

Au-delà de la psychiatrie : approche féministe et intervention auprès des femmes en détresse psychologique

Fernande Ménard, formatrice en santé mentale des femmes

Fernande Ménard est une militante oeuvrant dans le domaine de la santé des femmes depuis la fin des années 60. Parmi ses nombreuses occupations elle a, entre autres, dirigé la Fédération du Québec pour le planning des naissances de 1979 à 1985, ainsi que la Maison l'Entre-deux de 1986 à 1994 en plus d'avoir été présidente du Regroupement des ressources alternatives du Québec durant 3 années. Elle œuvre ainsi dans le domaine de la santé mentale des femmes depuis plus de 20 ans. Semi-retraîtée et grand-maman engagée, Madame Ménard a reçu en 1997 le prix Simone Monnet Chartrand pour son travail auprès des femmes.

-Texte rédigé par Madame Fernande Ménard-

Cette communication ne se prétend pas scientifique puisque qu'elle s'appuie sur l'écoute et l'observation par le cœur de centaines de femmes en détresse, connaissances analysées lors de la préparation *D'écoute-moi quand je parle*, étude à laquelle j'ai participé. Mes propos sont donc parfaitement contestables puisqu'ils ne prétendent pas à LA VÉRITÉ. Mais je pense qu'ils sont une intéressante piste de réflexion.

L'ÉDUCATION DES FILLES

De par leur éducation et leur conditionnement social, les femmes sont encouragées à devenir douces, gentilles et souvent soumises. Toutes ces belles qualités les poussent vers la passivité. Encore aujourd'hui elles sont les filles de, sœurs de, épouses de, mère de... (ce dernier titre sans vilain jeu de mots...). Dans ce contexte, difficile pour elles de se bâtir une estime de soi bien à elles puisque cette dernière est façonnée par l'image que leur renvoie les autres. Lorsque les femmes vivent une détresse psychologique, cette passivité augmente souvent, diminue d'autant leur estime d'elles mêmes et favorise leur isolement.

L'ACTION

L'approche féministe propose plusieurs stratégies pour aider les femmes à diminuer leur détresse qui les empêchent parfois de fonctionner et d'avancer dans leur vie. Aujourd'hui nous n'en aborderons qu'une seule, la plus importante à notre avis, l'action et une de ses manifestations, la colère.

Dès le début des années 1980 l'action a été considérée comme l'outil féministe privilégié pour faire face à la détresse psychologique des femmes. Cependant, à ce moment-là, l'approche féministe ne voyait le salut des femmes que dans l'action collective et politique. Presque trente ans ont passé depuis et beaucoup de travail a été fait suite au développement des ressources pour femmes. Et l'action peut encore être considérée comme un moyen thérapeutique privilégié pour travailler avec les femmes en détresse.

Par ailleurs, l'expérience nous montre qu'il est utopique de penser que les femmes très souffrantes peuvent passer de l'isolement et du mépris de soi à l'action sociale et politique. Ces femmes doivent se trouver d'abord; apprendre qui elles sont, ce qu'elles veulent, ce à quoi elles croient, ce qu'elles veulent faire de leur vie. On peut alors privilégier une démarche individuelle qui les amènera à poser des gestes positifs pour elles-mêmes.

Pour que ce travail soit valable toute action doit être déterminée par la femme elle-même. Attention aux recettes!!! Elles ne valent que pour la personne qui la suggère. Chacune doit trouver l'ACTION, SI PETITE SOIT-ELLE, qui lui convient, qui lui permettra de commencer à se bâtir ou à se rebâtir. Et cette action prendra autant de formes qu'il y a de femmes. C'est ainsi que pourra se former ce que je qualifie de 'cercle bénéfique' ... une action augmente, un tant soit peu, l'estime de soi qui, à son tour permet une action positive plus importante qui, à son tour, amène une plus grande estime de soi, et ainsi de suite.

Pour ce qui est de l'action socio-politique, avouons qu'elle est le fait d'un bien petit nombre de personnes – alors de quel droit pouvons-nous l'exiger des femmes en difficulté émotionnelle?

L'EXPRESSION DE LA COLÈRE

Avec leur conditionnement, vient aux femmes le droit d'exprimer toute la gamme des émotions possibles – ce qui serait leur nature - sauf une et j'ai nommé la colère. Gare à celles qui ne sont ni douces ni gentilles. Et ce, quels que soient les sévices, maltraitements et abus dont elles peuvent être victimes. Or, un bon nombre de femmes ont toutes sortes de raisons d'accumuler de la colère, beaucoup de colère qu'elles refoulent de crainte d'être jugées et punies (exemple de l'isolement en psychiatrie).

Qu'est-il possible de faire devant cette situation? D'abord et avant tout, il faut tenter de réfléchir pour définir certains termes dont trois nous semblent fondamentaux : la colère, l'agressivité et la violence. Il est à noter que ces définitions sommaires sont des produits « maison » qui n'engagent que la responsable de cette présentation.

La colère : reconnaissance intérieure et expression extérieure des sentiments, émotions négatives, bouleversements personnels que vit une personne. Celle qui l'exprime parle en JE, parle de ce qu'elle ressent, de ce qu'elle vit. Cette décharge amène possiblement l'appropriation du pouvoir d'une personne sur sa vie. Il s'agit par contre, malgré les apparences, de l'action la plus difficile à poser car elle ne fait pas partie des habitudes de vie.

L'agressivité : ici la colère est dirigée vers l'autre; elle devient accusation; elle est un signe de victimisation qui garde la personne enfermée dans son problème. Elle est le contraire de l'appropriation du pouvoir, car elle entretient l'idée que le pouvoir appartient à l'autre.

La violence : à ce moment-là, la colère et l'agressivité passent aux gestes. La personne attaque pour faire mal. C'est souvent l'aboutissement d'une colère refoulée depuis longtemps et qui doit sortir à un moment ou à un autre. ENFIN. C'est souvent le seul modèle que les femmes ont vu et subi durant leur vie.

Il faut également savoir que la colère refoulée mène presque obligatoirement vers la détresse, la dépression, les tentatives de suicide avant de devenir de la violence envers les autres. Souvent, les femmes retournent la colère contre elles-mêmes; elles se considèrent coupables des abus subis, elles se puniront donc par de multiples moyens allant de l'auto dénigrement au suicide – réussi ou manqué- en passant par l'automutilation et j'en passe.

Dans une formation offerte à des groupes engagés dans un travail en santé mentale, il était demandé aux participantes de nommer l'outil qui leur avait manqué lors de moments difficiles dans leur vie plusieurs ont spontanément répondu : un lieu pour exprimer ma colère. Vous comprendrez alors pourquoi nous pensons que la colère des femmes puisse avoir le droit de s'exprimer et de se libérer.

LES MÉFAITS DE LA NON-EXPRESSION DE LA COLÈRE

Nous l'avons dit, la souffrance existe; au mieux elle est désagréable, au pire elle est mortelle. Maladie physique ou maladie de l'âme, elle souhaite être soulagée ou guérie. Certains médicaments réussissent à guérir mais la plupart ne réussissent qu'à soulager, mais qui s'en plaindra. Ceci est vrai pour la souffrance (ou détresse) psychologique. Et comme nous vivons dans une ère d'élimination de la souffrance à tous les niveaux, on retrouve cette tendance en psychiatrie. On ne peut plus dénigrer toute médication de l'âme; certaines sont utiles, voire nécessaires, à court ou à long terme. Mais les effets sont les mêmes que pour tous les autres médicaments; s'ils n'enlèvent pas la douleur, souvent ils l'anesthésient. Ceci est combiné avec le fait qu'une ordonnance de psychotropes vient rarement seule. On prescrit souvent aux femmes un cocktail de pilules parfois pour le restant de leurs jours.

Malheureusement, comme on endort la douleur, on ralentit également le besoin de trouver d'autres mécanismes pour s'en sortir. Or, ces mécanismes, tels l'action et l'expression de la colère, ne peuvent s'exercer que dans une grande lucidité et une grande volonté de faire face. En diminuant les symptômes de la souffrance la prise excessive de médicaments freine donc la volonté d'agir et de s'exprimer. Le défi à relever consisterait donc à trouver un juste équilibre entre une médication adéquate et des stratégies de travail adaptées aux femmes.

CONCLUSION

Cette approche d'aide dans les cas de détresse psychologique peut sembler simpliste, voire facile. Or, il s'agit de la plus difficile car les intervenantes doivent s'oublier, faire fi de leur formation, de leurs façons de travailler. Elles doivent se mettre entièrement à l'écoute et au service des femmes aidées et favoriser les actions que chacune porte en elle sans le savoir. Devenir vraiment écoutante, c'est surtout oublier la performance car celle-ci est à l'opposé de l'écoute puisque qui est souvent un long processus.