

CRISE PSYCHIQUE, POLLUTION MENTALE, STRESS

(Extrait du Manuel "la Méthode Coué" de Giammario Trippolini)

Tout le monde est convaincu de nos jours que le corps et l'âme collaborent ensemble à notre santé. On répète toujours l'axiome latin « mens sana in corpore sano » comme une chose universellement acceptée. Le contraire est donc clair « si l'âme ou le corps souffre, alors les deux souffrent ensemble ». Aujourd'hui on réunit tous les problèmes de l'esprit sous le mot « stress », qui en anglais veut dire poids, pression, effort, excitation etc. Tout événement cause des problèmes dans la vie et à leur tour sont cause de nouveaux problèmes à venir.

Souvent le stress cause des dépressions qui peuvent dégénérer en crises psychiques plus au moins graves.

Généralement on fait le traitement des dépressions ou des crises avec des médicaments et avec la psychanalyse. Mais on n'est pas satisfait parce que le stress, les dépressions, les crises psychiques augmentent continuellement et même les suicides sont encore trop nombreux.

Avec la Méthode Coué on peut obtenir des résultats extraordinaires et souvent très vite mais à condition de faire des pratiques bien appropriées et bien programmées.

1. Image du lac malade

On peut imaginer un lac souillé, empoisonné vide de poissons, où les algues meurent l'eau est grise-noire et souvent on sent de loin dans l'air une odeur mauvaise. Le lac est malade et il a besoin d'un traitement radical et bien organisé. Il y a 3 points à réaliser :

- a) **Recherche** de l'origine des dangereux liquides ou matériaux qui causent la mort du lac.
- b) Mise en oeuvre des remèdes nécessaires pour vider le lac et **se débarrasser** de toute la saleté qui est là dedans.
- c) programmer des **mesures de sécurité** qui peuvent garantir un lac propre où algues et poissons puissent vivre en équilibre biologique pour toujours.

La même chose doit être faite pour une âme malade, excitée, déprimée, arrivée au point de haïr sa propre vie et souvent celle des autres.

Il y a plus que 100 ans qu'on pratique la psychanalyse qui aujourd'hui est supportée avec une certaine méfiance. Elle dure souvent pendant des années sans succès. En Amérique on dit : Mademoiselle, jeune, riche et belle : vingt ans de psychanalyse seraient parfaites pour vous. C'est exagéré, mais il y a quelque chose de vrai.

La raison de l'insuccès de la psychanalyse se base sur le fait qu'elle s'arrête au premier degré des trois que nous avons nommés, c'est à dire la recherche des causes sans se débarrasser d'elles et sans construire un futur sûr.

Sans les autres deux degrés la thérapie est seulement commencée. Aucune autorité ne ferait rechercher le fond du lac pour en tirer à la surface l'ordure sans la faire disparaître. La situation serait encore plus horrible à voir. Cela est à peu près le traitement de la psychanalyse. Elle tire à la surface de l'âme le fond noir, malade, de l'enfance jusqu'à aujourd'hui avec tous les douleurs et les problèmes subis, sans les détruire ou les débarrasser. Des choses longtemps oubliées au fond de l'âme viennent tirées à la surface et laissées surnager donnant au patient un sentiment d'horreur de soi-même.



2. Pourquoi une crise psychique ?

Avec l'image du lac nous comprenons qu'il faut vider l'eau et le spectacle qui nous attend n'est pas agréable : le fond est plein de sacs de plastique, de roues d'auto et de matériaux de toutes sortes. Si l'on examine l'eau, on voit qu'elle est épaisse de poisons et d'huile qui provient de la canalisation des fabriques, d'hôtels, d'habitations.

Et dans une âme malade ? Quels sont les problèmes qui peuvent causer une crise psychique qui peut être dépressive, mais qui peut conduire aussi à un stade maniaco-dépressif très grave.

Thomas H. Holmes a conçu une échelle de 1 à 100 pour évaluer le facteur de stress des événements. Selon Holmes le stress le plus grave est causé par la perte du partenaire (mort, divorce, abandon) classifiée comme 100%. Le thérapeute doit connaître cette échelle, mais on ne fait pas avec le patient de calcul mathématique.

Voici une liste de situations possibles qui dans la vie peuvent déclencher une crise:

un accident sur la route, un choc, la perte d'un parent, d'un partenaire, du travail, un échec financier, la nouvelle qu'un fils a une grave déformation ou une maladie ... Ces événements sont comme la foudre qui tombe sur nous.

Quelquefois c'est une longue période de vie négative qui cause la crise. Par exemple la lecture

systématique de pamphlets ou de livres d'horreur, la vision de films d'horreur, une relation de couple froide, une habitude d'écouter et d'exprimer seulement discours et jugements négatifs, écouter pendant le travail chaque demi-heure les nouvelles à la radio ou à la TV qui normalement sont tragiques ou au moins négatives ; le manque de plaisir pour la nourriture, la nature, les spectacles ; le manque de bonne humeur ; le manque d'exercice en restant à la maison et en sortant seulement de nuit parce qu'on n'aime pas la lumière du jour ; l'esprit critique systématique alors que nous avons tout à notre disposition pour bien vivre ; l'abus de médicaments contre les maux de tête, les rhumatismes, le mal à l'estomac...



Si l'on va chez le psychiatre on reçoit des médicaments. Quelque fois on ajoute une psychanalyse qui réveille le passé négatif et la situation du malade peut devenir encore plus grave.

3. Régression vers le temps passe.

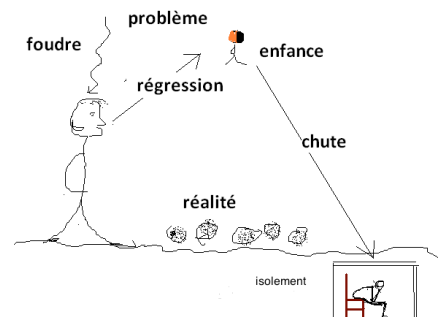
La crise et la pollution mentale apportent une désorientation et un épuisement de l'âme. On perd le contrôle de soi même, de ses propres pensées. Le sujet cherche de l'énergie pour réagir, mais il ne la trouve pas parce que les batteries sont déchargées. Le présent lui devient toujours plus menaçant parce qu'il ne le sait pas le gérer. Les pierres de la réalité sur le chausser qui représentent les petits problèmes avec les enfants, le partenaire, le chef, les collègues semblent insurmontables. Le futur aussi apparaît inconnu et incertain ce qui peut parfois augmenter la peur et l'angoisse.

Alors on se réfugie dans l'enfance. On appelle cette réaction, la régression vers le passé. L'enfance semble une planche de sauvetage : Il était si beau de jouer sans soucis, sans penser à rien ! On est pris par la nostalgie et on commence à parler bien du temps passé comme un petit paradis pendant que le présent est insupportable.

Mais plus tard l'angoisse réveille aussi les problèmes, les expériences négatives du passé qui souvent grandissent dans l'imagination comme des géants, des spectres terribles qui nous crient : « Cela t'arrive comme hier ! Tu es condamné à être malheureux pour toujours » !

Si mon mari boit un verre de vin, se lève en moi le spectre qu'il devient alcoolisé comme l'était mon père. Si j'ai un problème avec ma femme, peu naître en moi le cauchemar qu'elle abandonne la maison et les enfants comme ma mère l'a fait dans ce temps là. Si ma fille ou mon fils a des problèmes dans l'école peut naître en moi la peur de l'échec professionnel, comme moi qui aurait désiré apprendre autre chose que le métier que j'exerce.

L'alternance des bons et des mauvais souvenirs n'est pas suffisante à recharger les batteries de joie et de motivation de vivre et alors, après la régression vers le passé, le malade revient (chute) vers le présent, qu'il ne trouve pas du tout changé et descend encore plus en bas, sous la réalité. IL se cache encore plus dans la peur et il se sent étrange à tout : à soi même, à la famille, aux amis, aux collègues. Quelqu'un nous dit : ça dépend de toi, si tu veux..., si tu veux.... TU dois trouver l'énergie. Au lieu d'aider la personne, cette attitude renforce le désespoir parce que le patient ne trouve pas de l'énergie dans ses batteries déchargées.



Il est absolument nécessaire d'être accompagné par une autre personne compétente, qui prend sérieusement soin de débarrasser le malade de ses maux présents et passés pour apporter énergie et eau propre dans son subconscient.

4. Épuration et sevrage

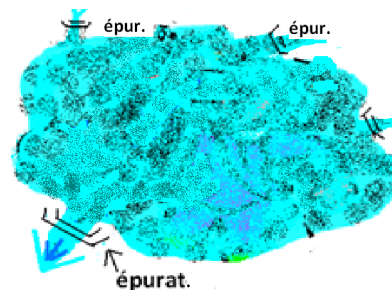
Suivant l'exemple d'Émile Coué j'ai développé une analyse dans laquelle chaque souvenir négatif qu'on se rappelle est en même temps « jeté ». c'est seulement après s'être débarrassé du négatif en nous, que la route est ouverte pour construire une vie positive en marche vers le succès.

Les mot d'Émile Coué sont beaux et un peu romantiques : « *Si quelquefois vous êtes assailli, poursuivi, hanté par des idées mauvaises et malsaines pour vous, par des craintes, des frayeurs, des phobies, des tentations, des rancunes, j'entends que tout cela s'éloigne peu à peu des yeux de votre imagination et semble se fondre, **se perdre comme dans un nuage lointain où tout doit finir par disparaître complètement.** Comme un songe s'évanouit au réveil, ainsi disparaîtront toutes ces vaines images.* »

On peu naturellement employer beaucoup d'images selon le caractère du patient, mais aussi selon la créativité du thérapeute. Moi aussi j'ai une manière personnelle de traitement.

En reprenant l'exemple du lac malade, il faut le vider, emporter toute l'ordure, et construire des stations d'épuration pour l'eau qui sort des usines, des hôtels, des habitations, pour empêcher un nouvel empoisonnement, autrement tout le travail serait inutile.

De même pour l'âme. Il faut épurer le subconscient ou se sont ramassés tous les problèmes et les douleurs de la vie passée. Et il faut employer des moyens techniques capables d'entrer dans le subconscient pour les débarrasser définitivement: la méthode Coué avec relaxation et visualisation pour obtenir **l'autosuggestion guérissant**.



[stations d'épuration](#)

On fait **le nettoyage une fois**, si nécessaire une seconde fois, mais pas plus.

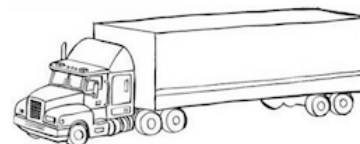
Un grand travail nous attend dans **la réhabilitation** de la maîtrise de soi même, c'est à dire de la propre personnalité. Pour cela il faut de la discipline à gérer et limiter les journaux, la télé, la radio, les amis pessimistes etc. Et plus encore il faut faire les relaxations auto-suggestives trois fois par jour. Les malades maniaco-dépressifs doivent se suggestionner au moins cinq fois par jour sans exclure les médicaments commandés par le Psychiatre. La diminution des médicaments doit être progressive et en collaboration avec un médecin.

Le thérapeute doit employer les règles apprises dans le chapitre de la relaxation (?)

Voilà mon exemple comme aider le patient à se débarrasser des maux. C'est une visualisation que j'emploie souvent et qui m'a donnée les meilleurs résultats. Dans cette pratique le patient fait avec l'épuration aussi le **sevrage** de l'image négative qu'il a de lui-même et ce qui amène souvent les larmes, qu'on doit respecter et laisser couler.

Il faut se mettre **assis près d'une fenêtre** et après le thérapeute commence à parler lentement :

«J'étends mes membres et mes muscles trois fois ... j'expire lentement et profondément trois fois... Je prends ma position assise près de la fenêtre, je suis prêt à me relâcher. Je ferme les yeux, les lèvres un peu ouvertes, je respire normalement sans efforts, je pense à mes pieds: ils sont souples..., les muscles des jambes sont mous..., les vaisseaux du sang, des lymphes, des nerfs sont en train de s'ouvrir... La circulation est magnifique et chaude... Mon bassin est souple... mon ventre est mou... mou... mou..., mon cœur est sain..., mes reins, mon foie, mon pancréas, mes poumons fonctionnent bien... Mes épaules tombent, mes mains sont lourdes... mou... chaudes... Mes lèvres sont légèrement ouvertes, ma langue est molle, les muscles du visage tombent souples... Les yeux sont mous... Ma tête est molle et sa peau est bien irriguée par mon sang jusqu'à la nuque... Mon front est frais et prêt exécuter le nettoyage de ma vie en me débarrassant des tous les problèmes, causes de ma souffrance.



Je parle lentement pour laisser à tout le monde le temps nécessaire à se débarrasser de tout. Maintenant, les yeux fermés, je m'imagine que sous la fenêtre il y a un camion avec le caisson vide. J'imagine vraiment que mon âme et mon corps se libèrent des problèmes et des souffrances passées en les jetant sur le camion. Je visualise mon enfance à partir de mon premier souvenir jusqu'à la fin de l'école primaire et je jette sur la camion tous les souvenirs, qui m'ont causé du mal: santé, parents, violence, jalousie avec mes frères ou sœurs, difficultés en classe avec les instituteurs, les camarades, quelques matières que je croyais trop difficiles pour moi : tout ce qui vient est jeté dehors dans le camion. Je laisse un peu de temps pour que chacun de nous puisse jeter tout ce qu'il trouve encore de mauvais dans cette période là. Quand vous avez fini, vous me dites: «continuez !» ... Dans le camion il y a encore beaucoup de place. Ensuite j'imagine me débarrasser de tous les problèmes de la puberté et de la jeunesse : divergence ou lutte avec les parents, les professeurs, les camarades, déception dans le choix du métier, si je n'ai pu apprendre ma profession préférée, ou dans l'amour, si ma personne préférée a choisi une autre. Je laisse un peu de temps pour que chacun de nous puisse jeter tout ce qu'il trouve encore de mauvais dans cette période là. Quand vous avez fini, vous me dites : « continuez !» ... Ensuite je me débarrasse des problèmes de couple et des problèmes sur le travail. Je jette dans le camion même toutes les douleurs, les maladies, les incompréhensions, mes infidélités, mes mensonges, mes actes de rage et de violence, mes peurs, mes lâchetés etc. En somme je jette dans le camion tout ce qu'il m'apporte : dérangement, mauvaise conscience, complexes d'infériorité ou rancunes... Je laisse un peu de temps pour que chacun de nous puisse jeter tout ce qu'il trouve encore de mauvais dans cette période là. Quand vous avez fini, vous me dites: « continuez !» ... Maintenant je me sens complètement libre et propre; j'ai jeté tout dans le camion. Alors le camion se met en marche pour aller jeter tout à la décharge.



Je continue à imaginer encore, les yeux fermés, qu'une excavatrice recouvre toute l'ordure avec de la terre... Et fait un bon travail... Je vois seulement de la terre... Soudain s'approche un jardinier qui sème sur la butte de l'herbe et des fleurs... qui doucement couvre tout et je vois une belle colline fleurie... Un bûcheron s'approche avec différents petits arbres qu'il plante sur le pré... Et merveille!

Je vois se développer un beau bosquet où des oiseaux gazouillent. A partir de maintenant je ne verrai plus l'ordure, mais je contemplerai seulement un pré et un bosquet. Comme Fabrizio D'André chante : «Des diamants il ne naît rien, du fumier naissent des fleurs » ! Si je constatais que des problèmes passés me dérangent encore, je répéterai vite la visualisation du camion, de la décharge et des arbres... Je conte jusqu'à 5 et je me réveille, ouvre les yeux, étends mes bras, baille. Un... deux... trois... quatre... cinq et ... Me voilà !



Permettez-moi une brève parenthèse en recomptant un épisode curieux. Une personne de la campagne qui a entrepris à se débarrasser, m'a confié avec tant de simplicité : « Oh ! J'ai rempli le camion mais il a fallu d'ajouter la remorque qui s'est bientôt aussi comblée et j'ai dû bien empiler l'ordure, qui autrement n'y serait pas entrée».

5. Autres systèmes d'épuration déjà expérimentés

- a) accompagner le patient à la décharge ou près d'une station d'épuration.
- b) aller sur le bord d'un ravin pour jeter l'ordure là-dedans.
- c) monter sur un rocher au bord de la mer, s'il l'on est en vacances. On jette tout en bas en imaginant que les vagues portent en haute mer l'ordure pour ensuite la engloutir vers le fond.
- d) Si on fait la relaxation dans une chambre parterre, alors il est difficile de jeter les problèmes dehors de la fenêtre. Je préfère faire le discours à peu près de cette manière : J'imagine qu'un camion se trouve devant la porte de la maison et près de moi il y a un sac dans une poubelle. Si je me souviens de problèmes de mon enfance, je les jette dans le sac. Quand j'ai fini, je ferme le sac et vais le jeter dans le camion. Je mets dans la poubelle un autre sac et on continue de la même façon pour la jeunesse et le reste de la vie. On continue avec le voyage vers la décharge etc.
- f) Chaque jour peut avoir quelque chose à débarrasser et alors on peut imaginer qu'en faisant la

douche la saleté du corps et de l'esprit coule ensemble dans le trou de la canalisation.

d) Chaque thérapeute et chaque patient sont capables de trouver des images appropriées à leur expérience de vie.

6. Reconstruction et ordre pour le futur

Rapportons nous à l'exemple du lac. Tout le travail de nettoyage serait inutile si peu après on ne le pollue pas de nouveau. Donc il faut faire de sorte que les canalisations des villes, des auberges et des usines aient leurs épuratoires pour faire affluer dans le lac eau propre. Et veiller à ce que même les ruisseaux autour du lac y introduisent eau propre. Il faut donc créer des organes de vigilance qui contrôlent chaque jour l'observance des lois écologiques même chez des touristes pour qu'ils ne jettent pas dans le lac de rebuts qu'ils doivent normalement jeter dans les poubelles.

Spirituellement je dois me représenter la même chose. Je dois contrôler les canaux de communication qui m'apportent des nouvelles négatives. Si j'écoute à la radio toutes les demi-heures des nouvelles de mort, de guerre, d'attentats, d'incidents ou de délits passionnels je ne peux pas prétendre qu'ensuite des fleurs de joie et de satisfaction bourgeonnent dans mon subconscient. Ceux qui tourneront dans le cerveau toute la journée seront des images dévastatrices.

Par conséquence je dois limiter l'emploi des medias.

La même chose se passe par des entretiens négatifs avec le prochain, des lectures d'horreur, des films, des cassettes vidéo, des sites internet. Qui va au moulin s'enfarine de blanc. Qui se nourrit de chronique noire se souille de noir et devient sale. Qui va avec des personnes négatives devient négatif, acide, déprimé, boitant sur le chemin de la vie.

Donc il faut prendre contrôle des informations.

En effet le conscient comme l'inconscient se nourrissent des pensées, c'est-à-dire d'informations, alors il faut exécuter un contrôle sévère sur les canaux qui les transportent. Et si cela malgré, on se souille, parce que les informations négatives souvent entrent sans les vouloir, alors il faut épousseter notre psyché quelque fois par semaine. En nous imaginant de jeter de la fenêtre dans le camion ou dans un sac l'ordure spirituelle, on agit sur l'âme comme si nous enlevions la poussière des meubles. Même la poussière entre pendant les vacances et se pose sans que nous le voulions et alors il n'y a pas d'autre chose à faire qu'épousseter et balayer de temps en temps. Imaginez vous de ne pas balayer la maison pendant quelques années. Quel est son état ? De même imaginez l'état d'une âme qui ne fait jamais de l'hygiène spirituelle. Bien sûr vous ne vous étonnerez pas de la trouver écrasée de stress et de dépression.

Que faut-il faire avec les personnes ? Ma famille, mes parents, mes collègues etc. Je ne peux pas les jeter avec leurs problèmes. il faut mettre de l'ordre dans mes pensées. Un patient en crise psychique possède une grande confusion dans son esprit.

En outre il est important de mettre de l'ordre dans nos idées. Imaginons-nous le bureau d'un administrateur, où tous les classeurs pour achats, ventes, réunions, protocoles, contrats, sont posés en vrac au lieu d'être rangés dans les étagères ou dans les tiroirs. La banqueroute serait imminente.

Dans le stress tout le monde devient lourd et il nous semble que tous veulent nous dicter ce que nous devons faire. À notre tour nous cherchons à nous préoccuper de tous les prochains pour qu'ils soient bien, ne souffrent pas et qu'ils puisse avoir du succès.

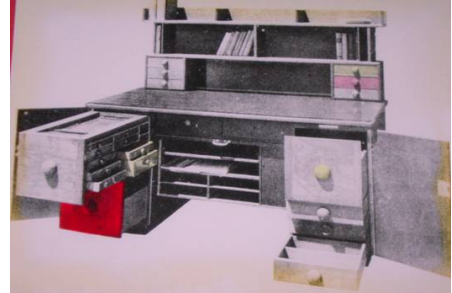
Comment aider le malade ? J'emploie la grande force de l'imagination comme Émile Coué nous conseille. Voilà un exemple que j'ai usé avec succès pour chaque traitement:

« (Comme XII, 5) J'étends mes membres et mes muscles trois fois ... j'expire lentement et profondément trois fois... Je prends ma position assise, je suis prêt à me relâcher. Je ferme les yeux, les lèvres un peu ouverts, je respire normalement sans efforts, je pense à mes pieds: ils sont souples..., les muscles des jambes sont mous..., les vaisseaux du sang, des lymphes, des nerves son en train de s'ouvrir... La circulation est magnifique et chaude... Mon bassin est souple... mon ventre est mou... mou... mou..., mon cœur est sain..., mes reins, mon foie, mon pancréas, mes poumons fonctionnent bien... Mes épaules tombent, mes mains sont lourdes... mou... chaudes... Mes lèvres sont légèrement ouverts, ma langue est molle, les muscles du visage tombent souples... Les yeux



sont mous... Ma tête est molle et sa peau est bien irriguée par mon sang jusqu'à la nuque... Mon front est frais et je suis prêt à mettre de l'ordre dans mon esprit.

Avec les yeux fermés j'imagine d'être devant un bureau. Sur le bureau je vois tant de classeurs et de feuilles en désordre ensemble à des chemisettes, caleçons, mouchoirs en désordre. Toute cette confusion me donne de l'essoufflement parce que je ne sais pas où commencer à expédier toutes les pratiques irrésolues. J'ai l'impression que tout tombe par terre. J'imagine de mettre en ordre les vêtements. Ensuite je rassemble les documents de mon père. Je les mets tous dans le classeur numéro 1 qu'ensuite je mets dans l'étagère. Ensuite je prends le classeur numéro 2 qui correspond à ma mère. J'y mets toutes les feuilles qui concernent ma mère et je le mets dans l'étagère. Dans le troisième classeur j'y mets les actes concernant mon fils, dans le quatrième j'y mets les actes qui concernent ma fille. Et ainsi je remplis divers classeurs en les numérotant et en les mettant dans les étagères. Je mets en ordre les actes concernant les frères, les soeurs, les parents, le chef de travail, les collègues, les amis, la maison, l'économie, la santé etc. en personnalisant les suggestions avec la situation réelle. Ensuite je me dis en tenant encore les yeux fermés: « Maintenant il est tout en ordre. Le bureau est vide et vous, mes chers, vous tous êtes dans votre étagère bien ordonnés. Je ne veux plus vous avoir sur ma table tous ensemble. Lorsque j'ai besoin de vous, ou bien je veux vous aider à résoudre votre problème, alors je tire en bas le classeur et je me mets à l'œuvre pour expédier votre pratique. Mais l'un après l'autre. Je ne veux plus de la confusion sur ma table et dans mes pensées. Lorsque j'ai fait ce qu'il est dans mon pouvoir, je remets le classeur à sa place. Ainsi j'affronterai les problèmes du futur : l'un après l'autre. Je me sens content, frais, plein d'énergie parce qu'à résoudre un problème à son tour je peux le faire facilement". J'ouvre les yeux, je souris et je me mets vite à faire ce que normalement je fais dans le domaine familial ou professionnel.



7. La maîtrise du futur

Après s'être débarrassé et avoir fait de l'ordre dans mes pensées et dans mes sentiments je dirai à tout le monde que je me sens bien, que suis confiant et je suis discipliné dans mon hygiène mentale pour ne pas retomber. Maintenant le secret consiste seulement dans la constance de mes contrôles sur ce qui entre en moi et de ce qu'en sort. C'est à dire que je pratique chaque jour l'autosuggestion et le relâchement en répétant de temps en temps des phrases suivantes ou semblables: «je suis fort », « je suis un rocher, « je suis heureux», « ça va toujours de mieux en mieux sous tout point de vue (É. Coué) », «je suis une splendide idée de la création», «j'aime la vie», «je suis optimiste et je transmets mon optimisme aux autres ».



Mais le thérapeute, en suivant Émile Coué, doit compléter son aide au patient avec des choses comme :

- a) Enregistrer (sur CD) au moins 2 relâchements avec suggestions: «je suis fort » «je suis heureux» (voir chapitre V, 5 et 8 del Methode Coué). Le Cd est important, parce que le patient dépressif est encore trop paresseux pour faire tous seul des suggestions. Et sans suggestion le danger de retomber est très grand.
- b) Relâcher le corps et l'esprit en écoutant le CD. Quand? Normalement il faut se relaxer 3 fois par jour. Le matin, avant de sauter du lit (on entend seulement les suggestions, car le corps s'est relaxé pendant le sommeil). Après le repas de midi, au commencement de la sieste. Le soir, avant l'endormissement. En cas de grave dépression l'entendre à 10 heures du matin ainsi qu'à 16 heures.
- c) Enseigner au patient pas à pas les différents relâchements selon le chapitre VIII.
- d) Lui donner le formulaire de contrôle des pratiques (voir chapitre XI)

- e) Une longue dépression agit sur le système nerveux comme une drogue. Alors il faut avoir patience, mais aussi discipline dans la répétition des pratiques. Le contrôle pratique sur le patient doit être fait par le personnel de la clinique ou par l'entourage. Autrement le patient doit venir plus de fois par jour dans la praxis.
- f) L'hypericine ou millepertuis (*hypericum perforatum* en allemand Johanniskraut). 20 gouttes d'extrait de hypericine sont efficaces contre la dépression.
- g) **Attention !** Il faut laisser prendre les médicaments que le psychiatre a ordonnés à des malades schizophréniques ou maniaques. Ils ont besoin d'un traitement dans une clinique. Mais il est aussi très difficile que le patient puisse guérir sans suggestions. Si la maladie est mentale il faut employer des pilules spirituelles qui sont les pensées, les images, les suggestions. Et il faut les programmer comme on prescrit les médicaments. Il est nécessaire que le patient laisse faire le contrôle du Lithium (voir l'annexe).

Annexe: **LITHIUM**

(Copié de www.fr.wikipedia.com „Le trouble bipolaire")

„Le **trouble bipolaire**" ou **trouble maniaco-dépressif**; anciennement classifié sous les termes de **psychose maniaco-dépressive** (PMD) ou **maladie maniaco-dépressive** (MMD)) est un diagnostic [psychiatrique](#) décrivant une catégorie de [troubles de l'humeur](#) définie par la fluctuation anormale de l'[humeur](#), oscillant de périodes d'excitation marquée ([manie](#)) pouvant aller jusqu'à des périodes de [mélancolie](#) ([dépression](#)). Les individus faisant l'expérience d'épisodes de manie font également l'expérience de symptômes, d'un état mixte ou d'épisodes [dépressifs](#) durant lesquels l'excitation et la dépression sont ressenties en même temps. Ces événements sont souvent entrecoupés par des périodes de stabilité ; mais, chez certains individus, la dépression et l'excitation peuvent rapidement alterner. Un état maniaque très intense peut conduire à des symptômes [psychotiques](#) tels que les [délires](#) et les [hallucinations](#).

Les [facteurs génétiques](#) contribuent substantiellement au développement du trouble bipolaire, et les facteurs environnementaux sont également impliqués. Les troubles bipolaires sont souvent soignés à l'aide de traitements [médicamenteux](#). La [psychothérapie](#) joue également un rôle pour aider à la stabilité du patient. Dans de sévères cas, une [rétention de sûreté](#) peut être appliquée. Ces cas incluent généralement de sévères épisodes maniaques impliquant un comportement dangereux du patient ou des épisodes dépressifs impliquant des [idées suicidaires](#). Il existe des problèmes externes tels que la [stigmatisation](#), les [stéréotypes](#) et [préjugés](#) portés contre les individus atteints de trouble bipolaire. Les individus atteints de trouble bipolaire montrent des symptômes psychotiques qui peuvent être confondus avec ceux de la [schizophrénie](#), un sérieux trouble mental.

Les médicaments appelés stabilisateurs de l'humeur sont utilisés principalement pour réguler l'humeur et prévenir les rechutes. Les [thymorégulateurs](#) de l'humeur ayant démontré leur efficacité sont notamment les [sels de lithium](#), les [anticonvulsivants](#) (anti-épileptiques) tels que le [valproate](#) (médicament Depakote : divalproate de sodium), la [carbamazépine](#) (médicament Tégrétol) et la [lamotrigine](#). Leurs mécanismes d'action semblent opérer différemment. Leur indication principale est leur effet anti-manie puis de prévention des rechutes.

Aujourd'hui, on tend à utiliser moins fréquemment le lithium, en raison des contraintes de ce médicament (nécessité de faire un bilan sanguin et des prises de sang pour ajuster la dose, et de surveiller le taux de lithium dans le sang, la dose efficace étant très proche de la dose toxique). Peut-être en partie sous la pression des firmes pharmaceutiques, les psychiatres en France tendent de plus en plus souvent aujourd'hui à prescrire des anti-psychotiques, qui font office de thymorégulateurs. Cela peut être l'olanzapine (médicament Zyprexa) ou l'aripiprazole (médicament Abilify). La pression des firmes s'explique par le fait que ces médicaments, sous brevet, coûtent plus de 100 euros la boîte de 28 comprimés, tandis que le lithium, passé dans le domaine public, coûte très peu cher. Toutefois, ces anti-psychotiques sont réellement efficaces en prévention du trouble bipolaire.

Plusieurs régulateurs d'humeur peuvent être prescrits simultanément, jamais en première intention. Ils se dosent tous dans le sang et un contrôle sanguin est nécessaire. Selon chaque molécule et du

fait des effets secondaires, d'autres constantes biologiques peuvent être surveillées. Par exemple, l'[aripiprazole](#) et l'[olanzapine](#) favorisent une prise de poids, l'olanzapine, cependant, favorise le [diabète](#). Le [lithium](#) peut affecter la [thyroïde](#).

Un certain nombre de principes thérapeutiques sont à respecter:

- prescrire un thymorégulateur quelle que soit la phase de la maladie et utiliser en première intention un produit dont l'efficacité a été bien démontrée avec les posologies les plus faibles possibles ;
- privilégier une monothérapie ainsi qu'une prise quotidienne unique, afin d'optimiser la tolérance (compliance) et réévaluer le choix du thymorégulateur en cas de mauvais suivi ;
- proscrire les antidépresseurs dans les états mixtes et limiter l'usage des antidépresseurs tricycliques dans les troubles bipolaires ;
- utiliser une stratégie thérapeutique en plusieurs phases afin d'adapter le traitement à l'état du patient et maintenir le traitement prophylactique le plus longtemps possible.

Actuellement, le principe communément admis est que tout patient bipolaire doit bénéficier d'un traitement thymorégulateur.

Pour le traitement pharmacologique des dépressions bipolaires, la prescription d'antidépresseurs en monothérapie aggrave incontestablement le pronostic du trouble bipolaire en induisant des virages maniaques, des épisodes mixtes, des cycles rapides, et en favorisant la résistance au traitement.

Un tiers des patients bipolaires présentent des virages maniaques ou hypomaniaques sous antidépresseurs. L'objectif du traitement antidépresseur est la rémission de l'épisode dépressif, mais présente toujours ce risque d'induire un virage maniaque. Ce risque est plus faible si le patient est déjà sous thymorégulateur. L'option idéale en première intention pour la dépression bipolaire serait de prescrire ou d'adapter la posologie d'un stabilisateur d'humeur, mais en pratique lorsqu'ils sont utilisés seuls, les thymorégulateurs n'ont pas toujours une efficacité suffisante. Ils peuvent être brefs et résolutifs (BP-II, BP-III), mais ils peuvent aussi devenir incontrôlables (BP-I). En pratique, les [inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine](#) (ISRS) sont plus prescrits dans ce contexte car ils ont moins de risque d'induire des virages de l'humeur. Les recommandations américaines conseillent d'arrêter le traitement antidépresseur dans les six mois qui suivent la rémission de l'épisode dépressif, afin de diminuer le risque.

Les recommandations du NICE concernant le traitement des épisodes mixtes sont les mêmes que pour les épisodes maniaques sans préférence pour un traitement particulier. Il est par contre bien stipulé qu'il ne faut pas prescrire d'antidépresseur et que ces états nécessitent une surveillance étroite du fait du risque suicidaire.

Compte tenu de tous ces facteurs de risques : une vigilance et une surveillance clinique minutieuse sont indispensables et ce n'est malheureusement pas encore l'habitude en [France](#). Une dépression bipolaire n'est pas une dépression unipolaire, ni une dépression nerveuse comme les autres. Les antidépresseurs dans la dépression bipolaire ne sont généralement justifiés qu'en cas de dépression d'intensité sévère et toujours en association avec un thymorégulateur.

Il convient donc en premier lieu d'optimiser le traitement thymorégulateur en réalisant des dosages sanguins et en ajustant au mieux les taux thérapeutiques vers les limites supérieures préconisées, à condition que cela n'induisse pas d'effets indésirables. Le recours si nécessaire, dans un deuxième temps, à un second traitement thymorégulateur visera à retrouver la normothymie tout en protégeant le patient contre un risque de déstabilisation de l'humeur.

Les [neuroleptiques](#) sont utilisés dans le traitement de la phase aiguë ou dans un épisode mixte. L'objectif principal est d'obtenir le contrôle rapide des symptômes (impulsivité, agitation, agressivité, etc.) de manière à éviter que le sujet ne se mette en danger, et à ce qu'il retrouve rapidement un fonctionnement psychosocial de bonne qualité.

XIII. Une psychothérapie parfaite : (écrit il y a 2000 ans) Jésus et le garçon violent (Evangile après Marc: 5, 1 - 20)

Les événements qui sont décrits si brièvement et avec clarté ont environ duré au moins toute une

matinée. L'imprimé **grassement** est un commentaire des G. Trippolini. Le récit pour nous a un but purement thérapeutique pas du tout religieux. Il n'y a pas dans toute la littérature de psychologie un récit si court, si complet, si tragiquement décrit, comprenant les pas qu'il faut faire pour une psychothérapie parfaite en employant l'imagination et l'autosuggestion:

1. sevrage, 2. psychanalyse, 3. épuration, 4. ordre, 4. garantie pour le futur. Bien sur que la question « comment est il possible que des simples pêcheurs comme les apôtres puissent décrire une telle thérapie qu'aucun psychiatre pendant les siècles a sue nous transmettre? » reste sans réponse.

Texte: Jésus et ses disciples ont traversé le lac (de Génésareth) vers la région de Gerasa. Quand Jésus est descendu du bateau, un garçon violent sorti des cavernes du cimetière a couru au-devant lui.

Schizophrénie:

Texte : Il vivait là. On avait cherché de le soumettre même avec des chaînes, mais sans succès.

On l'avait déjà souvent lié mains et pieds, mais il avait rompu chaque fois les chaînes. Aucun n'a pu le maîtriser.

Tentatives de suicide:

Texte: Il était jour et nuit dans les cavernes des tombes ou sur les collines en criant et se frappant avec des pierres. Il a vu déjà de loin Jésus et il a couru vers lui.

Cri d'aide vers une planche de sauvetage :

Texte: Il s'est jeté à ses pieds en pleurant à haute voix : «Jésus, toi, fils du plus haut mystère, mon existence se trouve maintenant toute dans ta main et dans la mienne»?

Symptômes de sevrage :

Texte: « Je te prie, aide moi à maîtriser les tourments de sevrages » ! En effet Jésus avait commandé à ses pensées détruisant de quitter l'homme.

Psychanalyse : le garçon change le « moi » en « nous ». Identification avec le problème.

Texte: Alors Jésus lui a posé des questions: « Qui es tu? Comment t'appelle tu ? » Celui a répondu : « Mon nom est « Légion ». Nous sommes en effet beaucoup »! Et il suppliait Jésus: «Ne nous chasse pas de notre place !»

Épuration de l'ordure avec le symbole des porcs :

Texte: À proximité, un grand troupeau de porcs était en pâture sur la pente de la colline. Le garçon répétait à Jésus: « Laisse-nous au moins rentrer dans les porcs! » Il l'a permis et le troupeau entier, à peu près de 2000 animaux, s'est jeté de la rive dans le lac et est noyé.

Les bergers des porcs se sont enfuis pour informer la ville et les villages de ce qui était arrivé. Ensuite beaucoup de gens sont venues chez Jésus pour contrôler de leurs yeux.

Thérapie d'éducation extérieure et intérieure.

Texte: Ils ont trouvé l'homme qui avait été possédé par tant de pensées violentes: il était assis, bien habillé et avec un clair et normal entendement.

L'homme normal fait peur, pas l'homme malade. (Un garçon violent est le centre des bavardages.

S'il a été guéri de quoi on bavarde maintenant ?)

Texte: Les gens ont été pris de peur. Les témoins oculaires leur ont fait un rapport en détail comment il était arrivé lors de la guérison mentale du patient. Ils les ont aussi informées de l'incident avec les porcs.

Incroyable ! Celui qui guérit n'est pas désiré. Une psychothérapie qui ne coûte rien et qui dure seulement quatre heures n'est pas utile. Si elle dure pendant des années et beaucoup de personnes y gagnent, alors elle est une thérapie bienvenue.

Texte: Les gens ont commencé à crier contre Jésus qui devait absolument quitter leur région.

Pendant que Jésus montait sur le bateau, le patient guéri à lui demandé : «Laisse-moi venir avec toi» !

Le patient guéri craint que les gens commenceront le persécuter et il retombera dans la maladie.
(Mais il ne doit pas devenir dépendant du thérapeute et Jésus lui enseigne la méthode Coué (!) de la répétition).

Texte: Jésus ne lui a pas permis de le suivre, mais il l'a instruit : «Retourne chez tes parents et tes connaissances et répète leur comment le Seigneur t'a bien voulu et merveilleusement aidé».

Répétition comme garantie pour le futur. L'environnement entier doit reconnaître sa récupération mentale.

Texte: L'homme obéissant s'en est allé. Il a parcouru toute la région de la Décapole (dix villes) et partout répétait, comme Jésus l'avait aidé. Et tout le monde restait étonné.

(On peu imaginer le courage du jeune-homme qui répétait dans tant de villes et de villages qu'il était de nouveau un homme normal. Il devait lui même l'affirmer parce qu'il était très connu pour sa violence. Mais le contact personnel et l'affirmation d'être guéri lui ont donné la force de ne plus tomber malade).