

Mon aventure avec la guérison My adventure with healing

Shelley Pessner

Volume 4, numéro 1, juin 1979

URI : <https://id.erudit.org/iderudit/030049ar>

DOI : <https://doi.org/10.7202/030049ar>

[Aller au sommaire du numéro](#)

Éditeur(s)

Revue Santé mentale au Québec

ISSN

0383-6320 (imprimé)

1708-3923 (numérique)

[Découvrir la revue](#)

Citer ce document

Pessner, S. (1979). Mon aventure avec la guérison. *Santé mentale au Québec*, 4(1), 84–91. <https://doi.org/10.7202/030049ar>

Résumé de l'article

L'auteure a vécu avec d'importants problèmes psychologiques. Elle a expérimenté le traitement psychiatrique hospitalier et a participé à un Centre de jour. Dans cet article, elle relate son cheminement vers la santé. Elle partage ses impressions sur la psychiatrie et comment elle a commencé à revivre, suivant d'abord un gestalt et, plus important, le cri primal. L'article a la valeur de témoignage d'une personne qui a vécu la psychiatrie de l'intérieur.

Mon aventure avec la guérison

Shelley Pessner

J'ai commencé à décliner il y a 8 ans. Le tout a débuté par un sentiment de chute dans un abîme de boue. Je n'avais jamais vécu quelque chose d'aussi morbide. Seulement à écrire ces mots, je sens une boule dans ma gorge et des larmes me monter aux yeux.

Dans cet article, je vais vous montrer les injustices d'un département de psychiatrie, vous décrire les expériences que j'y ai vécues et les solutions les plus efficaces que j'ai trouvées pour faire face à cette souffrance.

MON HISTOIRE

Dès l'âge de 15 ans je défiais mes parents et j'avais le sentiment qu'ils ne m'aimaient pas quoi que je fasse. J'avais déjà maîtrisé l'art de mentir pour pouvoir survivre à la maison. De plus je vivais toujours sous la menace que ma mère me dénonce à mon père qui me punirait. Au moins en mentant je préservais ma solitude et ma sécurité.

J'ai grandi dans un monde de messages à double sens tels que: "Grandis"; "tu as grandi trop vite"; si bien que je me sentais toujours impuissante à savoir que faire de moi-même (1). Je refusais d'admettre ma colère

L'auteur est directrice des programmes d'artisanat dans un Centre d'accueil pour personnes âgées. Elle fut hospitalisée en psychiatrie en 1973 à deux occasions pour une durée respective de un mois et trois mois et demi, ainsi qu'en 1974 pour une période de deux mois. En 1975, elle fréquenta également un Centre de jour pendant quatre mois. Elle nous envoya cet article en anglais relatant en détail son expérience. Nous en publions quelques extraits qui furent choisis et traduits par l'équipe de Santé Mentale au Québec.

envers mes parents, mes peurs et ma tristesse. Je commençais à me replier sur moi-même, refoulant mes sentiments au plus profond de moi. Je souffrais même physiquement. J'étais dépressive, très anxieuse et je craignais pour ma survie.

Durant les quatre années qui suivirent et malgré un séjour de six mois et demi en Israël pour me détacher de ma souffrance, je me suis détériorée, tombant dans une dépression sévère. Je n'avais conscience d'aucun moyen de m'en sortir, j'étais complètement impuissante. A la maison je ne pouvais m'adapter au rythme de vie familiale. Je me sentais étrangère, j'avais l'impression que personne ne pouvait m'aider et que je ne pouvais avoir confiance en personne. Il y avait en moi une petite fille malade et une adulte encore plus petite qui n'était pas assez forte pour s'occuper de l'enfant.

Pendant les sept mois qui suivirent mon retour à la maison j'ai vu un psychothérapeute. Je ne mangeais pas assez, j'avais des difficultés à respirer à cause de mon angoisse aiguë et je pleurais presque continuellement sur ma présumée mort prochaine. Quand j'atteignais le fond je m'étendais sur mon lit, cachée sous les couvertures, et je me résignais à vivre une sensation de mort.

Après sept mois d'un fonctionnement minimal j'ai recommencé à me sentir mieux à nouveau. La grande décision que j'ai prise alors fut de déménager de la maison parentale pour habiter une maison de chambres du Centre-Ville. J'avais alors continuellement la grippe, perdais mes emplois et demeurais dans un endroit sordide où souvent le chauffage et l'eau chaude manquaient. De plus il y avait un homme dans l'édifice qui me menaçait continuellement à cause d'une dispute que nous avions eue. Après quelques épisodes de grippe, j'ai attrapé une bronchite aiguë et une amygdalite accompagnée de fièvre. Le médecin me recommanda du repos.

Je suis alors retournée chez mes parents et j'ai vécu une sérieuse dépression. Je ne dormais plus la nuit, envahie par la peur de mourir. Je cherchais sans cesse de nouveaux symptômes physiques. Je mangeais très peu, me cachais dans ma chambre la plupart du temps et n'en sortais que pour me rendre, tremblante et le cœur battant, dans les urgences de divers hôpitaux.

Je voyais mon thérapeute trois fois ou plus par semaine et je savais intuitivement que je pouvais me permettre de vivre mes sentiments si quelqu'un près de moi m'y encourageait. Par contre, je ne partageais avec personne mes terreurs les plus noires. Je ne croyais en personne qui m'offrait de l'aide. (2)

MES HOSPITALISATIONS

Admise dans un Centre de jour, je me suis demandée: qu'est-ce qui va m'arriver maintenant? Quelqu'un m'écouterait-il finalement? Est-ce que je rencontrerai plus de rejet et d'humiliation? Ne me dira-t-on pas que je suis la seule à blâmer, comme ma mère me le disait depuis si longtemps? Quand je me suis jointe au groupe du Centre, j'ai senti encore plus d'isolement et de peur. Je me suis d'ailleurs toujours sentie extrêmement éloignée du personnel. C'était toujours nous d'un Côté, eux de l'autre. Ils nous parlaient constamment avec un air protecteur...

La journée consistait en des groupes variés dans lesquels je bougeais constamment, sachant intuitivement que ce n'était pas ma place. Il y avait tant de morts vivants qui marchaient à petits pas à l'intérieur et en dehors du cauchemar. Je me sentais très dévalorisée par cette expérience. Après chaque perte de contrôle suivait une injection d'un tranquilisant majeur ou d'autres médicaments. J'étais obligée de me retenir, de me taire comme je l'avais fait à la maison et mon corps commençait à se sentir plus mort et comme un numéro.

Une partie de moi désirait encore vivre. Ma force était toujours en moi, accompagnée d'une foi microscopique en moi-même.

Après un séjour de quelques semaines au Centre de jour il devint évident que je serais hospitalisée au département interne car je criais la nuit dans mes insomnies, j'hallucinais comme si je prenais encore des drogues et je tremblais dans les taxis qui me conduisaient dans les urgences des hôpitaux. J'y suis demeurée un mois. On employait des méthodes archaïques. Une infirmière à qui j'avais demandé de voir un médecin parce que je souffrais beaucoup, m'a répondu que je pouvais attendre. Et j'ai attendu quelques heures. C'était seulement psychosomatique. Ce terme devint l'explication de tous mes symptômes physiques. Après tout, comment une personne pouvait-elle être vraiment malade dans un endroit pour fous. Si vous étiez bon, vous étiez récompensé et si vous vous révoltiez, vous étiez puni. Je crachais mes pilules dans les toilettes. Les effets secondaires étaient pires que les effets positifs. Et on parlait de régression. Là vous souffriez en silence et alliez de façon résignée en ergothérapie.

Un jour mes parents vinrent en entrevue familiale. On nous dit alors que nous serions télévisés afin que d'autres professionnels en santé mentale puissent nous observer. On ne nous avait pas demandé la permission. Mes parents et moi étions enragés. J'étais un cobaye. Je n'avais pas offert mes services, ni donné ma permission.

J'ai finalement été expulsée de l'hôpital parce que je refusais de par-

ticiper au groupe. Je préférais m'étendre sur mon lit et sangloter après ma mère.

Quelques semaines après mon retour chez mes parents je fus admise dans un Centre de jour d'un autre hôpital. Après quelques jours, le psychiatre me demanda si j'étais en mesure de me contrôler sur la rue. Je pleurais dans l'espoir de trouver quelqu'un qui me rassurerait et je fus admise au département interne le lendemain. Durant les deux premières semaines, le médecin vint me voir chaque jour. Je criais constamment après ma mère. Antipathiques, les infirmières me disaient de me taire, que je dérangeais les autres.

Je suis peu à peu devenue consciente des sentiments d'échec de mes parents. Mon thérapeute disait toujours que je voulais punir ma famille, que je voulais repousser la réalité en m'enlisant dans une fantaisie sécurisante plutôt que de l'affronter et de la ressentir. Au lieu de confronter ma rage et ma haine, je me suis retrouvée dans un cocon étouffant avec mon obsession de la mort.

Durant ce séjour à l'hôpital, j'ai été témoin de scènes d'horreur encore pires que celles observées auparavant. Les patients ressemblaient à des robots; nous recevions des pilules plutôt que de l'attention. On ne pouvait exprimer ses sentiments, nous devions nous conformer à des règles contraignantes, etc... Le personnel édictait des règlements et les patients étaient mieux de les suivre. Après trois mois et demi dans la huche médicale, j'ai reçu mon congé.

Durant l'année suivante, en 1974, je fus réadmise pour la dernière fois. J'étais presque morte de faim et je vivais dans un état constant d'anxiété et de dépression sévère. Après quelques semaines sur le 4^e département, j'ai vu un nouveau thérapeute qui n'a pas pris au sérieux une infection sérieuse de la vessie. Il était convaincu que mes plaintes étaient psychosomatiques et n'avaient aucun fondement médical. Après un ou deux mois au département, je reçus mon congé. J'étais maigre comme un pic et je ne me sentais pas en santé du tout. Je réalise maintenant que tous mes symptômes étaient induits par mon état émotionnel. Néanmoins ils existaient et n'étaient pas traités.

Après ce congé je suis demeurée chez mes parents. Puis je fus admise dans un département de médecine d'un autre hôpital où on m'installa un cathéter pendant deux semaines en raison d'une infection urinaire. J'aurais pu éviter cela si le précédent médecin m'avait examinée. Je passai deux semaines au département d'urologie où je perdis vraiment tout contrôle. Tout ce que je reçus en réponse à mes pleurs et lamentations fut un tranquillisant; ou encore une infirmière entraînait dans la chambre pour prendre ma pression sanguine alors que c'était mes sentiments qui

avaient besoin d'une évaluation. Ce dont un département de psychiatrie a le plus besoin est une certaine compassion et compréhension des sentiments de l'individu au lieu d'aborder de façon mécanique la masse des patients avec drogues, ceintures, camisolles de force et électro-chocs. (3)

MON EXPÉRIENCE EN THÉRAPIE PRIMALE

Après quelque temps, je commençai à mieux fonctionner et j'étais sur la voie de la santé. A ce moment, j'ai dit à mon thérapeute que c'était insuffisant de s'asseoir devant lui pendant une heure et d'intellectualiser sur mes sentiments profonds. Je voulais non seulement mieux fonctionner mais aussi me sentir mieux.

J'ai trouvé une chambre au Centre-Ville pendant l'été des Olympiques et j'ai commencé un long voyage vers la guérison. A cette même période j'ai commencé à participer à un groupe de Gestalt. J'ai pu y laisser tomber quelques-unes de mes défenses, exprimer un peu de colère et me sentir triste. Un des plus grands pas a été de me battre avec un homme. C'était important parce que je me sentais encore menacée par mon père, menacée d'être frappée pour me faire taire. Cependant, malgré les progrès réalisés dans le groupe de Gestalt, je n'étais pas encore totalement satisfaite. La Gestalt m'a permis d'être plus présente et de ressentir des émotions mais ne m'a pas permis d'exprimer les sentiments refoulés. Ces sentiments m'empêchaient de vivre pleinement dans le présent et m'obligeaient à faire des passages à l'acte de diverses façons. Je pense maintenant que sans cette régression, je n'aurais jamais pu progresser autant que je l'ai fait depuis un an et demi.

J'ai commencé alors une nouvelle expérience et me suis impliquée dans un groupe où je pouvais sortir ma rage, mes peurs, ma colère et ma tristesse, où je pouvais régresser afin de progresser et où je n'étais pas jugée et ne me faisais pas dire de me taire. Je pouvais recevoir un support et je pouvais avoir assez confiance en moi pour m'ouvrir. C'était un groupe de primal. Par primal je veux dire l'expression de sentiments passés refoulés profondément et bloqués et peut-être aussi la possibilité de revivre sa naissance si on en vient là. Une expérience primale est une expérience de notre enfance associée à beaucoup de souffrance ou de plaisir et, dans la plupart des circonstances, une expérience qu'on a oubliée afin de survivre. Adulte, on peut se donner la liberté de ressentir ces blessures ou ces joies. Enfants, nos parents sont le centre de notre univers. Sans eux, qui et où serions-nous? Ressentir du rejet, de la rage ou n'importe quel sentiment violent, c'était risquer de perdre ses parents et de vivre une grande solitude. Vers qui se tourner alors? Adulte, nous pouvons être nos propres parents et se sentir assez en sécurité pour revivre ces expériences infantiles. Nos parents ne nous arrêteront plus maintenant. C'est nous qui avons le contrôle.

Avec confiance, foi, patience et force j'étais prête à cela. Après trois mois de travail le thérapeute attitré ne s'est plus présenté au groupe. Toutes mes peurs d'abandon et de rejet sont réapparues pour me terroriser et me hanter. A certains moments je me sentais toute petite; je ne connaissais pas ma force d'adulte même si je pouvais distinguer en moi l'adulte observateur et l'enfant malade. Ne deviendrais-je pas malade à nouveau? J'avais beaucoup régressé et je me sentais ou très petite ou très grande? J'avais l'impression d'être sur le L.S.D., isolée, apeurée.

On m'a expliqué que j'éprouvais un excès de douleur et qu'une personne peut avoir des pensées bizarres à cause de l'intensité émotive de certains sentiments extrêmement douloureux. En fait, j'avais eu confiance en mon thérapeute et il m'avait trompée comme ma famille. Je lui avais exprimé des sentiments intenses et il m'avait rejetée. J'étais enragée. Si j'avais pu rencontrer une autre personne en qui j'aurais eu confiance et qui aurait été assez patiente pour me permettre de ressentir toutes les choses de mon enfance, j'aurais pu faire face à la présente situation.

Je me souviens avoir atteint un autre niveau thérapeutique quand j'eus un primal. Je pouvais m'entendre crier de terreur avec la voix d'une petite fille et m'observer en même temps.

Etant donné le travail incomplet avec le premier thérapeute, je me suis sentie confuse, étrange et apeurée. Les souvenirs n'arrêtaient pas d'inonder ma conscience. J'avais l'impression d'avoir cinq ou onze ans. J'ai vu sur le visage des gens la même souffrance et la même rage que j'y avais aperçues sous l'influence du L.S.D. Maintenant je sais que tout ce qui est réprimé apparaît naturellement sur le visage. Afin de voir clairement, on doit affronter la douleur en face, la ressentir à travers des pleurs, de la rage verbale ou simplement des sons et laisser aller son corps. Alors le visage devient plus doux, plus détendu comme le restant du corps. Et l'on peut ressentir davantage.

J'ai recommencé à travailler avec une autre thérapeute. Depuis que je la vois en compagnie d'un thérapeute masculin, je renaiss. J'ai ouvert mes yeux, mes oreilles et mes sens.

Au début j'étais très retirée, j'avais peur de prendre contact avec les autres membres du groupe. J'étais anxieuse et tendue, incapable de m'affirmer et je me cachais à moi-même mes vrais sentiments. Je donnais l'impression d'être bien, je souriais alors que je me sentais triste et démunie. Je me sentais tellement sans valeur ! Qui m'écouterait ?

J'avais très peur. J'étais devenue une pseudo-adulte, agissant comme une grande personne mais toute petite à l'intérieur à cause de tous les mes-

sages à double sens que j'avais entendus chez moi. J'étais malhonnête parce qu'adolescente j'avais pris l'habitude de mentir pour me protéger.

L'été dernier, j'ai franchi une étape importante. J'ai participé pendant trois jours à un groupe. Durant la période où les participants exprimaient leur désirs, j'ai dit que je voulais être aussi folle que je le désirais, que je voulais m'amuser et me faire remarquer. J'ai aussi dit que je retenais en moi beaucoup de joie, de chaleur et d'autres bons sentiments.

Quand je me suis présentée individuellement à chaque membre du groupe et que j'ai dit ce que je désirais, un des hommes m'a attaquée rageusement avec un bâton spécialement conçu pour ce genre de groupe. Il m'avait perçue aussi infantile que sa mère et notre rencontre provoqua en lui des sentiments négatifs. J'ai pris aussi un bâton et je me suis battue féroce-ment pour préserver mes sentiments positifs, pour qu'on ne les détruise pas encore. Je lui ai dit que personne ne détruirait plus jamais mon plaisir et j'ai alors eu un insight incroyable: pendant mon enfance, lorsqu'on me disait de grandir, cela signifiait que je ne pouvais pas avoir de plaisir et m'amuser, alors que je sais maintenant que cela n'est pas vrai du tout. Pendant cette bataille, j'ai été encouragée et supportée, et même si j'ai souffert de quelques contusions, je recommencerais, si c'était nécessaire pour préserver mes sentiments positifs. Cela méritait bien quelques souffrances. J'ai travaillé durement pour y arriver et je suis gagnante. J'avais tellement l'habitude de me faire dire que j'étais une perdante et je sais maintenant que ce n'est pas vrai. J'ai beaucoup de force, plus que je ne le pensais.

Depuis un an, j'ai découvert comment jouer, aimer et prendre soin d'autrui. Je me suis beaucoup plus affirmée. J'ai le sentiment d'exister et je préfère parfois être dure plutôt que mentir et sourire.

J'ai encore eu l'occasion à maintes reprises, de prendre un bâton dans un groupe et de tuer symboliquement ma mère et mon père en frappant sur un oreiller afin de pouvoir lâcher ma colère et devenir mon propre parent. En disant tuer symboliquement, je veux dire que dans notre groupe, nous avons des bâtons et j'ai souvent frappé un oreiller pour exprimer la colère ressentie à l'égard de mes parents en même temps que je leur exprimais verbalement ma haine de petite fille. A l'occasion d'une session d'une semaine et demie de travail intensif en février, j'ai pu exprimer une rage très profonde à l'égard du silence que m'avaient imposé mes parents. J'ai enfin laissé émerger en pleurant mon intense besoin d'eux et le poids de mes souffrances passées est devenu plus léger pour me permettre de vivre désormais dans le présent. Quand les gens veulent me manipuler et prétendent que je suis la cause de leur souffrance, je ne l'accepte plus. Je me sens centrée et stable.

Je suis devenue plus honnête durant ces derniers mois et au moins maintenant, je suis consciente des moments où je ne suis pas en contact avec moi. Je sais que je peux encore ressentir davantage et je sais aussi intuitivement que mon travail en thérapie primale ne finira peut-être jamais. J'aurai probablement moins besoin d'aller aux groupes à mesure que je pourrai travailler seule mes problèmes.

Je croyais auparavant aux cures et aux réponses. Maintenant je sais qu'elles n'existent pas et tout ce que je veux c'est être moi-même, me sentir réelle, honnête, chaleureuse et vivante. Je sais que je ne serai plus malade et le progrès accompli ne peut s'effacer. N'est-ce pas plus sain que de dépérir dans une institution psychiatrique ou de vivre déconnectée et non-lucide ? J'en suis certaine.

NOTES

- 1- L'auteur s'est alliée durant l'été '70, époque où elle a commencé à éprouver de plus en plus le besoin d'être acceptée par autrui et de faire n'importe quoi pour satisfaire ses désirs, à d'autres compagnons et a expérimenté l'usage de drogue et la promiscuité sexuelle. L'absorption de L.S.D., créait en elle une peur terrible ainsi que des sensations d'émiettement physique. La sexualité était utilisée comme moyen de rapprochement mais eut pour effet de créer un sentiment de rejet et d'abandon plus grand.
- 2- L'auteur a alors perdu confiance en son thérapeute lorsque s'ouvrant à lui, il répondit par une dose de calmant et remplit un formulaire d'admission dans un Centre de jour. Une consultation avec une autre thérapeute ne lui aida pas non plus. Cette dernière lui donna un diagnostic: "réaction hystérique", sans s'attarder davantage à son vécu.
- 3- L'auteur fréquente ensuite un Centre de jour pendant trois mois. Peu après sa sortie elle recommence à travailler et à se sentir mieux quoique isolée. Cependant elle prend toujours une forte médication et recommence à manger compulsivement au point d'engraisser de 70 livres. Un voyage en Floride réveille en elle le goût de vivre. A son retour elle cesse sa médication avec l'aide de son thérapeute du moment et retrouve progressivement un poids normal. Elle ressent alors le besoin d'une suite.

SUMMARY

The author has lived with important psychological problems and has experienced hospital psychiatric treatment as well as day center participation. In this article she relates her adventure in moving towards health. She shares her impressions on the psychiatry which she experienced and tells of how she began to live again, following first a gestalt, and then most importantly, a primal therapy. This article has the value of a testimony from someone who has lived the psychiatric adventure from the inside.