

ATTENTION IMPORTANT ! Vous n'avez pas de problème chimique dans le cerveau

Vous n'avez pas de problème chimique dans le cerveau... Une des plus grandes fables de notre époque, et sans doute la plus dangereuse :

Les maladies de l'esprit (dépression, anxiété, psychoses...) seraient causées par des problèmes chimiques dans le cerveau.

Selon cette théorie, aujourd'hui discréditée par la Science, votre cerveau manquerait d'un « neurotransmetteur », un produit chimique qui permet aux neurones de communiquer.

Vous vivez tranquillement. Votre cerveau tourne comme un bon moteur bien réglé.

Et voilà qu'un jour : paf ! Plus d'essence, ou plus d'huile. Votre cerveau ralentit, tousse, crache. C'est la dépression. Ou la crise d'angoisse. Ou la schizophrénie (vous avez des visions, des voix...)

Le médecin accourt.

De sa trousse à pharmacie, il sort des pilules pour vous remettre daplomb. Comme s'il vous remettait du diesel, du liquide de frein, ou du lave-glace, il vous remet à niveau.

Il ré-équilibre votre niveau en « sérotonine », en « dopamine », en « norépinéphrine », ou encore en « acétylcholine ». Élémentaire, mon cher Watson !

Chacun, à ces mots, se rengorge. « Comme l'humanité a progressé ! » ; « La Médecine est vraiment devenue une science exacte ! » ; « Comme nous employons des mots compliqués ! » ; « Comme nous sommes devenus savants ! »

Mais au fond de nous-mêmes, cher lecteur, nous le savons (et nos médecins le savent aussi) :

Nous n'avons pas la moindre idée de ce qu'est la « sérotonine ». Nous ne savons même pas d'où vient la dépression.

Une théorie héritée de l'époque de Jules Verne

Le mot « dépression » est tout nouveau à l'échelle de l'histoire de l'humanité. Il a été appliqué pour la première fois à la médecine en 1856 ! [1]

Rappelez-vous, 1856...

C'était la grande époque des machines à vapeur, des locomotives, de Jules Verne...

C'est là qu'on s'est mis à comparer le corps humain à une machine avec ses valves, ses pistons, ses pressions et ses... dépressions.

On croyait qu'on allait tout résoudre ainsi.

Comme pour une locomotive !

La pression baisse, la machine ralentit. Pour la relancer, il suffit de « remettre la pression », et c'est aussi simple que d'envoyer quelques pelles de charbon dans le four à combustion !

Le cerveau, objet le plus complexe de l'Univers

Mais bien sûr, cette vision simpliste, enfantine même, est aujourd'hui dépassée.

Plus on a disséqué le corps, plus les microscopes ont permis de voir petit, plus on s'est rendu compte de l'infinie complexité du corps humain, et tout particulièrement du cerveau.

« Le cerveau est l'objet le plus complexe de l'Univers », sait-on maintenant. [2]

Et il est bien illusoire – et prétentieux – d'imaginer qu'on peut l'améliorer ou le réparer par une simple pilule, fut-elle de sérotonine ou de dopamine.

La fin du mythe du « déséquilibre chimique »

Il est désormais admis par tous les psychiatres sérieux que cette histoire de « déséquilibre chimique » dans le cerveau est un mythe, une « légende ».

« Légende », c'est le mot de Ronald Pies, rédacteur en chef de la revue scientifique *Psychiatric Times*, qui publiait le 11 juillet 2011 un article intitulé :

« Le nouveau cerveau-esprit de la psychiatrie et la légende du déséquilibre chimique dans le cerveau ». [3]

En 2014, Peter Gotzsche, co-fondateur de la collaboration Cochrane, un réseau international de chercheurs connus pour leurs études rigoureuses des risques et bienfaits des traitements médicaux, écrivait :

« Les théories selon lesquelles les patients dépressifs manquent de sérotonine, et les patients schizophrènes ont un excès de dopamine, ont été réfutées depuis longtemps. La vérité est exactement l'inverse. Il n'y a aucun déséquilibre chimique à la base, mais, en traitant ces maladies avec des médicaments, on crée un déséquilibre chimique. » [4]

Ou encore :

« L'analyse des données médicales publiées et non publiées parce que cachées par l'industrie pharmaceutique a révélé que la plupart (si non tous) les bienfaits des antidépresseurs sont dus à l'effet placebo », selon Irving Kirsch dans la revue allemande de Psychiatrie en 2014. [5]

Aujourd'hui, l'Organisation Mondiale de la Santé dit la même chose. Le Paxil (un médicament similaire au Prozac) « n'est pas supérieur à un placebo en terme d'efficacité du traitement » chez les personnes souffrant de dépression modérée ou grave. [6]

Une très célèbre étude allemande a montré en 2002 que 25 % des patients dépressifs traités au Zoloft (un autre antidépresseur très populaire) connaissent une « guérison totale », ce qui est inférieur au taux de guérison dans le groupe placebo, qui est à 32 % ! [7]

Et pourtant, quinze ans plus tard, cela n'a quasiment rien changé à la pratique médicale.

La médecine fonce droit devant

Comme un TGV roulant à 300 km/h, la médecine n'a pas dévié d'un pouce dans son usage des médicaments psychiatriques.

Des centaines de milliers de médecins, et des dizaines de millions de patients, continuent à prescrire et à prendre religieusement leurs médicaments psychiatriques (antidépresseurs, anxiolytiques, stimulants, antipsychotiques...) avec la conviction de « corriger un problème chimique » dans le cerveau.

Cette prétendue « solution » est proposée pour tous les problèmes allant de la fatigue au licenciement, en passant par la séparation, le deuil, les conflits familiaux, l'échec scolaire, les accès de panique, les crises d'angoisse, ou les voix et les visions.

Mais non !

Pas plus qu'il y a cent ans, nous ne savons ce qui cause ces états bizarres dans le cerveau. Pourquoi certains d'entre nous sont-ils si tristes ? Angoissés ? Excités ? Pourquoi certains se mettent-ils à pousser des cris de bête, ou à voir des loups autour d'eux ?

Mystère et boule de gomme.

Nous ne savons pas réparer le cerveau, mais nous savons très bien l'abimer

En revanche, si nous ne savons toujours pas pourquoi le cerveau se détraque, ni comment le réparer, il est certain que nous sommes parfaitement capables de le détruire, que ce soit de façon chirurgicale, ou avec des drogues licites ou illicites !

Jamais nous n'avons été aussi forts dans ce domaine.

Cette fois, on peut vous écrire des manuels, des encyclopédies, sur tous les moyens d'intoxiquer votre cerveau, de le ratatiner, de perdre des points de quotient intellectuel comme de quotient émotionnel...

C'est le supermarché des « solutions » :

Au rayon « interdit par la loi », vous avez la cocaïne, le crack, l'héroïne, le cannabis...

Au rayon « vendu en pharmacie », vous avez le lithium, la chlorpromazine, le Prozac et le Valium...

Au rayon « se trouve dans la rue ou dans l'eau du robinet », vous avez les métaux lourds, le glyphosate (Round Up), les toxines diverses et variées sorties des moteurs d'avion et de voiture...

Bref, nous sommes très forts pour nous intoxiquer nous-mêmes, à défaut d'avoir découvert la pilule pour, enfin, vivre heureux et équilibrés.

Or, les conséquences sont graves : on parle de suicides, de dépression profonde, mais aussi de handicaps physiques en tout genre, tics nerveux irrépessibles (la langue qui entre et sort mécaniquement de la bouche en permanence, ce qu'on appelle la dyskinésie tardive), voire crime, assassinat de masse, etc.

Car sous l'effet des médicaments psychiatriques, le cerveau se ratatine. Cela provoque une baisse de l'intelligence, de la mémoire, et perte de contrôle émotionnel et perte de contrôle de certains mouvements (ce qui produit les tics nerveux irrépessibles et les fameux TOC, troubles obsessionnels compulsifs).

C'est pourquoi je souhaitais aujourd'hui diffuser la mise en garde suivante, qui sera je l'espère lue par des millions de personnes.

Diffusez cette lettre autour de vous si vous trouvez qu'elle en vaut la peine, vous pourriez sauver des vies et épargner à vos proches des années d'enlèvement à cause de médicaments psychiatriques utilisés à mauvais escient.

Tous les médicaments psychiatriques fonctionnent en « désactivant » le cerveau

Ce message est à faire passer partout autour de vous parce qu'il explique le fonctionnement de base de tous les médicaments psychiatriques, y compris les anti-dépresseurs, les anti-psychotiques, les anxiolytiques et même les somnifères.

Ce fonctionnement de base est très simple.

Tout le monde peut le comprendre même sans avoir fait médecine.

Mais une fois qu'on le sait, on a compris une chose très importante, qui permet d'éviter de tragiques erreurs, et de lourdes conséquences.

Ce fonctionnement, c'est tout simplement que tous les médicaments psychiatriques désactivent, puis détruisent, des fonctions essentielles du cerveau.

Aucun de ces médicaments ne traite ni ne guérit une maladie. Ils sont en ce sens complètement différents des autres médicaments utilisés par la médecine.

Quand on considère qu'ils « marchent » ou qu'ils ont un effet « thérapeutique », c'est parce qu'on estime que la personne qui a ainsi perdu une partie de ses capacités est moins gênante, plus facile à gérer, plus facile à intégrer socialement, moins dangereuse pour elle-même et pour les autres.

Par exemple, les médicaments antipsychotiques fonctionnent en « déconnectant » le cerveau. Vos pensées sont brouillées, vous tombez dans l'apathie, vous avez envie de vous recroqueviller dans un coin et de ne plus bouger.

A l'échelle individuelle, cela ne paraît pas être un progrès. C'est pourquoi la plupart des patients psychotiques cherchent à éviter leur traitement.

Mais pour le médecin, le personnel soignant, l'entourage, ces effets peuvent être perçus comme positifs ! Rendez-vous compte : la personne cesse de crier, s'énerver, provoquer du bruit et de la fureur autour d'elle. Elle devient docile et n'exprime plus d'émotion. C'est la « camisole chimique » ou même la « lobotomie chimique ». On obtient le même effet sans le spectacle éprouvant et culpabilisant de voir la personne attachée.

Avec ce médicament, la personne a aussi son cerveau abîmé ? Elle perd une partie de sa capacité d'agir ? Son état se rapproche de celui d'un animal, voire d'un légume ? « Oui, sans doute, mais vous comprenez, la vie n'était plus tenable autrement ; et elle devenait dangereuse pour les autres et pour elle-même... »

Je ne dis pas qu'il ne soit jamais justifié de donner ces médicaments. Mais il est crucial de ne pas mentir aux patients ni à leur famille. Il ne faut pas leur faire croire qu'on est en train de guérir la maladie, ni de « rétablir » un quelconque déséquilibre chimique qui s'était fait dans le cerveau.

Non, on est en train de l'abrutir comme un abrutirait un rhinocéros qu'on cherche à capturer vivant. D'ailleurs, ce sont exactement ces médicaments qui sont utilisés.

Et bien sûr ce genre de traitement, répété, finit par détruire le cerveau de la personne de façon irréversible, provoquant une multitude de problèmes terribles : problèmes cardiovasculaires, respiratoires, métaboliques (obésité, diabète), insuffisance rénale, mort précoce (j'y reviendrai). Il faut avoir le courage et l'honnêteté de le faire savoir, sans faux-semblants.

La même « logique » est à l'œuvre avec les autres médicaments psychiatriques :

Vous pouvez, avec les médicaments anxiolytiques (qui suppriment l'angoisse), traverser la rue et voir un camion foncer sur vous sans que cela ne vous fasse bondir le cœur ni même accélérer le pas.

Avec des antipsychotiques, vous pouvez assister à un meurtre barbare sans éprouver la moindre compassion pour la victime, ni même avoir l'idée d'appeler la police.

C'est le prix à payer lorsque vous souhaitez faire taire vos émotions. Vous pouvez désactiver une partie de votre cerveau. Mais le côté utile de ces émotions ou de ces fonctions disparaît autant que le côté gênant. Vous ne pouvez pas avoir l'un sans l'autre.

Je me répète, mais c'est important : tous les médicaments psychiatriques fonctionnent de la même façon : ils désactivent certaines parties du cerveau, permettant de trouver l'effet recherché : docilité, passivité, indifférence à son propre sort et à celui des autres, absence d'émotion, anesthésie, comportement de robot, réticence face à la détresse des autres.

Voyons-les maintenant en détail :

Comment les médicaments antipsychotiques désactivent le cerveau :

Les médicaments antipsychotiques, aussi appelés neuroleptiques, fonctionnent tous en bloquant la dopamine (à l'exception de la clozapine). Ils servent à supprimer les psychoses, hallucinations et illusions chez les personnes schizophrènes.

Ces médicaments furent utilisés pour la première fois dans les années 50 par deux médecins français, les Dr Delay et Dr Deniker.

Ces médecins n'ont jamais prétendu avoir trouvé un « traitement » contre la schizophrénie.

Ils déclarèrent seulement avoir trouvé une substance ayant le même effet qu'une maladie du cerveau bien connue, l'encéphalite léthargique. Cette maladie provoque un handicap mental permanent : les personnes, comme le nom de la maladie l'indique, deviennent léthargiques et indifférentes à elles-mêmes et à leur entourage. C'est pourquoi ils avaient appelé ces substances « neuroleptiques », c'est-à-dire « qui affaiblissent les neurones ».

Ce ne fut que dans les années 60 que ces médicaments furent re-baptisés « antipsychotiques » par la presse et l'industrie pharmaceutiques, dans un but purement marketing.

Aujourd'hui, les antipsychotiques sont utilisés à grande échelle dans les maisons de retraite, les prisons, les centres éducatifs fermés, pour des raisons évidentes. Ils sont aussi utilisés par les vétérinaires pour contrôler les animaux.

Ces médicaments provoquent la maladie de Parkinson, pour la simple raison qu'ils bloquent l'action de la dopamine dans le cerveau et que la maladie de Parkinson elle-même est causée par le manque de dopamine.

Mais ils provoquent aussi une grave maladie appelée « dyskinésie tardive » : des tics nerveux incontrôlables, comme par exemple la langue qui entre et sort mécaniquement dans la bouche. Ils contribuent donc de façon dramatique à l'isolement social des personnes ainsi médicamentées, et dont le grand public imagine trop souvent que c'est leur « maladie mentale » qui provoque ces bizarreries de comportement.

Non, ce sont les médicaments qui sont les vrais coupables, et ces problèmes sont malheureusement souvent définitifs, même en cas d'arrêt du traitement. Cela est d'autant plus grave qu'ils touchent particulièrement les enfants, lorsqu'ils sont soumis à ces médicaments, dont la vie est alors irrémédiablement détruite.

Dans l'ensemble, les antipsychotiques provoquent une réduction de l'espérance de vie de 10 à 15 ans, ce qui contribue aussi à expliquer leur succès dans certaines institutions.

#### Comment les médicaments stimulants désactivent le cerveau

Les médicaments stimulants comme la Ritaline, utilisée contre le « trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité » (TDAH) fonctionnent au contraire en augmentant le niveau de dopamine. Le but est d'obtenir un état d'hyper-acuité et de concentration. Le problème est que ces médicaments détruisent tout comportement spontané. Les expériences sur les singes ont montré que, aux doses utilisées sur les enfants, ils cessent de jouer, d'explorer, d'engager des relations avec les autres. Ils répètent à l'infini des gestes automatiques, ils s'isolent et regardent dans le vide.

Selon le psychiatre Peter Breggin, « les médicaments stimulants font apparemment de bons animaux en cage et ont le même effet sur les enfants. Ils arrêtent d'embêter les gens en essayant de leur parler, perdent leur spontanéité, deviennent plus dociles et finalement montrent une volonté de suivre des comportements qui, autrement, leur auraient paru sans intérêt ni signification. » [8]

#### Comment les benzodiazépines (anxiolytiques) désactivent le cerveau

Les benzodiazépines (Valium, Lexomil, Xanax, Tranxen) sont à l'origine des médicaments qui détendent les muscles (myorelaxants).

Moyennant quoi, si vous en prenez tandis que vous avez une boule d'angoisse dans la gorge ou dans le ventre, vous vous sentez détendu et vous vous endormez plus facilement. Ils ont aussi un effet hypnotique, en sur-stimulant un neurotransmetteur appelé GABA, que l'on retrouve dans tout le cerveau.

A forte dose, les benzodiazépines peuvent vous anesthésier complètement, en « débranchant » toutes les « prises » de votre cerveau. Ils ne réduisent donc pas seulement l'anxiété, c'est-à-dire notre capacité naturelle à nous faire des tracas.

Ils réduisent également toutes nos fonctions cognitives : mémoire, concentration, écoute, capacité d'apprentissage, imagination, intelligence...

Là aussi, il n'est pas honnête de ne pas le dire à un patient à qui on prescrit « un petit anxiolytique » pour traverser « une mauvaise passe » !!

## Comment les antidépresseurs désactivent le cerveau

Les médicaments dits « antidépresseurs » n'ont aucun impact spécifique contre la dépression. A l'origine, ce sont des produits qui déclenchent parfois un accès d'euphorie, ce qui est le stade qui précède la manie (folie).

Rappelons que les antidépresseurs furent découverts par accident en cherchant à soigner la tuberculose avec une nouvelle molécule dérivée d'un carburant de missile (l'hydrazine). La tuberculose ne fut pas soignée mais les patients, raconte la légende, se mirent à danser dans les couloirs de l'hôpital, malgré leur état grabataire.

Bien entendu, cet état d'euphorie ne dure pas. Mais au bout de plusieurs semaines, les antidépresseurs ont suffisamment perturbé le mécanisme de la sérotonine pour provoquer une confusion, et donc une certaine anesthésie, des sentiments.

Le patient ne sait plus trop ce qu'il ressent, il ne sent plus vraiment lui-même, mais ses symptômes dépressifs peuvent avoir régressé. Bien entendu, il risque alors de devenir chroniquement apathique [9] et, pire, sur le long terme, devenir définitivement triste (syndrome dysphorique). [10]

Ces médicaments provoquent une baisse du sentiment amoureux et du désir, souvent sans retour après l'arrêt du traitement. [11]

Lorsqu'ils essayent d'arrêter le traitement, le sevrage provoque des sentiments de torture émotionnelle et physique qui paraissent pires que la « maladie » qu'ils pensaient avoir au départ, et qui pousse donc beaucoup de patients à continuer à prendre des antidépresseurs sur le long terme malgré les nombreuses et très sérieuses contre-indications.

## Comment les stabilisateurs d'humeur désactivent le cerveau

Les médicaments dits « stabilisateurs d'humeur » sont en réalité des médicaments qui suppriment l'humeur. Ils détruisent la capacité de la personne à éprouver des émotions. Le lithium, longtemps présenté comme le produit miracle pour les bipolaires, inonde en fait le cerveau de toxines qui perturbent les systèmes de neurotransmission, ainsi que la propagation des signaux électriques le long des axones (les « bras » des neurones).

Le résultat est un ralentissement mental général, qui se produit chez tous les mammifères exposés au médicament.

Il faut savoir que le lithium est un métal hautement toxique, dont les propriétés destructrices pour le cerveau sont connues depuis 1949. Il fallut des décennies aux laboratoires pharmaceutiques pour oser le proposer à la vente comme « médicament ».

## Autres effets indésirables

On comprend que les médicaments psychiatriques ne « soignent » que dans la mesure où ils réduisent certaines capacités du cerveau jugées gênantes pour le patient ou pour son entourage.

Moyennant quoi, ils réduisent les capacités mentales et, sur le long terme, provoquent des problèmes psychiatriques qui sont pour le coup graves et définitifs.

Je n'ai pas insisté sur les nombreux effets physiques de ces médicaments : le cerveau est la « tour de contrôle » de notre corps. Il provoque nos émotions, nos pensées, mais l'essentiel de ses capacités

servent à réguler, sans que nous ne nous en apercevions, le fonctionnement de nos organes, notre équilibre, notre température...

En perturbant les neurones, nous mettons aussi gravement en danger ces fonctions vitales, ce qui réduit à grande échelle la qualité de vie, la santé et la durée de vie de millions de personnes. [12]

Avant d'aller voir le psychiatre, ou d'envoyer un proche chez le psychiatre, assurez-vous d'avoir affaire à un problème réel et qui ne passera pas tout seul.

La plupart des problèmes psychiatriques passent tout seuls

Souvenez-vous que nous sommes programmés pour nous faire du souci.

C'est une fonction essentielle de l'être humain qui augmente ainsi ses chances de survie, car cela le pousse à faire attention, à agir, à anticiper.

Mais tout cela ne signifie pas que vous êtes malade.

Vous êtes un être humain, tout simplement ! Et donc vous êtes parfois triste ou très triste, angoissé ou très angoissé. Et les souffrances morales peuvent être pires que les souffrances physiques.

C'est désagréable, car ces souffrances, à leur tour, peuvent empêcher de dormir. Le manque de sommeil nous cause d'autres problèmes (baisse d'énergie, concentration, mal de crâne, moral dans les chaussettes...)

Mais c'est ainsi. Les philosophes antiques décrivaient l'être humain comme un « *irrequietum cor* », c'est-à-dire un cœur inquiet.

La vie est dure. Plus les années passent, plus nous avons d'occasions d'avoir connu des accidents, des décès, et d'avoir des remords, des déceptions, des désillusions.

Il y a des coups de malchance, des événements graves qui nous retournent, nous détruisent, et la seule façon de les surmonter est de lire des livres d'Histoire et de sagesse, qui nous rappellent que l'humanité souffre beaucoup depuis son origine et que nous ne sommes malheureusement pas une exception.

Mais rassurons-nous : même si nous sommes totalement déprimé, même si nous avons l'impression d'être « au bout du rouleau », de n'avoir plus aucune chance de « rebondir », l'expérience montre au contraire qu'il est tout-à-fait probable que les choses finissent par rentrer dans l'ordre.

Une étude faite en 1997 en Grande-Bretagne, Pays-Bas et Canada par des chercheurs anglais a montré que, sans aucun médicament, les symptômes de dépression régressent au bout de six mois chez 62 % des patients (contre 33 % chez ceux qui prennent des médicaments). [13]

Une étude réalisée par des chercheurs hollandais a observé que 76 % des dépressifs qui ne prennent pas de traitement se remettent et ne retombent jamais en dépression (contre 50 % de ceux qui prennent des médicaments). [14]

Une étude de l'Organisation Mondiale de la Santé dans quinze grandes villes du monde a constaté que les patients qui ne prennent pas de traitement contre la dépression ont les meilleures chances de s'en sortir. Elle a notamment critiqué le « cliché » trop souvent répété selon lequel il serait «

dangereux » de ne pas diagnostiquer et traiter la dépression, parce que supposément le patient risquerait plus de connaître des conséquences graves dans sa vie :

« L'étude n'appuie pas l'opinion selon laquelle la non-reconnaissance de la dépression a des conséquences néfastes pour les malades », ont écrit les chercheurs. [15]

Plus rare, mais tout aussi important :

Si vous constatez d'authentiques troubles psychiatriques, chez vous ou un proche, du type hallucination, illusions, voix, etc. Ne vous inquiétez toujours pas !! C'est un phénomène qui a toujours existé chez certaines personnes et qui, dans 4 cas sur 5, disparaît de lui-même.

Aussi bizarre que cela puisse paraître, ne tombez pas dans le fatalisme, ne vous persuadez pas que vous allez forcément rester comme ça, connaître une aggravation de vos symptômes, et finir à l'asile.

De très sérieuses expériences ont lieu actuellement en Finlande, et dans certaines cliniques aux Etats-Unis, où on traite ces personnes sans médicaments antipsychotiques, par l'accompagnement, les activités apaisantes, le contact avec la nature, l'environnement social...

Au fond, ce n'est ni plus ni moins que la façon dont ces personnes étaient traitées autrefois. On les appelait des « mystiques », on s'émerveillait qu'elles soient en contact avec « les esprits », ou les « dieux ». On ne les bourrait pas de médicaments à la première crise ! Et dans la plupart des cas, la crise s'apaisait... et passait.

Tous les cas, bien sûr, ne peuvent être minimisés. Les psychiatres doivent rester un recours en cas de danger ou de problème « grave ». Mais il faut que, vraiment, le problème soit « grave », et c'est un peu la question aujourd'hui quand on sait que les médicaments psychiatriques sont devenus de loin la première source de revenu pour l'industrie pharmaceutique :

88,3 milliards de dollars en 2015 ! C'est trop. Beaucoup, beaucoup, beaucoup trop.

Jean Marc Dupuis