



ASAPP

l'épigénétique au service
du bien-être

Prévenir Notre santé psychique Comprendre la prévention en santé psychique

*avec le soutien et la parole de
Boris Cyrulnik*



*« Il y a une prévention possible
grâce à la culture et
à l'éducation »*



ASAPP - Association Santé Physique et Psychique

Pour un plaidoyer

Écouter, voir



Nous nous sommes quittés à la fin du [colloque sur l'inné et l'acquis](#), le 20 mars 2020, dernier colloque avant les mesures de confinement, au Ministère de la Santé.

La pandémie a rendu nos problèmes de santé plus complexes. Pourtant il ne s'agit pas uniquement de notre santé physique, liée à cette crise, mais aussi de façon plus souterraine de notre santé psychique. Une confusion extrême s'installe de façon progressive et pérenne, autour de la santé mentale impactée par une psychiatrie adulte et infantile, aux méthodes et aux contours médicaux difficiles à comprendre.

Comment sortir de ce brouhaha, de cette confusion extrême, incompréhensible même pour les citoyens les mieux formés ?

Les usagers en Santé Mentale qui travaillent à l'ASAPP proposent de vous transmettre en trois points quelques connaissances pour vous aider à comprendre.

1- La Santé Mentale, la Psychiatrie, la pédopsychiatrie.

➔ **Sur la Santé mentale** : sortir des confusions existantes qui mêlent bien-être en santé mentale et maladies psychiatriques.

La mise à l'écart des phénomènes mentaux par la biologie et la médecine occidentale, par suite d'une vision cartésienne de l'homme, a entraîné des conséquences négatives.

➔ **Sur la psychiatrie** : la période est délicate : aujourd'hui les santés psychiques sont formellement appuyées sur des concepts économiques des sciences exactes, du rationalisme, et de la médecine par la preuve.

L'être vivant pensant est de plus en plus disqualifié au profit du rationalisme réducteur.

➔ **Sur la pédopsychiatrie** : dans les différents rapports que nous avons parcourus (Cour des Comptes, Irdes, Cnam, Académie de médecine, Fondamental), il est impossible de trouver les dépenses propres à l'enfance, car elles sont globalisées avec la psychiatrie adulte. Et pourtant tous ces rapports nous expliquent bien que la cause des troubles psychiques se trouvent dans l'enfance et particulièrement dans la petite enfance, avec un manque évident de prévention, de soins primaires et de recherche fondamentale.

avec les soutiens : Pr G.After, Pr B.Golse, Pr D.Cohen, Pr M.R. Moro, Pr B.Falissard, Pr M. Corcos, Ch. Libert(API), J. Chambry (SPFEADA), M.Dugnat, P.Huerre, Pr N Georgieff, J.Dayan, Pr M. Speranza. Pr émérites D Marcelli, J.M. Damion, P. Delion, Ph. Jeammet

2-Quelle prévention en Santé Mentale ?

La prévention en santé mentale devrait éviter l'arrivée des pathologies mentales à l'instar de tout autre type de prévention sanitaire. Tous les grands professionnels de la santé vous disent : suivez les conseils de prévention car ces préventions doivent vous permettre d'éviter certaines maladies chroniques. Aujourd'hui, il s'agit en priorité de la prévention pour éviter la maladie du Covid, mais aussi de beaucoup d'autres préventions, celles pour les maladies physiques : cancers, diabète, cardiaques...etc.

Pourquoi pas de prévention en santé mentale ? Peu de professionnels du monde sanitaire semblent aborder ces questions de prévention, comme si les tabous existants empêchaient de réfléchir sur ces questions de santé mentale.

3- Comprendre a minima la révolution épigénétique.

Le concept de fatalité génétique est aujourd'hui démodé. Pourtant, il est toujours et tout le temps affirmé comme un dogme absolu dans nos sociétés.

Les dernières découvertes scientifiques sur le développement et le fonctionnement du cerveau bouleversent notre compréhension.

La Psychiatrie, La Pédopsychiatrie, la Santé Mentale

La psychiatrie

L'être vivant pensant est disqualifié au profit du rationalisme réducteur.

Pourtant, le déterminisme scientifique n'est pas suffisant en psychiatrie, il y a l'aléa thérapeutique avec les mécanismes de défense du patient pensant. Aujourd'hui, la médecine du psychisme s'appuie essentiellement sur une vision déterministe et prédictive du développement humain sous l'emprise de la biologie et de l'ancienne vision de la génétique.

Les recherches actuelles en psychiatrie, sont essentiellement ciblées sur les maladies, mais s'intéressent peu à leurs causes. Les avancées dans les connaissances des processus physiopathologies sont réelles mais ne résultent que de l'étude de personnes atteintes de maladies psychiques. Par ailleurs, il existe actuellement une tendance au « tout génétique » qui nous apparaît comme une simplification dangereuse.

Écouter, voir

Bruno Falissard¹



- [*Qu'est-ce que la maladie mentale ? Paroles d'experts, Inserm 29/01/2019*](#)
- [*Critique des troubles du neuro-développement 11/01/2021*](#)
- [*L'empathie. Parole d'experts, Inserm 29/01/2019*](#)

Le contexte politique n'est pas favorable, avec l'expression de différentes subjectivités sociales, de plusieurs discours politiques ou de pensées uniques. Tous s'accordent pourtant, inconsciemment, à perpétuer la stigmatisation de la santé psychique, en ne s'intéressant qu'à la psychiatrie biologique adulte.

¹• Mathématicien, psychiatre, professeur de biostatistique à la faculté de médecine Paris-Saclay, directeur du CESP et ancien président de l'IACAPAP.

Aujourd'hui leurs interlocuteurs sont des institutionnels soignants, renommés pour leur travail d'experts, salariés de la fonction publique et formatés sur des concepts, pour la plupart surannés par rapport aux évolutions sociétales de ces trente dernières années. Partiellement adaptés pour soigner des symptômes par la psychiatrie, mais inexistantes pour en rechercher et soigner les causes par manque de prévention primaire en santé mentale. Finalement, au fil des années sans changement notable, ils deviennent inadaptés et dangereux pour notre société, et bien sûr pour notre santé.

La période est délicate : aujourd'hui toutes les santés physiques et psychiques sont formellement appuyées sur des concepts économiques des sciences exactes, du rationalisme et de la médecine par la preuve. Seule la médecine reposant sur une vraie preuve scientifique relevant des sciences dures est reconnue « **Evidence Based Médecine** ». En conséquence, on fait fi de toute la partie la plus importante de nous-même, à savoir **la Pensée**.

Les principes de simplicité et de rationalisme, qui imposent de dissocier et de réduire, si chers à nos cultures économiques occidentales, ne peuvent pas être appliqués pour la psychiatrie et encore moins pour la pédopsychiatrie. Il nous faut relier et accepter l'interdépendance de l'inné et de l'acquis, des sciences dites « dures » et des sciences humaines et sociales (dites « molles »). Les sciences dures doivent permettre des prédictions déterministes, les autres font des prédictions plus probabilistes ou à géométrie variable.

L'arrivée dans les soins psychiatriques adultes par une crise est à éviter. C'est traumatisant pour la personne, pour la famille et pour tout l'entourage. De plus, comment faire pour que les psychiatres adultes ne soient pas toujours en bout de course, face à ces situations de crise qui génèrent souvent de la violence ? Le métier des professionnels de santé en psychiatrie devient de plus en plus difficile et ils sont de plus en plus exposés à toutes les difficultés ambiantes : manque de psychiatres et de personnel soignant, charges administratives importantes, loi pour interdire l'isolement et la contention, mouvements antipsychiatriques. Une prévention psychique universelle doit faciliter leurs pratiques professionnelles.

La pédopsychiatrie

L'adulto-centrisme en psychiatrie est un problème majeur, quand il est scientifiquement avéré aujourd'hui que les maladies psychiques proviennent pour la plupart de troubles non détectés à l'enfance.

Le communiqué pour défendre la pédopsychiatrie auprès de notre président souligne avec pertinence que la majorité des problèmes de santé mentale débutent avant l'âge de 14 ans.

Alors, comment se fait-il que nous dépendions de la culture, des méthodes et des moyens de la psychiatrie adulte ?

Le financement. Les maladies chroniques dans cette catégorie de la santé représentent le coût le plus important pour l'assurance maladie, loin devant les maladies cardiovasculaires et le cancer. **Le coût annuel des troubles psychiques dépasse les 110 milliards d'euros.² Les chiffres diffèrent selon que les prestations complémentaires médico-sociales sont ou non intégrées, mais la psychiatrie coûterait 135 milliards d'euros par an.³**

Il ne faut surtout pas tout psychiatriser en répondant de façon inadaptée à l'inquiétude des parents, mais pour autant ne pas les laisser banaliser ces troubles.

2 • source : Rapport de l'Académie de médecine 2017

3 • source : [FondaMental](#)

Car si les questions posées sont banales pour des professionnels, elles peuvent être pour nous, parents « lamdas », sources d'inquiétude. En restant sans réponse, cela peut provoquer chez les parents adultes une situation de mal-être et les risques existent d'une distanciation progressive du « lien sécure » donné à l'enfant. C'est d'autant plus vrai que nous sommes formés à la pensée biologique : un symptôme, un diagnostic, un médicament. La médecine n'est pas une science exacte, et la médecine du psychisme encore moins.

Tout environnement délétère, dont les causes sont multiples, peut avoir un impact négatif sur la construction du cerveau de l'enfant et risquer de générer, à terme, différents symptômes psychiques, voire conduire à des TS qui peuvent ressembler à des appels au secours.

La raison ne peut pas sous le couvert de la science, couvrir le champ de la psychiatrie qui est le champ de l'existence de l'homme et de son enracinement anthropologique. Nous sommes aujourd'hui dans un problème de mutilation d'une partie, probablement la plus vivante de nous-même, car nous sommes des êtres pensants et aucun système, le plus rationnel soit-il, peut interdire à l'homme sa pensée même si elle doit être irrationnelle par rapport à la pensée sociétale dominante.

Il ne s'agit pas d'inverser les priorités, mais bien de reconnaître deux pratiques différentes de prévention, de formations, de soins et de recherche en désignant comme prioritaire le secteur des enfants et des adolescents, en y consacrant des moyens humains, financiers et environnementaux qui seraient adaptés à la gravité du suivi psychique de ces périodes de vie.

Des constructions humaines, dites scientifiques, pourront-elles un jour remplacer le travail imprévisible et adaptatif du cerveau de chacun ?

Les laboratoires, seuls financeurs aisés de la recherche, vont-ils un jour prédire des médicaments pour normaliser toute pensée ?

Les Hommes pourront-ils nous contraindre à ne penser que par rapport à des théories mathématiques ? La pédopsychiatrie ne fait pas le même travail que la psychiatrie adulte.

Écouter, voir **Bruno Falissard** [La psychiatrie et la pédopsychiatrie](#), conférence du 7/04/2022



Les pouvoirs publics devront bien accepter qu'il y ait plusieurs psychiatries qui doivent être traitées comme complémentaires. La pédopsychiatrie ne fait pas le même travail que la psychiatrie adulte. Alors comment se fait-il que nous dépendions de la culture, des méthodes et des moyens de la psychiatrie adulte ? Les psychiatres sont extrêmement compétents dans leurs pratiques professionnelles, mais très contraints par l'allongement des files d'attente de leurs patients adultes.

La Santé Mentale

La prévention primaire ou/et de proximité que nous devons connaître pour éviter l'arrivée des pathologies.

« La mise à l'écart des phénomènes mentaux par la biologie et la médecine occidentale par suite d'une vision cartésienne de l'homme, a entraîné des conséquences négatives. En particulier. La tentative de comprendre le fonctionnement mental en termes biologiques généraux a été retardée de plusieurs décennies ».

L'erreur de Descartes, **Antonio Damasio**.

A force de réduire en voulant simplifier, nous avons appauvri la santé mentale, et rendue inexistante toute tentative de prévention. Et aussi, pour différencier La santé mentale, qui devrait être traitée de façon multidisciplinaire dans le cadre de soins primaires préventifs, institutionnels et familiaux, d'avec les autres disciplines de la psychiatrie, spécialité médicale qui implique des formations spécifiques.

Prendre en compte « Le cosmos mental », **Psycom**.

Nos sciences sont cloisonnées et ne peuvent pas faire les liens nécessaires pour nous permettre d'avoir une vision globale de notre santé. En cloisonnant la santé par domaine d'expertise, nous imaginons les dangers pour notre santé mentale. Pourquoi ? Parce que notre bonne santé mentale est une résultante systémique de tous les facteurs des sciences « dures » (biologie, génétique) mais aussi des sciences « molles » (psychologie, sociologie) qu'il nous est impossible de quantifier.

Les pratiques de bien-être à vocation non médicale n'existent pas dans les cases officielles. Ce qui revient à dire que la détresse psychologique et la santé mentale positive n'existent pas officiellement dans les textes statutaires de la Santé Publique Française. C'est d'ailleurs ce que l'on remarque lorsqu'on se penche sur le code la Santé Publique : L'article L1110-1 concernant le droit fondamental à la protection de la santé. Seule la dimension médicale est prise en compte. Elle ne représente pourtant qu'une partie de la santé humaine.

« La Santé est un état de complet bien-être physique mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie et d'infirmités »

Organisation Mondiale de la Santé- OMS

Pour l'OMS cette définition va au-delà du paradigme biomédical occidental traditionnel qui traite le corps, l'esprit et la société comme des entités séparées en reflétant une conception plus holistique de la santé.

Déstigmatiser 1

La perversion des mots « santé mentale » : sans le savoir, ce sont les mêmes qui stigmatisent et qui voudraient trouver des méthodes pour déstigmatiser. Pour comprendre, il nous faut poser le problème de la perversion négative et dévastatrice qui existe autour des mots « santé mentale ». Aujourd'hui il y a une mauvaise interprétation de ce mot attribué par « Monsieur tout le monde » aux maladies psychiques lourdes relevant de la Psychiatrie.

Cette malversation verbale existe dans nos sociétés économiquement développées depuis des lustres dans une inconscience sociétale sanitaire générale. Or l'OMS définit la « santé mentale » comme « l'état de Bien-être physique et psychique ».

- **Les professionnels de la Santé Mentale** sont de brillants intellectuels formés sur des spécialités/formations cloisonnées qui soignent.

- **Les industriels pharmaceutiques** font leur métier en faisant de l'argent, cet argent ayant toujours été le nerf de la guerre : Santé Mentale = médicaments. Ce sont eux qui stabilisent les patients pour les cas les plus graves, grâce aux molécules. De plus, ils peuvent investir dans la recherche clinique pour améliorer la meilleure adaptation possible de leurs molécules aux troubles psychotiques. Ils ont tous les moyens de lobbying et de publicité nécessaires à la vente.

- **Les associations de malades**, gérées par des personnes en souffrance, défendent la fiabilité de leurs luttes dans l'intérêt de cette population en souffrance psychique.

Dans notre pays on va directement d'un trouble léger que nous sommes obligés de banaliser à une pathologie qui peut être grave. Pourquoi ?

- **Les médecins généralistes** n'ont pas de formation sur les troubles psychiques (pourquoi s'appellent-ils généralistes ?). Pourtant ils sont devenus les plus grands prescripteurs de psychotropes.

- **Les psychiatres** savent de façon à peu près unanime que les maladies psychiatriques qu'ils soignent proviennent très souvent de traumatismes liés à l'enfance entre 0 à 4 ans. Ces traumatismes infantiles peuvent provoquer à l'adolescence des décompensations.

- **Pas ou trop peu de pédiatres**, des PMI sans moyens.

Déstigmatiser 2

Aude Caria, Directrice du Psycom ⁴

Promouvoir une vision globale de la santé mentale, un enjeu éthique pour les populations,
16/11/2020

Écouter, voir



Toutefois, lorsque l'on rencontre des problèmes de santé mentale, on n'est jamais totalement à l'abri de discriminations et de l'exclusion. Les résistances persistent, des violences se répètent. La stigmatisation est systémique, elle infiltre toute la société. Elle prend racine dans notre imaginaire collectif, alimenté de mythes associant folie, crime et danger ; elle est à l'œuvre dans les médias, la littérature, le cinéma ; elle opère dans les mots utilisés pour décrire les symptômes et les soins. La santé mentale est une composante de notre santé aussi importante que la santé physique « il n'y a pas de santé sans santé mentale » rappelle l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS). Autrement dit, nous avons toutes et tous une santé mentale dont il est important de prendre soin. La santé mentale c'est la recherche permanente d'un équilibre entre toutes les dimensions de notre vie : émotionnelle, psychique, physique, sociale, spirituelle, économique. Trop souvent, nous pensons qu'être en bonne santé mentale signifie n'être concerné par aucun trouble psychique. Or une personne peut vivre avec un trouble psychique et ressentir un bien être mental global, grâce à des relations sociales satisfaisantes une activité épanouissante, une bonne estime personnelle.

⁴• Psychologue de formation, Aude Caria a travaillé pendant plusieurs années dans la recherche en épidémiologie psychiatrique pour l'Organisation mondiale de la santé (OMS).

De même une personne peut ressentir un mal-être sans pour autant être atteinte d'un trouble psychique. Il n'y a pas d'un côté des personnes en bonne santé mentale et de l'autre des personnes qui ont des troubles psychiques. Pour certains la santé mentale se définit comme l'absence de troubles mentaux. En réalité, il s'agit d'intégrer la santé mentale comme une composante de la santé, dès le plus jeune âge, dans tous les cursus d'éducation et de formation.

Décloisonner

Normalien, directeur de recherche honoraire à l'INSERM et professeur émérite honoraire de neuropharmacologie à l'université Pierre et Marie Curie.

Michel Hamon

Revisiter la psychiatrie comme discipline médicale à part entière

[Texte introductif] **sur la nécessité de revisiter la psychiatrie comme discipline médicale à part entière, notamment par le biais d'une réforme en profondeur de la formation des professionnels**, 03/09/2012

« Avec l'introduction des médicaments psychotropes dans le traitement des maladies psychiques, il y a une soixante d'années, on dispose non seulement d'outils thérapeutiques de plus en plus efficaces, mais aussi de véritables « sondes » pour explorer le fonctionnement cérébral. De fait, la Neuropsychopharmacologie, qui s'applique à élucider les mécanismes d'actions biologiques et comportementaux des médicaments psychotropes, a permis d'identifier les grands systèmes neuronaux, leurs neuromédiateurs et leurs récepteurs dont le fonctionnement est altéré dans les pathologies psychiatriques. Par ailleurs, le développement spectaculaire des techniques de neuro-imagerie anatomique et fonctionnelle s'est concrétisé par la visualisation « on line » (en direct) du fonctionnement cérébral, la mise en évidence d'altérations structurales et fonctionnelles chez le patient souffrant de troubles psychiques, et l'étude en direct des effets cérébraux des médicaments psychotropes et des autres approches thérapeutiques non médicamenteuses pour réduire ces troubles.

*En d'autres termes, le cerveau, **organe de la communication** du sujet avec son environnement, est un organe dont on connaît de mieux en mieux l'organisation anatomique et fonctionnelle et les dysfonctionnements qui sous-tendent les pathologies psychiatriques.*

Par ailleurs, de nombreux travaux ont démontré la réalité des interactions entre le cerveau et les grandes fonctions organiques « périphériques », en particulier les système immunitaire, cardiovasculaire, endocrinien, etc. De fait, il est désormais clairement établi par une abondante littérature scientifique concordante que des désordres du système immunitaire peuvent perturber les capacités psychiques et cognitives, et, réciproquement, que des troubles anxio-dépressifs entraînent des dysrégulations immunitaires. D'autres exemples concernent les liens étroits entre les pathologies cardiovasculaires ou métaboliques (diabète, entre autres) et la survenue comorbide de désordres psychiques.

*En clair, le sujet humain (de même que l'animal) est **une entité particulièrement intégrée**, et la médecine d'aujourd'hui ne peut plus considérer qu'il est la somme de fonctions organiques (quasi) indépendantes, chacune étant l'affaire de spécialistes, mais elle doit l'appréhender comme un **ensemble de fonctions en étroites interactions réciproques et hypercomplexes**. Le cerveau, qui régit les fonctions sensorielles, motrices, cognitives, psychiques..., joue à cet égard un rôle absolument essentiel, comme organe de réception d'informations externes et internes et de commande à visées externes et internes, et son examen clinique ne peut en aucun cas se limiter à l'organe lui-même (et encore moins à ce qu'il peut en transparaître au travers d'une expression verbale), mais devrait inclure l'évaluation des grandes fonctions (cardiovasculaires, endocrines, immunitaires, métaboliques, microbiotiques), dont les perturbations sont susceptibles de générer des désordres psychiques.*

De ce fait, la consultation chez le psychiatre devrait systématiquement inclure une évaluation clinique, au moins autant voire plus approfondie que chez le généraliste.

*C'est déjà le cas dans la plupart des pays de l'Union Européenne, une homogénéisation de la formation des psychiatres sur l'ensemble du territoire national, résolument moderne et intégrant les données les plus récentes de la biologie des systèmes en interaction étroite avec l'environnement (au sens large, au cours des différentes étapes de la vie : grossesse, enfance, adolescence, etc, avec la prise en compte des événements de vie potentiellement délétères, maltraitance, agression sexuelle ou autres) est l'une des clés (pas la seule cependant) pour une meilleure reconnaissance et une meilleure appréhension de la **discipline psychiatrie** dans notre société. Une telle évolution conduirait à une prescription plus rationnelle de traitements (médicamenteux ou non) adaptés et à une réduction significative des souffrances des patients et de leurs proches. Et donc aussi à une meilleure intégration de la psychiatrie dans le cadre des disciplines médicales efficaces et reconnues.*

« Contre le dualisme du corps et de l'âme mais aussi contre ceux qui voudraient réduire le fonctionnement de l'esprit humain à de froids calculs dignes d'une machine : voilà ce que révèlent les acquis récents de la neurologie »

L'erreur de Descartes, **Antonio Damasio**.

« Nous ne pouvons pas résoudre les problèmes avec la même façon de penser que celle qui les a engendrés. N'importe quel imbécile intelligent peut rendre les choses plus grandes, plus complexes et plus violentes. Mais il faut une bonne dose de courage pour aller dans la direction opposée »

Einstein, **Alice Calaprice** ⁵.

Cloisonnement en hyper spécialité

La recherche explore aujourd'hui un angle longtemps négligé : le lien entre le dysfonctionnement des organes et les maladies mentales. Et en cette matière le cerveau n'est qu'un suspect parmi d'autres. (Inserm2020)

Nous travaillons sur des sujets qui rendent la société réductionniste. Pas d'approche globale. Le principe de simplicité impose de disjoindre et de réduire. Le principe de complexité enjoint de relier tout en distinguant. [Edgar Morin].

Antonio Damasio et Joseph LeDoux⁶ ont contribué à populariser cette idée : l'intelligence, la mémoire et tout ce que l'on met habituellement dans la sphère de fonctions intellectuelles supérieures est en connexion étroite avec les émotions, les passions, les pulsions. Le cortex ne peut fonctionner correctement sans le recours aux régions limbiques du cerveau, responsable des émotions. Source : *Le Cerveau et la Pensée*, Sciences Humaines.

⁵ Biographe américaine d'Albert Einstein. Elle gère les archives du savant aux presses de Cambridge.

⁶ Psychologue, professeur de sciences à l'Université de New York, directeur du Center for the Neuroscience of Fear and Anxiety.

Écouter, voir **Boris Cyrulnik, mai 2021.**



« Un inconscient cognitif voit le jour qui rassemble toutes les opérations mentales qui échappent à la conscience. Dès lors, une jonction semble désormais possible entre Freud et les neurosciences. Un prochain temps pour une neuro-psychanalyse qui fasse la jonction entre les deux écoles rivales. Freud n'a jamais été psychiatre, ni psychologue, il était neurologue. Et dès 1895 il préconisait le développement de l'approche scientifique de la psychologie. Ses idées sont dépoussiérées actuellement et ne s'opposent pas, pour moi, aux neurosciences. La neurobiologie d'aujourd'hui est relationnelle : lorsque l'on joue ou parle avec un enfant on modifie sa biologie on sculpte son cerveau, on hypertrophie ses deux lobes préfrontaux, alors que l'isolement sensoriel et la mutilation affective altèrent profondément celui-ci. Pour moi, au-delà de quelques extrémistes repliés sur leur pré carré, les tenants de ces deux notions ne s'opposent pas ».

Jacques Hochmann⁷
Les Antipsychiatries, 2015

« Tout conflit avec l'opinion publique est toujours dangereux pour un corps constitué, même quand il a raison contre elle, parce que les armes ne sont pas égales. Le journalisme peut tout dire, tout supposer ; et notre dignité nous interdit tout, même la réponse ».

L'interdiction, **Honoré de Balzac.**

« A toutes les époques des voix se sont élevées et de nos jours continuent encore de s'élever contre la façon dont les psychiatres ont médicalisé et traité les troubles mentaux. C'est en ce sens général d'une lutte contre les psychiatres, contre leurs théories et contre leurs pratiques, qu'on entendra ici les antipsychiatries plutôt qu'une antipsychiatrie.

Tout en les accusant d'être divisés en écoles rivales, on les a accusés globalement d'attenter aux libertés individuelles en internant arbitrairement ou en contribuant à priver de leurs droits civils des sujets qu'ils déclaraient malades, plus pour complaire à des familles liguées contre l'un de leurs membres ou à une société dont l'ordre était supposé menacé par un comportement inhabituel que sur des arguments cliniques ou biologiques irréfutables.

En même temps on leur fait grief de laisser vaquer des individus dangereux ou encore de permettre à des criminels d'échapper à la sanction, sous prétexte d'irresponsabilité pathologique. Paradoxales, ces critiques ne font peut-être que révéler les paradoxes qui fondent la psychiatrie.

C'est peut-être parce qu'elle est paradoxale dans son essence que la psychiatrie a connu tant de dérives et suscité tant de critiques.

Plutôt que d'accepter les différences de soins qui devraient se retrouver vis-à-vis du but commun de la lutte contre la souffrance mentale nous avons continué à travailler sur des systèmes corporatistes et rationnels qui refusaient la complémentarité plutôt que la critique d'une autre méthode que la leur. Mais, contraint et forcé, tout le système est en train d'évoluer sous la pression importante de toutes les médecines.

⁷ Psychiatre et psychanalyste français, intervenant dans le domaine de l'enfance.

Le diagnostic repose sur des groupements provisoires de symptômes sans aucun substratum biologique certain, qui donne lieu à des discussions et finissent par s'imposer. Il faut le dire et le redire, le diagnostic en psychiatrie est moins la reconnaissance d'un dysfonctionnement reproductible en dehors du contexte où il est prononcé qu'une définition provisoire liée à un moment donné d'une communauté de spécialistes soumises à de multiples influences attribuées à ce moment donné ».

La Prévention

Vous avez dit prévention, mais quelle prévention ?

Tous les grands professionnels de la Santé vous disent : suivez les conseils de prévention car ces préventions doivent vous permettre d'éviter certaines maladies chroniques.

Parlons d'une prévention sensorielle.

L'OMS distingue différents niveaux de prévention :

- **La prévention primaire**, permettant d'agir sur les facteurs entraînant l'apparition des pathologies afin d'éviter leurs apparitions,
- **La prévention secondaire**, permettant de détecter au plus tôt les pathologies,
- **La prévention tertiaire**, permettant d'agir sur différents facteurs afin d'éviter les rechutes et de permettre à la personne de vivre le plus normalement possible.

Pour vous qui allez bien, nous allons parler de la prévention primaire profane. La « prévention primaire » est celle qui intervient pour éviter l'arrivée d'une pathologie. « profane » car il s'agit essentiellement, de celle des parents, des familles et des proches.

La prévention primaire vise à promouvoir la compréhension des mécanismes nécessaires au développement de la Santé psychologique et physique des individus afin qu'ils disposent des moyens pour faire face aux exigences et aux stress de la vie quotidienne.

Écouter, voir



Pourquoi pas de Prévention en santé mentale ?

Les experts travaillant pourtant sur ces sujets s'accordent à penser que les principaux troubles ont leurs origines, dès la périnatalité, et jusqu'à 14 ans. Nous sommes dans un pays où la médecine est performante, centrée sur le soin, et où notre prévention biologique/physique primaire profane, celle des familles existe. Nous savons consulter un médecin traitant si besoin. Il existe des consultations obligatoires pour les premiers âges, une prévention des troubles neurologiques pour les bébés et les enfants.

Prévention physique. Il existe donc bien une toute prévention physique, de protection et de soins, naturelle, transmise de génération en génération. Si notre prévention ne nous paraît pas suffisante, nous nous adressons à un généraliste qui peut nous envoyer chez un spécialiste formé à ce mal particulier.

C'est plus compliqué pour la prévention psychique primaire, particulièrement pour celle des enfants et des adolescents.

Prévention psychique. Nous ne sommes pas formés à cette première prévention primaire de proximité. Si nous consultons pour un trouble léger, les professionnels nous disent "ce n'est pas grave". Donc si le trouble se développe, nous avons comme seul moyen le recours à une psychiatrie juvénile débordée, voir adulte, pas adaptée aux enfants, avec un langage spécifique, incompréhensible, souvent traumatisant pour le grand public et, de plus, dans des lieux très souvent morbides de par leur un environnement.

Les décompensations des jeunes pouvant mener à des troubles identifiés grâce aux symptômes : addictions, TCA, isolement, refus de scolarité, mais aussi à des TS ou à des suicides, arrivent après des souffrances psychiques très souvent camouflées à leur entourage familial lorsqu'ils étaient des enfants. Un impact négatif sur la construction du cerveau de l'enfant. Les premiers signes peuvent être un appel au secours.

La psychiatrie biologique et génétique d'adultes est dominante culturellement, forte de l'investissement des laboratoires. Ces laboratoires sont le moteur financier des recherches mondiales, et de plus émetteurs de la bible des psychiatres : « *Disorders.Santé.Mentale -(DSM)* ».

Écouter, voir



➔ L'enchevêtrement pour la santé mentale des « sciences dures » et des sciences humaines (« sciences molles ») est complexe car le nombre de paramètres et d'interactions à prendre en compte sont de plus en plus nombreux. Plus la science est dite « molle », plus elle est difficile à étudier, rendant quasiment impossible des études générales significatives. Ce qui vient à poser la question : la santé mentale résulte de fonctionnements neuronaux, particuliers cumulés et systémiques. L'épigénétique nous fournit quelques réponses dont nous comprenons aisément les effets, même si nous ne sommes pas en mesure d'en comprendre toutes les subtilités scientifiques

➔ La raison ne peut pas, sous le couvert d'une science biologique, couvrir le champ de la santé psychique, qui est le champ de l'existence de l'homme et de son enracinement anthropologique, social et biologique. Nous sommes aujourd'hui dans un problème de mutilation d'une partie, probablement la plus vivante de nous-même car nous sommes des êtres pensants et aucun système le plus rationnel soit-il, peut interdire à l'homme sa Pensée même si elle doit être irrationnelle par rapport à la pensée sociétale dominante.

Écouter, voir



Santé Prévention, Précaution, enjeux d'une anticipation, Bruno Falissard

Le fonctionnement du cerveau

- Nos chercheurs nous parlent des neurosciences, c'est-à-dire de l'analyse du fonctionnement du cerveau à un moment X bien défini et sur des données concrètes.
- Les psychiatres reconnaissent qu'il faut regarder les premières années de la vie pour comprendre beaucoup des pathologies de jeunes adultes et d'adultes.
- L'environnement traumatique des petits n'est pas suffisamment pris en compte par la Recherche. Et pourtant il s'agit d'investir l'argent public dans des choses qui doivent servir au grand public, c'est-à-dire à nous tous.
- Attention au mot « parentalité » qui réduit les recherches aux seuls parents : nous sommes tous concernés dans notre environnement. Nous avons tous été des enfants. Nous avons tous eu des parents.

- Des constructions humaines, dites scientifiques, pourront-elles un jour remplacer le travail imprévisible et adaptatif du cerveau de chacun ?
- Les laboratoires seuls financeurs aisés de la recherche dans ces domaines pourront-ils un jour prédire des médicaments pour normaliser toute pensée ?
- Les Hommes pourront-ils nous contraindre à ne penser que par rapport à des théories mathématiques ?
- Les pouvoirs publics devront bien accepter qu'il y ait plusieurs psychiatries qui doivent être traitées comme complémentaires. La réduction des problèmes complexes n'a jamais fait qu'amplifier le désordre, précipitant les difficultés de nos sociétés développées.

Dès le plus jeune âge

Les pédiatres et les pédopsychiatres travaillent sur le développement du bébé, qui a une croissance neuronale extraordinaire impliquant la création de millions de synapses à la minute et en interaction avec l'environnement. Tous les traumatismes émotionnels/sensoriels vécus à cette époque peuvent avoir un retentissement sur le cerveau.

Écouter, voir



Boris Cyrulnik⁸

[Créer un attachement sécurisé pour l'enfant](#) 14/04/2021

[Pourquoi l'attachement ?](#) 25/11/2020

[Le cerveau du bébé est le seul organe à ne pas être fini à la naissance.](#)

[Biologie de l'attachement](#) Université Claude Bernard Lyon 1

Les connexions de son cerveau ne sont pas encore bien constituées : malléables, elles peuvent être modifiées ou créées, en fonction de ce qui se passe autour de lui. Le cerveau n'est pas un organe rigide. C'est un réseau fluide, sa plasticité permet une capacité et des stratégies à résoudre.

Ce sont les routines quotidiennes et toutes les interactions avec le monde environnant de proximité, qui vont contribuer au développement de son cerveau. Cet environnement va conditionner ses capacités cognitives. Tout ce que nous faisons devant ou avec notre nouveau-né, tout ce qu'il perçoit du monde crée une connexion dans son cerveau. Il atteint donc une très grande quantité de synapses. Une preuve : le réseau internet mondial possède 100 000 milliards de connexions entre ses pages web on appelle cela des hyperliens. Le cerveau de l'adulte lui possède le triple de connexions entre ses neurones, et le cerveau de l'enfant possède dix fois plus de connexions que le réseau internet mondial. Un million de milliard de connexions synaptiques, ce qui signifie qu'il lui suffit de vivre et d'être en relation avec le monde pour créer un foisonnement de connexions neuronales.

« La maladie mentale profondément stigmatisante, c'est aussi une maladie biologique du cerveau. Les contraintes émotionnelles provoquent des conduites adaptatives, elles suppriment l'échange, en créant un isolement de protection. L'environnement dans lequel s'enferme le patient a un impact négatif sur les fonctions du cerveau. »

Philippe Jeammet⁹, Colloque SFPEADA 2016.

⁸ Médecin neuropsychiatre, psychanalyste, auteur du concept de résilience et de nombreux livres vulgarisateurs.
⁹ Pédopsychiatre, professeur des universités – praticien hospitalier émérite de psychiatrie et psychanalyste français.

Écouter, voir **Catherine Gueguen**¹⁰ *Et si on changeait notre regard sur l'enfant ?*



Comprendre la maltraitance éducative sociétale : culture de l'expertise, culture du résultat (économie), culture de la rapidité (maturation). Un cerveau « non sécure » reste la principale cause d'une possible inadaptation au système scolaire.

Écouter, voir **Lionel Naccache**¹¹



L'adaptation du cerveau au changement et à l'innovation
Que sait-on de l'inconscient ?

La contrainte de la génétique est sous contrainte de l'épigénétique. Le fatalisme génétique recule mais la transmission épigénétique existe. Le cerveau est programmé pour échapper aux contraintes génétiques. On est en permanence modifié. Il y a des transmissions héréditaires de l'épigénétique. Il n'y a pas de l'acquis et de l'inné. Par exemple l'addiction se transmet héréditairement. Il faut entreprendre de se libérer car nous sommes sous contrainte héréditaire épigénétique. Responsabilisation importante de notre avenir et de celui de nos proches de nos enfants. Plasticité cérébrale ce n'est pas un organe rigide, il peut être modifié. Le Cerveau est un réseau fluide avec une capacité d'adaptation et des stratégies à résoudre.

« Le cerveau de demain est donc à la croisée des chemins. D'un côté un risque authentique d'asservissement lié à l'essor des technologies. De l'autre des technologies qui favoriseront l'épanouissement de chacun d'entre nous. Pour devenir réalité, cette perspective plus optimiste requiert la conjonction de facteurs innombrables, qui ne sont certes pas tous entre nos mains ici et maintenant, mais qui nous confrontent entre autres chose à la nécessité de savoir parler cerveau et ce, dès le plus jeune âge ».

10• Pédiatre, formée en haptonomie et en communication non violente, spécialisée dans le soutien à la parentalité.

11• Neurologue et universitaire français. Il est spécialiste des neurosciences cognitives.

L'épigénétique

Écouter, voir



Selon [Joël de Rosnay](#)¹, l'épigénétique serait la plus importante découverte des vingt dernières années. Elle redéfinit les interdépendances entre l'acquis et l'inné. **L'épigénétique est par-dessus de la génétique** (« épi » = au-dessus de la génétique). Nous pouvons par nos comportements changer notre code génétique : nutrition, exercices modérés, réseau social, familial et professionnel, gestion du stress. C'est donc une responsabilité de nous-même, une responsabilisation importante de notre avenir.

L'épigénétique nous fournit quelques réponses dont vous comprendrez aisément les effets, même si vous n'êtes pas en mesure d'en saisir toutes les subtilités scientifiques. Vous comprendrez l'essentiel de l'épigénétique par l'utilisation de certains principes de notre bon sens, de nos capacités sensorielles qui ne sont pas des règles scientifiques mais qui reposent sur nos connaissances naturelles et multiples de sachants citoyens. Ou comment l'environnement influe sur l'expression de nos gènes et est venu combler les insuffisances de la génétique. **L'épigénétique, c'est une révolution scientifique.**

Le concept de fatalité génétique est aujourd'hui démodé.

Pourtant ce concept existe toujours et est affirmé comme un dogme absolu dans nos sociétés. Au travers des nouvelles découvertes, nous devrions comprendre l'importance de l'enchevêtrement existant gènes-environnement (épigénétique) et les interconnexions entre les sciences dures (biologie, génétique) et les sciences dites « molles » (psychologie, sociologie). Il nous faudrait également réagir face à la menace qui pèse sur l'avenir des sciences humaines dans la Recherche au profit des sciences appelées « dures » et expliquer les dangers que cela représente sur la capacité à développer un système de santé performant.

Comprendre pour protéger notre santé et celle de nos enfants.

Les scientifiques risquent de déboucher sur des découvertes de solutions arbitraires, convenant à la majorité des professionnels de la Santé.

¹ Scientifique, conférencier et écrivain français, il est aussi un grand sportif, pionnier de la pratique du surf en France.

Et pourtant non ! Il n'y aura pas de bios-marqueurs ! Pas plus que de déterminants. Pas de médication. Les statistiques ne pourront être que des supports très incomplets. Les déterminants scientifiques de l'influence de l'environnement sur nos gènes, sont mobiles et dépendants de facteurs intra et extra. Ils sont donc multiples et leur identification exigera des recherches longues et difficiles.

L'épigénétique est le domaine scientifique qui étudie les modulations de l'expression des gènes par l'environnement au sens large (contexte émotionnel, état hormonal, état nutritionnel, infections bactériennes, virales, etc.). Ces modulations peuvent influencer sur toutes nos potentialités affectives, cognitives, motivationnelles. Selon les circonstances à des étapes-clés de la construction de la personnalité, tel gène va être plus exprimé et tel autre plus inhibé, tel autre ralenti, de tel sorte que le vécu dans les phases précoces du neuro-développement exercera une influence directe sur les capacités affectives. Les recherches en épigénétique révèlent la base moléculaire de l'influence de l'environnement sur notre organisme.

Le rôle de l'épigénétique fait l'objet de recherche dans l'apparition des maladies comme les cancers, les maladies métaboliques ou neuro-dégénératives. De même, tous les facteurs environnementaux susceptibles d'induire des modifications épigénétiques transitoires ou pérennes et particulièrement lorsque ces modifications entraînent une répercussion sur le cerveau (alimentation – stress- tabac – etc...), suscitent de nombreuses études.

Vous qui allez bien, comment acquérir une sensibilisation à des outils qui vous permettront de comprendre l'essentiel des nouvelles découvertes scientifiques et de leur influence directe sur notre santé globale ? Le psychisme est un élément déterminant pour votre bonne santé physique. Les interdépendances entre l'acquis et l'inné.

L'épigénétique passe par-dessus la génétique.

Nous pouvons par nos comportements changer notre code génétique : nutrition, exercices modérés, réseau social, familial et professionnel, gestion du stress. Responsabilisation importante de notre avenir. Il y a des transmissions héréditaires de l'épigénétique. Le fatalisme génétique recule mais la transmission épigénétique existe. Par exemple l'addiction se transmet héréditairement. Il faut entreprendre de se libérer car nous sommes sous contrainte héréditaire épigénétique.

(Les vrais jumeaux au fur et à mesure qu'ils grandissent dans des environnements différents ont leur génome qui se différencie.)

Les savants, les experts travaillent de façon de plus en plus performante dans des disciplines qui n'ont pas de connexion entre elles. Pourtant, la biologie, les neurosciences et l'épigénétique sont interdépendantes et façonnent notre cerveau.

Quelques références pour bien comprendre l'épigénétique

Pour commencer des liens pour comprendre quelques notions grâce à des explications faciles :

Écouter, voir



- ➔ [Qu'est-ce que l'épigénétique](#), Michel Cymes sur RTL
- ➔ [L'épigénétique pour les nuls](#) Nicolas Ramos par Valérie Lumroso

« Il se pourrait que l'esprit humain soit d'une telle complexité qu'on ne puisse jamais complètement en rendre compte étant donné nos limitations intrinsèques. Peut-être même s'agit-il d'une entité qui ne relève pas de l'ordre de l'explicable mais de celui du mystère, car il nous faut s'efforcer de distinguer les questions pouvant légitimement être abordées par la science de celles qui nous seront à jamais inaccessible ».

L'erreur de Descartes, **Antonio Damasio**..

Puis venez-en à des interventions plus scientifiques mais adaptées à nos systèmes de pensée :

Écouter, voir



- ➔ [L'épigénétique, cette science qui pourrait changer votre vie](#), Joël de Rosnay, à propos de son ouvrage La symphonie du vivant.
- ➔ [L'épigénétique c'est fantastique](#), Joël de Rosnay,
- ➔ [Le pouvoir de ne pas tomber malade, l'épigénétique](#), Gilbert Deray
- ➔ [L'épigénétique, c'est quoi ?](#) Edith Heard, chercheuse à l'Inserm (Prix Inserm 2017)
- ➔ [Lorsque le désir d'enfant rencontre la science](#), Ariane Giacobino, Les enfants de la science

Les enjeux anthropologiques qui donnent une visibilité à l'épigénétique. Le corps humain est bien sûr toujours le même, mais il existe des différences moléculaires importantes liées au fait que le corps est situé dans un environnement spécifique à un instant donné.

Margaret Lock, anthropologue, Université McGill de Montréal.

Conclusion

La psychiatrie, les psychiatres, les hôpitaux psychiatriques seraient-ils en difficulté ?

Cela paraît normal, étant donné le manque de compréhension général, (par général il faut entendre de nous tous) de ce qui concerne la santé mentale.

Nous devrions tous être formés au minimum. Comprendre que la santé mentale n'est pas une science exacte puisqu'elle concerne les interférences incalculables, des sciences dures (génétique, biologie) et des sciences humaines et sociales (psychologie, sociologie).

Pour faciliter un chemin médical normal aux professionnels, il serait bien de favoriser notre prise de conscience sur l'influence des neurosciences (formation du cerveau) et de l'environnement (épigénétique) dès la périnatalité. Une prévention primaire universelle peut/doit permettre de nous éclairer naturellement sur ces sujets. Aidons à faire évoluer le lien sécurisé qui doit être donné à la naissance de l'enfant grâce à une sérénité environnementale acquise et protectrice.

Quelques suggestions :

- ➔ La pédiatrie et la pédopsychiatrie qui travaillent de façon multidisciplinaire devraient pouvoir évoluer de façon autonome financièrement. Ne pas dépendre de la tutelle de la psychiatrie adulte que ce soit au niveau de la formation, de la clinique, ou de la Recherche.
- ➔ Rendre progressivement obligatoire pour les enfants un pédiatre traitant, ou un neuropédiatre, permettant de devenir une priorité naturelle sur le modèle des généralistes pour les adultes (il appartient aux institutionnels le rôle de revaloriser urgemment la profession). 85% des bébés à la naissance sont suivis par des généralistes. Ils n'ont pas les formations nécessaires, neurologiques ou psychiques, pour repérer les maladies ;
- ➔ Des maisons de santé pédiatriques en lien avec les PMI, avec de nouveaux moyens ;
- ➔ Rendre également obligatoires des suivis psychiques au même titre que ceux obligatoires pour la santé physique. Nous, personnes lambda, pourrions alors mieux appréhender l'importance du lien systémique qui existe entre santé psychique et santé physique, et celui de l'attachement sécurisé ;
- ➔ Créer des plates-formes internet gratuites avec des associations agréées sur ces âges pour l'accompagnement et des échanges. Un dispositif de premier écoute de la famille dans le développement sensoriel du bébé. Une aide pour parler de petits signes inquiétants, en donnant une réponse adaptée avec la bonne mesure.
- ➔ Construire des espaces dédiés ouverts : « la Maison des bébés, des petits et de leurs proches ». Bien sûr, un réseau renforcé des Maisons des Adolescents.
- ➔ Placer en priorité la recherche fondamentale et clinique de la pédopsychiatrie.
- ➔ Permettre aux parents l'accès à des évaluations environnementales de leur cadre de vie.



ASAPP
l'épigénétique au service
du bien-être

ASAPP - Association Santé Physique et Psychique

www.santephysiquepsychique.fr