

Ateliers citoyens 2019

« La contrainte : Un thème qui interpelle ! »

Les sources de la contrainte

- Le corps médical ou l'entourage de la personne concernée a peur que la situation ne dégénère ;
- Le personnel médical manque de temps pour faire autrement ;
- Cela coûte plus cher de mettre d'autres moyens en place ;
- Il existe encore une « barrière » symbolique entre le corps médical et les patients, ce qui renforce l'idée d'opposition et empêche à un partenariat de se mettre en place ;
- Les patients sont mal informés sur le traitement, ce qui les rend vulnérables ;
- Le système politique n'est pas prêt pour faire place à d'autres moyens, l'utilisation de la contrainte témoigne d'une non prise en compte politique.

La contrainte parfois perçue positivement : témoignages

- « Je savais que la contrainte me protégeait contre moi-même, c'était très pénible mais je savais que cela m'empêchait de commettre l'irréparable. »
- « Sous contrainte, je suis tombée au plus bas. C'est alors que j'ai déployé une formidable énergie et que je me suis découvert de nouvelles ressources pour mieux rebondir. »
- « J'ai tellement été dégoûtée des hôpitaux psychiatriques et des mesures de contrainte que cela m'a donné envie de faire tout mon possible pour ne pas y retourner. »

Comment faire face à la contrainte : astuces

Pour les patients	Pour le corps médical
Se soumettre et dire au corps médical ce qu'il veut entendre	
Les Directives anticipées, comme moyen pour maîtriser son destin, anticiper les crises et travailler avec le corps médical sur le « comment réagir à une éventuelle décompensation ? »	Les Directives anticipées
Débriefer pour mettre les choses à plat	Parler avec le patient, l'entourer et parler aussi de ses propres peurs de professionnels

Sortir du déni	Varié les méthodes employées, les médecines sollicitées
Prendre tout ce qu'il y a de bon à prendre, ce concentrer sur le positif de chaque chose	Entourer le patient, ne pas l'isoler mais parler avec lui
Se concentrer sur ce qui est stimulant, chercher ce qui me fait du bien	Parler en équipe, échanger sur les pratiques
Développer sa Foi	
Côtoyer des gens concernés, s'épauler, se sentir moins seul	
Accepter l'éventualité d'une prochaine décompensation, ne plus en faire une tare	
Chercher des ressources dans la littérature, les témoignages, se documenter, faire des recherches	

Pistes pour une psychiatrie « idéale »

- Instaurer une contrainte humaine, pondérée, adaptée au cas par cas ;
- Penser à une contrainte qui puisse être accueillie par le patient ;
- Ne pas isoler les patients, permettre en tout temps le dialogue, laisser une occasion de s'exprimer ;
- Après l'hospitalisation, mettre en place un suivi intensif de la personne ;
- Sortir progressivement des constats individuels pour ouvrir le débat à la dimension collective, afin d'impacter plus largement les mentalités et de permettre une prise en compte politique.