

Psychiatrie et Psychothérapie: Réflexion

Werner J. Fuchs

Un homme d'affaires fort connu a brossé un sombre tableau dans le journal: la classe moyenne s'effrite, il y a de moins en moins de travail, il y a trop de gens, des vieux surtout, et la profession de psychiatre est en plein boom. Cela m'a tout d'abord fait réfléchir, puis m'a mis en colère. Qu'attend-on en fait encore des psychiatres? Qui et quoi devons-nous traiter et comment pratiquer des thérapies s'il n'y a ni argent ni travail, si la classe moyenne s'appauvrit et si l'économie va mal? Pouvons-nous changer quoi que ce soit à ce scénario avec nos antidépresseurs? Des antidépresseurs pour compenser le manque de travail, ou plutôt une benzodiazépine ou encore mieux la méthadone, alors ne pas trouver de travail ne sera pas si grave, de toute façon on n'en aura plus besoin. Mais voilà, l'argent est malgré tout nécessaire, le psychiatre attend donc un certificat de l'AI. Et à quoi un tel certificat sert-il si, comme le dit également l'article du journal, l'AI n'a plus d'argent? Quand les choses vont à vau-l'eau dans notre société, nous les psychiatres sommes confrontés à des attentes que nous ne pouvons que décevoir. La pilule du bonheur est trop belle pour être vraie. Nous ne pouvons qu'être là pour voir le patient «sombrier», lui apprendre à supporter son malheur. Mais même pour cela il faut de l'argent. Si nous poursuivons ces idées pessimistes, qui pourra encore se permettre de consulter un psychiatre?

Après la fureur, la réflexion.

Si notre avenir social est effectivement si trouble, pourrions-nous, nous psychiatres, faire de la prévention déjà maintenant? Peut-être changer la cible de notre travail? Dans notre société de consommation, beaucoup de choses allaient de soi il y a quelques années de cela, et la responsabilité de son propre bien-être était confiée aux politiciens, médecins, pasteurs, etc. Peut-être devrions avoir comme but de notre activité thérapeutique de renforcer la conscience des patients de leur propre responsabilité, de préciser ce qu'ils exigent et attendent de l'Etat et de l'Eglise, et prendre pour objectif thérapeutique plus de

flexibilité et moins d'envie de sécurité. Réveiller la responsabilité non seulement pour la santé physique mais aussi pour celle de l'esprit, de même que la conscience que nous avons besoin les uns des autres et pas d'une autoréalisation dans le sens mégalomanie.

Les traumatismes dans l'enfance marquent sans aucun doute le développement de notre personnalité, mais ils ne peuvent être une excuse à une vie d'échec et de mauvaise attitude. Nous apprenons à réagir aux stress pendant notre enfance et à la fin de la puberté. Sans stress, pas de connexion neuronale et donc pas de stratégie de coping. Il en résulte moins de facilité, donc plus de problèmes que nous avons à résoudre avec l'aide et le conseil de nos proches, et des psychiatres aussi. Les nouvelles connaissances neurobiologiques de ces dernières années nous ont montré que ce n'est pas l'absence de souffrance et de stress dans l'enfance qui fait des personnalités saines, mais l'aptitude acquise dans l'enfance et conservée à vie à réagir aux stress par une réponse adéquate du cerveau et du corps.

Peut-être devrions-nous, psychiatres, repenser certaines choses en fonction de ces nouvelles connaissances, trouver de nouvelles modalités de traitement, prendre de nouvelles voies lorsque les vieux sentiers sont archi battus. En réfléchissant aux capacités génétiques en présence, nous psychiatres devrions permettre que le réseau neuronal fonctionnant à merveille reste capable d'apprendre jusqu'à un âge avancé. A mon avis, le fait que ces capacités n'ont pas fait l'objet d'une attention suffisante au cours de ces dernières années se reflète dans l'augmentation du nombre des diagnostics de troubles de l'adaptation.

En résumé, je me permets de constater que les connaissances acquises en neurobiologie ces dernières années me donnent le courage, à moi psychiatre, de me fixer de nouvelles tâches au lieu de me laisser aller à contempler les visions des catastrophes à venir.

Correspondance:
Dr Werner J. Fuchs
Poststrasse 6
CH-8610 Uster
w.j.fuchs@hin.ch