



<https://www.tegek.be/gezichten-en-ambassadeurs/brenda-froyen-523>

## DIALOGUE

### **Brenda Froyen sur sa psychose : "Je reconnais maintenant les signaux d'alarme".**

<https://www.gezondthuis.be/artikel/brenda-froyen-over-haar-psychose-ik-herken-intussen-de-alarmsignalen>

Article de Diego Franssens, publié sur Internet le 28/11/2018  
Traduit du néerlandais en français par Luc De Bry

Brenda Froyen a fait l'expérience de la fragilité d'une bonne santé. En 2012, peu après la naissance de son troisième fils, elle a souffert d'une psychose puerpérale. Elle a depuis écrit plusieurs livres sur ses expériences, et son premier livre a été publié 2 ans plus tard, en 2014.

#### **Qui est ... Brenda Froyen ?**

- Belge, gantoise, mariée, 3 enfants ;
- A étudié les langues germaniques ;
- A souffert d'une psychose puerpérale en 2012, à la naissance de son 3<sup>e</sup> enfant ;
- Une fois hors de la psychiatrie existante et dogmatique, avec le support et l'Amour de sa famille et de ses ami.e.s, elle a pu se libérer des drogues psychiatriques, et guérir ;
- Depuis, elle a écrit trois livres :
  - « Un Court-Circuit dans ma Tête »;
  - « *Uitgedokterd* » : De la coercition à la résilience et guérison en psychiatrie et
  - « Lena », une novella commandée par VZW *Te Gek* !?
- Travaille comme professeur de néerlandais et est la fondatrice de PsychoseNet.be.
- Respectée en Flandre et aux Pays-Bas comme activiste pour une psychiatrie qui guérit.

**Vous avez déjà fait l'expérience qu'une bonne santé ne va pas toujours de soi. Que signifie pour vous "être en bonne santé" ?**

"La santé et la liberté sont deux concepts liés pour moi, dans le sens où la santé signifie aussi être libre de toute maladie. Pour moi, il s'agit aussi d'apprendre à gérer certaines plaintes : on peut aussi être heureux si l'on n'est pas à 100% exempt de plaintes. Donc, dans ce sens, la santé est très importante pour moi, mais ce n'est pas tellement un état suprême d'être libre de tout, alors la barre a été placée très haut."

**Pouvez-vous expliquer ce qui vous est arrivé il y a quelques années ?**

"Il y a six ans, juste après la naissance de mon troisième fils, j'ai souffert d'une psychose puerpérale. Avant cela, je n'avais jamais eu de problèmes psychologiques. De plus, la psychose est très difficile à reconnaître et elle n'apparaît pas du jour au lendemain. J'avais beaucoup de craintes et de soupçons et finalement la situation s'est aggravée à tel point que mon mari m'a emmenée chez un médecin de garde. Mais même lui n'a pas reconnu immédiatement la psychose et s'est senti plutôt menacé par mes déclarations verbales fortes - je suis un peu un électron libre, surtout dans une psychose (rires). À un moment donné, le médecin a appelé la police, qui a à son tour appelé une ambulance.

C'est ainsi que je me suis retrouvée dans le "parcours de soins". C'est alors que les recherches ont commencé. Cela m'a pris un an, avec deux rechutes graves et des admissions dans différents hôpitaux psychiatriques, souvent avec des moyens de contention. Finalement, j'ai été autorisée à rentrer chez moi en novembre (la première admission a eu lieu en juin). Mais si vous traitez une personne souffrant de problèmes psychologiques sans tenir compte du contexte, et que vous la remettez ensuite dans ce même contexte, ce qui a pu conduire aux problèmes psychologiques n'a pas changé.



© Diego Franssens

De plus, avec cette psychose puerpérale, je me suis retrouvée dans un contexte inadéquat, le contexte psychiatrique qui m'était totalement étranger et allant en dépit du bon sens. Par exemple, sans mon consentement, et à mon insu, la psychiatrie a éloigné mes enfants de moi leur maman, et m'a interdit d'allaiter mon bébé. « Pour leur bien », me disaient les psychiatres et même les psychologues travaillant sous leurs ordres. Je suis alors tombée dans une dépression très grave, allant jusqu'à des pensées suicidaires. En raison d'une longue série de mauvaises expériences, je ne voulais absolument pas retourner à l'hôpital psychiatrique.

Mon propre médecin généraliste s'est ensuite très bien occupé de moi. Il a envisagé de manière globale une alimentation saine, une activité physique suffisante, la méditation de pleine conscience, la kinésithérapie et le bénévolat. Cela m'a donné le sentiment que je n'étais pas seulement un fardeau pour les gens, mais que je pouvais aussi signifier quelque chose autant pour eux que pour moi. Petit à petit, je me suis débarrassée de la dépression. L'ensemble du processus a pris environ un an, ce qui est une période relativement courte dans le domaine de la santé mentale."

### **Selon vous, qu'est-ce qui pourrait être amélioré dans les soins de santé mentale ?**

« J'ai écrit mon deuxième livre à ce sujet, *Uitgedokterd*. Le plus urgent est la perception et la manière dont la santé mentale et les problèmes psychiatriques sont traités. Les médias ne font certainement rien de bon ici. Trop souvent, les personnes souffrant de problèmes de santé mentale sont dépeintes comme dangereuses et imprévisibles. Il y a beaucoup de peur dans la prestation des soins, ce qui entraîne une peur du soignant par rapport au patient. Cela conduit à une coercition et anti-humanité autant inutiles que contre-productifs dans les soins de santé mentale d'aujourd'hui.

Un autre aspect est qu'il y a peu et même pas d'égalité. Le patient a une bonne connaissance de lui-même et travaille pour se sentir mieux. Ses connaissances ne sont pas suffisamment utilisées et sont même ignorées, voir même dénigrées, et le cadre de référence du soignant est loin d'être en adéquation avec le patient. Heureusement, cette situation est tout doucement en train de changer. Dans quelques établissements psychiatriques, les patients et leurs familles sont un peu plus écoutés aujourd'hui qu'hier. En effet, c'est en complétant les connaissances, celles de l'entourage et celles des professionnels, que l'on peut aider les gens."

### **Vous ne considérez pas vos admissions comme positives. Pensez-vous que vous auriez été mieux chez vous ?**

"Entre mes admissions, j'ai été à la maison pendant une période, mais c'est très stressant pour la famille. Après mon admission forcée, je suis rentré chez moi et j'ai bénéficié d'un soutien à domicile de la part d'un travailleur social. Ce dont nous avons besoin à l'époque, c'était d'une aide domestique pour nous soutenir. Du fait que nous ayons tous deux un niveau d'éducation élevé et de bons revenus, le système rendait donc cette aide sociale inabordable pour nous (la contribution horaire pour l'aide ménagère est calculée sur la base du revenu ; plus le revenu est élevé, plus la contribution personnelle obligatoire est élevée). Dans notre situation, nous avons besoin de 4 heures d'aide par jour, sept jours par semaine. En conséquence de ce système inique, une grosse partie de notre revenu a dû être payée aux aidants. Et que nous restait-il pour élever nos enfants et les envoyer à l'école ? - C'est donc une honte. Alors qu'en psychiatrie la psychose est dite incurable, avec la socialisation des soins, ce type de soutien pratique, qui contribue à la guérison de psychose, est vraiment nécessaire et même essentiel, et doit donc devenir remboursable par l'Assurance Santé Nationale. Après tout, ce soutien social contribuant à la guérison de psychose coûte beaucoup moins cher que la psychiatrie existante et dogmatique qui maintient la psychose comme handicap à vie."

**Vous êtes désormais une voix précieuse dans le débat public. Considérez-vous que c'est votre devoir ?**

"J'avais besoin de ce sens de l'objectif parce que cela a eu un grand impact sur ma vie. Mon séjour en isolement m'a également traumatisée à tel point que j'ai absolument senti que je devais faire quelque chose pour y remédier. J'ai beaucoup de chance de m'en sortir maintenant et d'avoir un emploi bien rémunéré. Grâce à cela, je suis prise au sérieux et les gens semblent m'écouter. C'est pourquoi j'ose élever la voix. J'espère pouvoir parler au nom de toutes les personnes qui ne sont pas entendues.

J'ai la chance de siéger actuellement au « Conseil National et Supérieur de la Santé » en tant que seule personne ayant le point de vue d'un.e patient.e pour donner des conseils sur la façon dont nous devrions traiter les diagnostics psychiatriques dans les soins de santé. D'un autre côté, je me sens aussi très seule, car il y a peu de personnes ayant le même profil que moi. La plupart des personnes très instruites qui ont vécu quelque chose comme ça et qui se sont bien remises restent silencieuses, car elles ont trop à perdre."

**Vous n'avez plus eu de psychose depuis longtemps, mais on ne peut pas garantir qu'elle ne reviendra jamais.**

*"Vrai. Chaque année, au mois de juin, je dois toujours être vigilante : c'est le mois où j'ai déjà fait une psychose. Mais ce que je ne pouvais pas faire avant et que je peux faire maintenant, c'est établir des priorités. Je reconnais donc les signaux d'alarme maintenant."*



Brenda Froyen, avec son mari Jan De Vliegheer,  
leurs 3 enfants, Jip, Zen et Lom  
et leur chien Wifi

Photo tirée du profil FaceBook de Brenda

\*\*\*\*\*

## Description de son premier livre

Brenda vient de donner naissance à son troisième fils lorsqu'elle souffre d'une psychose puerpérale. Cette affection touche une femme sur mille. Elle a des hallucinations dans lesquelles la frontière entre réalité et délire devient floue. Sa psychose bouleverse toute sa vie et celle de son entourage.

« *Court-Circuit dans ma Tête* » est l'histoire de la recherche d'aide de Brenda. Des extraits de rapports d'infirmières et le journal intime de son mari et de sa sœur donnent une image complète du déroulement de la psychose.

Ce livre est un réquisitoire contre le traitement psychiatrique en général, arbitraire, coercitif et trop souvent humiliant des patients admis en psychiatrie. La surmédicalisation, l'admission forcée et l'utilisation de cellules d'isolement contre les Droits Humains sont à l'ordre du jour.

Mais c'est aussi une histoire d'espoir. Un espoir de guérison et de rupture du tabou qui pèse sur les maladies psychologiques et leur soi-disant inguérissabilité. Brenda Froyen veut susciter un débat de société sur les mauvais traitements des patients par la psychiatrie existante, et mettre en valeur le fait que, avec thérapies adéquates et remboursables, guérir est possible

Portrait saisissant et éclairant de ce qui se passe à l'intérieur d'une personne pendant une psychose.

Plaidoyer pour plus d'humanité dans la relation avec le patient.

Brenda Froyen a étudié les langues germaniques et enseigne l'anglais et le néerlandais. Elle est active dans l'association de patients UilenSpiegel, donne des conférences sur ses expériences et est guide au Musée Dr. Guislain à Gand.

## Spécifications :

Code produit (EAN) : 9789022330807

Date de sortie : 23/09/2014

Nombre de pages : 255

Éditeur : Manteau

Auteur(s) : Brenda Froyen

Dimensions : 140 mm x 216 mm



Son livre a été traduit en anglais avec le titre « *Psychotic Mum* ».  
(Sorti en septembre 2019, et disponible sur les webshops)

\*\*\*\*\*