09.10.18 MIDI NOMADE

Médicaments : quels usages pour quelles vies ?

Compte-rendu

Ce Midi Nomade est l'occasion d'aborder la question de la médication, de l'usage des « médicaments de l'âme ». Pour ce faire, nous avons d'abord écouté le documentaire radiophonique *Zoo Pharmakon*[1], réalisé par Mira Goldwicht et Sarah Fautré, mêlant paroles d'experts en santé mentale, philosophes, vétérinaires et de propriétaires d'animaux. Une création sonore destinée à alimenter une réflexion sur l'usage des médicaments en partant de notre relation à l'animal. Ensuite, nous sommes revenus sur les questions soulevées par ce documentaire avec le groupe MEDOCS de L'Autre "lieu"[2], un groupe de savoirs co-construits autour de l'usage du médicament.

Zoo Pharmakon

Le point de départ : une envie de travailler sur les médicaments, aborder les anti-dépresseurs, la sur-prescription…

Comment les animaux sont arrivés dans le sujet ? L'idée était d'aborder la médicalisation des petites souffrances quotidiennes (pas la dépression en tant que telle) qui, pour les réalisatrices, sont plutôt constituantes. Elles sont opposées à une sur-prescription trop rapide.

Dur d'aborder ce sujet, très frontal, ça peut être délicat donc elles étaient à la recherche d'un angle pour aborder la problématique. Elles se sont posés la question : comment ça se passe pour les animaux ? Le deuil ?

[1] https://www.facebook.com/Zoo-Pharmakon-308245916340175/
https://soundcloud.com/kilohertz-club/zoo-pharmakon?fbclid=IwAR149b6bWE085PFS-b8wXT2gWIFJQvmRn4KkD7Wd7LyXF0uHhwTK0WGHbkI

[2] L'Autre « lieu » est une asbl bruxelloise qui s'intéresse aux liens entre santé mentale et société. Veillant à ce que le bien-être d'une personne soit abordé globalement, elle refuse le monopole des professionnels sur la santé et lutte contre toute forme d'enfermement psychiatrique.
http://www.autrelieu.be

Avec le soutien du Service Public Francophone Bruxellois

La séparation ? Une recherche sur internet a amené l'information que du prozac est donné aux chiens et ce prozac est le même que celui prescrit aux humains. Elles savaient déjà que des tests sur animaux étaient réalisés pour les médicaments humains, donc intéressant de voir que la médication humaine revenait chez les animaux. La boucle est bouclée.

La première personne rencontrée était la psychologue, philosophe et éthologue Vinciane Despret[3], qui est devenue le fil conducteur du documentaire. Ensuite, rencontre avec des psychiatres, vétérinaires, puis tout se mélange, on ne sait plus de qui on parle : de nous ? Des animaux ?

Il y avait une difficulté à objectiver, un souci de mettre sur le même plan humains et animaux et cette philosophe leur a permis de le faire. Elle explique : « ce n'est pas à vous de le faire, il y a déjà un lien, d'autres les mettent déjà sur le même plan ». En effet, tous les gens interviewés (vétérinaires,médecins…) mettaient animaux et humains sur le même plan.

La création musicale est fort présente, elle soutient le récit, comme un troisième personnage. Historiquement, médicament et musique électronique suivent un même mouvement. Il y a une histoire commune entre la synthétisation au niveau musical et les médicaments, la molécule chimique. Dans les deux cas, cette synthétisation de la musique et du médicament participe à une démocratisation de l'accès. Aujourd'hui, tout le monde peut faire de la musique sur un ordinateur. C'est un peu pareil pour les médicaments psy qui étaient avant plus réservés au monde hospitalier. La démocratisation aboutit à un phénomène de masse.

Zoo Pharmakon cherche à avoir un propos mesuré, propose une variation de point de vue, ce n'est pas un documentaire à charge contre le médicament.

Le groupe MEDOCS

Le groupe MEDOCS est composé de personnes pour qui les médicaments font partie de la

[3] www.vincianedespret.be

Avec le soutien du Service Public Francophone Bruxellois

vie quotidienne. Il y a une interrogation sur ce qui peut être mis en place dans son environnement pour avoir une vie de qualité avec les médicaments.

Dans ce groupe, certains ont un lien très fort avec les médicaments et sont convaincu que ça les accompagnera toute leur vie, d'autre le pense comme quelque chose de provisoire, certains voudraient s'en séparer, d'autres moins : la thématique est abordée en fonction des diverses expériences et leur but est de voir comment une démarche peut être construite.

À L'Autre « lieu » gravite des personnes qui pensent le soin en santé mentale et essayent de ne pas rester uniquement sur un point de vue clinique, L'Autre « lieu » essaye de trouver d'autres façon de faire, plus en lien avec l'environnement, pour trouver ce qui peut faire soin à côté de la médication, d'une psycho-théraphie, d'une clinique. Il y a un travail sur l'accès au logement, au travail, à la culture, à la santé. On y parle beaucoup des « médicaments de l'âme ». Il y a eu une volonté de créer un espace de recherche et de paroles autour de la médication pour approfondir le sujet et être en mesure de transmettre (c'est toujours en processus, ce qui sera transmis n'est pas encore défini), mais l'idée est de transmettre leur démarche, une façon de faire, une façon de trouver une qualité de vie et des témoignages.

Tout en se disant qu'il faut aussi aborder la question de ceux et celles qui veulent arrêter une médication : comment ça peut se comprendre, s'essayer, s'envisager sans que ce soit le chaos et se détruire complètement. Donc essayer de proposer une façon de faire.

Le groupe est basé sur des savoirs expérientiels (les savoirs psychiatriques sont déjà connus et trop souvent privilégiés). Ce qui les intéresse, c'est comment penser avec les médicaments. Par contre, le groupe se laisse la possibilité d'inviter des psychiatres, psychologues et pharmacologues. Le groupe définit lui-même son matériel de recherche. L'année écoulée était dans l'échange de paroles, la suivante sera dans

Avec le soutien du Service Public Francophone Bruxellois

la construction. Echange de paroles mais aussi espace de recherche, les membres du groupe partagent leur savoir, présentent leurs recherches sur les sujets qui les intéressaient (firmes pharmaceutiques, les neurotransmetteurs…). Le groupe se voit deux à trois fois par mois, de manière assez détendue, ouverte à la proposition (pas obligé de faire des propositions), souple et accueillante.

Collecter ce savoir, c'est gagner de l'autonomie par rapport aux médicaments qu'on prend, ça permet d'ouvrir les perspectives, de comprendre les effets réels, le fonctionnement des médicaments et du cerveau.

Le but est faire « gagner du temps » a des personnes qui seraient confrontés à des problèmes de santé mentale, d'inadaptation à leur environnement et peut-être leur permettre de trouver des solutions plus rapidement, leur faire éviter les détours que certains ont pu prendre.

Ce qui est pertinent à l'heure actuelle, pour ces médicaments, c'est d'en faire une question collective : tout le monde tire son plan dans son coin, ça se fait en cabinet privé, en tête à tête, ça isole la question ; le premier pas, pour aborder les environnements, les impacts, les interactions, c'est collectiviser cette question.

Les prescriptions

Les prescriptions par médecin généraliste : il prescrit en premier et envoie, éventuellement, vers un spécialiste. Il prescrit 30% de tout ce qui est vendu. Il y a un travail à faire à ce niveau-là. S'il prescrit un Dafalgan comme un benzodiazepine qui peut accrocher rapidement, ça normalise. Il y a des penseurs de la santé public qui sont pour la normalisation, qui pensent que c'est bien de normaliser : selon eux ça facilite, incite les gens à reconnaitre leur souffrance et en parler au médecin. La normalisation faciliterait le fait qu'on parle de ces problèmes. C'est plus facile d'aller chez le généraliste que chez le psychologue.

Le souci : l'aspect thérapeutique passe à la trappe. Et le généraliste n'est pas obligé dans son

Avec le soutien du Service Public Francophone Bruxellois

cursus de suivre une formation spécifique pour prescrire ce type de médicament.

Pour questionner l'environnement, il faut amener le généraliste à s'ouvrir : est-ce qu'il va coopérer avec les autres acteurs ? Est-ce qu'il va se former ? Dans quel type d'environnement travaille-t-il ? Est-il médecin de campagne ou urbain ? Quelles ressources a-t-il à sa disposition ? La situation qui pose problème, c'est un médecin généraliste seul qui prescrit un médicament à quelqu'un qui va le consommer seul. Et il y a probablement beaucoup de praticiens isolés.

Un autre constat sur la question des prescriptions : les psychiatres ne collaborent pas assez avec les généralistes. Plusieurs participants de MEDOCS ont reçu des médicaments psychotropes à leur première consultation chez un psychiatre sans qu'ils ne soient interrogés sur base d'une prise de sang éventuelle (thyroïde par ex). Les psychiatres aussi doivent plus collaborer.

Pourquoi est-ce que les psychiatres reçoivent des gens déjà médiqués par des généralistes ? Ils prescrivent soit parce que les gens ne dorment plus, ne mangent plus, le patient n'est plus en état de réfléchir donc il faut remettre les fonctions de base en route. L'autre raison, c'est que les généralistes sont démunis parce que les gens attendent de recevoir quelque chose. En gros, la prescription, le papier, à une fonction symbolique. Un médecin : « Quand c'est possible, je prescris un arrêt de travail ou du sport ou n'importe quoi qui permet d'écrire et donner un papier ». Le fait de donner le papier est aussi important que ce qui est écrit. C'est un premier mouvement pour rassurer, pour fonder un échange. Mais en fait, si les généralistes étaient mieux formés, équipés, encadrés, peut-être qu'ils arriveraient à donner plus souvent autre chose qu'une médication.

Le médecin généraliste doit comprendre et assumer que c'est une réponse parmi d'autre et pas la réponse. Le médecin ne doit pas se décharger d'un problème grâce

Avec le soutien du Service Public Francophone Bruxellois

à la prescription de médicaments.

Il y a aussi le problème de la durée moyenne d'un entretien (20 min) : on ne prend pas le temps de creuser le problème.

Questionner l'environnement

Une question évoquée dans le documentaire : les animaux peuvent-ils être hyper-actifs ? Où sont-ils inadaptés à leur environnement ? L'hyper-activité de l'animal serait-elle une projection humaine ? Il y a un parallèle à faire avec les enfants hyper-actifs. Les vétérinaires, les médecins travaillent souvent sur les individus sans prendre en compte l'environnement, alors qu'il est central pour déterminer le bien-être.

Par exemple, le border collie est soustrait à son environnement naturel : les champs, une nature vaste où il court quotidiennement. C'est dans l'environnement de l'appartement qu'il apparait comme hyper-actif.

Les propriétaires du collie ont toutes les réponses sur les déterminants de la souffrance de leur animal. Ils ont conscience que leur chien est programmé, préfiguré à garder des moutons.

Si le chemin des déterminants est analysé, il est possible de comprendre pourquoi on en est arrivé là et comment permettre à l'animal de s'adapté à un environnement pour lequel il n'est pas du tout préfiguré (par exemple, le promener deux heures par jour). Pareil pour quelqu'un qui habiterais en province, irait travailler sur Paris, le vivrait mal, consulte et se retrouve sous prozac : le problème n'est pas réglé, c'est peut-être même pire.

Et donc fondamentalement, cette souffrance psychique, elle est produite par une construction sociale qui ne corresponds pas à ce qui nous relie profondément avec nous-même, avec ce qui nous met en lien.

C'est compliqué d'interroger ces déterminants, c'est compliqué de savoir comment agir sur ces déterminants, qui nous échappent, parce que concrètement, nous sommes là, ici et maintenant, et nous ne pouvons agir que sur un tout petit morceau ce qui nous fait souffrir.

Avec le soutien du Service Public Francophone Bruxellois

Ce qui nous interroge : comment faire soin? Comment entendre la souffrance ? Comment relier ce qui est délié ? Comment réconcilier individu et environnement ?

Des questions qui doivent s'ancrer dans une réflexion collective si elles veulent aboutir à des réponses pérennes.

Prochaines rencontres :

12 mars 2019 – Travail du sexe et auto-support

avec UTSOPI

30 avril 2019 – Entraide, auto-gestion et rétablissement

avec Le Funambule

Contact :

t.thiange@dune-asbl.be

Avec le soutien du Service Public Francophone Bruxellois