

La communication en santé mentale: un échange ou une confrontation?

Par Louise Hudon, utilisatrice de services et écrivaine,
louise-hudon1@hotmail.com,

Lorsqu'une personne en arrive à souffrir très lourdement en santé mentale, c'est souvent parce qu'elle n'a pas eu l'opportunité ou la capacité de parler de ses problèmes réguliers tout au long de sa vie ou pendant une longue période difficile.

Cette personne fait partie de celles qui mènent le dur combat de la vie en solitaire, sans savoir comment exprimer ses émotions et sans même en voir l'utilité. Sortir les secrets de son intérieur devant quelqu'un d'autre devient même une difficulté supplémentaire de la vie, car le manque d'habitude crée une tension vécue difficilement par tous.

Ce n'est pas agréable de pleurer en racontant ses souffrances intérieures et, pour l'autre, ce n'est pas facile de soutenir à 100% une personne qui semble TELLEMENT souffrir qu'il faut presque l'avoir



vécu pour la comprendre. Bien souvent, on ne peut que se contenter de l'écouter, mais, est-ce suffisant? Cela n'aide pas toujours à la sérénité et à la confiance. Il arrive même que la personne regrette d'avoir parlé et constate l'augmentation de ses peurs et de son anxiété. En effet, la fameuse confiance n'était pas au rendez-vous et ne le sera peut-être pas tout au long de plusieurs tentatives amorcées.

Oui, trop souvent, le manque d'habitude, de part et d'autre, fait que l'échange ressemble plus à un affrontement ou à un sentiment de faiblesse (selon le cas) plutôt qu'à un échange. Il en ressort de l'amertume, un mauvais souvenir et la femme ou l'homme qui a fait un effort se referme à nouveau sur elle-même ou sur lui-même. C'est ici que



nous abordons le thème du suicide. Même si cela touche un grand nombre d'adolescents(es) et de femmes, le suicide chez les hommes représente le mal du siècle. On veut soulager la douleur. Aussi bizarre que cela puisse paraître, cette idée de suicide peut faire appel à plusieurs domaines: la médecine, la psychopathologie, la sociologie, la philosophie, la théologie ou même l'histoire. Cet acte de s'enlever la vie, comme vous le constatez, est étudié par des gens de diverses spécialisations, d'autant plus que cela prend de l'ampleur.

Pourquoi les hommes? Le docteur Jean-Dominique Leccia, éco-psychiatre, écrivait ceci le 24 février 2009 ("Une épidémie silencieuse"): "Les hommes sont aujourd'hui vulnérabilisés par un environnement qui leur échappe et qui altère leur image". Ces derniers, toujours d'après le docteur Leccia, réagissent de manière plus impulsive et plus violente.

Au niveau des statistiques révélées par les médias en 2009, 80% des cas de suicides recensés concernent des hommes. C'est aussi la première cause de décès de nos garçons de 15 à 19 ans...

Je pense que cette problématique risque de prendre de l'ampleur d'ici les dix prochaines années si les adolescents(es), loin d'apprendre à communiquer, se jettent inconsciemment un peu trop facilement sur INTERNET, le « NINTENDO », l'informatique en solitaire...; ajoutons à cela la télévision avec un jugement sans trop de maturité et des visionne-



ments de messages plus ou moins réalistes et remplis de violence et de pornographie. Les liens familiaux sont coupés.

« Avoir du temps pour partager les idées et les émotions fait partie des raretés du monde d'aujourd'hui. »

Une recherche, de plus en plus constante, se fait vers un monde autre que le leur plutôt que l'amélioration de leur propre monde. Oui!!! Avoir du temps pour partager les idées et les émotions fait partie des raretés du monde d'aujourd'hui.

En effet, une fois les liens coupés, il arrive que l'enfant, amer et déçu de la vie, se lance dans le monde futile de la drogue ou de la boisson pour oublier. Inutile de spécifier que les parents ne sont pas nécessairement au courant de cet état de chose, la plupart du temps, et ils comprennent mal l'agressivité parfois



soudaine de l'adolescent(e). On parle alors d'une guerre ouverte dans le noyau familial et, avant l'éclatement de ce noyau, les chances d'éviter un drame se font rares s'il n'y a pas d'aide.

Ce serait tellement extraordinaire si les enfants pouvaient trouver des périodes de plus en plus longues pour apprendre à philosopher, pour faire leur propre analyse tout en partageant l'analyse des autres, surtout celle de leurs parents. Que notre génération devienne plus observatrice et moins robotisée... Que tous les parents trouvent du temps pour jouer, tout simplement, avec leurs jeunes tout en apprenant à les découvrir, à bien les protéger, à leur enseigner de bonnes valeurs, à vivre un rapprochement durable. Solidifions la FAMILLE, premier maillon d'importance pour une société qui se veut plus équilibrée et non stagnante.



.....

Extrait du texte : La communication et notre santé mentale
www.louisehudonmedium.com