

Qu'est ce que la psychose ?

Le mot psychose est utilisé pour décrire les troubles qui touchent le cerveau et qui créent une perte de contact avec la réalité. Lorsque quelqu'un souffre d'un tel trouble, on dit qu'il a un épisode psychotique.

La psychose, très courante, risque davantage de survenir chez les jeunes adultes. Environ 3 jeunes sur 100 connaîtront un épisode psychotique ; la psychose est ainsi beaucoup plus courante chez les jeunes que le diabète. La plupart se rétablissent complètement après un premier épisode.

La psychose peut toucher n'importe qui. Comme toute autre maladie, elle peut être traitée.

Quels sont les symptômes ?

La psychose peut entraîner des changements d'humeur et affecter les pensées et les idées, rendant difficile toute tentative de comprendre la personne atteinte.

Pour tenter de comprendre la psychose, il est utile de rassembler certains des symptômes les plus caractéristiques.

Pensées confuses

Les pensées quotidiennes deviennent confuses ou désorganisées. Les phrases ne sont pas claires ou n'ont pas de sens. La personne peut ressentir des difficultés à se concentrer, à suivre une conversation ou à se souvenir de choses. Elle a également l'impression que ses pensées s'accroissent ou ralentissent.

Fausse croyance

Il est fréquent qu'une personne connaissant un épisode psychotique ait de fausses croyances, appelées délire. La personne est tellement convaincue de ses délire que même l'argument le plus logique ne peut la faire changer d'avis. Elle peut, par exemple, être convaincue que la police la surveille de par la façon dont les voitures sont garées devant chez elle.

Hallucinations

Lors d'une psychose, la personne voit, entend, ressent, sent ou goûte des choses qui en réalité n'existent pas. Il se peut, par exemple, qu'elle entende des voix que personne d'autre n'entend ou voit des choses qui n'existent pas. Les choses ont un mauvais goût ou une mauvaise odeur ou sont même empoisonnées.

Changements d'humeur

Les émotions peuvent se modifier sans raison apparente. La personne atteinte peut se sentir mal et coupée du monde, et avoir l'impression que tout autour d'elle tourne au ralenti. Les sautes d'humeur sont fréquentes et la personne peut se sentir exceptionnellement déprimée ou agitée. Les émotions de la personne semblent atténuées... Elle ressent moins d'émotions que d'ordinaire ou en témoigne moins à ceux qui l'entourent.

Changements de comportements

Les personnes atteintes de psychose ont un comportement différent de celui qu'elles avaient auparavant. Elles peuvent être extrêmement actives ou léthargiques, et ne rien faire de la journée. Elles peuvent rire à des moments inappropriés ou se fâcher ou devenir tristes sans raison apparente. Les changements de comportements sont souvent associés aux symptômes déjà décrits

plus haut. Par exemple, une personne atteinte se croyant en danger peut prévenir la police. Une autre se prenant pour Jésus Christ peut passer sa journée à prêcher dans les rues. D'autres peuvent cesser de s'alimenter de peur que la nourriture soit empoisonnée ou avoir des difficultés à dormir parce que quelque chose les effraie.

Les symptômes varient d'une personne à une autre et peuvent évoluer au fil du temps.

Qu'est-ce qu'un premier épisode psychotique ?

Le premier épisode psychotique désigne simplement la première fois qu'une personne souffre de symptômes psychotiques ou un épisode psychotique. Une personne souffrant d'un premier épisode psychotique peut ne pas comprendre ce qui lui arrive. Les symptômes peuvent s'avérer extrêmement gênants et totalement inhabituels, la personne est alors désorientée et bouleversée. Les stéréotypes et mythes négatifs à propos des maladies mentales encore fréquents dans la société accentuent cette détresse.

Un épisode psychotique se déroule en trois phases. La durée de chaque phase varie d'une personne à une autre.

Phase 1 : prodrome

Les premiers signes sont vagues et à peine visibles. Certaines personnes peuvent modifier leur façon de décrire leurs émotions, leurs pensées et leurs perceptions.

Phase 2 : psychose aiguë

Des symptômes clairs apparaissent tels que des hallucinations, des délire ou des pensées confuses.

Phase 3 : rétablissement

La psychose peut être traitée et la plupart des gens se rétablissent complètement. Le modèle de rétablissement varie d'une personne à une autre.

Les gens se rétablissent d'un premier épisode psychotique et beaucoup n'en connaîtront plus aucun.

Quels sont les types de psychose ?

La psychose est vécue différemment d'une personne à une autre et attribuer une étiquette ou un nom spécifique à une maladie psychotique au cours de ses premières phases n'est pas toujours utile.

Cependant, lorsqu'une personne est atteinte de psychose, le diagnostic d'une maladie psychotique spécifique est généralement posé. Poser un diagnostic signifie identifier une maladie d'après les symptômes que présente une personne et le diagnostic dépendra de ce qui a causé la maladie et de la durée des symptômes. Lorsqu'une personne est confrontée à un épisode psychotique pour la première fois, il est particulièrement difficile de diagnostiquer le type exact de psychose puisque la plupart des facteurs qui déterminent l'étiquette restent confus. Il est néanmoins utile de connaître quelques-unes des étiquettes que vous pourriez être amené à entendre.

Psychose induite par les drogues

Consommer des drogues et de l'alcool ou arrêter d'en prendre peut être associé à l'apparition de symptômes psychotiques. Parfois, ces symptômes disparaîtront rapidement au fur et à mesure que les effets des substances se dissiperont. Dans d'autres cas, la maladie peut durer plus longtemps, mais débute par une psychose induite par les drogues.

Psychose organique

Il arrive que des symptômes psychotiques apparaissent dans le cadre d'un traumatisme crânien ou d'une maladie physique perturbant le fonctionnement cérébral telle qu'une encéphalite, le sida ou une tumeur. D'autres symptômes sont généralement présents, tels des troubles de la mémoire et de la confusion.

Psychose réactionnelle brève

Les symptômes psychotiques surviennent subitement suite à un grand stress dans la vie de la personne, tel qu'un décès dans la famille ou un changement des conditions de vie. Les symptômes peuvent être graves, mais la personne se rétablit rapidement en seulement quelques jours.

Trouble délirant

Le principal problème est que la personne croit réellement en des choses qui n'existent pas.

Schizophrénie

La schizophrénie est une maladie psychotique au cours de laquelle les changements de comportements ou les symptômes durent au moins six mois. Les symptômes et la durée de la maladie varient d'une personne à une autre. Contrairement à ce que l'on croyait auparavant, parmi les personnes atteintes de schizophrénie, nombreuses sont celles qui mènent une vie heureuse et épanouie, et nombreuses sont celles qui se rétablissent complètement.

Trouble schizophréniforme

Ce trouble est similaire à la schizophrénie sauf que les symptômes durent moins de six mois.

Trouble bipolaire (maniaco-dépressif)

Dans le cas d'un trouble bipolaire, la psychose apparaît sous forme d'un trouble de l'humeur plus général, qui se caractérise par des hauts (manie) et des bas (dépression). Les symptômes, lorsqu'ils sont présents, s'adaptent à l'humeur de la personne atteinte. Par exemple, une personne qui souffre de dépression pourra entendre des voix lui disant de se suicider. Par contre, une personne

exceptionnellement agitée ou heureuse pourra se croire d'exception et capable de réaliser d'incroyables prouesses.

Trouble schizo-affectif

Ce diagnostic est posé lorsqu'une personne présente de façon simultanée ou consécutive des symptômes de troubles de l'humeur (tels que dépression ou manie) et de psychose. Autrement dit, le portrait n'est pas caractéristique d'un trouble de l'humeur ni d'une schizophrénie.

Dépression psychotique

Il s'agit d'une grave dépression accompagnée de divers symptômes psychotiques, mais sans phases maniaques ou euphoriques qui surviennent à tout moment au cours de la maladie. C'est ce qui distingue cette maladie du trouble bipolaire.

Quelles sont les causes de la psychose ?

Un certain nombre de théories sur l'origine de la psychose ont été évoquées, mais les recherches sont encore loin d'être terminées.

Il semblerait que la psychose soit due à une combinaison de facteurs biologiques mal connus qui créent une vulnérabilité à souffrir de symptômes psychotiques au cours de l'adolescence ou au début de la vie d'adulte. Chez ces personnes vulnérables, les symptômes surviennent souvent à la suite d'un stress, de la consommation de drogues ou de changements sociaux. Certains facteurs peuvent être plus ou moins importants selon la personne.

Dans le cas d'un premier épisode psychotique, la cause reste particulièrement incertaine. Il est, par conséquent, essentiel que la personne subisse un examen médical approfondi pour écarter les causes médicales connues et poser un diagnostic aussi clair que possible. Cela implique généralement de faire des analyses médicales et de s'entretenir longuement avec un spécialiste de la santé mentale. Il existe plusieurs formes de psychose. Le cours de la maladie et son issue varient d'une personne à une autre.

Pour plus d'informations

D'autres fiches d'information vous sont proposées :

- **Psychose : le rétablissement – Fiche d'information n°2**
- **Se faire aider précocement – Fiche d'information n°3**
- **Comment puis-je aider une personne atteinte de psychose ? – Fiche d'information n°4**

2000 EPPIC Statewide Services
Les fiches d'information EPPIC peuvent être téléchargées à partir du site Internet EPPIC à l'adresse www.eppic.org.au et distribuées gratuitement sans modifications.

Ontario Working Group on Early Intervention in Psychosis
www.earlypsychosis.com

Psychose : le rétablissement

Il arrive que les personnes atteintes de symptômes psychotiques soient réticentes à se faire soigner. Elles croient peut-être que tout va bien, ou espèrent que les symptômes disparaîtront d'eux-mêmes. Le traitement lui-même ou ce que les gens peuvent penser peut les inquiéter.

Mieux comprendre la psychose a permis de développer de nouveaux médicaments et de nouvelles thérapies. Les personnes atteintes de psychose peuvent être traitées à leur domicile, et se rendre régulièrement à une clinique locale d'hygiène mentale. Des visites à domicile par les services locaux de santé mentale peuvent être prévues et si l'hospitalisation devient nécessaire, ce n'est généralement que pour une courte période.

Comme toute autre maladie, la psychose peut être traitée. La plupart des malades se rétablissent très bien.

En quoi consiste le traitement ?

La première phase du traitement consiste à examiner le patient, qui devra se rendre à une série de rendez-vous avec un spécialiste en santé mentale, tel que psychiatre, psychologue clinicien ou infirmière psychiatrique de communauté. Le spécialiste prendra le temps de connaître la personne, et s'entretiendra avec sa famille et ses amis. Des examens sanguins et des radiographies seront sans doute prévus afin d'exclure toute cause physique des symptômes. C'est un moment effrayant et déroutant pour toutes les personnes concernées qui nécessitent alors beaucoup de tolérance et de réconfort. Il est important d'établir une bonne relation de confiance chaque fois qu'il est possible.

Les informations obtenues de la personne atteinte de psychose et de sa famille et ses amis, ainsi que les résultats des analyses permettront d'avoir une idée du type de psychose dont il s'agit, de sa cause et de la façon dont le patient peut être aidé au mieux.

Il arrive que les symptômes psychotiques disparaissent rapidement et que les patients retrouvent immédiatement une vie normale. D'autres se rétablissent en quelques semaines ou quelques mois. Comme après toute maladie, il se peut qu'ils veuillent prendre le temps de se remettre ou qu'ils choisissent parmi une variété d'options thérapeutiques. Le choix du meilleur traitement dépendra de divers facteurs tels que la préférence personnelle du patient, la gravité de ses symptômes psychotiques et leur durée, et leur cause apparente.

Médication

Dans le cadre de la psychose, la médication peut s'avérer être un traitement essentiel. Accompagnée d'autres formes de traitement, elle joue un rôle fondamental dans le rétablissement d'un épisode psychotique et dans la prévention de nouveaux épisodes. Divers types de médication peuvent réduire de façon très efficace les symptômes de la psychose ainsi que l'anxiété et la détresse que ces symptômes peuvent provoquer. Le traitement débute par l'administration d'une faible dose de médication, et un médecin communiquera au patient des informations sur les quantités à prendre et à quel moment les prendre. La médication sera suivie de près et dans le cas où des effets secondaires apparaîtraient, le type de médication ou les doses prescrites pourraient être modifiés. Ceci est crucial pour éviter tout effet secondaire désagréable qui pourrait amener une personne à refuser une médication pourtant essentielle à son rétablissement.

Counselling et thérapie psychologique

Avoir quelqu'un à qui parler est une partie importante du traitement. La méthode exacte peut varier pour convenir au patient et à la phase de son épisode psychotique. Une personne souffrant de symptômes psychotiques graves peut simplement vouloir savoir où trouver quelqu'un qui comprendra ce qu'elle vit et qui saura la rassurer sur son bon rétablissement. Au cours de la phase de guérison, les patients peuvent se demander « pourquoi moi ? » et apprendre des méthodes concrètes pour éviter un nouvel épisode, comme apprendre à gérer son stress et à reconnaître très tôt des signes avant-coureurs. Le counselling ou la thérapie peuvent se dérouler individuellement ou en groupe.

Assistance matérielle

Le traitement peut aussi comprendre une assistance pour le quotidien, telle qu'une aide pour reprendre le travail ou l'école, trouver un logement ou obtenir une aide financière.

Quand envisager l'hospitalisation ?

La plupart des personnes atteintes de psychose peuvent être aidées à domicile par leurs proches ou leurs amis à condition de recevoir une aide régulière et qualifiée de la part de professionnels de la santé mentale. Les patients qui traversent un premier épisode devraient être traités à domicile dans la mesure du possible afin de réduire au minimum la détresse des jeunes et de les perturber le moins possible.

Les soins à domicile peuvent être dispensés par le service de santé mentale de votre collectivité. Les services de traitement et d'évaluation des crises (CAT), qui dispensent au patient et à sa famille une aide intensive 24 heures sur 24, font souvent partie des services communautaires de santé mentale.

Cependant, séjourner à l'hôpital peut parfois être bénéfique pour le patient avant qu'il poursuive son traitement à domicile. L'hospitalisation permet de surveiller plus attentivement les symptômes, de faciliter les recherches et d'aider le patient qui commence son traitement. Certaines personnes demandent parfois à être hospitalisées pour pouvoir se reposer et se sentir en sécurité.

Aujourd'hui, l'hospitalisation est plus fréquemment envisagée lorsque les symptômes psychotiques mettent en danger le patient ou toute autre personne. Il se peut, par exemple, que la personne pense sérieusement au suicide. Dans de tels cas, l'hospitalisation permet d'effectuer un suivi du traitement et des examens et elle garantit que le patient est en sécurité.

Dans certains cas, l'hospitalisation doit être organisée contre la volonté de la personne ou sur une base involontaire, au moins au début. Cependant, le traitement à domicile est repris dès que possible.

Comment impliquer la personne atteinte ?

On encourage les personnes atteintes de psychose débutante à participer de façon active à leur propre traitement. Il leur faut s'informer sur la psychose, sur le processus de guérison, et sur ce qu'elles doivent faire pour être guéries et le rester. Il arrive parfois qu'il y ait des problèmes secondaires à gérer, tels que comment rattraper son absence à l'école ou au travail, ou comment faire face aux sentiments de dépression et de stress liés à ce que vit le patient. Il est important que la personne connaisse ses droits et qu'elle pose des questions lorsque quelque chose ne lui paraît pas clair.

Et le rétablissement ?

Le modèle de rétablissement de la psychose varie d'une personne à une autre. Certains se rétablissent très vite avec très peu d'interventions. D'autres peuvent bénéficier d'une aide pendant une plus longue période.

Se rétablir d'un premier épisode prend généralement quelques mois. Si les symptômes persistent ou surviennent de nouveau, le processus de guérison peut se prolonger. Certaines personnes traversent une période difficile pendant plusieurs mois voire plusieurs années avant que les choses ne s'apaisent. Il est surtout important de ne pas oublier que la psychose peut être traitée.

La plupart des gens se rétablissent d'une psychose et mènent des vies productives et satisfaisantes.

Pour plus d'information

D'autres fiches d'information vous sont proposées :

- **Qu'est-ce que la psychose ? – Fiche d'information n°1**
- **Se faire aider précocement – Fiche d'information n°3**
- **Comment puis-je aider une personne atteinte de psychose ? – Fiche d'information n°4**

2000 EPPIC Statewide Services

Les fiches d'information EPPIC peuvent être téléchargées à partir du site Internet EPPIC à l'adresse www.eppic.org.au et distribuées gratuitement sans modifications.

Ontario Working Group on Early Intervention in Psychosis
www.earlypsychosis.com

Se faire aider précocement

Se faire aider précocement sous-entend diagnostiquer la psychose le plus tôt possible et trouver un traitement spécialisé adapté.

Ne tardez pas

Un premier épisode de psychose peut être une expérience particulièrement traumatisante et déroutante. Les modifications de comportement de la personne provoquent inquiétude et détresse car nul ne comprend vraiment ce qui se passe.

Ce manque de prise de conscience cause souvent un retard à chercher de l'aide. C'est pourquoi ces maladies, qui pourtant se soignent, restent non diagnostiquées et non traitées.

Même quand la personne cherche de l'aide, des retards peuvent affecter le diagnostic car ces troubles peuvent être difficiles à reconnaître.

Pourquoi est-ce important de se faire aider précocement ?

Le traitement d'un premier épisode de psychose tarde souvent à commencer. Plus on attend pour traiter la maladie, plus le fossé se creuse entre la personne atteinte et sa famille et ses amis ainsi que ses études et son travail.

Leur opinion d'eux-mêmes peut être affectée, particulièrement si le traitement se prolonge. D'autres problèmes peuvent apparaître ou s'intensifier, tels que le chômage, la dépression, la consommation abusive d'alcool et d'autres drogues, le non-respect des lois, et les patients peuvent se blesser ou se faire plus de mal. De plus, retarder le traitement peut entraîner un rétablissement plus lent et moins complet.

Cette perturbation n'est pas inévitable. Si la psychose est détectée précocement, de nombreux problèmes peuvent être évités.

Quels sont les premiers signes ?

Des changements s'opèrent habituellement chez la personne avant l'apparition des symptômes évidents. On appelle ces changements premiers signes et cette phase juste avant la psychose s'appelle le prodrome. Les premiers signes sont vagues et difficilement visibles. Ce qu'il est important d'observer est si ces signes empirent ou s'ils ne disparaissent tout simplement pas.

Les premiers signes varient d'une personne à une autre. Au cours de la phase prodromique, on observe des changements dans la façon dont les personnes décrivent leurs émotions, leurs pensées et leurs perceptions. Elles n'ont cependant pas encore manifesté de symptômes psychotiques évidents, tels que les hallucinations, les délires ou les pensées confuses.

Premiers signes

Une personne peut devenir

- méfiante
- déprimée
- anxieuse
- tendue
- irritable
- coléreuse

Une personne peut connaître

- des changements d'humeur
- des troubles du sommeil
- des modifications de l'appétit
- une perte de motivation ou d'énergie
- des difficultés à se concentrer ou à se souvenir de choses

Une personne peut avoir l'impression que

- ses pensées s'accroissent ou ralentissent
- les choses sont, pour une raison ou une autre, différentes
- les choses autour d'elles ont changé

La famille et les amis sont souvent les premiers à remarquer ces changements

Famille et amis peuvent remarquer

- que le comportement d'une personne change
- que le travail ou les études d'une personne se détériorent
- qu'une personne est plus renfermée ou s'isole
- qu'une personne n'a plus envie de nouer des contacts
- qu'une personne est moins active

Les familles ont parfois le sentiment que quelque chose ne va pas même si elles ne connaissent pas la nature exacte du problème.

Ces comportements peuvent être une brève réaction à des événements stressants comme des tracas à l'école ou au travail ou des problèmes relationnels. D'un autre côté, ce sont peut-être les premiers signes d'une psychose en cours de développement. Il est donc important de surveiller ces comportements.

Première étape

Il est important qu'un jeune se fasse aider dès qu'il présente ces symptômes psychotiques ou prodromiques. Pour commencer, il est bon de se rendre chez le médecin local, dans les centres de soins communautaires ou dans les services communautaires de santé mentale. Les conseillers scolaires sont également à votre disposition.

N'oubliez pas que ces changements de comportement ne sont pas forcément les premiers signes d'une psychose mais il est raisonnable de les faire examiner. Dans le cas où un trouble psychotique se développerait, plus tôt le jeune se fait aider, meilleur c'est.

Plus tôt une psychose est diagnostiquée et traitée, meilleures sont les perspectives d'avenir.

Pour plus d'information

D'autres fiches d'information vous sont proposées :

- **Qu'est-ce que la psychose ? – Fiche d'information n°1**
- **Psychose : le rétablissement – Fiche d'information n°2**
- **Comment puis-je aider une personne atteinte de psychose ? – Fiche d'information n°4**

2000 EPPIC Statewide Services

Les fiches d'information EPPIC peuvent être téléchargées à partir du site Internet EPPIC à l'adresse www.eppic.org.au et distribuées gratuitement sans modifications.

Ontario Working Group on Early Intervention in Psychosis

www.earlypsychosis.com

Comment puis-je aider une personne atteinte de psychose ?

Cela peut être très éprouvant de prendre conscience qu'un de vos proches souffre de psychose. Il se peut que vous soyez abasourdi, désorienté, perplexe ou que vous vous sentiez coupable. Il n'y a ni bonne ni mauvaise façon de se sentir.

Le problème peut avoir été difficile à identifier, puisqu'il est facile de confondre les premiers stades d'une psychose avec les hauts et bas classiques que vivent les jeunes. Vous vous posez beaucoup de questions et ne savez sans doute pas ce qu'il vous reste à faire. Vous voulez aider, mais vous ne savez pas trop comment.

Où puis-je obtenir de l'aide ?

Savoir où trouver de l'aide peut être très déroutant. Pour de nombreuses raisons, familles, partenaires ou amis ont du mal à prendre la décision de se faire aider. La personne souffrant d'un épisode psychotique peut ne pas vouloir se faire aider ni même admettre qu'elle ne se sent pas bien. Cela peut être extrêmement difficile de s'occuper seul d'une personne dans un état psychotique.

La personne souffrante a besoin d'aide pour déterminer avec certitude ce qui lui arrive et le type de traitement approprié. Les familles, partenaires et amis ont également besoin d'aide pour comprendre ce qui se passe et savoir comment s'investir au moment du diagnostic, pendant le traitement et le processus de guérison.

Pour commencer, il est bon de vous rendre chez votre médecin local, dans votre centre de soins communautaires ou dans votre service de santé mentale. Ils vous indiqueront quoi faire et où obtenir le traitement. Votre principale préoccupation sera, au départ, de comprendre ce qui se passe et d'obtenir une aide appropriée.

Si vous éprouvez des difficultés à obtenir de l'aide ou des conseils, ou si vous tournez en rond, il vous faut peut-être vous renseigner à droite à gauche. Parlez avec votre médecin de l'hypothèse d'une psychose ou contactez les agences de soutien et de défense des droits telles que l'association *Schizophrenia Fellowship* (Société de schizophrénie) ou de l'*Association of Relatives and Friends of the Mentally Ill - ARAFEMI* (Association des proches et amis des malades mentaux).

Comment puis-je apporter mon aide pendant le traitement ?

Une fois que vous aurez trouvé un professionnel ou un service ayant l'habitude de s'occuper des cas de psychose, il serait bon que vous :

- essayiez de penser que vous et le professionnel avez pour même objectif d'aider la personne atteinte de psychose et d'œuvrer pour son rétablissement. Le soignant ou l'équipe soignante et vous-même êtes en quelque sorte partenaires.
- identifiez les autres membres de l'équipe soignante ; demandez leurs noms et le numéro de téléphone auquel vous pouvez les joindre. Demandez-leur en particulier leurs rôles actuel et futur. Cherchez à savoir qui est la personne

la plus qualifiée pour vous répondre et notez toutes ces informations.

- demandez un rendez-vous avec les membres clés de l'équipe et prenez avec vous la liste de questions que vous aurez préalablement préparée. N'hésitez pas à prendre en note les réponses au cours du rendez-vous.
- demandez des rendez-vous réguliers et fixez une date pour votre prochain rendez-vous. Demandez des informations précises. Si vous ne comprenez pas ce que l'on vous dit, dites-le et demandez une explication plus claire.
- demandez où vous pouvez obtenir des informations supplémentaires. Existe-t-il par exemple des sessions d'éducation auxquelles vous pourriez assister ou y a-t-il des ouvrages que vous pourriez lire ?

Quels rapports dois-je entretenir avec la personne qui est malade ?

Vivre auprès d'une personne qui est psychotique et qui se comporte de façon étrange peut vous effrayer ou vous rebuter. N'oubliez surtout pas que cette personne est toujours votre fils, fille, frère, sœur, épouse, époux, partenaire ou ami. Il est très difficile pour une personne malade d'être telle qu'elle était habituellement.

Souvent, familles et amis s'interrogent sur le comportement qu'ils doivent adopter et sur la façon dont ils doivent s'adresser à une personne psychotique. Il n'existe pas de règles précises, cependant, quelques conseils généraux peuvent s'avérer utiles.

Restez vous-même.

Informez-vous et comprenez qu'il se peut que la personne se comporte et parle différemment en raison des symptômes psychotiques.

Comprenez que les symptômes psychotiques sont stressants pour tout le monde et que vous pourriez ressentir diverses émotions : stupéfaction, peur, tristesse, colère, frustration, désespoir.

Parler avec d'autres personnes pourra vous aider à gérer ces émotions. Soyez convaincu que la personne va se rétablir, même si cela prend du temps. Soyez patient.

Lorsque qu'une personne traverse une phase aiguë de la maladie, elle peut réagir comme un enfant. Il arrive qu'elle ait besoin d'un environnement sûr et réconfortant et d'autres fois qu'elle ait besoin des autres pour l'aider à prendre des décisions.

Essayez de ne pas le prendre comme une offense personnelle si la personne qui ne se sent pas bien vous adresse des paroles blessantes.

Lorsqu'une personne souffre de symptômes psychotiques graves, elle peut rester ancrée sur ses idées et sur ses opinions. Évitez tout différend, prenez plutôt le temps de l'écouter attentivement pour comprendre sa réalité du moment, pour lui montrer votre affection et pour référence future afin de lui en parler quand elle se sentira mieux.

Prenez soin de vous. Faites la part des choses entre prendre soin de la personne et s'inquiéter pour elle et ne vous épuisez pas.

Comment puis-je participer au rétablissement ?

Famille, partenaires et amis jouent un rôle très important dans le processus de rétablissement. Lorsqu'une personne se remet d'un épisode psychotique, vous pouvez lui apporter amour, stabilité, compréhension et réconfort ainsi que de l'aide pour toutes les questions pratiques.

Cependant, vous aussi pouvez traverser une période de rétablissement et avoir besoin de faire une mise au point sur tout ce qui s'est passé. Vous pouvez avoir besoin de comprendre les différentes étapes par lesquelles vous avez pu passer.

Étapes courantes

Il est très courant que familles et amis traversent les phases suivantes :

1. Savoir que quelque chose de grave se passe et qu'un membre de votre famille ou un ami ne se sent pas bien peut vous plonger dans un état de crise. Il se peut que, durant cette période, vous vous sentiez très anxieux, inquiet et effrayé.
2. Lorsqu'il devient évident que quelque chose ne va pas parfaitement bien, vous commencez à chercher de l'aide. C'est également le moment où vous acceptez le fait qu'un membre de votre famille ou qu'un ami ne se sente pas bien et que la situation puisse ne pas se résoudre d'elle-même.
3. Quand vous aurez trouvé de l'aide, vous aurez sans doute beaucoup de questions à poser et d'inquiétudes à partager. Que se passe-t-il ? Qu'est-ce que la psychose ? Quelles en sont les causes ? Cela arrivera-t-il de nouveau ? Quels sont les traitements ? Que pouvons-nous faire pour aider ? Que dirons-nous aux gens ? Est-ce que le membre de notre famille ou notre ami comprendra pourquoi il avait besoin d'aide ? Aurions-nous dû chercher de l'aide plus tôt ? Durant cette période, vous ressentirez et aurez de nombreuses émotions et réactions. Chacune d'entre elles est normale.
4. Lorsque la personne commence à se rétablir et à montrer les premiers signes d'amélioration, vous pouvez éprouver un grand soulagement et un grand bonheur. Vous commencez alors à mieux comprendre la maladie et à vous sentir plus confiant face à l'avenir.
5. Alors que la guérison progresse, votre anxiété, vos questions et vos inquiétudes peuvent refaire surface quand le membre de votre famille, votre partenaire ou ami commence à se réinsérer au sein de la famille et de la communauté. Souvent, la famille se surprend à guetter tout signe de rechute ou tout comportement anormal. Il se peut que vous vous sentiez protecteur et anxieux, impatient de voir le patient se rétablir le plus vite possible et éviter tout ce qui pourrait entraîner une rechute. L'équilibre entre indépendance et attention peut être difficile à trouver.
6. Alors que le rétablissement continue, chaque individu concerné s'adapte progressivement. Vous êtes rassuré de constater que le rétablissement est en bonne voie et qu'une sorte de normalité fait son retour dans votre vie. Vous parlez avec le patient de la psychose, de ce que chacun a vécu et de la façon dont chacun pourra s'aider à l'avenir. N'oubliez pas que familles, partenaires et amis ont eux aussi besoin d'une période de rétablissement et de temps pour comprendre et accepter ce qui s'est passé. Ne tenez rien secret : parler aux autres, que ce soit aux membres de votre famille, à des amis ou à des professionnels peut vous être très utile.

Lectures supplémentaires

Il y a beaucoup de choses à savoir sur la psychose, sur son traitement et sur sa guérison. La liste d'ouvrages ci-dessous pourrait vous être utile.

Alexander, K. (1991), *Understanding and coping with Schizophrenia*. *Schizophrenia Fellowship of Victoria* (Société de schizophrénie de l'État de Victoria) (1993) *Something is not quite right*. *Schizophrenia Fellowship of Victoria* (Société de schizophrénie de l'État de Victoria) (1994) *Psychosis - What is it?* Watkins, J. (1992), *Psychosis and Schizophrenia* (Psychose et schizophrénie).

Les publications ci-dessus sont disponibles auprès de la *Schizophrenia Fellowship of Victoria* (Société de schizophrénie de l'État de Victoria).

ARAFEMI Victoria (1991), *Moodswings and Mental Health*

La brochure ci-dessus est disponible auprès de l'association *ARAFEMI* (Association des proches et amis des malades affectifs et mentaux). Vous trouverez, dans chaque état des organismes d'entraide qui peuvent venir en aide aux familles. Parmi celles-ci, citons :

Schizophrenia Fellowship (Société de schizophrénie)

Fournit informations, formation et aide aux proches ainsi que logement et programmes de réadaptation aux personnes atteintes de maladies mentales.

ARAFEMI (Association des proches et amis des malades affectifs et mentaux)

Propose des groupes de soutien aux personnes atteintes de déficience psychique, ainsi que des groupes destinés aux proches et amis des malades affectifs et mentaux.

Pour plus d'information

D'autres fiches d'information vous sont proposées :

- **Qu'est-ce que la psychose ? – Fiche d'information n°1**
- **Psychose : le rétablissement – Fiche d'information n°2**
- **Se faire aider précocement – Fiche d'information n°3**

2000 EPPIC Statewide Services
Les fiches d'information EPPIC peuvent être téléchargées à partir du site Internet EPPIC à l'adresse www.eppic.org.au et distribuées gratuitement sans modifications.

Ontario Working Group on Early Intervention in Psychosis
www.earlypsychosis.com