Le dispositif du traitement psychanalytique*, sous la direction de Willy APOLLON, Danielle BERGERON, Lucie CANTIN, Éditions du Gifric, collection « Nœud », Québec, 2013 : 169-189.

Premier témoignage individuel

« La psychanalyse m'a sauvé la vie, m'a apporté la liberté »

« Lorsque j'ai commencé ma cure analytique, je vivais beaucoup de difficultés, beaucoup de difficultés à vivre toutes les situations de ma vie. J'étais dans une impasse puis je me suis dit : il faut que je fasse quelque chose.

Alors je suis venu ici au 388 et j'ai fait une analyse. Ce que ça m'a apporté c'est ... qu'il y a une logique dans la maladie mentale.

Quand j'étais en crise, à un moment donné je me disais : qu'est-ce qui se passe, pourquoi j'ai fait ça ? Et puis, j'ai appris à travailler sur moi, à verbaliser mes émotions, à mettre des mots sur des choses et à découvrir aussi qu'il y avait une logique dans tout ça.

Si j'allais dans des crises, dans des périodes difficiles où je ne dormais plus, c'était par rapport à des choses que j'avais vécues ; et puis, ce sont des processus inconscients qui me faisaient agir de telle et telle manière et dont je n'avais pas conscience.

J'ai beaucoup travaillé à découvrir qui j'étais vraiment.

J'ai appris à assumer les conséquences de mes propres actes, à être responsable de ma vie, à savoir que je suis responsable de mes actes et puis à accepter, quelque part, que j'ai eu à subir aussi les actes des autres puis à accepter, à savoir que je n'ai aucun pouvoir de changer ces choses-là ; le seul pouvoir que j'ai c'est de changer moi-même face à des incontournables, face à des choses pour lesquelles je ne pouvais rien faire : c'est arrivé.

Aujourd'hui, après plusieurs années d'analyse, je gagne bien ma vie, je travaille, j'ai une bonne job, tout ça..., je me sens bien dans ma peau, je suis rendu à une connaissance de moi-même, à une acceptation de moi-même. J'ai appris à m'aimer, j'ai appris à me connaître, j'ai appris à prendre soin de moi, j'ai appris à ne plus subir mais à assumer.

Aussi, j'ai brisé des chaînes, beaucoup de chaînes, beaucoup de choses qui m'empêchaient d'être heureux, d'être bien.

Je trouve qu'aujourd'hui j'ai une ouverture face aux personnes normales en général, je suis capable de m'intégrer face aux gens, face aux autres, face aux émotions, face à l'amour, par rapport à l'amour, j'ai une ouverture...

L'analyse m'a beaucoup amené à me donner des références, à me donner des points où me situer. Lorsque je vis certaines situations, certaines choses, j'ai une réflexion, j'ai une analyse, j'ai une profondeur, je rêve. Je suis capable de me servir des éléments dans des rêves qui vont faire en sorte que j'ai une vie mieux, plus équilibrée. Je ne me conte plus d'histoires. Souvent quand j'avais des problèmes de santé mentale importants, je me contais des histoires, je me contais des fables, je m'enfermais dans une réalité qui n'était pas réelle. Et puis aujourd'hui, grâce à l'analyse, grâce à la psychanalyse et bien, c'est terminé tout ça.

La psychanalyse dans le fond, ce qu'elle m'a apporté de plus fondamental, c'est la liberté, la liberté et la liberté d'arrêter de détruire, la liberté de construire.

Ce qu'elle m'a vraiment fondamentalement apporté l'analyse..., la psychanalyse m'a sauvé la vie, elle a sauvé ma vie, elle a sauvé une vie que si je n'avais pas eu de psychanalyse dans ma vie, soit que je ne serais plus là, je serais mort, je me serais suicidé fort probablement ou, si je ne me m'étais pas suicidé et bien j'aurais végété toute ma vie parce que j'avais essayé d'autres démarches, d'autres choses et rien ne fonctionnait pour moi.

L'analyse ... ça m'a apporté, ça a été la solution pour moi, ça a été un endroit où j'ai travaillé beaucoup sur moi, où je me suis pris en main moi-même ; on m'a guidé et puis j'ai trouvé mes réponses, mes solutions et puis... c'est ça ! »

Second témoignage individuel

La psychanalyse et le 388, un appui pour décoder le langage de la psychose et ne plus l'utiliser

« Bonjour, je vais vous parler du 388. Moi mon premier contact avec la maladie ça a été à mon retour. J'étais parti un an en Europe.

À peu près un mois et demi, deux mois après mon retour, c'est là qu'est arrivée la première psychose. Ça a été vraiment une grosse psychose que j'ai faite, j'ai été mis en salle d'isolement, tout ça. Quand est venue la sortie de l'hôpital, c'est là que j'ai trouvé que je n'avais rien pour m'appuyer. À un moment donné on m'a laissé - la première fois du moins - on m'a laissé sortir sans me conseiller des ressources alternatives ou des choses comme ça.

Aux environs d'un an après, autre psychose, autre hospitalisation, mais cette fois-là on m'avait donné une ressource qui m'offrait le logement, sauf que je n'avais pas d'autre chose que ça.

Ça a duré à peu près quatre ans où je faisais des psychoses à répétition. On essayait toutes sortes de médications... soit que le médicament ne faisait pas, soit que je ne le prenais pas, j'étais rébarbatif à ça, on essayait toutes sortes de choses. J'ai passé par l'haldol, le modécate, tout ça. Même que le premier diagnostic qu'on m'avait dit c'est que j'étais schizophrène paranoïde.

En 1984 est arrivé un drame dans ma vie - je ne veux pas m'étendre là-dessus - mais qui a fait que là vraiment j'étais parti ailleurs, il y avait même des médecins qui disaient que j'étais perdu pour une bonne secousse, et j'ai été hospitalisé à l'hôpital psychiatrique. C'était une psychose. On m'avait isolé encore là une fois, mais après un mois de traitement le médecin m'a dit : je vois juste une chose pour toi, il avait dit ça à ma famille aussi, « c'est le 388 » ; c'est comme ça que j'ai connu le 388 en 1984.

J'avais beaucoup de solitude, j'étais sauvage un peu aussi, j'acceptais plus ou moins la maladie, vous savez j'étais renfrogné. En 1984 quand je suis arrivé ici, ce que ça m'a permis c'est de faire des activités. Il y avait des activités artistiques. J'ai repris le goût à ça ; même si au début je trouvais ça difficile, au moins je faisais quelque chose, je ne restais pas dans l'inaction, parce que depuis peut-être deux ans c'était ça qui me guettait, l'inaction, je ne bougeais pas. À peu près un an et demi après mon arrivée au 388, j'ai commencé une cure analytique.

Ça a duré longtemps, même qu'à un moment donné, j'étais peut-être retourné dans la non-action. J'avais peut-être délaissé les activités du 388 mais je venais toujours à mes rencontres de cure.

Autre chose que j'avais et qui était avantageux pour moi aussi, c'est que j'avais accès à un psychiatre toujours, ici, dans le Centre.

Je pense que - ce n'est pas tout de suite au début, c'est peut-être après deux, trois ans que j'ai eu recours... - le 388 offre des chambres pour des crises... Ça a fait que là j'ai commencé - j'étais moins méfiant - j'ai commencé plus à avoir recours à ça, ce qui fait que ça m'a évité je pense beaucoup d'hospitalisations. Parce que quand j'étais résident, je participais aux activités,

je ne restais pas seul, j'avais accès à mon intervenant pivot si on veut, puis le médecin était proche.

J'ai déjà dit que probablement la psychanalyste c'est la personne qui me connaît le plus au monde. Il y a quelqu'un qui m'avait déjà dit, je ne me rappelle plus si c'était quelqu'un du 388, que la psychose c'était un langage et que si on arrivait... ou que c'est moi qui allait arriver à le décoder ce langage-là, et bien que j'allais arriver à ne plus l'utiliser.

Aujourd'hui je pense que c'est vrai. J'ai décodé certaines choses qui m'arrivaient, certaines psychoses que j'ai faites, ce qui m'a permis de ne plus utiliser ce langage.

En 94, ça a été un retour au travail. Ça a été difficile de faire un retour au travail car il fallait que je pile je peux dire sur mon orgueil, accepter de travailler à des salaires « minimums » ; moi qui, comme je disais, était professeur, j'ai déjà travaillé dans une buanderie industrielle à 120 degrés fahrenheit ! J'ai eu un travail de moniteur à l'emploi dans un Dollarama ; puis l'organisme qui me parrainait m'a donné un emploi dans l'organisme.

Je suivais encore à l'époque quelques fois la cure, on se voyait peut-être moins fréquemment. Ça fait peut-être trois ans que je n'ai plus de contacts....

Ça fait que, à un moment donné, là est arrivée la cerise sur le sundae c'est-à-dire que je travaille maintenant comme intervenant en santé mentale, dans une équipe de suivi intensif dans la communauté. Si un jour on m'avait dit au début des années 90 que j'aurais retrouvé un tel salaire, mon salaire de professeur dans le fond, je ne l'aurais pas cru. »

Extraits de témoignages faits en groupe dans un atelier

1. Ce que la psychanalyse nous a apporté

a) Par rapport à la psychose

- « Pour moi la psychose c'est un peu une façon de fuir la réalité. C'est comme, à un moment donné, c'est une façon que tu ne choisis pas, c'est-à-dire, c'est une façon détournée de saboter son existence et sa vie sociale. Mais quand tu parles régulièrement avec des gens, t'es comme capable de comprendre ce qui se passe autour de toi, puis t'as plus besoin de saboter. »

- « Avant de connaître le 388-Gifric, j'avais eu quelque chose comme 15 hospitalisations en 8 ans, la plupart de ces hospitalisations étaient pour des périodes de 3 à 4 mois, suite souvent à des passages à l'acte. La première manifestation était que je coupais le lien social et je me retrouvais dans une dynamique de sabotage et d'auto-destruction, c'est comme ça que je pourrais qualifier ça. Puis je pense que l'inconscient agissait à mon insu. J'avais atteint le fond du baril et je pense que je devais explorer cet inconscient-là puis le regarder bien en face et puis voir qu'est-ce qui amenait ces manifestations-là et pourquoi ça arrivait. Je pensais ce matin et je me disais : il était un temps, je me souviens pas quel philosophe avait dit ça, il avait dit: « je pense donc je suis », et je me disais qu'ici, mais par la parole, donc je suis. »

b) Des outils

- « Ça a apporté aussi - parce ma psychanalyse est terminée - ça a apporté que finalement la psychanalyse, elle continue quand même. Ça a apporté des outils pour détecter ou

comprendre certains comportements que je peux avoir ; quelques fois même je peux me réveiller le matin puis me rappeler d'un rêve puis me dire: ah ! je viens de comprendre pourquoi ces temps-ci j'ai tel comportement. Et je crois aussi que c'est un outil qui peut être utile pour n'importe qui, peu importe la personne dans la société, parce que je crois que les gens sont à une certaine limite un petit peu ou beaucoup malade, dans un certain sens, parce que la société est un petit peu et beaucoup malade aussi. C'est un outil qui pourrait être utile même pour des gens qui n'ont jamais fréquenté de psychiatres pour un peu comprendre et améliorer leur propre comportement dans la société. »

- « Moi j'aime beaucoup ce qui vient d'être dit parce que je parlais récemment avec quelqu'un de ce que je vivais, de ce que je faisais au 388 et on m'a répondu spontanément : "il n'y a pas juste les gens psychotiques qui auraient besoin de cela !". La personne elle-même reconnaissait qu'elle aimerait, elle, avoir un traitement comme ça si elle pouvait l'avoir. »

- « Puis les outils sont là pour nous, que ce soit l'intervenant clinique, surtout la cure qui est le pivot de tout le traitement et on a les ateliers d'art, mais surtout les intervenants cliniques, leur rôle, ce sont de vrais et véritables professionnels, puis ils sont extrêmement importants parce que, quand on ouvre un panier de crabes, et au début c'est un vrai panier de crabes, ça part dans toutes les directions... »

- « Puis petit à petit, on ré-articule notre vie, puis on la recrée progressivement. »

c) Les résultats du traitement à long terme

- « Pour en revenir à la question de ce que la psychanalyse nous a apporté : tout à l'heure je disais qu'ici au 388 on est vraiment le sujet du traitement, parce que la psychanalyse, pour moi, c'est apprendre à me connaître, à évoluer, à changer, à devenir plus sain d'esprit ; puis ce que je disais tout à l'heure c'est qu'on est sujet du traitement, oui, ici, mais quand on sort dehors, on n'est pas tout seul. Ce que la psychanalyse m'a beaucoup apporté, moi, c'est par rapport à l'intégration en société, dans un milieu de travail, scolaire, familial, amical, ne pas rompre les liens nécessairement juste parce que ça marche pas comme j'avais pensé ou de la manière que j'aurais voulu que ça marche ! »

- « On parlait de re-création, créer sa vie, recréer. »

- « J'apprends des nouvelles choses, des nouvelles manières de parler, d'agir, d'écrire, de me comporter, de travailler, de penser, d'étudier, une nouvelle manière de vivre, d'être ; nécessairement en modifiant ma manière de vivre, je m'éloigne de la psychose, je m'éloigne de la maladie, je m'éloigne de tout ce qui était nocif pour moi. »

- « Mais c'est sûr que moi, la psychanalyse, ce qui m'a beaucoup aidé, c'est de recréer une nouvelle manière d'être et de vivre. Ça, ça n'a pas de prix ! »

- « C'est important d'y tenir à cette vie-là aussi. Si à un moment donné je me rends compte que je déraile un petit peu, bon je me demande: c'est quoi qui est "plate" là, c'est quoi que je trouve "plate" là, bon, ah !, c'est ça que je trouve "plate", je vais changer ça, puis je vais trouver la vie moins "plate", puis je vais moins avoir le goût de dérailler ! Qu'est-ce qui se passe quand on fait une psychose ? Nous décrochons, nous sortons de la réalité puis on "sacre" toute la vie là, puis on s'en "sacre". Mais quand on tient à la vie, parce que la vie est agréable, quand je tiens à la vie parce que la vie est agréable, je ne veux pas aller dans la psychose puis tout "sacrer" ma vie à terre, parce que ma vie est trop agréable pour la "sacrer" à terre. Je pose un

choix. Je choisis : est-ce que je choisis la psychose et les idées psychotiques, puis le rêve, puis le "Star Wars", ou si je choisis la vie que, actuellement, je trouve beaucoup plus agréable ? »

- « Je trouve ça vraiment bien ce que tu dis parce que je suis un peu en train de penser à tout ça actuellement, je ne rajoute rien de pertinent mais je voulais le dire. »

- « Je dirais que ça m'a apporté la guérison. La psychose ça commence, quoi, trop souvent par des voix qu'on entend. On en entend tout le temps quand on est malade, à tous les jours, à tous les instants. Maintenant, je n'en entends plus. »

2. Les services qui rendent possible la psychanalyse et supportent ses effets dans la vie

a) Les services de soir et de nuit

- « Ça m'est arrivé très récemment, je me suis réveillée avec la voix de mon rêve qui disait... c'était quelqu'un qui me disait carrément que j'étais en psychose. C'était le soir et je me suis réveillée avec ça. Ce que j'avais entendu c'était un rêve, ce n'était pas une voix, puis j'ai appelé au Centre, puis là j'ai dit : je suis un peu inquiète, j'me sens pas bien, j'ai l'impression que je dois être en train de me diriger vers la psychose. J'ai parlé avec l'intervenant puis je lui ai raconté quelque chose que j'avais dit en psychanalyse. On a réfléchi là-dessus, il m'a aidé à alimenter ma réflexion ; il m'a rappelé qu'à une certaine époque j'avais pensé ça aussi et qu'il s'était passé telle chose. Ça m'a tellement remise dans mon contexte ! C'est comme si ça m'avait permis de me retrouver un peu plus et de comprendre le sens de ce qui se passait, et quand on comprend le sens de ce qui se passe, c'est plus facile de garder les pieds sur terre. »

- « Moi j'ai noté quelque chose par rapport à la nuit – 24 heures par jour on peut appeler ici – et par rapport à la psychanalyse, le fait que les deux soient combinés. Avant j'appelais, des fois j'appelais à deux heures du matin parce que je m'endormais pas. Maintenant j'ai des outils, puis à deux heures du matin la plupart du temps je dors, parce que j'ai réglé mes problèmes en psychanalyse. Puis quand je ne dors pas, je n'appelle pas souvent parce que j'ai des outils ! Je vais rendre ça bien caricatural mais quand je l'appelle à deux heures du matin, l'intervenante dit : "qu'est-ce qui t'empêche de dormir, à quoi tu penses ?" Ces deux étapes-là, je les fais maintenant quand que je ne m'endors pas, comme c'est un peu le but du traitement. D'ailleurs mon intervenant m'a déjà dit : le but c'est que tu deviennes ton propre intervenant. Je le comprends aujourd'hui. Ça vient d'être dit : c'est possible ! »

b) Le psychiatre au 388 – le psychiatre à l'hôpital

- « Tout à l'heure on parlait de la différence entre la psychiatrie traditionnelle et l'approche psychanalytique ici au 388 : lors de ma dernière hospitalisation, j'étais en face d'un médecin, d'un psychiatre, je lui dis que j'entends des voix, ... "ah, occupe-toi pas de ça, occupe-toi donc pas de ça !" Les voix, attention ! C'est le symptôme qui peut m'amener à la guérison si elles sont traitées adéquatement, les voix ! Si je ne peux pas en parler, si je ne peux pas les approcher, les apprivoiser, essayer de les comprendre, qu'est-ce qu'elles font là, leur raison, leur cause, si on ne les traite pas, imaginez-vous les conséquences d'une psychose, après quoi on tombe dans les hospitalisations deux fois par année ! »

3. Le processus de la cure

a) Le processus de la cure et l'engagement personnel

- « En psychanalyse, une des choses qu'on fait, c'est d'essayer de voir dans tous nos souvenirs et tous nos rêves c'est quoi la couleur, c'est quoi le scénario, c'est quoi l'affaire qui se répète ; et puis quand on trouve ce qui se répète, on se rend bien compte que ce n'est sûrement pas la réalité pour que ça se répète autant, c'est notre perception, c'est notre expérience, ce n'est pas la réalité » !

- « Avoir des croyances erronées... avant qu'on en prenne conscience de ces croyances erronées, c'est terriblement souffrant à vivre. »

- « Moi je n'ai pas vécu la cure de quelqu'un d'autre, j'ai vécu la mienne. Je ne sais pas ce que c'est pour les autres mais je crois que ça va dans le cheminement de la cure. Au départ on a un silence complet de notre thérapeute. Je crois que peut-être qu'avec le temps, des fois, il y a quelque chose qui peut être dit par le thérapeute, mais en général c'est nous-mêmes qui apportons la solution au problème. Je dis "en général" mais je crois que c'est tout le temps nous-mêmes qui apportons la solution au problème. »

- « Quand on dit : tu traverseras le pont rendu à la rivière... C'est comme si, sans que ce soit la psychanalyste qui bâtit le pont, c'est nous qui le bâtissons. Elle nous fait comme nous le montrer, nous ouvrir le chemin, juste une petite affaire qui des fois va délier des choses. Je trouve que ça fait ça des fois, mais c'est rare, c'est rare parce que la plupart du temps c'est : "d'après vous ?" »

- « D'après moi, on fait nous-mêmes notre cure puis notre thérapeute est notre guide, c'est quelque chose dans ce genre-là. »

- « L'analyste ne parle jamais de ce que tu vas dire en cure. C'est bon de savoir ça. Quelque chose que tu ne dirais même pas à un intervenant, tu le dis à l'analyste et tu sais que ça ne passe pas. Ça, pour tout le monde qui fait une cure, c'est comme ça. Mais de savoir ça, pour le psychotique qui pense parfois qu'il y a d'autres gens qui écoutent... Si j'étais en psychose et que j'arrivais devant mon analyste, probablement que je penserais qu'elle dit les choses aux autres ou que d'autres peuvent entendre, mais quand je ne suis pas en psychose, je sais que c'est confidentiel. »

- « Un jour, j'arrive à ma séance, je dis à ma psychanalyste : je ne sais pas si ça serait pertinent que je reste aujourd'hui, je n'ai pas de rêves ! (rires). Je vous dis, je n'ai pas de rêves ! Elle dit : "Vous voulez vous en aller !" Je dis : Qu'est-ce que vous en pensez ? Elle dit : "Écoutez, vous n'avez rien à dire ?" Ouh, dire..., mot, dire, parler, psychanalyse, parler... Je vais rester ! Je me suis assis, j'ai parlé pendant vingt-cinq minutes sans arrêt. Elle m'a regardé, elle a dit : "Vous vouliez vous en aller comme ça ?" Par rapport à tout ce que j'avais parlé pendant vingt-cinq minutes, elle a dit : "Maintenant que vous le savez, c'est votre responsabilité de ne pas faire semblant de ne pas le savoir, tout ce que vous m'avez dit aujourd'hui, que vous m'avez apporté". C'est ma responsabilité. »

b) Le rêve, la parole vraie

- « La grosse majorité du temps, on raconte un rêve, notre analyste nous pose une question, on va donner une réponse, il y a un échange qui se situe plus au niveau où l'analyste est l'observateur. On peut voir aussi certaines fois où on va avancer dans la réflexion et ça va

être très bien puis, comme pour améliorer et pour clore la réflexion, l'analyste va comme passer un commentaire très pertinent qui va nous aider parfois à venir au bout de la réflexion. »

- « Justement. Quand on arrive et qu'on n'a pas de rêve, on rentre dans la cure puis on s'assoie devant notre thérapeute puis on n'a pas de rêve... qu'est-ce qu'on dit ? On peut dire les vraies choses ou on garde le silence pendant une demi-heure. Ça aussi c'est difficile ! Après ça on fait l'effort, quand on se réveille le matin, d'écrire nos rêves ! »

- « Puis on fait l'effort de rêver parce que, quand on ne veut pas rêver on ne rêve pas, puis quand on veut rêver, on rêve. Ça devient comme ça. »

- « Ce qui est fascinant aussi c'est que par l'analyse du rêve - par cette manifestation de l'inconscient - c'est ça qui nous garde "groundé" et réaliste. C'est ce qui est fascinant. C'est un paradoxe assez intéressant parce que, moi, dans ma psychose, j'avais fabriqué un univers très paradisiaque, très idéaliste, puis la meilleure façon que j'ai pu trouver dans ma vie pour me ramener, c'est justement par l'analyse de mes rêves, par la cure, par la psychanalyse, qui me permettent de toujours contrebalancer ces idéaux-là, cet univers paradisiaque. J'ai trouvé ça fascinant comme démarche. »

c) Le rêve, la parole vraie, les souvenirs pénibles

- « Si on regarde notre vie, nous sommes faits de toutes sortes d'évènements depuis l'enfance, nous sommes faits de toutes sortes d'expériences... Et depuis l'enfance, il y a des souvenirs qui étaient très pénibles qui étaient vus avec des yeux de l'enfance et tant qu'ils n'étaient pas dits par l'adulte que j'étais devenu, quand je faisais référence à mes souvenirs, c'étaient des souvenirs qui étaient extrêmement pénibles et qui rajoutaient du pénible dans ma vie parce que je me rappelais régulièrement ces souvenirs. Ça faisait que la vie était pénible et la vie pénible, ça fait qu'on veut aller dans autre chose que la vie et on va se réfugier dans la psychose. »

- « Pendant la cure j'ai pu refaire surgir tous ces souvenirs qui étaient enregistrés de manière pénible dans ma tête, avec des yeux d'adultes, pour me rendre compte que toutes ces choses étaient des petites choses banales de l'enfance et que maintenant ces souvenirs sont quasiment effacés, parce que le côté pénible des souvenirs est disparu. Ça a épuré, ça a fait que ma vie a beaucoup moins de côtés pénibles donc je ne me réfugie plus dans la psychose. »

- « Je pense qu'en retournant, comme tu disais, dans notre enfance, puis en allant voir ces émotions pénibles, ces blocages, en identifiant et en nommant la logique qui a fait en sorte que ça s'est installé, ça permet justement de libérer l'émotion et l'aspect souffrant... l'inconscient devient notre ami au lieu d'être notre ennemi et celui qui nous sabote. Aussitôt qu'on en fait notre allié, il nous parle par les rêves puis à ce moment on peut apprendre qui on est et on peut attacher tout ce passé. »

- « ...mais les souvenirs qui sont pénibles, quand on s'en rappelle, ils sont extrêmement pénibles. Ça peut être parce qu'ils sont pénibles ou parce que, accompagnée du souvenir il y a la honte, il y a différentes choses qui font que quand on a rêvé à quelque chose - parce que la cure ici ça fonctionne avec les rêves, on apporte des rêves - quand on a rêvé à quelque chose, à cause de notre honnêteté envers le traitement, on se doit de parler, on ne peut pas mentir et quand on a rêvé à cela, il faut le dire, mais c'est très, très, très, très difficile d'affronter le fait de le dire en cure. D'arriver à la cure avec un souvenir pénible, ça fait mal comme d'avoir vécu le souvenir je pense. »

4. Ce que le 388 nous a apporté

a) La famille et les proches

- « Ça a été mentionné tantôt. Quand on arrive et qu'on dit une grosse affaire à un intervenant, on l'a dit à un intervenant et ça nous protège, on n'est pas obligé de le dire à nos proches. J'ajouterais même que ça nous permet parfois d'éviter de nous compromettre à l'extérieur. Maintenant on sait qu'on peut bâtir nos relations avec nos proches sur d'autres choses que les choses qu'on dit pour saboter la relation. »

- « C'est un fait ça aussi, la libération de nos proches. Parce qu'avant le 388, qui était pris avec notre maladie ? Qui était pris avec nos problèmes ? Qui subissait nos colères ? Qui subissait qu'on était malade et qui était pris pour appeler à l'hôpital parce qu'on ne filait pas ? Qui était pris ? C'était notre famille. Maintenant, la part difficile de notre maladie, ce n'est plus notre famille qui l'assume. C'est le 388. C'est une libération pour la famille, c'est une libération pour les parents. C'est pour ça que les parents, qu'il y a beaucoup de parents qui sont impliqués dans la survie du 388, ils savent à quel point ils ont été libérés, pas libérés de leur enfant, libérés des problèmes de la maladie de leur enfant. »

- « C'est drôle ce que tu dis parce que dans les premiers temps nos parents nous demandent : comment ça se fait que je n'ai pas eu de nouvelles de toi ? Non, non, je n'ai pas eu besoin de toi ! »

- « Moi, peut-être qu'ils n'étaient pas prêts, pas d'accord à le savoir... que je vivais quelque chose de difficile, parce que ça leur faisait bien trop de peine. »

- « Autrement dit, toi, avant, t'étais capable de cacher que t'avais des problèmes ? »

- « Non mais que d'autres personnes viennent leur mentionner, dans leur salon, dans leur maison, que j'avais des problèmes, moi, chez nous, ça avait comme déstabilisé la cellule. »

b) Les médicaments

- « Si l'approche de la maladie mentale était révisée ici au Québec, je suis sûr que dans cinq ans il y aurait moins de monde qui prendrait des médicaments, il y aurait moins d'hospitalisations, puis il y aurait plus de Centres qui ressemblent au 388 et les choses iraient beaucoup mieux. »

- « Puis traiter la psychose sans aller voir ce qu'il y a dans l'inconscient, en ignorant les manifestations de l'inconscient comme les voix et ces choses-là, c'est un peu ne pas aller à la source du problème. Un médicament c'est une "patch". Une psychanalyse c'est vraiment aller à la source du problème, c'est comprendre : qu'est-ce qu'il essaie de me dire par ça ? »

- « Une comparaison : les médicaments c'est un peu comme un "plaster", puis quand t'enlèves le "plaster", ça se remet à saigner. Avec la psychanalyse, tu n'as plus besoin de "plaster", t'es cicatrisé ! »

c) Le lien de confiance

- « Ce sont des "coach" que j'ai trouvés ici. J'avais une pauvre opinion de la confidentialité en dehors du 388. Disons qu'ici ça m'a permis de recommencer à faire confiance aussi. À partir de cela, ça facilite le "coaching". Quand tu vis quatre crises majeures en deux ans dans ta vie puis que tu sais qu'il y a la belle grosse maison à une demi-heure à pied de chez vous, tu peux aller là n'importe quand, s'il y a quoi que ce soit qui ne va pas, rien que de savoir que l'équipe est là, puis que toute l'équipe est au courant de ton dossier...; dans une petite ville comme

Québec, où tout le monde se connaît, on réussit à travers tout cela à conserver la confidentialité, c'est ça que je trouve fabuleux. Le lien de confiance est incroyable ! »

- « On dirait que le 388 est devenu une entité. Quand on téléphone et qu'on parle à un intervenant, c'est comme si c'est le 388 qui est mis au courant mais le 388, dans tout son ensemble, est confidentiel. »

- « Ça, c'est extrêmement important parce qu'au 388-Gifric on est des livres ouverts, on se dévoile complètement ; ça c'est fondamental qu'il y ait ce lien de confiance. C'est primordial. »

- « Qu'est-ce que la maladie mentale ? C'est un sentiment d'exclusion. C'est ça mon problème, je me sens exclu. »

- « Une autre question c'est : qu'est-ce que le 388 vous apporte de différent de la psychiatrie traditionnelle ? Moi j'ai élaboré tout à l'heure : au lieu de s'appeler 388, ça pourrait s'appeler : lien de confiance. »

- « Ce serait intéressant que d'autres citoyens aient accès à ce lien de confiance assez particulier qu'on a ici. Au travers de toute l'expérience que j'ai pu vivre ici, il n'y a jamais eu aucune fois, aucun intervenant qui a pu trahir la confiance que je peux avoir envers le traitement, envers le 388. Il n'y a pas eu une fois un intervenant qui a ri de moi, il n'y a pas eu une fois un intervenant qui a été bête avec moi. Je pourrais dire, il n'y a rien qui m'a frustré au 388. »

d) Un laboratoire pour la réarticulation sociale

- « Je pense que le sujet c'est nous et la première chose que l'approche psychanalytique m'a apporté c'est vraiment la responsabilité de ma vie, d'en être le chef d'orchestre. Je pense que justement au 388 on a un privilège et en même temps c'est un droit de tout être humain de bénéficier d'un traitement de cette excellence-là que je comparais à la Formule 1 des traitements de la psychose. La première chose c'est que tu apprends à connaître qui tu es puis surtout à identifier la logique qui est derrière ces manifestations inconscientes qui, par le passé, sabotaient ta vie »

- « Grâce aux ateliers d'art, surtout en début de traitement, tu apprends à canaliser cette créativité, cette pulsion de vie qui t'habite, et je pense que c'est à travers cette créativité que t'arrives à recréer ta vie... J'étais un artiste avant, mais j'ai maximisé cet aspect de ma personne : on crée notre vie - on recrée notre vie - et si je regarde d'où je suis parti il y a six ans et où je suis aujourd'hui, je pense que c'est toute une ré-articulation ! Puis, ça a donné un sens à ma vie et surtout, ça a propulsé ma créativité. »

- « Le Centre le 388-Gifric est un laboratoire de notre vie sociale en fin de compte. Les relations qu'on réussit à établir ici, que ce soit avec les intervenants, même avec l'analyste - qui est toute une relation comme vous le savez - mais aussi avec les autres usagers, avec le psychiatre, avec toute cette dynamique sociale, c'est un laboratoire. Ce qu'on vient acquérir dans ce laboratoire, on peut le réaliser dans la plus grande collectivité après. Moi j'ai trouvé ça important de parfaire mes habiletés à ce niveau puis après de les transférer dans ma vie de tous les jours, avec ma famille, avec mes amis et avec l'aspect professionnel aussi, le travail. »

- « Je pense qu'au 388-Gifric, ils croient au pouvoir de l'humain, en l'humanisme qui habite à l'intérieur de nous et que tout est possible par cet humanisme, par cette approche humaniste qui nous redonne notre dignité et notre estime de nous-mêmes. Petit à petit, on reconstruit puis on recrée notre vie. »

e) L'ensemble du traitement

- « C'est drôle parce que la psychose c'est comme un gros rêve éveillé et c'est à partir des rêves endormis qu'on s'en sort ! »



Le 388

Centre de traitement psychanalytique
pour jeunes adultes psychotiques
388, rue Saint-Vallier ouest, Québec (Québec) G1K 1K6



GIFRIC

Groupe Interdisciplinaire
freudien de recherche et d'intervention
cliniques et culturelles
342, boul. René-Lévesque ouest, Québec (Québec) G2S 1P9

Dernière mise à jour : 2013 oct.29