

LECTURES

la petite bibliothèque de base

Dans les différents articles et dossiers du site Mens Sana, il est question de "maladies mentales", de psychiatrie, du cerveau et de son fonctionnement, de sa structure, de psychologie, de médecine, etc...

On ne peut renseigner ici que quelques ouvrages "tous publics" qui, plus ou moins directement en relation avec les différents sujets abordés sur le site, pourraient intéresser et aider le lecteur désireux de compléter son information - sans cependant lui infliger une lecture fastidieuse ou rebutante !

Ci-contre, quelques titres de livres *en anglais* dont la qualité exceptionnelle interdisait de les omettre.

- La schizophrénie
- Vivre avec la schizophrénie
- Si loin, si proche
- L'homme de vérité
- Mensonges freudiens
- L'erreur de Descartes
- Le sentiment même de soi
- Spinoza avait raison
- Comment fonctionne l'esprit
- L'instinct du langage
- Le fantôme intérieur
- Idées folles, idées fausses en médecine
- La fin de la médecine à visage humain

- Surviving schizophrenia
- I'am not sick, I don't need help
- Madness on the couch
- Schizophrenia

LA SCHIZOPHRENIE par Catherine Tobin

Ed. Odile Jacob, 1998 - ISBN 2-7381-0637-4

Selon la présentation en 4ème de couverture: "Etre schizophrène, c'est être différent des autres, c'est vivre autrement sa relation au monde. Mais la souffrance qui naît de cette singularité est insupportable et s'exprime tantôt par le repli sur soi, tantôt par la violence. C'est pourquoi aux tourments du malade s'ajoute le désarroi des proches.

Quels sont aujourd'hui les traitements les plus efficaces? Que peut-on attendre du médecin traitant, du psychiatre, des pouvoirs publics? Comment vivre le quotidien?

Pour répondre à ces questions, Catherine Tobin a enquêté auprès des patients, des familles, des spécialistes et des institutions soignantes."

Ce livre vaut plus par la qualité des témoignages qu'il rapporte que par les renseignements sur les traitements et les médicaments. Sur ces derniers, une mise à jour par des neuro-pharmacologues serait la bien venue.

VIVRE AVEC LA SCHIZOPHRENIE par Rigo van Meer

Ed. Frison Roche 1997 - ISBN 2-87671-267-9

Ce petit livre d'un psychiatre hollandais a d'abord paru en 1987 en langue neerlandaise. Edité à nouveau et augmenté en 1995, il a été traduit et a paru en français en 1997.

Il s'agit d'un guide destiné à l'information des familles et des proches de malades, ayant pour but principal de les aider sur le plan pratique. L'avantage évident de cette approche est de ne pas s'encombrer de fatras théoriques (toujours contestables) ni d'idéologies (dont il faudrait toujours

se méfier). Les choses importantes sont dites, c'est ce qui compte. C'est donc, à nos yeux, un des petits livres des plus utiles sur le plan pratique, même si, en 2003, il peut paraître dater un peu (pour ce qui est des médicaments, p.ex.).

SI LOIN, SI PROCHE Collectif

Ed. EPO Bruxelles 1998 - ISBN 2-87262-164-4

par *M. De Hert* (psychiatre), *G. Magiels* (biologiste et journaliste), *J. Peuskens* (psychiatre) et *M. Ferauge* (psychiatre et responsable de la traduction de cet opuscule du neerlandais en français). Ce petit manuel de 84 pages est destiné à l'entourage et aux proches des malades atteints de schizophrénie. Il a l'avantage d'être succinct, ce qui exclut le jargon, les digressions superflues et les explications théoriques alambiquées.

Dans pareille approche simplifiée, les auteurs ne peuvent rentrer dans les détails. Ils doivent généraliser à l'ensemble des malades une description et des recommandations simples et fort schématisées qui ne répondent pas nécessairement aux cas particuliers, alors qu'on sait que, dans une telle affection, chaque malade est bien, en effet, un individu unique avec ses troubles bien personnels. C'est le revers de la médaille: approche simple et résumée signifie bonne lisibilité, mais aussi généralisation risquant de laisser les lecteurs sur leur faim.

L'HOMME DE VERITE par Jean-Pierre Changeux

Ed. Odile Jacob 2002 - ISBN 2-7381-1119-X

Bien que ce livre n'aborde pas les problèmes posés par les "maladies" mentales, il montre bien l'importance que la biologie moléculaire et la génétique ont récemment prise dans la compréhension du fonctionnement de notre cerveau.

L'auteur montre aussi fort clairement que génétique ne veut surtout pas dire prédestination, comme pourtant on l'entend encore dire, même par des médecins jouissant d'une certaine autorité. Il montre tout aussi clairement, et de façon fort convaincante, que biologie ne signifie aucunement évacuation ou même négation du "psychisme".

Les rôles respectifs de la génétique et de l'épigénèse dans le développement cérébral sont esquissés de manière fort suggestive.

MENSONGES FREUDIENS par Jacques Bénesteau

Ed. P. Mardaga 2002 - ISBN 2-87009-814-6

Voici un ouvrage, enfin en français, s'appuyant sur des documents et des faits plutôt que sur des racontars et des fabrications, qui éclaire sans complaisance les origines, la vraie nature et le vrai bilan thérapeutique de la psychanalyse.

Il démontre au lecteur de bonne foi mais critique, que tout l'édifice de la psychanalyse n'est qu'une immense fiction, une construction fantasmagorique, un tissu de fictions, une religion révélée de nature sectaire ne souffrant ni la contradiction ni l'examen critique, bref l'antithèse d'une science. Il se trouvera, bien sûr, quantité de personnes qui, soit parce qu'elles y ont cru pendant des décennies, soit parce qu'elles ont tiré - et, peut-être, tirent encore - de sa pratique des avantages personnels, se récrieront à la lecture de ce livre. Elles se refuseront à admettre qu'elles ont été bernées par la religion de la psychanalyse et par ses adeptes faussaires, peut-être aussi parce qu'elles ne demandaient que cela et qu'il leur faudrait aujourd'hui, soit reconnaître leur infinie crédulité passée, soit se déjuger, volte-face toujours délicate à négocier.

D'autres inconditionnels de la psychanalyse condamneront ce livre sans même le lire et prêteront à son auteur des affirmations qu'il n'a jamais écrites, des intentions qu'il n'a jamais laissées.

entendre mais, qu'à cela ne tienne, élèves dociles vénérant le maître, à leur tour, imitant Sigmund lui-même quand, par exemple, celui-ci décrétait d'autorité que Léonard de Vinci avait été homosexuel et avait rêvé d'un vautour dont la queue, emblème phallique, lui avait caressé les lèvres, ils accuseront l'auteur - sans l'avoir lu - de vouloir réduire l'homme à un "superordinateur". N'en étant plus à un paradoxe près, ils tenteront d'assimiler les scientifiques à de "mécanicistes" béotiens en éternel conflit avec les humanistes, étalant ainsi leurs incommensurables ignorances qui n'ont d'égale que leur bêtise. Faut-il leur rappeler tous les lauréats scientifiques du prix Nobel dont les écrits très humanistes semblent avoir échappé à leur vigilance?

On ne peut guère espérer que les adeptes dogmatiques de la psychanalyse se laissent convaincre par la lecture de ce livre. Mais nous le recommandons vivement à tous les lecteurs honnêtes et de bonne volonté. Et pour bien montrer que vrais scientifiques et humanistes ne sont aucunement en conflit, nous conseillons aussi la lecture du livre du Dr Damasio (un scientifique ET un humaniste) intitulé (en français) "Spinoza avait raison" .

L'ERREUR DE DESCARTES par Antonio Damasio

Ed. Odile Jacob, 1997 - ISBN 2-73810-303-0

(*Descartes' Error*)

L'erreur de Descartes, c'était de vouloir faire, de l'esprit (l'âme) et du corps (le cerveau) deux entités distinctes, séparées et peut-être indépendantes l'une de l'autre.

Cette représentation est erronée mais perdure encore aujourd'hui, non seulement dans les habitudes de pensée d'une grande majorité de personnes, mais aussi chez de nombreux psychologues, psychothérapeutes et même médecins psychiatres.

Les nombreux arguments scientifiques récents en faveur d'une vision différente sont très agréablement et clairement présentés par le Dr Damasio, neurologue d'origine portugaise émigré aux USA.

LE SENTIMENT MÊME DE SOI par Antonio Damasio

Ed. Odile Jacob, 1999 - ISBN 2-73810-738-9

(*The Feeling of What Happens*)

Ce beau livre du Dr Damasio permet à tous de comprendre pourquoi et comment les humeurs et les sentiments sont indissociablement liés aux décisions que nous prenons tous les jours et sont nécessaires pour que notre pensée rationnelle (logique) prenne du sens, alors qu'en général, nous avons tous tendance à croire que sentiments et rationalité devraient rester strictement séparés.

SPINOZA AVAIT RAISON par Antonio Damasio

Ed. Odile Jacob, 2003 - ISBN 2-7381-1264-1

(*Looking for Spinoza*)

Le Dr Damasio signe ici son dernier livre en date. Quoique la dépression y soit évoquée, il n'y est pas question de schizophrénie, par exemple. Mais le neuroscientifique d'aujourd'hui rejoint Spinoza, le philosophe méconnu d'autrefois, l'élève de Descartes qu'on a voulu oublier parce qu'il ne distinguait pas l'esprit du corps, mais qu'il voulait qu'ils soient tous deux faits d'une seule et même matière.

Et tout le livre est une éclatante démonstration que les neurosciences, bien loin de "réduire l'homme à un superordinateur", montrent au contraire qu'il est bien une **extraordinaire machine de chair et de sang** capable, au fil des innombrables millénaires d'évolution, par l'immersion dans la nature et le contact avec ses semblables, de se modifier elle-même, c'est-à-dire de faire preuve d'esprit.

COMMENT FONCTIONNE L'ESPRIT par Steven Pinker

Ed. Odile Jacob, 2000 - ISBN 2-73810-786-9

(*How the Mind Works*)

Écrit avec beaucoup d'humour, ce livre fait un remarquable contraste avec les traités de psychologie intuitive auxquels nous ont habitués, pendant des décennies, des psychologues spéculatifs décrivant des comportements et leur attribuant des mécanismes et des "motivations" imaginaires et souvent fumeuses.

L'auteur nous montre comment les actuels psychologues et neuropsychologues choisissent des hypothèses de travail et comment ils peuvent ensuite les tester.

Même si la volonté affichée de privilégier une certaine psychologie "évolutionniste" peut, parfois, entraîner l'auteur dans des raisonnements discutables qui peuvent prêter à sourire plus qu'à vraiment nous convaincre tous, ce livre est un foisonnement d'exemples et d'idées et relie l'esprit au cerveau mieux que pas mal de traités prétendument plus sérieux (mais bien plus dogmatiques et ennuyeux!)

L'INSTINCT DU LANGAGE par Steven Pinker

Ed. Odile Jacob, 1999 - ISBN 2-73810-666-8

(*The Language Instinct*)

La capacité innée du langage symbolique, son origine "biologique", ce qui en fait *la* caractéristique unique, c'est-à-dire "réservée" à l'espèce humaine, tout cela est magistralement exposé dans ce livre qu'on pourra certes lire d'une traite, mais auquel on ne se lassera pas de revenir, car il pourfend joyeusement quantité d'idées reçues sur le langage et ses rapports avec la pensée et la manière dont notre cerveau les combine.

LE FANTÔME INTERIEUR par V. S. Ramachandran

Ed. Odile Jacob 2002 - ISBN 2-7381-1191-2

(*Phantoms in the Brain*)

Le Dr Ramachandran (neurologue) nous décrit un certain nombre des cas neurologiques spectaculaires qu'il a rencontrés dans sa clientèle au cours de ses années de pratique.

Il nous montre que ces patients, qu'autrefois on aurait qualifiés de "fous", sont victimes de lésions organiques de leur cerveau qui ne relèvent pas de la psychiatrie, et qu'il arrive qu'on puisse les soulager par des techniques simples.

C'est un livre écrit de manière intelligible et agréable pour le profane et, ce qui ne gâte rien, son auteur fait preuve de beaucoup d'humour.

IDEES FOLLES, IDEES FAUSSES EN MEDECINE

par Petr Skrabanek & James McCormick

Ed. Odile Jacob 1997 - ISBN 2-7381-0522-X

(*Follies and Fallacies in Medicine*)

Tous ceux qui veulent comprendre pourquoi les "conférences de consensus" ne sont pas de la science, ou pourquoi la plupart des politiques dites de "promotion de la santé" (qu'elle soit "somatique" ou "mentale") sont un lamentable gâchis, plus destiné à jeter de la poudre aux yeux du public et à satisfaire l'ego des administrations qu'à réellement assurer la santé des populations, auraient intérêt à lire ce petit livre écrit avec humour, incisif et divertissant mais néanmoins fort sérieux.

LA FIN DE LA MEDECINE A VISAGE HUMAIN par Petr Skrabanek

Ed. Odile Jacob 1995 - ISBN 2-7381-0343-X

(The Death of Humane Medecine and the Rise of Coercive Healthism)

Le Dr Skrabanek a entrepris une salutaire opération de démystification en dénonçant les "promotions de la santé" et les institutions de "santé préventive", cette dernière qu'il rebaptise avec bonheur la "médecine anticipative".

Il nous montre l'escroquerie intellectuelle sur laquelle sont basées les définitions de la santé selon les grandes organisations mondiales qui prétendent la promouvoir et nous en convaincre. Ce qu'il nous en dit, même s'il ne la nomme pas, est valable aussi pour la "santé mentale".

Une saine lecture qui décrasse les idées!

SURVIVING SCHIZOPHRENIA par E. Fuller Torrey

Quill / HarperCollins 2001 - ISBN 0-06-095919-3

A manual for families, consumers, and providers

Comme le sous-titre l'indique, il s'agit d'un manuel à l'intention des familles, des usagers [*des services de soins*], des soignants [*des "fournisseurs" de soins*]. Il est rédigé de telle sorte que les profanes ne devraient éprouver aucune peine à le lire et à en retirer une foule d'enseignements et de renseignements utiles (en anglais).

"**Survivre à la schizophrénie**" a paru pour la première fois en 1983. Il en est déjà à sa 4^{ème} édition, revue et mise à jour. C'est dire, qu'aux U.S.A. et depuis vingt ans, son succès ne s'est pas démenti. Et ce n'est que justice. On peut par conséquent se demander comment il se fait qu'il n'existe aucune traduction française de ce livre très important et sans équivalent, tant sur le sujet lui-même que dans la façon de l'aborder. C'est un livre fort complet sur ce qu'on doit savoir de cette affection mentale grave, des traitements et des soins.

S'il est vrai que les dispositions de sécurité sociale et les lois fédérales et d'états aux U.S.A. sont assez différentes de ce que nous connaissons en Belgique, d'étonnantes convergences apparaissent, liées à l'existence, aux U.S.A., d'administrations et législations fédérales et des états distinctes (*deux niveaux de pouvoir*), dont les attributions respectives sont à l'origine de difficultés de coordination des soins (*ce que l'auteur appelle un "cauchemar bureaucratique"*). Cela n'est pas sans rappeler - toutes proportions de dimensions territoriales gardées - les difficultés de notre petite Belgique découlant des conflits de "compétences" entre pouvoirs "fédéral", "régional" et "communautaire" (**trois niveaux de pouvoir!**)

A la différence d'autres livres, l'auteur de celui-ci, psychiatre et frère de malade, ne mâche pas ses mots. Il dénonce les erreurs "du système" et explique pourquoi les recettes, même bonnes, pour lutter contre la schizophrénie ne marchent pas toujours aussi bien que certains utopistes le prétendent.

I AM NOT SICK, I DON'T NEED HELP! par Xavier Amador

Vida Press New York 2000 - ISBN 0-9677189-0-2

Ce livre a un avantage unique: il a été rédigé par un psychologue et psychothérapeute personnellement motivé par la maladie de son frère aîné: il sait donc fort bien de quoi il parle. C'est aussi l'un des seuls "manuels" qui aborde le difficile problème du déni de la maladie (l'anosognosie) sans en cacher ni en minimiser l'importance, sans non plus en donner les habituelles explications "psychologiques", intuitives et fausses.

Il propose des approches pratiques de cet obstacle au traitement médicamenteux, tout en insistant sur la patience et les astuces à déployer pour parvenir à obtenir du malade qu'il accepte, enfin, de suivre régulièrement son traitement.

Un "**must**" pour la famille et les proches, mais aussi pour nos thérapeutes professionnels. A ma connaissance, il n'y a malheureusement pas (encore) de traduction française de ce très intéressant ouvrage.

MADNESS ON THE COUCH par Edward Dolnick

Simon & Schuster 1998 - ISBN 0-6848249-7-3

Blaming the Victim in the Heyday of Psychoanalysis

(A l'apogée de la psychanalyse, on rejetait sur la victime la responsabilité de sa maladie)

L'auteur montre avec une clarté impitoyable comment, par le rejet de la biologie et l'ignorance délibérée des neurosciences, les "théories" et "explications" psychologiques dogmatiques de la schizophrénie, de l'autisme, des TOCS (troubles obsessionnels compulsifs) ont, pendant tout le XXème siècle, encouragé des attitudes irrationnelles et totalement anti-scientifiques, elles ont conduit à des "traitements par la parole", ce qui n'a jamais permis de soulager les malades mentaux de manière notable, mais, au contraire, elles ont encore aggravé leurs souffrances ainsi que celles de leur entourage.

Optimiste pourtant, l'auteur pense qu'aux U.S.A. aujourd'hui, les conceptions des affections mentales psychotiques ont enfin changé, et que l'engouement pour les théories "psychogènes", ces reliques d'une époque révolue, est enfin retombé.

On peut cependant craindre que chez nous, en Belgique, une majorité de nos professionnels n'aient pas encore renoncé à ces "mécanismes psychologiques" imaginaires dont ils ont pourtant toujours été bien en peine de nous démontrer l'existence et d'en définir la nature autre que conceptuelle. Aujourd'hui encore, ils préfèrent l'imagination incontrôlée, l'argument d'autorité et la théologie à la méthode scientifique qu'ils ne comprennent pas, même quand ils prétendent la pratiquer.

SCHIZOPHRENIA

par Marvin Herz & Stephen Marder

Comprehensive Treatment and Management

Lippincott Williams & Wilkins 2002 - ISBN 0-683-30709-6

ce qui, en français correspond à peu près à "*Tout sur le traitement et les soins*".

Ecrit par deux universitaires, psychiatres chevronnés, ce livre (un peu coûteux), d'après ses auteurs-mêmes s'adresse plus aux soignants professionnels qu'au grand public profane. Les auteurs espèrent cependant que les familles de malades puissent tirer profit de sa lecture.

Malgré qu'il n'existe qu'en langue anglaise, je l'ai fait figurer sur cette liste parce qu'il est de parution récente, simple et sans considérations philosophico-politiques oiseuses quoiqu'assez complet. Il constitue un exemple assez caractéristique d'un bon "manuel médical" pour étudiants du graduat, à la manière universitaire. Après l'avoir lu, on ne devrait plus croire ni dire trop d'âneries sur la schizophrénie. Ce n'est pas à dédaigner.

Avec moi, le lecteur profane pourrait cependant regretter le côté un peu théorique ("*livresque*") de ce livre qui, trop souvent à mon goût, fait l'impasse sur les conséquences pratiques de la maladie et occulte le fait que les connaissances dont les auteurs font état sont le résultat d'études statistiques rétrospectives et parfois d'études et de projets "pilotes" d'ampleur et de durée limitées non généralisables, alors que l'important pour chacun, ce sont en définitive les pronostics individuels, les directives personnelles, les recommandations individuellement utiles ayant une confortable probabilité de succès. Sur cet aspect des choses, les auteurs restent muets, et pour cause.
