

Some Ways to Holistic Mental Wellbeing

Some Ways to Holistic Mental Wellbeing/
Des Voies Holistique au Bien-être Mentale by Rufus May

(Paper given in Quebec in April 2005, English and French versions)

The ideas I will present here are part of a movement of ideas and activities that are developing in pockets of my country Great Britain as well as internationally. I hope to share with you some of these ideas and initiatives. There is a need for change in western society's approach to mental health there is a legacy of over a hundred years of very biological thinking that is endemic in public institutions, the media, Law enforcement, and education. There is a lot of fear about madness and distress that is due in part to religious ideas about devil possession and immorality that are perpetuated by the media. Also a culture of individualism exists with an emphasis on blaming the individual who suffers, rather than sharing responsibility; seeing ourselves as interdependent rather than independent. Another obstacle to holistic mental health care is the pharmaceutical industry with its vested interest in promoting a biological approach to distress and confusion.

There is also another problem within the caring professions; Caring has become a commodity, something that stops at 5.Oclock. Caring has also become a set of technologies that we therapists jealously guard the rights to.

Then there is the role of government to contain and confine risk, to survey and control. Many of us working inside psychiatry with the best intentions collude with these systems. How do we sit down and have a dialogue about this situation? The controlling professional is oppressed themselves how do we reach their humanity? How do we break free from these systemic shackles? How do we reach the humanity of society, of ourselves?

Personal history

What brings me to this area of our lives? In 1986 I experienced many strong and powerful ideas and experiences. I found myself in world of science fiction and espionage where I saw dark forces at work. For example instead of being in a boring career as an office junior I suspected I was being recruited as a spy for the British secret service. I came to believe my dog was a robot with surveillance cameras behind his eyes. Eventually as my behaviour became unruly I was admitted to psychiatric hospital. I was diagnosed with schizophrenia. I was treated at times against my will with strong medication, which I was told I would have to take for the rest of my life. My parents were told my behaviour was the result of meaningless brain disease that was probably genetic in origin. My experience of psychiatric medication was on balance negative although it did create periods of stability.

On the third attempt I successfully with drew from the medication and escaped from psychiatric supervision. I left home, lived in a commune with good friends, used exercise, drama and dance to help me rebuild my social skills and ability to deal with stress. I also decided to avoid cannabis. Spiritually I felt that in order to not be caught by the system for my craziness I needed to make myself valuable to the cosmos. After doing a number of jobs I found myself drawn to care work. Eventually I decided to train as a psychologist and infiltrate the psychiatric system as a mental health professional. After six years of training and being qualified for one year I began to be open about my past experiences in order to challenge negative attitudes about psychosis.

Since then, over the last six years I have moved away from providing therapy in a traditional way to working with self help groups and community forums. This journey lead me to leave London three years ago to work in Bradford with likeminded thinkers. Phil Thomas and Pat Bracken are psychiatrists who have been bold enough to argue for a different relationship between health workers and service users and the community. They have argued that a biological account of madness and distress is just one story and it should not held as superior to the many other stories about such experiences. We believe there are many ways to live through and with and beyond challenging and or distressing experiences; That we need to work with different communities to in partnership to help them develop their own solutions to mental health problems.

The Hearing Voices Movement

In the United Kingdom the Hearing Voices (self help) Network is a very good practical example of an alternative to biological psychiatry. In the last 15 years there has emerged over 150 self help groups, in the country. It originated from a conversation between a Dutch psychiatrist Marius Romme and a voice hearer Patsy Haage. She asked him if she respected his belief in God why could he not respect that for her her voices were real. They went on to make a television

programme about hearing voices. They asked people who heard voices to contact the programme. They discovered that there were many people who heard voices who did not have problem with them. They discovered it was not the presence of voices that was the problem it was the relationship people had with this experience. They wondered if people could change the relationship with their voices through talking about them and changing the way they related to them.

Their research found that many people who coped with their voices understood their voice hearing in spiritual or paranormal terms. They also found these people had people they trusted who they could talk to about their voices. Whereas the psychiatric voice hearers were more likely to be alone with the experience. In addition they found a high association between hearing voices and experiences of traumatic events. The practical results of Marius Romme and his wife Sandra Escher's research was the setting up of self help groups; safe places where people could talk with others about the taboo experience of hearing voices and gain support. Groups are therefore places for members to support each other and to exchange experiences.

The Hearing Voices Movement has an emphasis on accepting voices rather trying to suppress them with medication. The hearing voices movement therefore has an aim of trying to liberate voice hearers rather than to cure them. In hearing voices self help groups, no one explanation is seen as superior in understanding voice hearing. For example paranormal, spiritual biological or emotional explanations are all seen as valid. It is for each person to sculpt an explanation (or explanations) that makes sense to them and allows them to negotiate the wider world. In the Bradford Hearing Voices Group we attempt to create space to consider different understandings of reality. For example we have recently had a guest speaker who told us about Islamic perspectives on voice-hearing described as 'Satanic Whispering'. A few weeks later we invited a clairvoyant to the group. He hears voices that give him information about people's relationship with the spirit world, and they help him earn a comfortable living!

The self help ethos is that each person is seen as having wisdom and expertise about their lives and how to best to cope with their experiences. An example from my own work is Ben who in a Hearing Voices Self Help group brought the problem that he was being persecuted by the local bus drivers shouting abuse at him as they drove past his home. He also felt that other people were talking about him at college. Some group members felt that he might be paranoid, whilst others looked at how he was coping with the experience. Some group members suggested he should do some experiments to see if the bus drivers were really shouting out abuse about him. Others suggested that he should not 'let the bastards get to him' but rather focus on building up his sense of self respect so that he did not care what others said.

I asked Ben 'You have 2 ways forward with this problem, you can check out the reality of the experience to see if you are correct or not, or you can accept from your point of view that the experience is real and focus on ways to not let these experiences stop you from getting on with your life in the way you want to.' Ben chose the latter solution; he was much keener to build up his self-esteem and coping abilities than focus on whether or not he was making perceptual errors. We then went round and all said something we valued about Ben. Ben decided one way to improve his life was to learn to drive. He started taking driving lessons. His community psychiatric nurse in a clinical meeting told him she 'I do not think learning to drive is a good idea Ben, do you?' His mother turned to the nurse and said 'Ben already has one mother he does not need another one!' The following year Ben passed his driving test.

Decision making about the group's activities is made by the group. At the launch of the group we asked voice hearers what kind of group they wanted, where they wanted it to meet for how long and so on. So we attempt to be as democratic as possible. The hearing voices group sometimes tries out different activities that may be helpful for example drama work, mindfulness and relaxation work. We have also been involved in campaigning against the use of force in psychiatry, taking part in a national demonstration in Westminster on Valentine's day called the KISSIT campaign.

Evolving Minds

Based on the success of the Hearing Voices movement other groups are emerging that apply the same values to unusual beliefs. In Exeter there is a group called 'You better believe it!'. In Manchester a group has started called 'a different sense of reality'. In Sheffield there are two paranoia self help groups. Accepting the experience is something many people find helpful. For example in my own experience it has been very useful to acknowledge my own persecutory feelings saying 'hello paranoia my old friend'.

There are some similarities here to Zen Buddhist approaches to emotions, for example the writings of the Vietnamese monk and Peace activist Thich Nhat Hanh. Thich Nhat Hanh writes powerfully about the process of acknowledging

strong fears or feelings of anger, looking after them with mindful breathing and then looking deeply at the root causes of these emotions to understand them. He suggests to us that this process helps convert difficult emotions into understanding and compassion. Thich Nhat Hanh has developed these healing techniques from traditional monastic practice to help veterans of the Vietnam war recover from the devastation of war.

My work trying to change psychiatric practice and move away from paternalism and control to compassion and enablement, has brought me to a realisation. The system will only fundamentally change when society demands this. In fact we have to move the system into the community and get the community involved in relating to the issues. I see media work as important in this process but also local community forums. In my home town I have helped set up a forum called Evolving Minds. It is named after a film that looked at alternative approaches to psychosis. Evolving Minds is a public meeting which looks at different approaches to mental health problems. This includes personal social and spiritual approaches. Each month we put posters all over the town advertising the meeting which is in a pub. We get between 25 and 40 people coming.

We start the evening with poetry music or storytelling. We then have guest speakers or a performance followed by large and small group discussions. Like the hearing voices movement our aim is to create a respectful space where we can talk about often taboo subjects. By doing so we hope to generate greater understanding for different ideas and experiences.

Again we hold the value that there is no one superior way of approach distress or madness. The meeting is a place for dialogue between different perspectives. A space to hear about alternatives that medical and professional circles do not always allow.

The meeting is public, it is open to all. Subjects looked at include; living with suicidal thinking, how do we survive living in a sick society; Theatre of the Oppressed; the ideas of R.D Laing; self esteem is it good for us? Future subjects planned are living with grief; culture and our sanity; and drugs prescribed for depression.

At the last meeting we had a play based on one person's experiences of a break down. We also had a masseuse who told us about the benefit of Anthroposophic medicine for feelings of panic. The next meeting we will hear about 5 Rhythms dancing s away to process emotions stored in the body. Most speakers speak from personal experience as well as often having practical knowledge. Personal experience is an expertise that is often neglected in psychiatric and psychotherapeutic circles. Evolving minds is therefore a space that challenges the dichotomy between them and us between personal wisdom and technical wisdom.

We are also interested in how wider systems affect personal wellbeing. We have had several positive stories in the local newspapers and are also involved in campaigning for more peaceful approaches to mental health in psychiatry.

The group has inspired a self help group in a local psychiatric hospital called Road to Recovery. Every in-patient is invited and the group runs on similar principles to hearing voices groups. On one occasion we invited a hospital psychiatrist to the meeting and reversed the clinical interview experience with 10 patients observing and questioning the psychiatrist!

Some of us from Evolving Minds are planning to build a therapeutic community that will offer choice in approaches to psychosis and not use force. We are influenced by the Soteria initiative which showed this approach is possible and had better recovery rates than conventional psychiatry. We envisage it will be a 'community of resistance'; a place where we can come back to ourselves after our engagement with a mad world. At present there is nowhere to go in our country if you want support for psychotic experiences without psychiatric drugs. We want to change this. We hope to give people who come access to different approaches to healing. For example the use of Tai Chi ,yoga and Drama classes, mindful walking and artistic activities.

Changing Society

In the media and in education there is a need to challenge decades of medical thinking about madness and distress. We may find that holistic models of health are helpful. A holistic model of health does not see illness as something that must be battled with suppressed and defeated. A holistic model sees a lot of illness as a survival mechanism a way of the body releasing toxins. A holistic model therefore aims to work with the illness rather than against it, seeing it as a process that needs to be worked through.

In addition whilst respecting difference we also need to break through the cosy definitions of 'them and us'. For example I do not think 1 in 4 of people will experience a mental health problem as both charities and drug companies want us to believe. I believe we all suffer, we all have delusions but these should not be seen as medical problems, more problems in living. The problems become more intense when we are isolated with our experience when we do not have

social spaces where we can explore the meaning of our pain and different ways forward. These painful or confusing experiences can serve a purpose in our lives. They are also a sign that communities and families need to change and develop to become more supportive, more enabling. We need to adopt a preventive approach of mental distress. Create more peaceful communities. If we can start to do this the illusory appeal of a quick fix in a jar of pills will diminish.

The pharmaceutical industry has other plans for the world. Its influence on our lives seems to have grown remarkably in recent decades. To gain a licence to sell its drugs it needs defined disorders. New diagnoses are constantly being devised by the World Health Organisation that compile the International Classification for Diseases. For example between 1994 and 1999 the amount of words dedicated to describing mental illnesses increased four fold in the chapter dedicated to mental disorders. There is a growing danger that our problems of living with each other become increasingly medicalised. That we will be persuaded that the best way to change our behaviour is to see ourselves in isolation; to blame our brains and minds, and to rely on a mind-altering drug for a solution.

Whilst the pharmaceutical industry has been very successful in the west in influencing our lives it is always looking for new markets. For example it is desperate to increase sales in places like East Asia where despite a large population (2 billion) it only consumes a tiny proportion of the psychiatric drugs consumed in America for both depression and psychosis. Obstacles the pharmaceutical industry have identified are stigma about mental illness and the prevalence of alternative healers, shamans, fortune tellers and monks. The pharmaceutical industry is prepared to spend large amounts of money on de-stigmatisation campaigns and to educate the people of Asia about mental illness and the benefits of a medical approach.

We need to question whether this propaganda machine that is now active round the world is beneficial or destructive. I think the emphasis on diagnosing someone and drugging them may undermine communities' abilities to support each other and passify and isolate the sufferer rather than empower them. I therefore believe this global corporative agenda is an obstacle to a more holistic approach to emotional wellbeing. We need to become aware of it and question its value. We do not have the money for huge advertising campaigns and an army of company representatives armed with free pens and mugs but we do have our stories our enthusiasm and our creativity. We have to be organised so that we can spread stories that give hope and information that empowers.

The way forward

I do see inner peace and wellbeing and peaceful communities as linked. The road ahead for a compassionate society and peaceful world is long but there are many opportunities available to us everyday to make a difference. For example, to seek to understand someone who is confused without trying to change them. The controlling psychiatric worker is oppressed themselves and may well change their practice when we are able to touch their humanity. In order to influence positive change we may need to take a stand to disturb consciousness but we then need to listen to others different points of view. We need to challenge the status quo in a way where we do not replace one dogma with another.

For example my Evolving Minds work has shown me some people find biological approaches helpful, we try to create spaces to hear about alternatives without silencing these viewpoints. There is a truth and reconciliation process that needs to occur, a peacemaking process. Ultimately peacemaking will enable us to respect and accept different realities, different truths and allow us to move forward with the complexities of how we best live together (and live with our selves) in the communities that make us up. I do not pretend to have all the answers as to how we find our mental wellbeing and create more understanding communities. I think we all have expertise about this and talking about it where we respect different experiences and beliefs is very helpful.

La voie holistique au bien-être mental

Les idées que je présenterai ici font partie d'un mouvement d'idées et d'activités qui se développent dans des coins de mon pays, la Grande Bretagne, et aussi sur le plan international. J'espère partager avec vous quelques unes de ces idées et pensées. Nous avons besoin d'un changement dans l'approche que la société occidentale adopte envers la santé mentale. Il y a un héritage historique de pensée qui se penche fortement vers la biologie depuis plus de cent ans et qui est endémique dans les institutions publiques, les médias, la police et l'éducation. La folie évoque beaucoup de craintes et de détresse en partie à cause des idées provenant de la religion sur les possessions diaboliques et le manque de valeurs qui sont perpétués par les médias. Il existe aussi une culture d'individualisme qui blâme l'individu souffrant, plutôt que de partager la responsabilité et de voir chacun comme interdépendant, au lieu d'indépendant. Un autre obstacle aux soins mentaux holistiques est l'industrie pharmaceutique, dont les intérêts sont dans la promotion d'une approche biologique à la détresse et à la confusion.

Il y a aussi un problème avec les professions qui offrent des soins. L'acte de prendre soin est devenu un service, quelque chose qui s'arrête sur le coup de 5 heures. Il est aussi devenu un regroupement de technologies dont les droits sont surveillés avec jalousie.

Ensuite, il y a le rôle du gouvernement de contenir et confiner le risque, de surveiller et de contrôler. Parmi ceux qui travaillent dans le système psychiatrique, nous sommes nombreux à être en collusion avec ce système sans le vouloir. Comment pouvons-nous nous asseoir ensemble et parler de cette situation ? Le professionnel qui contrôle est opprimé lui aussi, comment toucher son humanité ? Comment nous libérer de ces liens systémiques ? Comment toucher à l'humanité de la société, à notre propre humanité ?

Mon histoire personnelle

Qu'est-ce qui m'a amené à ce domaine ? En 1986, j'ai vécu beaucoup d'idées et d'expériences importantes et puissantes. Je me suis retrouvé dans un monde de science-fiction et d'espionnage où je rencontrais des forces ténébreuses. Par exemple, au lieu d'être dans une carrière de junior bureaucratique sans intérêt, je croyais que j'avais été recruté comme agent par les services secrets britanniques. Je croyais que mon chien était un robot, et que derrière ses yeux il y avait des caméras de surveillance. Finalement, alors que mon comportement devenait intenable, j'ai été admis dans un hôpital psychiatrique. On m'a diagnostiqué schizophrène. On a informé mes parents que je souffrais d'une maladie du cerveau banale qui avait sans doute des origines génétiques. Mon expérience des psychotropes a été plutôt négative, sauf qu'ils m'avaient amené quelques périodes de stabilité.

J'ai réussi au troisième essai à me sevrer des médicaments et à échapper de la supervision psychiatrique. J'ai quitté la maison familiale pour habiter dans une commune, je me suis tourné vers le sport, le théâtre et la danse pour combattre le stress. J'ai aussi pris la décision d'éviter de consommer du cannabis. Sur le plan spirituel, je sentais la nécessité de me rendre utile dans le cosmos pour ne pas être avalé par le système à cause de mes folies. À la suite de divers travaux, j'ai été attiré par le travail d'aide, de soins. Finalement, j'ai décidé de suivre une formation pour devenir psychologue, avec l'intention d'infiltrer le système psychiatrique en tant que professionnel. Après six ans de formation et une année d'expérience comme professionnel qualifié, j'ai commencé à parler ouvertement de tout ce que j'avais vécu, ayant l'intention de combattre les attitudes négatives par rapport à la psychose.

Depuis ce temps et pendant les derniers six ans, j'ai pris mes distances des thérapies traditionnelles pour favoriser le travail avec les groupes self help et les forums communautaires. Ce chemin m'a emmené à quitter Londres, il y a trois ans, pour travailler à Bradford avec des collègues ayant des idées semblables aux miennes. Phil Thomas et Pat Bracken sont deux psychiatres qui ont eu le courage de revendiquer une nouvelle relation entre les employés, les clients et la communauté. Ils ont émis le point de vue que les interprétations biologiques de la folie et de la détresse ne sont qu'une interprétation, et ne devraient pas être considérées comme supérieures aux multitudes d'autres interprétations qui existent. Nous croyons qu'il y a beaucoup de façons de vivre et de survivre à des expériences difficiles et angoissantes; que nous devons travailler ensemble avec les différentes communautés et les aider à trouver leurs propres solutions aux problèmes des troubles psychologiques.

Le Mouvement « Entendre les Voix »

Au Royaume-Uni, le réseau self help Hearing Voices ou Entendre les Voix est un bon exemple d'un effort pratique de créer une solution alternative à la psychiatrie biologique. Durant les derniers 15 ans, plus de 150 groupes self help ont émergés dans le pays. L'origine du mouvement vient d'une conversation entre un psychologue Hollandais, Marius Romme, et Patsy Haage, une femme qui entend des voix. Elle lui a demandé pourquoi si elle-même respectait sa croyance en Dieu, lui ne pouvait pas respecter sa croyance que les voix qu'elle entendait existaient. Ils ont développé l'idée et il s'en est suivi une émission télévisée sur l'entente de voix. Ils ont demandé à des gens qui entendent des voix de contacter l'émission. Ils ont découvert qu'il y avait beaucoup de gens qui entendaient des voix et qui n'avaient aucun problème avec cela. Ils ont découvert que ce n'était pas le fait d'entendre des voix qui posait un problème, mais la relation de la personne avec ses voix. Ils se sont demandé s'il était possible qu'une personne qui entend des voix puisse, en leur parlant, changer sa relation avec les voix, et changer sa façon de vivre l'expérience.

Ils ont découvert par leurs recherches que beaucoup de personnes qui vivaient bien leur expérience d'entente de voix comprenaient l'expérience par rapport à des explications spirituelles, ou paranormales. Ils ont aussi trouvé que ces gens-là avaient un confident, une personne à qui ils racontaient leurs expériences, en qui ils avaient complètement confiance. À l'opposé, les entendeurs de voix psychiatriques étaient plus souvent seuls dans leur expérience. De plus, ils ont trouvé un rapport important entre le fait d'entendre des voix et les expériences d'événements traumatiques. Le résultat pratique de la recherche de Marius Romme et sa femme, Sandra Escher, était l'établissement de groupes self help; des endroits sûrs où les gens pouvaient parler avec d'autres de l'expérience tabou de l'entente de voix, et recevoir un soutien. Les groupes sont donc

des lieux où les membres peuvent partager leurs expériences et se soutenir mutuellement.

Le mouvement Entendre les Voix privilégie l'acceptation des voix plutôt que d'essayer de les supprimer avec des drogues. Le mouvement a donc comme objectif de libérer les personnes qui entendent des voix et non pas de les guérir. Dans les groupes self help d'entente de voix, aucune interprétation de ce phénomène n'est considérée comme supérieure à l'autre. Par exemple, des explications en termes de paranormal, biologique, spirituel ou émotionnel sont toutes acceptées. C'est à chacun de sculpter une explication (ou des explications) qui est logique pour eux et qui leur permet de fonctionner dans le monde extérieur. Dans le groupe Entendre les Voix de Bradford, on a tenté de créer un espace où on peut envisager des conceptions différentes de la réalité. Par exemple, nous avons accueilli récemment un conférencier qui nous a parlé de perspectives musulmanes sur le phénomène d'entendre des voix, ce qu'il décrivait comme des « chuchotements sataniques ». Quelques semaines plus tard, nous avons invité un clairvoyant à parler au groupe. Il entend des voix qui lui donnent des renseignements sur les relations des gens avec le monde spirituel, ce qui lui permet de faire des bons revenus !

L'idée principale des groupes self help est que chaque personne est susceptible d'avoir la sagesse et la connaissance de sa propre vie et que c'est la meilleure façon de gérer les expériences qu'elle pourrait avoir. Un exemple de ce travail est l'histoire de Ben, qui a parlé de sa situation au groupe self help Entendre les Voix. Il disait se faire persécuter par des chauffeurs de bus locaux, qui criaient après lui alors qu'ils passaient devant chez lui en bus. Il pensait aussi que des gens se moquaient de lui à son collège. Quelques membres du groupe pensaient qu'il était paranoïaque, tandis que d'autres ont cherché à comprendre comment il vivait cette expérience. Certains lui ont suggéré de faire des expériences pour savoir si vraiment les chauffeurs de bus criaient après lui. D'autres ont suggéré qu'il ne se « laisse pas intimider par les salopards » et qu'il se concentre plutôt sur la façon de retrouver un respect de lui-même, pour ainsi ne plus en faire avec ce que disent les autres à son propos.

J'ai posé une question à Ben : « Tu as 2 choix pour changer cette situation. Tu peux vérifier la réalité de tes expériences, ou bien tu peux accepter que ces expériences sont réelles de ton point de vue, et te concentrer sur comment tu peux faire pour que ces expériences ne t'empêchent pas de vivre ta vie comme tu veux la vivre ». Ben a choisi le deuxième. Il trouvait beaucoup plus intéressant de développer son estime de soi et ses capacités de faire face à ses problèmes que de se demander si oui ou non il faisait des erreurs de perception. Chaque membre du groupe a ensuite mentionné un aspect du caractère de Ben qu'il trouvait positif. Ben a décidé que d'apprendre à conduire serait pour lui une bonne façon d'améliorer sa situation. Il a commencé à prendre des leçons de conduite. Lors d'une réunion clinique avec son infirmière psychiatrique locale, elle lui a reproché son initiative de prendre des leçons de conduite, qu'elle ne trouvait « pas une très bonne idée pour toi, Ben, tu ne penses pas ? » La mère de Ben s'est tournée vers elle, et lui a dit « Ben a déjà une mère, et il n'en a pas besoin de deux ! ». Dans l'année suivante, Ben a eu son permis de conduire.

Ce sont les membres du groupe qui prennent les décisions sur les activités du groupe. À la réunion d'inauguration, on a demandé à ceux qui entendent des voix ce qu'ils voulaient comme groupe. L'intention est d'être aussi démocratique que possible. Le groupe expérimente parfois des activités diverses, par exemple le théâtre, le travail sur l'attention, et sur la relaxation. Nous avons aussi été activement engagé dans une campagne contre l'utilisation de la force physique en psychiatrie, et avons participé à une manifestation le jour de la St-Valentin que l'on a nommé la campagne KISSIT.

Evolving Minds

Les Esprits qui évoluent

Grâce au succès du mouvement Entendre les Voix, d'autres groupes, basés sur les mêmes principes, sont nés. À Exeter il y a un groupe qui s'appelle You Better Believe It! ou Il vaut mieux le croire! et à Manchester il y a un nouveau groupe qui s'appelle A Different Sense of Reality ou Un autre sens de la réalité. À Sheffield il y a deux groupes qui traitent de la paranoïa. L'acceptation des expériences est une méthode que beaucoup de gens trouvent utile. Par exemple, dans mes propres expériences, j'ai trouvé très utile de reconnaître des pensées qui me persécutent, et de les accueillir : « salut paranoïa, mon vieil ami ».

On peut ici faire des parallèles avec les approches Bouddhistes Zen à l'émotion. Par exemple, le moine Vietnamien et activiste pour la paix Thich Nhat Hanh a écrit des passages très puissants sur l'acceptation de sentiments forts de peur ou de colère, et comment les soigner avec une respiration consciente, et ensuite les regarder de près, chercher l'origine de ces sentiments, et les comprendre. Il suggère que cette procédure peut aider à transformer des émotions difficiles en compréhension et en compassion. Thich Nhat Hanh a développé ces techniques de traitement en utilisant des pratiques traditionnelles émanant des monastères, pour aider les victimes de la guerre du Vietnam à se rétablir de la destruction causée par celle-ci.

Par mon travail qui tente de changer les pratiques psychiatriques, de les éloigner des méthodes paternalistes et de contrôle, pour les emmener vers la compassion et l'empowerment, je me suis rendu compte de quelque chose. Un changement fondamental du système n'aura pas lieu tant que la société ne l'aura demandé. En effet, ce

que nous devons faire, c'est transférer le système au sein la communauté, et engager la communauté sur les polémiques. Je considère que les médias ont un rôle important à jouer dans ce processus, et aussi les forums locaux communautaires. Dans ma ville, j'ai participé à la création d'un forum nommé Evolving Minds, ou Les Esprit qui évoluent. L'appellation est inspirée d'un film qui a pour sujet des approches alternatives au traitement de la psychose. Evolving Minds est une réunion publique sur les différentes approches aux problèmes de santé mentale. Celles-ci comprennent des approches sociales, personnelles et spirituelles. Une réunion a lieu tout les mois dans un pub, et l'invitation est affichée dans toute la ville. Entre 25 et 40 personnes y assistent tout les mois.

La soirée commence avec de la poésie, de la musique, ou des contes. Ceci est suivi du témoignage d'un invité, ou d'un spectacle, et ensuite de discussions en petits ou grands groupes. Comme dans le groupe Hearing Voices, notre but est de créer un espace respectueux qui permet de discuter sur des sujets souvent considérés tabous, et de nourrir une meilleure compréhension des expériences différentes, et des idées différentes.

À nouveau, nous retenons le principe qu'il n'y a pas une approche à la détresse et à la folie qui est supérieure à l'autre. La réunion est un espace qui permet un dialogue entre les différentes perspectives. Un espace pour entendre les idées alternatives que les cercles professionnels et médicaux ne permettent souvent pas.

La réunion est publique, l'entrée est libre à tous. Les sujets présentés incluent : vivre avec des pensées de suicide; comment survivre dans une société malsaine; le théâtre de l'opprimé; les idées de R. D. Laing; l'amour de soi : est-ce sain ? Des sujets à venir sont : vivre avec le deuil; la culture et notre santé mentale; les drogues prescrites contre la dépression.

Pendant une réunion qui a eu lieu dernièrement, on a vu une pièce de théâtre qui racontait l'expérience d'une personne qui a souffert d'une crise de folie. Il y avait aussi une massothérapeute qui nous a parlé des avantages de la médecine anthroposophique pour traiter les crises d'angoisse. À la prochaine réunion, on entendra parler de la danse à 5 rythmes comme méthode pour faire ressortir les émotions amassées dans le corps. La plupart des conférenciers parlent de leurs expériences personnelles, mais ont aussi des connaissances pratiques. L'expérience personnelle est une compétence qui est souvent négligée dans les cercles psychiatriques et psychothérapeutiques. Evolving Minds est donc un espace qui remet en question la dichotomie entre « nous et les autres », entre le savoir personnel et le savoir technique.

On s'intéresse aussi à comprendre comment les systèmes extérieurs touchent au bien-être personnel. On a eu quelques articles positifs dans la presse locale et nous sommes engagés dans une campagne pour des approches plus paisibles à la santé mentale en psychiatrie.

Le groupe a inspiré un autre groupe self help dans un hôpital psychiatrique local nommé Road to Recovery ou Le chemin du rétablissement. Tous les patients hospitalisés sont invités, et le groupe fonctionne sur des principes semblables à ceux des groupes Hearing Voices. À l'occasion d'une de ces réunions, on a invité un psychiatre de l'hôpital à la réunion, et on a inversé l'expérience d'un entretien clinique, ou 10 patients ont observé et questionné le psychiatre.

Quelques uns des membres de Evolving Minds ont le projet de créer une communauté thérapeutique qui offrira un choix dans les approches pour traiter la psychose, et n'utilisera pas la force physique. Nous sommes inspirés de l'initiative Soteria qui nous a montré que cette approche est possible et même qu'elle montre des taux de rétablissement meilleurs que la psychiatrie classique. Nous envisageons que ce sera une « communauté de résistance », un endroit où on peut retourner à nos sources après avoir été engagé dans un monde fou. Présentement, il n'y a pas d'endroit dans mon pays où on peut aller si on veut un soutien sans prescription médicale à des expériences psychotiques. C'est ça qu'on veut changer. On espère offrir à ceux qui viennent un accès à des approches et des traitements différents. Par exemple, il y aura du Tai Chi, du yoga, des cours de théâtre, des randonnées conscientes et des activités artistiques.

Changer la société

Dans les médias et dans l'éducation, il y a un besoin de remettre en question le point de vue médical sur la folie et la détresse qui existe depuis des décennies. On trouvera peut-être utile les modèles qui considèrent la santé de façon holistique. Un modèle de santé holistique ne considère pas la maladie comme quelque chose qu'il faut combattre, supprimer et vaincre. Le modèle holistique dit que beaucoup de maladies sont comme un mécanisme de survie, un moyen pour le corps de dégager des toxines. Donc le modèle holistique veut travailler avec la maladie au lieu de lutter contre elle, et la considère comme un processus qui est important dans la vie.

Tout en respectant les différences, on a aussi besoin de dépasser les définitions trop confortables de « eux et nous ». Par exemple, je ne suis pas d'accord avec l'avis qu'une personne sur quatre aura un problème de santé mentale, ce que les soignants et les compagnies pharmaceutiques aimeraient nous faire croire. Moi je crois que nous en souffrons tous, nous avons tous des illusions. Ces expériences ne devraient pas être interprétées comme des problèmes médicaux, mais des problèmes de vie. Les problèmes deviennent plus intenses quand on est isolé dans nos

expériences et qu'on ne trouve pas d'espace social où on peut chercher le sens de nos souffrances et les solutions pour pouvoir avancer. Ces expériences douloureuses ou bouleversantes peuvent avoir une raison d'être dans nos vies. Ils sont un signe que les communautés et les familles devraient changer et évoluer pour pouvoir mieux nous soutenir, nous donner des capacités. On doit trouver une approche préventive à la détresse mentale. Créer des communautés plus paisibles. Si on veut effleurer un début de changement, l'attrance illusoire d'un remède rapide dans un bocal de cachets diminuera.

L'industrie pharmaceutique a d'autres projets pour le monde. Son influence sur nos vies s'est multipliée de façon remarquable ces dernières décennies. L'industrie pharmaceutique a besoin de conditions médicales définies pour obtenir des permis pour vendre ses drogues. L'Organisation Mondiale de la Santé est constamment en train de définir de nouveaux diagnostics qui sont rajoutés sur la liste de Classification Internationales des Maladies. Par exemple, entre 1994 et 1999, dans la rubrique dédiée aux affections mentales, le nombre de mots pour décrire des maladies mentales s'est multiplié par quatre. Il existe un danger croissant que nos problèmes de vie, de vivre ensemble, deviennent de plus en plus médicalisés. Un danger qu'on deviendra convaincu que la meilleure façon de changer notre comportement sera dans l'isolement, qu'on donnera tort à nos cerveaux et nos esprits, et qu'on dépendra sur une drogue qui altère nos pensées pour fournir une solution.

Même si l'industrie pharmaceutique a eu beaucoup de succès et d'influence dans les pays de l'Occident, elle recherche toujours des marchés nouveaux. Par exemple, elle veut augmenter les ventes dans les pays de l'Asie de l'Est, où malgré une population de 2 milliards, le marché des drogues pour la dépression et la psychose est minuscule comparé à la consommation aux États-Unis. L'industrie pharmaceutique a trouvé comme obstacle le stigmata associé aux maladies mentales, et le grand nombre de guérisseurs alternatifs, de shamans, de diseurs de bonne aventure, de moines. L'industrie pharmaceutique est prête à investir des sommes énormes dans des campagnes publicitaires en Asie contre le stigmata et veulent éduquer les populations asiatiques sur les maladies mentales et les avantages d'une approche médicale.

On doit se poser la question : cette machine de propagande maintenant active sur toute la planète est-elle bienfaisante ou destructive ? Je suis d'avis que s'insister sur le diagnostic et le traitement médical peut détruire la capacité des communautés de s'entraider et peut pacifier et isoler le souffrant plutôt que de lui fournir un atout. Je pense que cet agenda mondial des corporations représente un obstacle à une approche holistique au bien-être émotionnel. On doit en prendre conscience et questionner sa valeur. On n'a pas d'argent pour des campagnes publicitaires énormes et des armées de représentants avec des stylos et des cadeaux gratuits. Mais nous avons nos histoires et notre enthousiasme, notre créativité. On doit être organisé pour pouvoir diffuser nos histoires, qui donnent de l'espoir, et l'information, qui donnent le pouvoir.

The way forward

Pour moi il y a un lien entre la paix intérieure, le bien-être, et les communautés paisibles. Il reste beaucoup de chemin à faire avant d'arriver à une société compatissante et un monde paisible, mais tout les jours il y a des opportunités pour y contribuer. Par exemple, en cherchant à comprendre une personne confuse sans essayer de la changer. Le professionnel en psychiatrie qui opprime est lui-même opprimé et il changera peut-être son comportement quand on réussira à toucher son humanité. Pour pouvoir influencer un changement positif, on aura peut-être besoin de « prendre place » et de déranger les consciences, mais il faudrait alors qu'on écoute aussi les différents points de vue. On doit défier le statu quo sans remplacer un dogme par un autre.

Par exemple, mon travail avec Evolving Minds m'a démontré que certaines personnes trouvent les approches biologiques utiles. On essaye de créer des espaces où on peut entendre des points de vue alternatifs sans taire celles-ci. Un processus de vérité et de réconciliation doit se faire, un processus de paix. Éventuellement, cette réconciliation nous permettra de respecter et d'accepter les réalités différentes, les vérités différentes. Elle nous permettra d'avancer et de comprendre comment nous pouvons mieux vivre ensemble et mieux vivre avec nous-mêmes. Je ne prétends pas avoir toutes les solutions sur comment on peut trouver notre bien-être mental et créer des communautés plus compréhensives. Je pense qu'on a tous des connaissances à ce sujet et que en parler, tout en respectant les expériences et les croyances différentes, peut beaucoup aider.