

Être fou ou normal ?

Maladie, Guérison et Rétablissement

On se demande parfois si on est fou. Suis-je quelqu'un de normal ? Si ça se trouve, je ne suis pas normal. Et puis, qu'est-ce qui différencie un fou de quelqu'un de normal ?

Malade vs Maladie

Il faut d'abord distinguer les deux. En termes médicaux, c'est simple :

On va d'abord définir ce qu'est un malade psychiatrique avant de définir une maladie psychiatrique, car les deux ne sont pas tout à fait parallèles.

Le malade psychiatrique, c'est celui qui se lève un matin en se disant : « *Ça ne va pas, je n'arrive pas à vivre ma vie, je suis triste, je ne me sens pas bien...* » — mais ce «

pas bien » vient de ce qui se passe dans sa tête. Certains le ressentent si fort qu'ils doivent demander de l'aide à un professionnel.

Définition : un malade psychiatrique est quelqu'un qui ressent le besoin de demander l'aide d'un professionnel pour ce qui se passe dans sa tête.

Le malade, c'est lié à la plainte.

La maladie, c'est une construction. Les médecins reçoivent des patients qui ne vont pas bien. Depuis des siècles, ils ont remarqué que certains patients se ressemblaient. Ils ont mis des noms sur ces ressemblances. Ces mots évoluent, permettent d'échanger, d'écrire des livres... Ce n'est pas une réalité en soi. C'est le malade qui est la réalité.

La métaphore de la peau

Imaginez un colloque de dermatologues. Vous commencez par :

« Tout le monde a une peau ! »

Évidence : sans peau, pas de dermatologue.

Si la peau brûle au soleil, c'est un problème ponctuel. Ça passe avec de la pommade en quelques jours. Ces deux phrases résument la santé mentale : on aime le soleil, on peut s'y brûler, ça guérit, on y retourne.

Mais si on se brûle répétitivement, c'est un danger...

Si maintenant, vous déclarez : « *Tout le monde a une peau mais certains ont une peau qui se déchire sans contact, qui brûle à l'air, ou qui ne ressent plus rien* » — là, nous sommes face à une maladie.

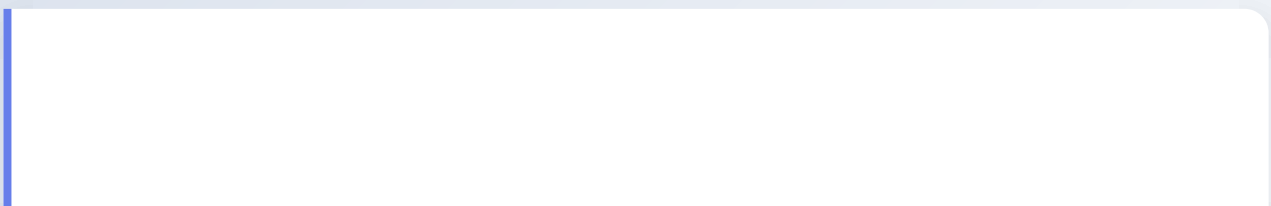
Peut-on en guérir ?

Oui, pour un coup de soleil. Il faut s'éduquer pour éviter de se rebrûler.

Mais une fois que la peau est foutue... on n'en guérit plus. Les fonctions de protection sont perdues. On passe alors à la prévention : médicaments protecteurs pour éviter d'aggraver davantage cette peau. Certains peuvent s'hydrater, se couvrir du soleil, mettre de la crème hydratante, rien n'y fait, leur peau est pétéée quoi qu'ils y fassent.

On ne répare plus, on réorganise. C'est le rétablissement.

Les trois concepts clés



□ Guérison

Retour à l'état d'avant. La peau retrouve ses fonctions normales, comme après un coup de soleil.

□ Rétablissement

On ne répare plus, on réorganise. La peau reste fragile, mais on apprend à vivre différemment avec, en compensant les pertes. C'est une démarche active, volontaire et personnelle pour retrouver son maximum de santé, accepter la perte de certaines capacités et s'ouvrir à de nouvelles perspectives.

□ Prévention

Agir avant que ça n'arrive ou n'empire. S'éduquer pour éviter les coups de soleil, ou prendre des protecteurs quand la peau est déjà endommagée.

Parl.l ASBL

Comprendre, Accepter, Avancer

Pour une approche humaine de la santé mentale

Contact : info@parll.be | Siège : Bruxelles, Belgique