

## COMMENT EST-CE QUE JE PEUX AIDER UN PROCHE?

Il peut être difficile de soutenir un proche, de comprendre ce qu'il vit, et son comportement peut parfois être déconcertant. Beaucoup de personnes s'inquiètent de l'avenir de leur proche. Heureusement, on peut traiter la schizophrénie, et l'amour et le soutien peuvent aider énormément. Voici quelques conseils pour aider un proche :

- Renseignez-vous sur la schizophrénie, pour avoir une meilleure idée de ce à quoi vous attendre et de la façon dont vous pouvez aider.
- La schizophrénie peut avoir une grande incidence sur la capacité d'une personne à se concentrer et à comprendre l'information. Les proches peuvent ne pas réagir à des choses de manière prévisible ou peuvent avoir des difficultés avec des tâches qui vous semblent simples. La frustration est normale, mais ce n'est la faute de personne.
- Si un proche a du mal à suivre les conversations, choisissez un endroit tranquille et parlez-lui calmement et clairement.
- Il est conseillé d'éviter de contester les délires ou les hallucinations. Une stratégie plus utile consiste à se concentrer sur les sentiments que les délires ou les hallucinations font naître.

- Demandez à votre proche comment vous pouvez l'aider. Cela peut être aussi simple que de l'aider dans les tâches quotidiennes.
- Lorsque votre proche se sent bien, parlez ensemble de la façon de réagir aux urgences et décidez comment vous pouvez l'aider. Écrivez-le dans un plan de gestion de crise et remettez-le à l'équipe de soins. C'est également un bon moment pour parler des comportements auxquels vous ne voulez pas faire face.
- Renseignez-vous sur les services de soutien pour les prestataires de soins en vous adressant à l'équipe de soins de votre proche, aux services de santé provinciaux ou territoriaux ou à des organismes communautaires.
- Selon les obstacles que vit votre proche, le fait de planifier l'avenir avec des outils comme le régime enregistré d'épargne-invalidité peut vous permettre d'avoir l'esprit tranquille.
- Fixez vos propres limites et demandez du soutien pour vous-même lorsque vous en avez besoin. Pensez à vous joindre à un groupe de soutien pour les proches et à demander des services de counseling pour toute la famille.

## BESOIN D'AIDE SUPPLÉMENTAIRE?

Pour en savoir plus sur les services d'aide et les ressources disponibles dans votre région, communiquez avec un organisme communautaire comme l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM).

Fondée en 1918, l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) est un organisme de charité national qui contribue à maintenir et à améliorer la santé mentale des Canadiens et Canadiennes. Ce chef de file et défenseur de la santé mentale à l'échelle nationale aide les gens à obtenir les ressources communautaires dont ils ont besoin pour favoriser la résilience et soutenir le rétablissement des personnes ayant une maladie mentale.

**Visitez le site Web de l'ACSM dès aujourd'hui, à [www.acsm.ca](http://www.acsm.ca).**



**Association canadienne  
pour la santé mentale**  
*La santé mentale pour tous*

Ce dépliant a été réalisé grâce  
au généreux soutien de :



© 2014 56337-05/14

## LA SCHIZOPHRÉNIE



**Association canadienne  
pour la santé mentale**  
*La santé mentale pour tous*

[www.acsm.ca](http://www.acsm.ca)

La schizophrénie est une maladie mentale grave. L'un des mythes les plus persistants à son sujet est qu'on ne peut la traiter. Avec les bons soutiens, les gens peuvent travailler ou faire du bénévolat, participer activement à leurs propres soins et contribuer à leur communauté.

## QU'EST-CE QUE LA SCHIZOPHRÉNIE?

La schizophrénie est une maladie mentale qui influence la façon de comprendre et d'interagir avec le monde extérieur.

Au début d'un épisode, les gens peuvent avoir l'impression que les choses qui les entourent semblent différentes ou étranges. Ils peuvent commencer à avoir de la difficulté à se concentrer, à penser ou à communiquer clairement ou à participer à leurs activités habituelles. Au cœur de l'épisode, les gens peuvent avoir des pertes de contact avec la réalité. C'est ce qu'on appelle des psychoses et elles peuvent prendre la forme d'hallucinations (de sensations comme des voix qui ne sont pas réelles) et de délires (de convictions fortes qui ne sont pas vraies comme celle d'avoir des super pouvoirs). Certaines personnes se sentent à plat ou engourdis. Leur humeur, leur motivation et leurs capacités d'accomplir des tâches peuvent aussi changer. Après un épisode, les signes peuvent continuer pendant un certain temps. Les gens peuvent se sentir agités, isoler des autres ou avoir du mal à se concentrer.

Le parcours et les répercussions exacts de la schizophrénie sont propres à chaque personne. Certaines personnes ne connaissent qu'un épisode au cours de leur vie, tandis que d'autres en vivent plusieurs. Certaines personnes traversent des périodes de bien-être entre les épisodes alors que d'autres peuvent connaître des épisodes qui durent longtemps. Certaines personnes connaissent un épisode psychotique sans avertissement, alors que d'autres manifestent de nombreux signes précurseurs. Peu importe la façon dont une personne vit la schizophrénie, la recherche reconnaît qu'un traitement précoce peut aider à réduire l'incidence des épisodes à l'avenir.

## QUI EST TOUCHÉ?

La schizophrénie peut toucher tout le monde. Elle commence durant l'adolescence, quoique les femmes commencent souvent à être atteintes de la maladie un peu plus tard que les hommes. Personne ne sait exactement ce qui cause la schizophrénie ou pourquoi elle peut toucher les gens de façon aussi différente. Les gènes, la façon dont le cerveau d'une personne se développe et les événements de la vie peuvent tous jouer un rôle.

## QU'EST-CE QUE JE PEUX FAIRE?

Même si on ne peut pas guérir la schizophrénie, les gens peuvent se rétablir et se rétablissent. Le rétablissement peut signifier apprendre à réduire l'incidence de problèmes, relever les défis ou maintenir le bien-être. La plupart des gens combinent certains des traitements et des services d'aide ci-dessous.

Certaines personnes doivent être hospitalisées si elles connaissent un épisode grave de psychose. C'est là le moment de déterminer le meilleur traitement pour vous et de commencer votre cheminement vers la santé. Avant de quitter l'hôpital, les prestataires de soins devraient vous aider à déterminer les prestataires de services (médecins, conseillers, conseillères, travailleurs sociaux ou travailleuses sociales) qui participeront à votre traitement soins et soutiendront votre rétablissement.

### La médication

Les médicaments appelés antipsychotiques peuvent aider à réduire la gravité des symptômes comme les hallucinations et les délires, et éliminer en même temps ces symptômes pour beaucoup de personnes. En continuant la médication lorsque vous vous sentirez mieux de nouveau peut aider à réduire le risque de rechute (lorsque les symptômes reviennent). Il existe de nombreux types d'antipsychotiques; il faudra donc du temps et de la patience pour trouver celui qui vous convient le mieux.

Tous les médicaments peuvent causer des effets secondaires dont certains peuvent être pénibles ou difficiles. Il est recommandé d'avoir des conversations périodiques et ouvertes au sujet de la médication avec votre médecin. Ainsi, tout le monde comprend comment un médicament agit sur vous, ce qui peut être fait et les choix possibles.

### Le counseling et les soutiens

Le counseling peut aider à atténuer de nombreux problèmes, dont ceux concernant l'humeur mélancolique, l'anxiété et les relations. Vous pouvez acquérir des compétences utiles comme la résolution de problèmes et la définition d'objectifs.

Il existe également des thérapies pour aider à réduire l'incidence des délires et des hallucinations. La schizophrénie peut influencer sur les objectifs personnels concernant les études, le travail et la vie autonome. Des professionnels ou professionnelles (ergothérapeutes, travailleurs sociaux ou travailleuses sociales) peuvent aider par rapport à la vie quotidienne, les compétences sociales, la formation liée à l'emploi ou au bénévolat et les activités communautaires. Ils peuvent également vous mettre en contact avec des services de soutien communautaires comme les soins à domicile, l'aide au logement et au revenu.

La prévention des rechutes joue un rôle important dans la gestion de la schizophrénie. Vous pouvez apprendre ce qui pourrait déclencher un épisode et à reconnaître les signes précurseurs d'un épisode. L'objectif est de découvrir à quel moment demander des soutiens supplémentaires qui peuvent aider à réduire l'incidence ou la durée de l'épisode.

Il est important pour tout le monde de prendre soin de soi. Des petites étapes comme bien manger, faire de l'exercice régulièrement, adopter de saines habitudes de sommeil, consacrer du temps à des activités qu'on aime, la spiritualité et entrer en contact avec des proches peuvent faire une grande différence.

La schizophrénie peut donner aux gens le sentiment d'être très isolés et très seuls. Parfois, de nombreuses personnes atteintes de schizophrénie se sentent mal à l'aise en présence des autres. Mais beaucoup s'inquiètent également de ce que les autres vont penser d'elles. Les bonnes relations peuvent favoriser le soutien et la guérison. Votre équipe de soins peut vous aider à entrer en contact avec des groupes de soutien.