



Université Populaire Quart Monde

« Comment préserver sa santé mentale ? »

Vendredi, le 8 décembre 2024

La dernière UPQM a eu lieu le 8 décembre en soirée en présence de Madame Christine Lejeune de la Ligue Luxembourgeoise d'Hygiène Mentale et avec le soutien de Madame Muriel Nossem, Conteuse d'histoires, qui a enrichi les témoignages et discussions avec 2 histoires passionnantes pour illustrer les réflexions.

Nous avons déjà réfléchi en amont lors de 3 réunions de préparation.

Qu'est-ce qui influence notre santé mentale ?

Dans un premier temps, nous avons parlé de ce qui influence notre santé mentale. Pourquoi ne nous sentons-nous pas bien dans notre mental/moral, sans souffrir d'une maladie mentale pour autant ?

Le deuil, la solitude, le combat quotidien pour lutter contre la pauvreté et pour faire valoir ses droits, le harcèlement, mais aussi les saisons, le climat :

En tant que mère je fais mon deuil autrement. Chez moi cela ne partira de toute façon jamais. Il y a toujours quelqu'un qui manquera. Cela ne disparaîtra jamais. Ça s'atténue. La vie est belle malgré tout. La vie doit continuer, même si mon fils me manque.

Après le décès de mon mari, j'ai vécu 8 jours sans savoir comment j'ai vécu. Je n'ai fonctionné que pour mes enfants. Une semaine après, je me suis effondrée. Je ne sais toujours pas ce qu'il y a eu durant cette semaine.

Depuis que j'étais à l'école maternelle, je suis harcelée, parce que je ne corresponds pas à l'image que les autres attendent de moi.

Lorsqu'on a des amis qui vont mal, cela nous tire vers le bas, cela nous rend vulnérables.

Personne ne me parle. Je suis toujours seul. Je dois veiller sur moi.

Dans notre culture, il faut être beau, parfait, en bonne santé. Lorsqu'on est malade, on n'est plus intéressant.

L'altruisme a disparu. Il n'y a plus assez de contacts informels et spontanés. Les gens n'osent plus se rendre visite, ils communiquent par téléphone.

La recherche d'un chez-soi rend malade. Il n'y a pas de sécurité.

Le combat perpétuel pour avoir assez à manger. Le fait de devoir se rendre dans une épicerie sociale. Au début cela dépanne, on est content, mais les fruits ne sont pas frais. Ce n'est pas beau de penser qu'on ne reçoit que les restes.

Avoir raison mais ne pas pouvoir faire reconnaître qu'on est dans son droit rend malade. Tu dois te battre. Tu ne trouves jamais de répit.

Je n'aime pas l'automne et l'hiver, car il fait noir plus tôt. Lorsqu'il pleut je préférerais rester dans mon lit.

C'est comme si la nature devenait elle-aussi dépressive, parce que les hommes la détruisent. La nature a aussi une vie. Elle appelle à l'aide.

Comment est-ce que cela se manifeste ?

L'insomnie et les sentiments de culpabilité ont été cités.

Cela fait un bon bout de temps que je n'ai pas dormi. Lorsque je suis en colère, que je suis victime d'injustices à mon égard, je ne dors plus. Je n'arrive pas à me débarrasser de cette colère. Je prends des somnifères depuis quelques jours et je dors un peu mieux.

On m'a toujours culpabilisée, lorsque j'étais petite. C'était toujours de ma faute. Cela continue aujourd'hui. Je ne culpabilise pas les autres, je me culpabilise.

Le négatif fait partie de notre vie. Comment est-ce que nous y faisons face ?

Chacun est différent. Chacun réagit autrement à une situation.

Muriel a illustré cela en nous racontant une histoire passionnante sur les sombres nuits d'hiver en forêt. Car, c'est durant l'hiver que naît, très profondément dans le sol, une nouvelle vie dans les racines de l'arbre. L'histoire parlait aussi d'un refuge où nous nous sentons en sécurité. Nous ne devons pas oublier que nous sortirons toujours de la pénombre.

Qu'est-ce qui nous renforce ?

Où trouvons-nous de l'aide en cas de besoin ?

A quels obstacles devons-nous faire face si nous cherchons de l'aide ?

Dans un deuxième temps, nous nous sommes demandé ce qui pouvait nous aider à nous sentir mieux.

Se rendre chez un psychologue ou psychiatre peut comporter des obstacles : listes d'attentes, attitudes de certains professionnels, peur ou manque d'explication adéquate des effets positifs et secondaires de la médication, ...

Les psychologues me demandent toujours de parler de mon passé et prennent des notes. Mais je n'ai pas envie de tout leur raconter. Ils réouvrent et remuent la plaie. Je ne veux plus cela. Je veux aller de l'avant et laisser le passé derrière moi.

Les médecins ne nous écoutent pas vraiment. Le plus rapide est le mieux.

Aujourd'hui, j'ai du mal à faire confiance. En ce qui concerne les psychologues, je préfère m'adresser à des personnes que je connais depuis longtemps et auxquelles je peux parler.

J'ai demandé de l'aide. Je me rends en clinique de jour, la régularité me fait du bien. En parler fait du bien.

Avec les médicaments, je me suis retrouvée à quatre pattes. On ne peut plus se défendre. Personne ne peut se l'imaginer. Ils vous donnent des médicaments, mais pas d'encouragement.

Avec les pilules tout t'est égal. Lorsque la situation était passée, je suis retournée dans la vie normale.

Les gens hospitalisés dans des unités fermées ne devraient pouvoir sortir que s'ils acceptent un suivi. Il existe des suivis à domicile. Mais si les patients refusent? Alors tout recommence depuis le début après leur sortie.

Explications de Madame Lejeune concernant

● la médication :

Parfois, on nous prescrit des médicaments dont nous ne comprenons pas exactement pourquoi on doit les prendre. C'est un droit des patients de demander et de recevoir une explication du médecin. On peut aussi demander à la pharmacie comment un médicament agit et pourquoi on devrait le prendre.

Les antidépresseurs et effets secondaires :

1. Il est important de savoir que les antidépresseurs nécessitent au moins 2 à 3 semaines jusqu'à ce que l'on sente un effet et que l'on se sente mieux. Les effets secondaires apparaissent malheureusement très vite. Ainsi, au début on ne sent que les effets secondaires. Cela le médecin doit l'expliquer.

Beaucoup de gens arrêtent alors la médication, parce qu'ils ne sentent que les effets secondaires. Cela est cependant très dommage, parce que surtout dans le cas des antidépresseurs les effets secondaires diminuent et l'effet bénéfique du médicament augmente.

2. Les effets secondaires énumérés sur la notice (information de l'utilisateur) : Les firmes doivent y noter les effets secondaires pour se protéger. Cela ne veut quand-même pas dire qu'on va les subir tous. Normalement le médecin ou le pharmacien peuvent expliquer quels sont les effets secondaires les plus graves et à quoi il faut faire attention. Et s'ils apparaissent il faut en informer le médecin.

3. Le corps est très complexe et n'est pas une machine. Chacun peut réagir différemment. C'est pour cela que les médecins ne savent pas toujours à l'avance quel médicament est le mieux adapté.

● les psychologues et psychiatres :

Actuellement, il y a ici au Luxembourg de longs temps d'attente aussi bien pour psychologues que pour psychiatres.

Les psychologues travaillent selon différentes méthodes, certains posent des questions concernant le passé, d'autres se focalisent plutôt vers l'avenir.

On est libre de changer de psychologue. On ne doit pas rester chez un psychologue de peur de ne pas recevoir de rendez-vous chez un autre où de n'être compris par aucun.

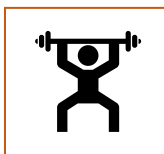
● la différence entre un psychologue et un psychiatre :

Un psychiatre a étudié la médecine avec une spécialisation en santé et maladies mentales. En tant que médecin il est autorisé à prescrire des médicaments.

Un psychologue a terminé des études de psychologie. Là il y a beaucoup d'orientations différentes.

Il y a aussi les **psychothérapeutes**. Cette formation complémentaire peut être poursuivie aussi bien par les psychologues que par les psychiatres. Cette thérapie consiste en dialogues, exercices et mouvements.

Si vous avez la possibilité et que vous avez besoin de médicaments, le mieux serait de trouver un psychiatre qui est aussi psychothérapeute. Il va chercher d'autres solutions et pas seulement prescrire des médicaments.



Mais nous avons surtout évoqué les ressources et les forces que chacun peut trouver en soi. Une famille soudée, mais aussi de bons amis sur lesquels on peut compter, de bons liens avec le voisinage sont une richesse, un soutien, une écoute.

Il a été question du besoin de chaleur humaine, de la difficulté à faire confiance, du temps qu'il faut se laisser.

Il faut entretenir l'amitié. Nous passons beaucoup de temps ensemble. Lorsque l'une de nous va mal, elle téléphone aux autres et nous nous rencontrons pour aller nous promener, ou pour faire autre chose. J'ai beaucoup de joie et de bons moments. Nous nous entendons bien et nous en avons besoin.

Lorsque j'étais malade, mon amie est venue et m'a préparé une soupe aux légumes.

L'amitié, c'est se changer les idées, être disponible, faire des gâteaux.

Lorsqu'on est malade, il ne faut pas abandonner, se laisser aller.

Contre la mauvaise conscience, la rumination:

“Tu dois laisser le passé derrière toi!”

“Tu ne dois pas ruminer.”

“Il faut lâcher prise.”

L'être humain a besoin de temps pour se construire petit à petit.

Je me lève tôt le matin, avant mon fils. Lorsqu'il se lève, les lumières sont allumées. Je lui donne un sentiment de sécurité, je l'accompagne. J'aime le faire. Cela me fait du bien. Je suis contente s'il est content. Je lui donne ce que je n'ai pas reçu. Je lui donne le sentiment de sécurité. J'en donne aussi à ma fille. Nous sommes soudés. Une famille! (Geborgenheit)

Une occupation manuelle, artistique, la musique, un animal de compagnie renforcent également notre santé mentale.

J'ai besoin de m'occuper, par exemple dessiner, bricoler. J'aime chanter. La musique est importante. La musique, c'est ma thérapie.

Lorsque je suis seule, je me cache derrière mon GSM, cela me rassure, me change les idées. J'aime bien regarder des films ou des séries le soir.

Je joue de la guitare, j'ai toujours mes écouteurs. Je vis seul.

Je pensais que je ne savais rien faire. J'ai droit à l'éducation, droit à l'art. Avec le projet collectif d'ATD Quart Monde je me sens utile. Je me suis sous-estimée et j'ai été sous-estimée.

Mon chien me donne de la force. Lorsque j'ai des soucis, je lui parle. Je sors beaucoup, je rencontre des gens, c'est bien. Cela me donne de la force. Sans mon chien je ne me serais pas levée ce matin.

Réactions de Madame Lejeune:

La famille ne doit pas toujours être la famille biologique.

Ce qui est important, c'est de reconnaître, quelles personnes nous font du bien et lesquelles non. Celles-là sont à éviter dans la mesure du possible.

L'important, c'est d'avoir des personnes qui nous soutiennent, soit des membres de la famille, soit des amis, des voisins ou ATD Quart Monde.

Pour terminer, Muriel Nossem nous a raconté une histoire sur le voisinage, les disputes, mais aussi l'amitié, et une aide précieuse.