

Traduction française via Google Translate de la lettre ouverte de Siska De Ruysscher

Version originale en néerlandais publiée le 3 octobre sur sa page Instagram

<https://www.instagram.com/p/DPWXTAqDF7x>

siska_deru Een open brief aan hulpverleners,
psychiatrische ziekenhuizen, de maatschappij,...

Een brief die hopelijk ogen kan openen en steun
geeft aan anderen om ook met hun verhalen naar
buiten te komen.

Een brief die van belang is in de week van de
geestelijke gezondheidszorg. Want hoe moeten we
zorg dragen voor onszelf in een maatschappij dat
niet weet wat zorgdragen is?

Een brief die hopelijk bij de juiste personen terecht
komt die het bespreekbaar kunnen maken en wie
weet wel voor kleine veranderingen in ons
zorgsysteem kan zorgen.

!! Deel je verhalen, deel mijn verhaal, in de hoop op
bespreekbaarheid en verandering, het is zo zo
nodig **!!**

Mijn tijd is kort, maar hopelijk nog betekenisvol voor
anderen. 

Une lettre ouverte aux prestataires de soins, aux hôpitaux psychiatriques, à la société...

Une lettre qui, je l'espère, pourra ouvrir les yeux et encourager d'autres personnes à
partager, elles aussi, leurs histoires.

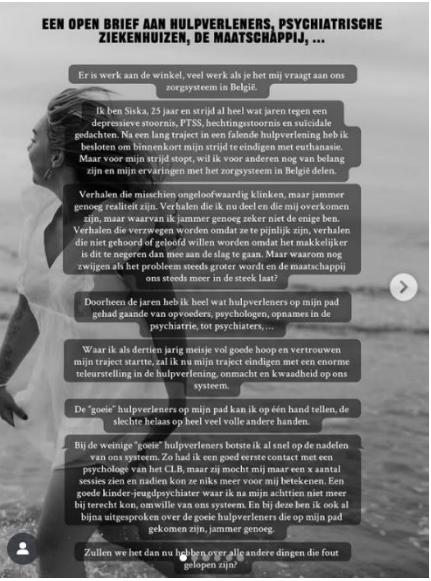
Une lettre importante en cette semaine de la santé mentale.

Car comment pouvons-nous prendre soin de nous-mêmes dans une société qui ne sait pas
ce que signifie « prendre soin » ?

Une lettre qui, je l'espère, parviendra aux bonnes personnes — celles qui peuvent rendre ce
sujet discutable et, qui sait, peut-être provoquer de petits changements dans notre
système de soins.

!! Partagez vos histoires, partagez la mienne, dans l'espoir d'amorcer le dialogue et le
changement : c'est tellement, tellement nécessaire !!

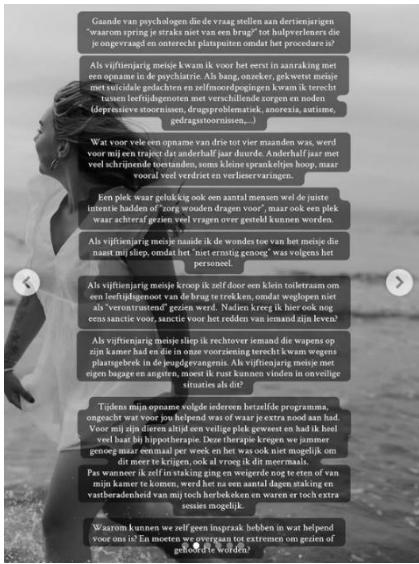
Mon temps est court, mais j'espère qu'il aura encore du sens pour d'autres. 



Il y a du travail à faire, beaucoup de travail à mon avis, dans notre système de santé en Belgique.

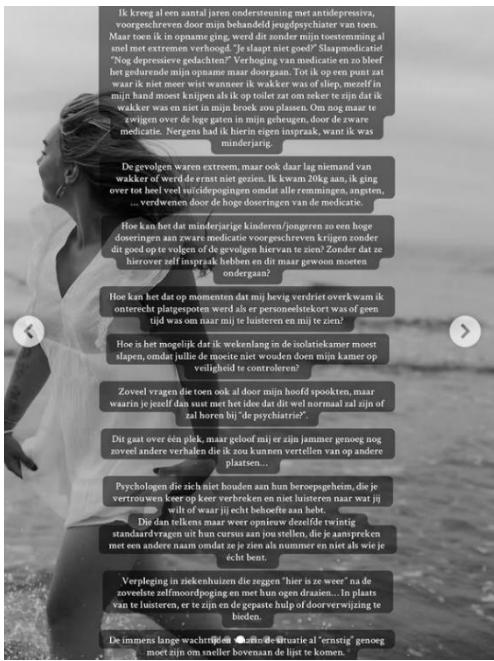
Je m'appelle Siska, j'ai 25 ans et je lutte depuis de nombreuses années contre un trouble dépressif majeur, un syndrome de stress post-traumatique, un trouble de l'attachement et des pensées suicidaires. Après un long combat contre un système de santé défaillant, j'ai décidé de mettre bientôt fin à mon combat avec l'euthanasie. Mais avant que mon combat ne s'arrête, je souhaite me montrer utile et partager mon expérience du système de santé belge. Des histoires qui peuvent paraître incroyables, mais qui sont malheureusement réelles. Des histoires que je partage maintenant, des histoires qui me sont arrivées,

mais malheureusement, je ne suis certainement pas la seule. Des histoires passées sous silence parce que trop douloureuses, des histoires qu'on refuse d'entendre ou de croire, car il est plus facile de les ignorer que de les aborder. Mais pourquoi se taire alors que le problème s'aggrave et que la société nous trahit de plus en plus ? Au fil des années, j'ai rencontré de nombreux soignants, des éducateurs et psychologues aux résidents en psychiatrie et aux psychiatres... Là où j'ai commencé mon parcours en tant que jeune fille de treize ans pleine d'espoir et de confiance, je terminerai désormais mon parcours avec une énorme déception face aux soins prodigués, un sentiment d'impuissance et de colère envers notre système. Je peux compter sur les doigts de la main les « bons » prestataires de soins que j'ai rencontrés, mais malheureusement, les mauvais sur plusieurs autres mains pleines. Avec les rares « bons » prestataires de soins, j'ai rapidement constaté les faiblesses de notre système. Par exemple, j'ai eu un premier contact positif avec une psychologue du CLB (Centre de conseil pour enfants et adolescents), mais elle n'a été autorisée à me voir que pour un nombre limité de séances et n'a pas pu m'aider par la suite. Il y avait un bon psychiatre pour enfants et adolescents que je n'ai pas pu revoir après mes dix-huit ans, à cause de notre système. Et voilà, j'ai presque fini de parler des bons prestataires de soins que j'ai rencontrés, malheureusement. Alors, allons-nous maintenant parler de toutes les autres choses qui ont mal tourné ?



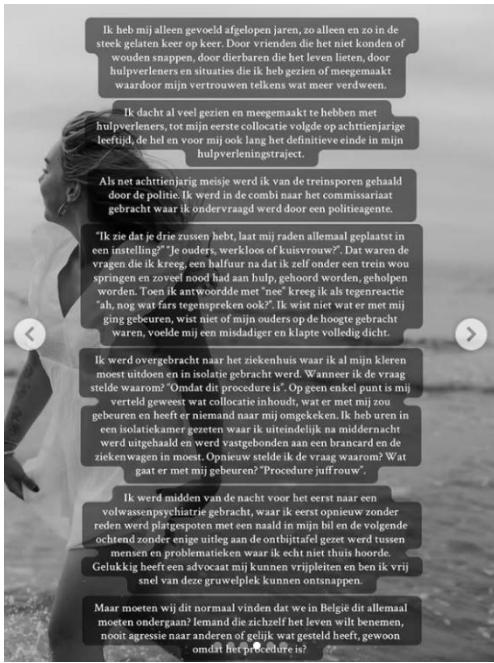
Cela va des psychologues qui demandent aux jeunes de treize ans « Pourquoi ne sautes-tu pas bientôt d'un pont ? » aux secouristes qui vous injectent un médicament sans demander votre avis et de manière injustifiée car c'est une procédure ? À quinze ans, j'ai été hospitalisée pour la première fois en psychiatrie. Jeune fille effrayée, anxieuse et blessée, avec des pensées suicidaires et des tentatives de suicide, je me suis retrouvée entourée de personnes aux préoccupations et aux besoins variés (troubles dépressifs, toxicomanie, anorexie, autisme, troubles du comportement, etc.). Ce qui pour beaucoup était une hospitalisation de trois à quatre mois s'est transformé pour moi en un an et demi de parcours. Une année et demie remplie de situations

pénibles, de lueurs d'espoir, mais surtout, de beaucoup de chagrin et de pertes. Un lieu où heureusement un certain nombre de personnes ont eu de bonnes intentions ou ont voulu « prendre soin », mais aussi un lieu sur lequel, rétrospectivement, de nombreuses questions peuvent être posées. À l'âge de quinze ans, j'ai recousu les blessures de la fille qui dormait à côté de moi, car ce n'était « pas assez grave selon le personnel ». À quinze ans, j'ai rampé par la petite fenêtre des toilettes pour sauver un camarade d'un pont, car fuir n'était pas considéré comme « dérangeant ». J'ai ensuite été punie pour ça, une punition pour avoir sauvé la vie de quelqu'un ? À quinze ans, j'ai dormi en face d'une personne qui possédait des armes dans sa chambre, qui s'est retrouvée dans notre établissement faute de place au centre de détention pour mineurs. Avec mes propres angoisses et mon propre bagage, aurais-je dû trouver la paix dans des situations dangereuses comme celle-ci ? Pendant mon séjour, tout le monde a suivi le même programme, peu importe ce qui était utile ou ce dont on avait besoin en plus. Les animaux ont toujours été un refuge pour moi, et l'hippothérapie m'a été très bénéfique. Malheureusement, nous n'avons bénéficié de cette thérapie qu'une fois par semaine, et il n'était pas possible d'en bénéficier plus souvent, malgré mes nombreuses demandes. Ce n'est que lorsque j'ai fait grève et refusé de manger ou de quitter ma chambre que mon programme a été réexaminé après quelques jours de grève et ma détermination, que des traitements supplémentaires ont été proposés et des séances supplémentaires finalement rendues possibles. Pourquoi n'avons-nous pas notre mot à dire sur ce qui nous est utile ? Et pourquoi devons-nous recourir à des extrêmes pour être vus ou entendus ?



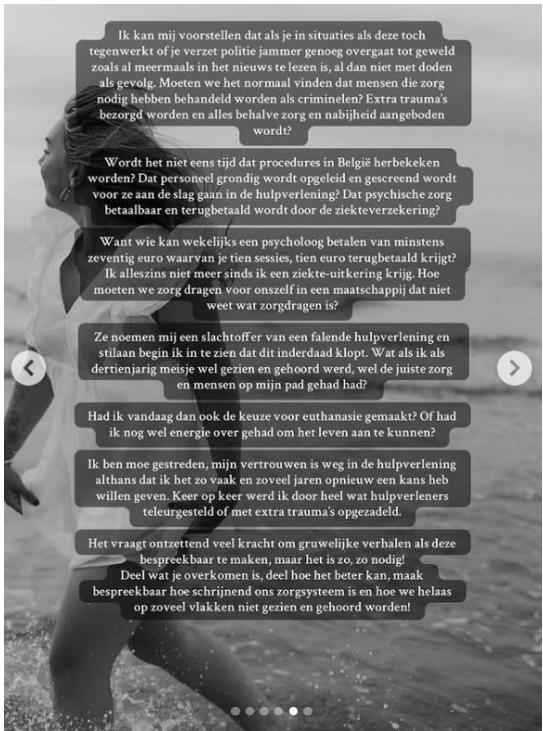
Je recevais des antidépresseurs depuis plusieurs années, prescrits par mon pédopsychiatre de l'époque. Mais lors de mon admission, ils ont été rapidement augmentés de façon drastique, sans mon consentement. « Tu dors mal ? » Des somnifères. « Tu as encore des pensées dépressives ? » La dose a été augmentée, et cela a continué tout au long de mon séjour. J'en suis arrivée au point où je ne savais plus si j'étais éveillée ou endormie, et je devais me pincer sur les toilettes pour être sûre d'être réveillée et de ne pas faire pipi. Sans parler des trous de mémoire causés par la forte dose de médicaments. Je n'avais aucun contrôle sur cela, étant mineure. Les conséquences furent extrêmes, mais même là, personne ne s'en soucia et ne négligea la gravité de la situation. J'ai pris

20 kg et j'ai tenté de me suicider à plusieurs reprises, car toutes mes inhibitions, mes peurs, etc., avaient disparu sous l'effet de la forte dose de médicaments. Comment est-il possible que des mineurs et des adolescents se voient prescrire des doses aussi élevées de médicaments puissants sans adhésion ni compréhension des conséquences ? Sans avoir leur mot à dire, et simplement en subir les conséquences ? Comment est-il possible qu'à des moments où j'étais profondément attristé, j'aie été injustement injecté d'un médicament alors qu'il y avait un manque de personnel ou pas de temps pour m'écouter et me voir ? Comment est-il possible que j'aie dû dormir dans la chambre d'isolement pendant des semaines parce que tu n'as pas voulu prendre la peine de vérifier ma chambre pour des raisons de sécurité ? Tant de questions qui hantaient déjà mon esprit, mais vous vous apaisez ensuite avec l'idée que cela doit être normal ou faire partie de la psychiatrie ? Il s'agit d'un seul endroit, mais croyez-moi, il y a malheureusement tellement d'autres histoires que je pourrais raconter d'autres endroits... Des psychologues qui ne respectent pas leur secret professionnel, qui brisent votre confiance à répétition et n'écoutent pas ce que vous voulez ou ce dont vous avez réellement besoin. Ils continuent à vous poser encore et encore les mêmes vingt questions standard de leur cours, et ils vous appellent par un nom différent parce qu'ils vous voient comme un numéro et non comme qui vous êtes réellement. Des infirmières dans les hôpitaux qui disent « la revoilà » après une énième tentative de suicide et lèvent les yeux au ciel... Au lieu d'écouter, d'être là et d'offrir une aide ou une orientation appropriée. Les délais d'attente déjà extrêmement longs dans cette situation doivent être « suffisamment grave pour remonter plus rapidement dans la liste ».



Ces dernières années, je me suis sentie seule, si seule et si abandonnée à maintes reprises. Par des amis qui ne comprenaient pas, par des proches qui ont perdu la vie, par des soignants et par des situations dont j'ai été témoin ou que j'ai vécues, qui ont progressivement érodé ma confiance. Je pensais avoir déjà vu et vécu beaucoup de choses avec les prestataires de soins, jusqu'à mon premier placement à l'âge de dix-huit ans, qui a été un enfer et, pour moi, la fin définitive de mon parcours de soins. À peine âgée de dix-huit ans, j'ai été interpellée par la police sur les rails. J'ai été emmenée en fourgonnette au commissariat, où j'ai été interrogée par une policière. « Je vois que tu as trois sœurs, laisse-moi deviner, toutes en institution ? » « Tes parents, chômeurs ou femme de ménage ? » Telles étaient les questions qu'on m'a posées, une demi-heure après avoir eu envie de me jeter sous un train et avoir désespérément besoin d'aide, d'être entendue, d'être aidée. Quand j'ai répondu « non », on m'a répondu : « Ah, et même en les contredisant ? » Je ne savais pas ce qui allait m'arriver, je ne savais pas si mes parents étaient au courant, je me suis sentie comme une criminelle et je me suis complètement renfermée. On m'a emmenée à l'hôpital où j'ai dû me déshabiller complètement et être placée en isolement. Quand j'ai demandé pourquoi ? « Parce que c'est la procédure. » On ne m'a jamais expliqué ce qu'impliquait le confinement, ni ce qui allait m'arriver, et personne ne m'a importunée. J'ai passé des heures en chambre d'isolement, d'où j'ai finalement été sortie après minuit, attachée à un brancard et embarquée dans une ambulance. J'ai de nouveau demandé pourquoi ? Qu'allait-il m'arriver ? « La procédure, mademoiselle. » J'ai d'abord été emmené dans un service psychiatrique pour adultes au milieu de la nuit, où on m'a de nouveau piqué une aiguille dans la fesse sans raison apparente. Le lendemain matin, sans aucune explication, j'ai été placé à la table du petit-déjeuner, parmi des personnes et des problèmes qui ne me concernaient pas. Heureusement, un avocat a pu me disculper et j'ai pu m'échapper assez rapidement de cet endroit horrible. Mais devrions-nous trouver normal de devoir endurer tout cela en Belgique ? Quelqu'un qui veut se suicider n'a jamais fait preuve d'agressivité envers autrui, simplement parce que c'est une procédure.

questions qu'on m'a posées, une demi-heure après avoir eu envie de me jeter sous un train et avoir désespérément besoin d'aide, d'être entendue, d'être aidée. Quand j'ai répondu « non », on m'a répondu : « Ah, et même en les contredisant ? » Je ne savais pas ce qui allait m'arriver, je ne savais pas si mes parents étaient au courant, je me suis sentie comme une criminelle et je me suis complètement renfermée. On m'a emmenée à l'hôpital où j'ai dû me déshabiller complètement et être placée en isolement. Quand j'ai demandé pourquoi ? « Parce que c'est la procédure. » On ne m'a jamais expliqué ce qu'impliquait le confinement, ni ce qui allait m'arriver, et personne ne m'a importunée. J'ai passé des heures en chambre d'isolement, d'où j'ai finalement été sortie après minuit, attachée à un brancard et embarquée dans une ambulance. J'ai de nouveau demandé pourquoi ? Qu'allait-il m'arriver ? « La procédure, mademoiselle. » J'ai d'abord été emmené dans un service psychiatrique pour adultes au milieu de la nuit, où on m'a de nouveau piqué une aiguille dans la fesse sans raison apparente. Le lendemain matin, sans aucune explication, j'ai été placé à la table du petit-déjeuner, parmi des personnes et des problèmes qui ne me concernaient pas. Heureusement, un avocat a pu me disculper et j'ai pu m'échapper assez rapidement de cet endroit horrible. Mais devrions-nous trouver normal de devoir endurer tout cela en Belgique ? Quelqu'un qui veut se suicider n'a jamais fait preuve d'agressivité envers autrui, simplement parce que c'est une procédure.



J'imagine que si l'on résiste dans des situations comme celle-ci, la police aura malheureusement recours à la violence, comme l'ont rapporté à maintes reprises les médias, entraînant parfois des décès. Devrions-nous considérer comme normal que des personnes nécessitant des soins soient traitées comme des criminels ? Qu'elles subissent un traumatisme supplémentaire et qu'on leur offre tout sauf des soins et de la proximité ? N'est-il pas temps de revoir les procédures en Belgique ? Que le personnel bénéficie d'une formation et d'un dépistage approfondis avant de commencer à travailler dans le secteur de la santé ? Que les soins de santé mentale deviennent abordables et remboursés par l'assurance maladie ? Car qui peut se permettre un psychologue pour au moins

soixante-dix euros par semaine, et dix séances sont remboursées à dix euros ? Je ne peux plus depuis que je perçois des indemnités maladie. Comment prendre soin de soi dans une société qui ignore ce que signifie prendre soin de soi ? On me qualifie de victime d'un échec thérapeutique, et je commence peu à peu à comprendre que c'est bien le cas. Et si, à treize ans, j'avais été vue et entendue, si j'avais bénéficié des soins et des personnes qui m'aidaient ? Aurais-je choisi l'euthanasie aujourd'hui ? Ou aurais-je encore eu l'énergie de faire face à la vie ? J'en ai assez de me battre, ma foi dans le système de santé s'est envolée, ou du moins, j'ai voulu lui donner une seconde chance si souvent et pendant tant d'années. À maintes reprises, j'ai été déçu par de nombreux professionnels de santé ou j'ai subi des traumatismes supplémentaires. Il faut une force immense pour parler d'histoires aussi horribles, mais c'est tellement nécessaire ! Racontez ce qui vous est arrivé, comment les choses pourraient être améliorées, commentez l'état déplorable de notre système de santé et comment, malheureusement, nous ne sommes ni vus ni entendus dans tant de domaines !



Comment se fait-il que les problèmes de santé mentale soient toujours ignorés dans les lycées ? Que les personnes admises en soins psychiatriques soient encore présentées comme « folles » ? Je pense qu'il n'y a pas de personnes plus courageuses que celles qui se battent chaque jour contre elles-mêmes et contre le monde sacrément dur qu'est devenu aujourd'hui. D'une certaine manière, je suis soulagée de savoir que des gens ont eu la chance de voir mon combat et comprennent que cela me suffit. Que le combat quotidien ne dépasse pas ce que la vie me réserve. Que les nombreuses thérapies, médicaments et services de soutien n'ont pas fonctionné pour moi. Que l'énergie et la confiance nécessaires à de nouvelles thérapies se sont épuisées. Je dirai peut-être bientôt adieu à la vie, mais j'espère que mon histoire servira de point de départ à de nombreuses autres personnes pour partager la leur. Qu'elle touchera des personnes qui peuvent œuvrer pour ce sujet, qui peuvent faire évoluer notre système de santé, ou qui sont au moins prêtes à en discuter. Que les horribles « procédures » soient revues, que les admissions soient utiles et non plus traumatisantes, que les soins de santé mentale deviennent abordables pour tous, que des soins plus personnalisés et une participation personnelle soient autorisés, que les temps d'attente puissent être réduits, que les prestataires de soins reçoivent une formation adéquate... Il y a tellement de travail à faire pour améliorer cela, pour sauver des vies. Il est grand temps de se réveiller et de réveiller la Belgique en partageant nos histoires... Partagez-le et discutez-en, faites-leur savoir à quel point votre combat est difficile, réveillez-les et essayez d'espérer un peu de changement et d'espérer de meilleurs soins de santé mentale...

sont épuisées. Je dirai peut-être bientôt adieu à la vie, mais j'espère que mon histoire servira de point de départ à de nombreuses autres personnes pour partager la leur. Qu'elle touchera des personnes qui peuvent œuvrer pour ce sujet, qui peuvent faire évoluer notre système de santé, ou qui sont au moins prêtes à en discuter. Que les horribles « procédures » soient revues, que les admissions soient utiles et non plus traumatisantes, que les soins de santé mentale deviennent abordables pour tous, que des soins plus personnalisés et une participation personnelle soient autorisés, que les temps d'attente puissent être réduits, que les prestataires de soins reçoivent une formation adéquate... Il y a tellement de travail à faire pour améliorer cela, pour sauver des vies. Il est grand temps de se réveiller et de réveiller la Belgique en partageant nos histoires... Partagez-le et discutez-en, faites-leur savoir à quel point votre combat est difficile, réveillez-les et essayez d'espérer un peu de changement et d'espérer de meilleurs soins de santé mentale...

Câlin chaleureux,

Siska