

Vigilance et dédramatisation des maladies psychiques

L'image des affections mentales et de leur prise en charge change petit à petit chez les malades, les médecins et même le grand public.

PASCAL SENK

PSYCHISME Il n'y avait pas de raison que la psychiatrie y échappe : un vent nouveau souffle sur le monde des maladies psychiques, alors même que des freins récurrents continuent à malmener ses professionnels. Les empêchements ? Le manque de moyens, qui, dans certains établissements, parce que c'est l'humain qui prévaut, pèse cruellement ; la tendance de certains médias à insister sur la dangerosité de quelques déséquilibrés, et surtout l'idée persistante, chez de nombreux contemporains, « qu'on va chez le psy quand on est fou ».

Face à tant de préjugés à lever, les « novateurs » s'organisent. Ainsi, le Dr Christophe Debien, psychiatre au CHUR de Lille, a créé il y a deux ans, avec son collègue Geoffrey Marcaggi, le PsyLab (<https://www.youtube.com/watch?v=tmk-jEwR8EM>), une chaîne de vidéos qui, sur YouTube, diffuse de manière ludique et pédagogique l'état actuel des connaissances sur la schizophrénie, le suicide, la « dangerosité » éventuelle des malades...

Nourrie d'animations, d'extraits de séries télé (pour la psychopathie, Dexter est l'ambassadeur parfait !), la chaîne a déjà généré 800 000 vues et près de 40 000 abonnés. « Nous voulions sortir des âges sombres de la psychiatrie et rendre compte de l'extraordinaire évolution annoncée notamment par les progrès techniques en imagerie cérébrale, explique Christophe Debien. Appartenant à la génération plus jeune, Geoffroy a tout de suite pensé au Web pour rendre accessible à l'homme de la rue ces nouveaux savoirs, que nous nourrissons aussi de notre clinique. »

Les bienfaits du « DSM »

C'est que les maladies mentales, jusque-là magmas mystérieux et sources d'angoisse, sont désormais descriptibles, y compris « de l'intérieur ». Pour le psychiatre et psychanalyste Patrick Landman, c'est là sans doute l'un des points positifs du DSM (1) : « Quoique sujet à controverse, celui-ci a indéniablement permis la description "rapide" de ce qu'est une dépression, un TOC, une addiction, reconnaît le psychiatre. Il est important que ces connaissances descendent dans le grand public. » Mieux, une sorte de « marketing de la maladie mentale » en serait née : « Monica Seles, qui actuellement s'attaque, via de larges campagnes médiatiques, au "binge eating disorder" (hyperphagie incontrôlée), y trouve certainement son compte », observe le psychiatre, tout en relevant les limites du DSM et de ses appellations « contrôlées » : « Il ne peut décrire que des comportements observables ! »

Description des maladies mentales et pédagogie ludique sont aussi au rendez-vous de l'exposition « Mental désordre », à Paris (2). Virginie Lacombe, responsable de ce projet imaginé d'abord en Finlande, affirme : « Nous voulions bousculer les points de vue sur les troubles psy-

On a longtemps stigmatisé la folie. Mais on sait désormais que tout un chacun peut avoir un "accident de santé mentale" »

DR CHRISTOPHE DEBIEN, PSYCHIATRE AU CHUR DE LILLE

chiques et faire vivre de l'intérieur l'expérience à laquelle ils soumettent. »

Ainsi, les visiteurs peuvent, lors d'une étape de l'exposition, s'immerger dans une famille dont le père souffre de dépression sévère. « Lors d'un repas virtuel, on peut entendre en voix off les pensées de chaque membre de la famille », explique la conceptrice. Une connaissance à vivre, donc, et qui montrera comment, lorsque la maladie mentale frappe l'un, tout le groupe est impacté. « Une expérience conçue avec pour objectif de ne pas être anxigène », insiste Virginie Lacombe.

Cette « dédramatisation » de la maladie psychique est aussi souhaitée par Christophe Debien : « On a longtemps stigmatisé la folie, reconnaît-il. Mais on sait désormais que tout un chacun peut avoir un "accident de santé mentale". » Dans cette exposition, cinq grands té-

moins dévoilent à visage découvert leur vie quotidienne avec un trouble bipolaire ou du comportement alimentaire, ou une schizophrénie... Pour Patrick Landman, c'est là l'autre grand facteur d'évolution : « Les usagers impliqués notamment dans des associations ont fait bouger le milieu en luttant contre les labos, en demandant de meilleurs traitements et surtout en ne voulant plus être considérés comme des sous-citoyens. » C'est ainsi que « l'expertise d'expérience » des patients est venue enrichir l'expérience clinique des psychiatres.

Et si la réelle source d'évolution était la pluridisciplinarité, psychanalyse et approches neuro-scientifiques mêlées... Une fin de guerre idéologique rappelant à tout à chacun qu'il est important d'être concerné par sa santé mentale et de connaître les différentes voies pour la prévenir ? ■

- (1) Le « Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux » édité tous les quatre ans par l'Association américaine de psychiatrie.
(2) « Mental désordre ! Changez de regard sur les troubles psychiques ». Du 5 avril au 28 août 2016 à la Cité des sciences et de l'industrie.



ANTOINE PELISSOLO
Psychiatre

« Des patients informés sont acteurs de leur santé »

Le Pr Antoine Pélissolo est psychiatre, chef de service au sein des hôpitaux universitaires Henri-Mondor à Créteil et professeur de médecine à l'université Paris-Est. Il vient de publier *Retrouver l'espoir, abécédaire de psychiatrie positive* (Éditions Odile Jacob).

LE FIGARO. – « Psychiatrie » et « positif » sont-ils vraiment deux mots qui vont ensemble ?
Antoine PELISSOLO. – Oui, cela peut sembler provocateur mais en réalité cette « psychiatrie positive » est une prolongation de ce que la psychologie positive, partout dans le monde, apporte depuis quelques années : sans nier la souffrance d'une personne, on peut aujourd'hui l'aider à mieux connaître les ressources dont elle dispose pour se protéger contre une maladie mentale, et prévenir les décompensations ou rechutes. Si on ne peut nier les vulnérabilités biologiques de certains, des patients informés peuvent devenir acteurs de leur santé et apprendre à lutter contre le stress ou la dépression ; ce livre est en quelque sorte un mode d'emploi de la psychiatrie moderne à usage des pa-

tients, de leurs proches et de ceux qui, tout en allant bien « dans l'ensemble », peuvent avoir besoin de se faire aider.

Quels sont les champs sur lesquels la psychiatrie moderne a le plus progressé récemment ?
Indéniablement, tout ce qui concerne la compréhension des troubles émotionnels. Nous avons désormais des grilles de lecture permettant de diffuser l'apprentissage de l'intelligence émotionnelle. Celui-ci est un immense potentiel de prévention : pour les enfants notamment, leur apprendre à comprendre et à gérer leurs émotions permet sans doute d'éviter des évolutions vers des troubles anxieux, de l'humeur ou certaines addictions. Cette auto-gestion émotionnelle convient à la fois à des personnes juste fragiles et à celles qui rencontrent de réelles pathologies auxquelles elles doivent s'ajuster émotionnellement. Ce qui a aussi beaucoup fait évoluer la psychiatrie, c'est la découverte que le cerveau n'est pas un organe isolé du reste du corps. Désormais, nous pouvons parler alimentation, méditation ou acti-

tivité physique aux patients. Finalement, les troubles psychiques sont des maladies comme les autres et méritent donc autant de soins que les autres.

Vous, psychiatres, aviez-vous besoin de telles évolutions ?
Absolument, car l'image de la psychiatrie est entachée de peur et d'incompréhension. Encore aujourd'hui, beaucoup pensent qu'on

« Chaque jour nous recevons des personnes qui nous révèlent avoir eu peur de consulter et, de ce fait, ont perdu beaucoup de temps »

va voir le psy parce qu'on est « fou ». Chaque jour nous recevons des personnes qui nous révèlent avoir eu peur de consulter et, de ce fait, ont perdu beaucoup de temps ! Dans l'esprit général, la psychiatrie évoque les asiles et la violence de certains malades, dont les médias parlent abondamment. En

réalité, ces épisodes sont excessivement rares. L'internement n'est plus du tout majoritaire. La grande majorité des prises en charge se fait désormais en ambulatoire ou en hospitalisations très brèves. Les séjours en hôpital général ou en clinique sont à envisager plutôt comme des « breaks » salutaires.

Quels progrès thérapeutiques vous semblent-ils désormais évidents ?
Moi qui suis un spécialiste des troubles anxieux, je ne peux qu'observer combien, par rapport à ce que je voyais il y a vingt-cinq ans, nous obtenons des résultats très nets dans le domaine des TOC et des phobies. Dans le cas des attaques de panique, nous pouvons même parler souvent de guérison grâce aux traitements. Si la personne est prise en charge dès les premières crises, les résultats sont très nets. Avec l'aide, au départ, d'une médication par antidépresseur, et surtout un suivi psychothérapeutique, la personne peut repartir au mieux dans sa vie. Aussi je le dis : n'ayez pas peur d'aller voir un psychiatre ! ■

PROPOS RECUEILLIS PAR P.S.

Changer de lunettes pour mieux entendre les paroles de la nature

L'idée est stimulante et originale. Concevoir une nouvelle description et définir une autre logique de la nature en allant découvrir ce que les auteurs du *Fil de la vie* appellent la face immatérielle du vivant. Il fallait bien trois chercheurs venus de trois horizons bien différents, intelligence artificielle, modélisation d'écosystèmes et spécialiste de l'évolution, pour oser explorer ce chemin. Inouï des objets matériels du quotidien.
« Ce livre propose aux lecteurs de chasser de toutes autres lunettes », affirment les auteurs. Et de réfléchir au fait que « chaque être vivant est suspendu au fil issu de la toile qui l'ont tissé nos ancêtres ». Ce n'est pas un fil matériel car c'est un message, de l'information. Un composant

essentiel de la vie qui dépasse nos existences et celle des entités vivantes.
« Tout ce passe comme si la nature, vue de cette manière, se "parlait" à elle-même. »
Laissons les auteurs nous prendre par la main pour une balade dans les bois. Nous allons donc emprunter un sentier. A-t-il été tracé par un ingénieur ? « Un sentier est le résultat émergent de l'activité d'autres promeneurs (...). Ces sentiers représentent une mémoire. Ils constituent une information qui est lue par les populations successives de promeneurs. » Dont le hasard et la nécessité sont les maîtres mots. Sans prédestination, donc sans résultat unique et obligatoire.
Lorsqu'on étudie l'histoire des théories

LE PLAISIR DES LIVRES

PAR JEAN LUC NOTHIAS
jlnothias@lefigaro.fr

de l'évolution, de Lamarck à Darwin et puis à des contemporains comme Stephen Jay Gould, à l'aune de ces nouvelles lunettes, une autre réalité apparaît. En particulier sur « notre compréhension des êtres vivants, et, au-delà, notre compréhension de l'information qui se propage à travers eux ». Un nouveau regard qui en passant nous montre combien notre ignorance dans ce domaine reste grande.

Pour laisser des messages, la nature doit avoir des langages pour son discours. « Chaque histoire de la nature est une épopée dont l'héroïne est une information. Or qui dit information dit code, et qui dit code dit langage. » Encore faut-il le savoir le déchiffrer. Ainsi du comportement « aberrant » des gazelles springbox. À l'approche d'un prédateur, elles ne s'enfuient pas à toute vitesse mais effectuent des bonds verticaux spectaculaires. Quel est le message ? Il est destiné au prédateur et lui dit : « Moi, je suis en parfaite santé, tu auras du mal à m'attraper. Regarde plutôt ma voisine, qui n'a pas l'air en forme. » « Les êtres vivants, animaux ou végétaux, complexes ou unicellulaires, produisent et acquièrent des informations. »

Toute communication est-elle un langage ? Le rossignol mâle possède un répertoire d'environ deux cents chants qui ont une structuration assez complexe. Que les femelles sont capables de décoder. Les mâles sont aussi capables d'imiter d'autres mâles. Langage ou pas ? Que dire des fourmis, des abeilles et de tous les autres... Prétions-nous au jeu. Et Messieurs les auteurs, continuez à écouter au plus près la nature.

LE FIL DE LA VIE

Jean-Louis Dessalles, Cédric Gaucherel, Pierre-Henri Gouyon. Éditions Odile Jacob. 240 p., 24,90 €.

