

La schizophrénie, comprendre et maîtriser la maladie

Les personnes atteintes de schizophrénie vivent une grande souffrance, non seulement à cause de la maladie elle-même, mais aussi en raison des préjugés dont elles sont victimes. Pourtant, une personne aux prises avec la schizophrénie peut en maîtriser les symptômes et mener une vie satisfaisante.

/ Comprendre la schizophrénie

La schizophrénie fait partie d'un groupe de maladies qu'on appelle *les troubles psychotiques*. Elle a des effets sur les pensées, les émotions, les perceptions, les comportements, la mémoire, le jugement, l'humeur et la motivation des personnes qui en souffrent. La maladie modifie leur façon d'interagir avec les gens de leur milieu et peut les mener à **une perte de contact avec la réalité**.

Reconnaître les signes

La schizophrénie se manifeste différemment d'une personne à l'autre. Les premiers signes apparaissent **habituellement entre 16 et 35 ans**. Dans beaucoup de cas, **ils se manifestent graduellement**. Au début, les changements de comportement peuvent être si légers qu'ils passent inaperçus. Puis, on peut remarquer :

- une humeur dépressive ou des sautes d'humeur ;
- une perte de motivation, d'intérêt ou d'énergie ;
- une absence d'expressions ou d'émotions ;
- une difficulté à se concentrer ou à prendre des décisions ;
- une tendance à s'isoler ;
- des hallucinations : voir, entendre ou sentir des choses que personne d'autre ne perçoit ;
- des épisodes de délire, c'est-à-dire des idées ou une interprétation des événements qui ne correspondent pas à la réalité. La personne atteinte de la maladie peut croire, par exemple, qu'elle est espionnée ou qu'elle est investie d'une mission importante ;

- des préoccupations exagérées ou amplifiées, des idées fixes qui prennent des proportions démesurées ;
- de l'agitation ou de l'anxiété ;
- de la confusion, un langage incohérent, des comportements désorganisés.

Les personnes atteintes de schizophrénie peuvent connaître des phases de rémission durant lesquelles les symptômes sont absents ou beaucoup moins importants, mais **les risques de rechute restent présents si la maladie n'est pas traitée**.

Il est souvent difficile de déterminer si les changements de comportement d'une personne sont normaux ou s'ils dénotent un problème, surtout à l'adolescence. De plus, d'autres problèmes de santé peuvent occasionner des symptômes semblables à ceux de la schizophrénie. Le diagnostic peut donc être long à établir.

AVEC L'APPUI DE :

Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec / Institut universitaire en santé mentale Douglas / Collège des médecins du Québec / Fédération des médecins omnipraticiens du Québec / Fédération des médecins spécialistes du Québec / Association des médecins psychiatres du Québec / Ordre des psychologues du Québec / Ordre des travailleurs sociaux et des thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec / Revivre / Fondation des maladies mentales / Association canadienne pour la santé mentale / Société québécoise de la schizophrénie / Fédération des familles et amis de la personne atteinte de maladie mentale / Association québécoise de prévention du suicide / Phobias-Zéro



+ Prends
soin de
toi+

AstraZeneca 

espresso

4521, rue Clark, Montréal (Québec) H2T 2T3
t. 514.286.9096 f. 514.284.9152 espressocommunication.com

Date : 25 novembre 2010
Client : Acti-Menu
Projet : ACT0901-4 pages
Numéro d'épreuve : 6

Version : Schizophrénie-FR
Format fermé : 8,25" x 11"
Format ouvert : 16,5" x 11"
Couleurs : CMYK



Combattre les préjugés

Contrairement à une croyance répandue, la schizophrénie ne cause pas un dédoublement de la personnalité. De plus, les personnes qui en souffrent ne sont pas moins intelligentes, ni plus violentes que le reste de la population.

/ Des conséquences au quotidien

La schizophrénie a des répercussions dans tous les aspects de la vie de la personne qui en est atteinte.

La perte de contact avec la réalité, la difficulté à organiser ses idées ou à éprouver des émotions peuvent l'amener à agir de manière inappropriée, ce qui peut avoir des conséquences indésirables pour elle-même et pour les gens qui l'entourent.

Le manque de motivation et d'énergie peut nuire à ses activités quotidiennes, comme prendre soin d'elle-même, aller à l'épicerie, établir son budget ou respecter l'horaire de l'école ou du travail.

La peur d'être jugée et la dévalorisation de soi-même peuvent l'amener à s'isoler.

Ces conséquences éprouvantes font qu'une forte proportion des personnes atteintes de cette maladie vivent d'autres problèmes, comme l'abus d'alcool ou de drogues. Leur détresse peut même devenir si profonde que beaucoup d'entre elles en viennent à avoir des idées ou des comportements suicidaires.

Malgré ces difficultés, il est important de **retrouver l'espoir** : avec du soutien et un traitement approprié, il est possible de maîtriser la maladie et d'avoir une meilleure qualité de vie.

/ Qui peut souffrir de schizophrénie ?

La schizophrénie touche 1 personne sur 100 au Canada, des hommes et des femmes de tous les milieux et de toutes les communautés. Les causes de cette maladie ne sont pas encore parfaitement connues, mais des aspects biologiques et génétiques y jouent probablement un rôle.

Plusieurs facteurs **peuvent déclencher les symptômes**, comme un stress excessif ou encore l'abus d'alcool ou de drogues.

« J'ai vécu des moments très difficiles, mais je vais de mieux en mieux. J'ai un travail qui me plaît et, surtout, une amoureuse qui me soutient. Elle m'a beaucoup aidé à accepter que le traitement fait partie de ma vie. »

Julien, 32 ans

/ Comment maîtriser la maladie ?

Avoir du soutien

Trop souvent, les personnes qui ont des symptômes d'un trouble mental hésitent à en parler. C'est particulièrement vrai pour la schizophrénie, qui est une maladie encore mal connue faisant l'objet de nombreux tabous. Mais en s'isolant, on souffre inutilement et on retarde son rétablissement.

Si vous croyez présenter certains signes de schizophrénie, **consultez sans tarder un professionnel de la santé, comme un médecin ou un psychologue**. Les intervenants **des organismes communautaires** répertoriés à la dernière page de ce dépliant peuvent également vous offrir, ainsi qu'à vos proches, de l'écoute et de l'information.

Suivre un traitement adapté

Le traitement de la schizophrénie repose sur **une combinaison d'éléments complémentaires**.

S'investir dans son traitement

- Je vais à mes rendez-vous de suivi avec mon médecin.
- Je participe activement à ma psychothérapie.
- Je respecte la posologie de mes médicaments et la durée de ma médication.
- J'adopte et je maintiens un mode de vie équilibré.
- Je surveille les signes annonciateurs de rechute afin de réduire mes risques et je note ce qui influence mon état de santé.
- Je fais équipe avec mes proches et toutes les personnes qui peuvent m'aider à maintenir mon équilibre.
- **Je consulte toujours un professionnel de la santé avant de modifier ou d'arrêter un aspect de mon traitement.**

La psychothérapie et le soutien psychosocial

La psychothérapie permet de mieux composer avec la maladie. Elle aide à mieux se connaître et à déterminer les émotions, les pensées et les comportements qui nuisent à son bien-être.

La participation à des groupes de soutien est un outil des plus utiles pour aider les personnes atteintes de la maladie et leur famille à gérer les difficultés qui y sont liées. Les échanges permettent entre autres de briser l'isolement et de recevoir du soutien.

Les médicaments

Les médicaments permettent de **contrôler les symptômes de la maladie, de prévenir les rechutes et de retrouver une meilleure qualité de vie**. On utilise principalement les antipsychotiques (aussi appelés *neuroleptiques*), mais d'autres types de médicaments peuvent aussi être nécessaires.

Il faut parfois un certain temps avant de trouver les médicaments et la posologie qui conviennent le mieux à chacun et qui présentent le moins d'effets indésirables. Faire équipe avec votre médecin, en notant ce que vous ressentez et en l'informant de vos observations, contribue à trouver le plus rapidement possible le meilleur plan de soins pour vous.

Afin de **limiter les risques de rechute**, les médicaments doivent généralement être pris à long terme. Vous avez donc avantage à voir votre traitement comme un allié faisant partie de votre vie.

Des stratégies pour retrouver son équilibre

Adopter de saines habitudes et développer une vision positive de soi-même et de la vie sont des stratégies qui favorisent la santé mentale. Elles contribuent également, si vous souffrez de schizophrénie, à diminuer vos risques de rechute.

- Optez pour une alimentation équilibrée et tentez de manger à des heures régulières.
- Faites de l'activité physique au quotidien.
- Évitez de consommer de l'alcool et des drogues. Même en faible quantité, ces substances risquent d'avoir des conséquences très négatives chez les personnes atteintes d'une maladie mentale. De plus, l'alcool et les drogues peuvent interagir de façon indésirable avec les médicaments.
- Limitez votre consommation de stimulants comme la nicotine dans le tabac ainsi que la caféine, que l'on trouve dans le café, le thé, le cacao, les colas, et les boissons énergisantes.
- Assurez-vous d'avoir une quantité suffisante et une bonne qualité de sommeil.
- Gérez votre niveau de stress, entre autres en établissant des priorités et en trouvant des moyens de mieux y réagir, comme la relaxation.
- Favorisez une bonne estime de vous-même : sachez apprécier vos qualités et accepter vos limites.
- Tentez de prêter attention aux aspects positifs d'une situation aussi bien qu'aux points négatifs.
- Entourez-vous de personnes avec qui vous aimez passer de bons moments et sur qui vous pouvez compter quand ça va moins bien.



Prévenir le suicide

Près de la moitié des personnes souffrant de schizophrénie songent au suicide à un certain moment. Pourtant, **il est possible de retrouver l'espoir.**

Si vous pensez au suicide ou si vous craignez qu'une personne de votre entourage s'enlève la vie, allez chercher de l'aide sans tarder.

- Association québécoise de prévention du suicide, 1 866 APPELLE (277-3553)
- 9-1-1 s'il s'agit d'une urgence

Aider un proche

• Si une personne de votre entourage présente des signes de schizophrénie (voir la première page), osez lui parler de vos inquiétudes, sans la juger et sans avancer de diagnostic. Invitez-la à consulter un professionnel de la santé ou à s'informer auprès des ressources communautaires. Vous pouvez lui proposer de l'accompagner dans sa démarche. Si des symptômes psychotiques (délire ou hallucinations) se manifestent, tentez de la convaincre de consulter le plus tôt possible. S'il lui est difficile de prendre conscience de son état, attirez son attention sur un symptôme en particulier qui pourrait la convaincre de voir un médecin.

- Vivre avec une personne atteinte de schizophrénie peut être éprouvant. Les symptômes sont souvent déroutants et inquiétants pour l'entourage. N'hésitez pas à demander de l'aide et restez à l'écoute de vos propres limites. Informez-vous le plus possible pour savoir comment réagir aux manifestations de la maladie.
- Encouragez ce proche à suivre son traitement dans tous ses aspects.
- **Si les symptômes observés chez ce proche vous font penser qu'il présente un sérieux danger pour lui-même ou pour les autres, il s'agit d'une urgence : n'hésitez pas à composer le 9-1-1 pour obtenir une aide immédiate.**

Faire appel aux ressources

PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ

- Votre **médecin** ou votre **pharmacien**
- Le **CLSC** ou **CSSS** de votre région
www.msss.gouv.qc.ca/repertoires/csss/
- **Ordre des psychologues du Québec**
www.ordrepsy.qc.ca/ / 1 800 561-1223
- **Ordre des travailleurs sociaux et des thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec**
www.optsq.org/ / 1 888 731-9420
- Les services professionnels **en milieu scolaire ou au travail**
- **Info-Santé**
Composer le **8-1-1**
24 heures sur 24, 7 jours sur 7
- **Institut Douglas**
www.douglas.qc.ca

RESSOURCES COMMUNAUTAIRES

- **Société québécoise de la schizophrénie**
www.schizophrenie.qc.ca/ / 1 866 888-2323
- **Fondation des maladies mentales**
www.fondationdesmaladiesmentales.org
1 888 529-5354
- **Association canadienne pour la santé mentale**
www.acsm.ca
- **Aide En Ligne**
www.aideenligne.ca/ / 1 866 766-5620
- **Fédération des familles et amis de la personne atteinte de maladie mentale (FFAPAMM)**
www.ffapamm.com/ / 1 800 323-0474

- **Association québécoise de prévention du suicide**
24 heures sur 24, 7 jours sur 7 partout au Québec
www.aqps.info
1 866 APPELLE (277-3553)
- **Pour une urgence, composer le 9-1-1.**

FAITES CIRCULER CETTE BROCHURE!

L'information contenue dans ce dépliant ne doit pas être interprétée comme un diagnostic médical ni remplacer les recommandations d'un professionnel de la santé.

La série « Ma santé mentale, j'en prends soin! » a été élaborée par le docteur **Louis Gagnon** et par **Annik Léveillé** et **Danièle Prévost** du Programme Santé ACTI-MENU, avec la collaboration de : **Huguette Bélanger**, médecin, Direction de la santé publique de la Montérégie; **Hani Iskandar** et **Mimi Israël**, psychiatres, Institut universitaire en santé mentale Douglas; **Isabelle Queval**, psychologue; **Louise Latulippe**, infirmière, D.E.S.S., Direction de la santé mentale, Ministère de la Santé et des Services sociaux; **Jean-Rémy Provost**, directeur général, Revivre; **Jean-Luc Taschereau**, président, Fondation des maladies mentales; **Françine Dubé**, directrice générale, Société québécoise de la schizophrénie.

Rédaction : **Sylvie Brousseau**. Collaboration à la rédaction : **Marie-Hélène Poirier**. Révision linguistique : **Stéphanie Lessard**. Graphisme : **espresso communication**.

Les professionnels et les entreprises peuvent commander ce document en composant le 514 985-2466 ou le 1 800 985-2466, poste 0, ou auprès de leur représentant AstraZeneca.