

La schizophrénie : information pour les consommateurs



Image credit: Adobe Stock

Sommaire : La schizophrénie est un trouble permanent du cerveau sévère qui cause des changements dans vos pensées, vos perceptions, vos émotions et vos comportements. Ce trouble peut faire en sorte que vous entendez des bruits ou que vous voyez des choses que les autres ne pourront pas. Il peut faire en sorte que vous croyez en certaines choses que les autres ne vont pas croire, comme avoir le sentiment qu'il y a des gens qui veulent vous faire du mal. Ce trouble peut causer beaucoup de stress, car ces symptômes peuvent entraîner des complications dans vos relations, à l'école ou au travail. La bonne nouvelle est qu'il y a de l'aide et des traitements possibles qui peuvent vous aider.

Introduction

La schizophrénie est un trouble permanent du cerveau sévère qui amène des changements dans vos pensées, vos perceptions, vos émotions et vos comportements. Ce trouble peut faire en sorte que vous entendez des bruits ou que vous voyez des choses que les autres ne pourront pas. Ceci peut faire que vous avez des croyances que les autres ne vont pas avoir, comme avoir le sentiment que les autres (même vos amis ou vos bienaimés) veulent vous faire du mal. Vous pouvez aussi croire que les autres sont capables de lire vos pensées et peuvent les contrôler.

Ces expériences sont terrifiantes et peuvent effrayer, bouleverser et vous faire vouloir éviter les autres.

Sans traitements, les choses peuvent s'empirer et vous pourriez subir la perte de vos amis, vos bienaimés, vos emplois et vos maisons.

Heureusement, il y a de l'aide disponible.

Suis-je atteint de schizophrénie?

La liste suivante est une liste avec quelques symptômes de la schizophrénie. Si vous êtes atteint de ses symptômes, parlez avec votre médecin dès que possible.

Est-ce que vous...

- Entendez des voix que d'autres personnes ne perçoivent pas?
- Voyez des choses que d'autres personnes ne voient pas?
- Avez des difficultés extrêmes à penser clairement? Trouvez que vos pensées semblent mélanger ou pêle-mêle?

Qu'est-ce que sont les symptômes de la schizophrénie?

Il y a trois types de symptômes principaux dans la schizophrénie :

1. Des symptômes actifs (ou « des symptômes positifs ») :

Des pensées ou perceptions inhabituelles, incluant les hallucinations, des délires, le trouble de la penser.

Hallucinations : Entendre des voix est la sorte d'hallucinations la plus commune en schizophrénie. Certaines personnes vont entendre une voix, tandis que d'autres vont en entendre plusieurs. Ces voix sont interprétées comme une voix dans la tête de cette personne. La voix peut faire des commentaires sur la personne ou bien peut être critique et peut dire des choses méchantes. Les voix peuvent aussi ordonner la personne et les provoquer à faire des choses. D'autres types d'hallucinations vont être de voir des personnes ou des objets qui ne sont pas vraiment là.

Délires/Idees Délirantes: Les idées délirantes sont des pensées fortes d'une personne qui ne sont pas acceptées de façon commune par les autres.

Les types de délires incluent :

- Des idées délirantes de référence : Vous pensez que les personnes s'adressent à vous ou de vous quand ils parlent. Par exemple : quand vous allumez la télévision ou quand vous lisez un article de journal, vous avez l'impression qu'ils s'adressent à vous ou de vous.
- Des idées délirantes de perception : Vous croyez que les autres veulent vous faire du mal. Peu importe l'endroit où vous allez, vous avez l'impression qu'il y a des personnes qui vous espionnent, qui vous suivent et qui ont l'intention vous faire du mal.

2. Des symptômes passifs (ou « des symptômes négatifs ») sont la perte de compétences ou habiletés, comme avoir une perte ou une diminution d'habileté de faire des plans, de parler, d'avoir des expressions ou de trouver du plaisir dans la vie quotidienne. Ces symptômes sont plus difficiles à reconnaître comme étant liés à la schizophrénie et sont souvent confondus avec la paresse ou la dépression. Vous pourrez aussi remarquer qu'il est difficile de penser clairement.

3. Des symptômes cognitifs (ou le déficit cognitif) sont des problèmes avec la concentration, la mémoire et la difficulté à faire des décisions et résoudre des problèmes.

La schizophrénie est-elle commune?

La schizophrénie affecte environ 1% de la population.

Quelles sont les causes de la schizophrénie?

Il n'y a pas une cause simple pour la schizophrénie, cependant, il y a différents facteurs qui peuvent augmenter les chances d'une personne d'être affecté par la schizophrénie :

- Les antécédents familiaux : avoir d'autres membres de la famille avec la schizophrénie (particulièrement si vous êtes un jumeau) augmente les chances d'avoir la schizophrénie.
- Si vous êtes à risques de développer de la schizophrénie, l'utilisation de certaines drogues, comme la marijuana ou l'alcool, peut augmenter les risques de développer des symptômes de psychoses. Il est toujours mieux d'éviter les stimulants (comme la cocaïne, l'amphétamine), la marijuana ou la PCP.

Quels sont les traitements de la schizophrénie?

Même s'il n'y a pas de remède pour la schizophrénie, il existe plusieurs traitements qui peuvent amplement améliorer les symptômes de cette maladie, donc qui peuvent améliorer la qualité de vie de ceux affectés de la schizophrénie.

Les traitements pour la schizophrénie sont habituellement une combinaison de 1), des médicaments et de 2), des interventions psychosociales comme la thérapie ou le counseling.

Médicaments

Les médicaments pour traiter la psychose (médicaments antipsychotiques) vont réduire significativement les symptômes comme les hallucinations ou les illusions.

Tous vont réagir différemment au médicament antipsychotique. Certaines personnes doivent essayer plusieurs différentes drogues avant de trouver celle qui a le meilleur résultat. Les gens affectés de la schizophrénie devraient travailler avec les docteurs pour trouver la médication qui contrôle le mieux les symptômes et qui offre le plus petit nombre d'effets secondaires.

Les médicaments antipsychotiques originaux incluent la chlorpromazine (Thorazine ®), l'halopéridol (Haldol ®), le perphénazine (Etrafon ®, Trilafon ®), et la fluphénazine (Prolixin ®). Les médicaments plus vieux peuvent causer des effets secondaires de mouvements comme la rigidité, des spasmes de muscles persistants, des tremblements et l'agitation.

Dans les années 1990, de nouvelles drogues, appelées des antipsychotiques atypiques, sont développées. Ceux-ci avaient très rarement ces effets secondaires des médicaments antipsychotiques originaux. La première nouvelle drogue fut la clozapine (Clozaril®). Ce médicament va offrir des traitements efficaces même chez les personnes qui ne semblent pas réagir aux autres médicaments. Cependant, il peut produire un problème sérieux appelé l'agranulocytose, qui enchaîne à la perte de globule blanc qui combat les infections. Donc, les patients qui prennent la clozapine doivent surveiller leur globule blanc à chaque une ou deux semaines. L'inconvenance, les coûts des prises de sang et les coûts du médicament font en sorte que le traitement avec la clozapine est difficile pour plusieurs personnes, par contre, c'est cette drogue qui est suggérée pour ceux qui ne répondent pas bien aux autres médicaments antipsychotiques vieux ou nouveaux.

D'autres médicaments comme rispéridone (Risperdal ®), olanzapine (Zyprexa ®), quetiapine (Seroquel ®), sertindole (Serdolect ®), et ziprasidone (Geodon ®) sont efficaces, produisent rarement des symptômes extrapyramidaux et ne causent pas l'agranulocytose. Ils peuvent, cependant, causer une augmentation en poids et un changement du métabolisme associé avec une plus grande possibilité d'être affecté par le diabète et d'un haut cholestérol.

L'amélioration prend du temps. Chaque personne réagit différemment aux médicaments antipsychotiques, mais l'agitation et les hallucinations s'améliorent habituellement vers les premiers jours et les illusions dans quelques semaines. Plusieurs personnes voient une amélioration substantielle dans les deux sortes de symptômes par la 6^e semaine de traitement. Personne ne peut prédire avant ce temps comment un médicament va affecter une personne individuellement, et il se pourrait qu'une personne doive essayer plusieurs médicaments avant de trouver celui qui convient le mieux.

À l'apparition des effets secondaires, vous pouvez attendre pour voir s'ils partent. Quand les patients commencent à prendre des antipsychotiques atypiques, ils peuvent devenir assoupis; avoir des sentiments d'étourdissement en change de positions; avoir la vision floue; ou développer un battement de cœur rapide, avoir des problèmes de menstruation, être sensible à la lumière du soleil, ou avoir des éruptions cutanées. Plusieurs de ces symptômes vont partir après quelques jours de traitements, mais les gens qui prennent des antipsychotiques atypiques ne devraient pas conduire avant de s'ajuster à leur médicament.

Pendant combien de temps dois-je prendre des médicaments?

Comme le diabète ou l'asthme, la schizophrénie est une condition de vie qui a besoin d'attention constante. Même s'il n'y a pas de remède, les traitements peuvent améliorer la qualité de votre vie. La plupart des personnes avec la schizophrénie vont devoir prendre une sorte de médicament pour le restant de leur vie, en plus d'avoir d'autre aide comme la thérapie ou le counseling.

N'arrêtez pas de prendre vos médicaments

La rechute (le retour des symptômes de psychose) survient le plus souvent quand les personnes schizophréniques arrêtent de prendre leurs médicaments.

Certaines raisons communes qui entraînent les gens à ne plus prendre leurs médicaments

Voici quelques raisons qui vous mèneront à penser que vous n'avez plus besoin de médication

- Je me sens mieux et je n'ai plus besoin de médicaments. Si vous vous sentez mieux, alors nous savons que les médicaments prennent effet.
- Il est difficile de me souvenir de prendre mes médicaments. Demander à votre pharmacien à la pharmacie qu'elles sont des façons qui sont plus faciles pour s'en souvenir. Des façons communes incluent :
 - Des boîtes de pilules spécialisées pour montrer la pilule à prendre chaque jour de la semaine.
 - Vous pouvez prendre vos médications avec vos repas.
 - Vous pouvez placer des rappels sur votre montre ou une alarme.
- Je n'aime pas la façon dont je me sens quand je prends mes médicaments; je crois avoir des effets secondaires. La bonne nouvelle est que les effets secondaires partent souvent d'eux-mêmes au fil du temps. Les effets secondaires vous pourraient vous déranger, donc, veuillez en parler avec votre docteur (ou pharmacien) pour en savoir plus ou lieu d'arrêter vos médicaments.

Quand vous avez la schizophrénie, il est important de prendre ses médicaments régulièrement pour avoir le moins de symptômes de psychose possible.

Si vous voulez arrêter de prendre vos médicaments, parlez-en à votre médecin. Il y a plusieurs différents choix qu'y sont offerts.

Traitements psychosociaux

En plus des médicaments, il y a plusieurs autres options qui vous sont offertes :

- **Une éducation sur la schizophrénie et des compétences en gestion de la maladie.** L'apprentissage de la schizophrénie en profondeur est offert aux patients et à la famille. Les gens affectés de schizophrénie peuvent participer activement dans la gestion de leur maladie. Quand ils connaissent les faits de base et les principes des traitements pour la schizophrénie, ils peuvent prendre des décisions informées sur leur plan de soin. S'ils apprennent comment gérer les signes avant-coureurs d'une rechute et savent comment faire des plans pour y répondre, ils peuvent prévenir une rechute. Les patients peuvent aussi apprendre des habiletés d'adaptations pour gérer des symptômes persistants.
- **Cherchez de l'aide pour contrer la toxicomanie.** Plusieurs personnes schizophréniques finissent par avoir des problèmes de toxicomanie. Il est très important de recevoir de l'aide pour ce problème.
- **Le travail et la formation professionnelle.** Puisque la schizophrénie survient souvent dans les âges critiques de 18 à 35 ans, celle-ci peut empêcher les gens de finir leur éducation ou de trouver un travail. Il y a des programmes spéciaux qui sont orientés pour aider les gens schizophréniques à trouver un emploi.
- **L'éducation familiale.** Les patients atteints de schizophrénie sont souvent relâchés de l'hôpital dans le soin de leur famille. Il est donc important que les membres de la famille connaissent le plus d'information possible sur cette maladie pour empêcher les rechutes. Les membres de la famille devraient être capables d'utiliser de différentes sortes de programmes d'observance des traitements et devraient avoir une réserve de stratégie d'adaptation et de solution de problème pour aider effectivement dans la gestion du membre de la famille affecté. Il est aussi précieux qu'ils sachent des endroits où trouver des ambulatoires et des services de famille qui supportent les gens avec la schizophrénie et leurs soignants.
- **Le counseling et la thérapie.** Les professionnels de la santé (comme les psychiatres, les psychologues, les travailleurs sociaux, les infirmières ou les ergothérapeutes) peuvent offrir la thérapie par la parole. Une sorte de thérapie par la parole est la thérapie cognitive comportementale (TCC), qui aide aux patients en regardant à leurs cognitives (pensée) et leurs comportements. Dans la TCC, une personne avec la schizophrénie apprend comment défier la réalité de leurs pensées et perceptions, comment « ignorer » les voix qu'il entend et d'autres habiletés d'adaptation.
- **Les groupes d'entraide.** Les groupes d'entraide pour les personnes avec la schizophrénie et leurs familles sont très puissants. Les groupes d'entraide sont formés de plusieurs différentes personnes qui font face aux mêmes problèmes, et ils peuvent se donner à chacun, un support mutuel puissant. Une personne est soulagée quand elle sait qu'elle n'est pas la seule qui fait face à ces problèmes et il est utile de bénéficier de la connaissance des autres. En plus, les groupes d'entraide peuvent préconiser et aider à changer le système pour mieux servir ceux avec la schizophrénie.

Les membres de la famille et les amis

Il y a plusieurs choses que les amis, la famille et les soignants peuvent faire pour aider :

Assurez la santé physique. Aider la personne avec la schizophrénie d'avoir une bonne alimentation (trois mets nutritifs par jour avec des collations santé), d'avoir un bon montant de sommeil et de s'exercer régulièrement (toutes activités actives est bonne comme la danse à sa chanson favorite ou jouer l'air guitare). Évitez les drogues de rues! En particulier, la drogue, comme la marijuana ou les stimulants, qui peut empirer la schizophrénie. Même un excès de caféine peut avoir des effets négatifs.

Aidez vos bienaimés à recevoir des traitements. Offrez un tour d'auto à votre bienaimé pour qu'il se rende à leur rendez-vous de docteur. Si les médicaments ont été prescrits, supportez la personne à prendre leurs médicaments.

Donnez du support émotionnel. Donnez du support émotionnel à votre bienaimé. Faites leur savoir que vous être prêt à les aider en disant des choses comme : « Je veux que tu saches que je suis ici pour toi. Comment puis-je t'aider? » ou « Dis-moi ce que je peux faire pour te supporter? ».

N'invalidez pas l'autre personne. Ne vous moquez pas d'eux, et ne dites pas qu'il/elle est stupide puisque ceci les entrainera à moins se confier à vous. Ne dites pas des choses comme « Ce n'est que dans ta tête ».

Cherchez du support dans des personnes à qui vos membres et familles font confiance. S'il y a une personne qui a la confiance de vos membres de famille (et de vous aussi!), demandez-leur pour de l'aide.

Réduisez le stress. La psychose s'empire quand cette personne est dans un environnement stressant. Aidez la personne à identifier les stress de leur vie et aidez-le à mettre en action un plan qui aidera à éliminer le stress de leur vie.

Comprenez les choses qui aident. Aidez la personne à maintenir une liste de choses qui les aident et qui empirent les symptômes. Un journal intime peut aider.

Restez calme et évitez la surstimulation. La psychose rend les gens sensibles à la surcharge. S'il y a trop d'activité à leurs alentours (comme trop de personnes), aidez celle-ci à s'éloigner des activités en suggérant une marche ou un petit repos...

Les soins pour les soignants. Si vous prenez soin d'une personne affectée de la psychose, assurez-vous d'avoir une personne ressource qui comprend vos expériences et qui peut vous donner un repos. Si vous êtes surfatigué, qui va s'occuper de votre bienaimé?

Ayez un horaire. Les gens avec la schizophrénie ont plus de succès quand il y a de la structure dans leur vie, donc avoir des routines ou un horaire. Procurez-vous un planificateur quotidien ou un calendrier. Écrivez dans votre horaire vos activités quotidiennes que vous avez et les heures. Certaines personnes vont aimer avoir un horaire prédéfini en avance. D'autres vont faire leur horaire d'une semaine à un jour avant.

Les systèmes de support sont vitaux. Ceci est essentiel quand une personne souffre de schizophrénie et ce support peut venir :

- Des professionnelles
- Des amis
- De la famille

Faites une liste de gens qui peuvent vous aider et contactez-les pour incluent ceux-ci dans la vie de la personne avec la schizophrénie.

Recevoir des traitements dans un état de crise

Les personnes avec la schizophrénie pourraient avoir une résistance aux traitements, quand ils ne vont pas bien, croyant que leurs illusions et leurs hallucinations sont réelles. Ils vont croire qu'ils n'ont pas besoin d'aide psychiatrique.

Si la personne se rend en état de crise, la famille et les amis devraient prendre des mesures d'action pour garder

leur bienaimé en sécurité.

Même si les lois vont varier, dépendant l'emplacement de la personne, si une personne est dangereuse et si elle est incapable de s'occuper de soi-même du à leur maladie mentale, les amis et la famille peuvent contacter un médecin (ou la police) pour demander d'emporter la personne à l'hôpital.

Dans la salle d'urgence, un professionnel de la santé mentale va être présent et va déterminer le meilleur plan d'action. Ceci pourrait inclure l'admission à l'hôpital ou d'autres options.

Une personne avec une maladie mentale qui ne veut pas de traitements pourrait cacher les comportements ou idées étranges du professionnel; il est donc important que les amis ou la famille demandent de parler, en privé, avec l'examineur et expliquer les événements qui se déroulent à la maison. Le professionnel va, par la suite, être capable d'interroger le patient et il pourra, de lui même, entendre les pensées du patient. Les professionnels doivent personnellement témoigner les comportements anormaux ou entendre les pensées délirantes avant qu'ils puissent légalement recommander l'admission. La famille et les amis peuvent donner l'information importante qui déterminera ceci.

Après une crise

Les soins. Il est important de s'assurer que la personne avec la schizophrénie continue à recevoir le traitement nécessaire, et continu à prendre leurs médicaments après être sortie de l'hôpital. Si les patients arrêtent de prendre leurs médicaments ou arrêtent d'aller à leur rendez-vous, les symptômes de psychose vont revenir. Si ces symptômes deviennent sévères, la personne pourrait être incapable de s'occuper de leurs besoins fondamentaux comme se nourrir, s'habiller et s'abriter; il peut ne pas prendre soin de son hygiène personnelle. Ces personnes peuvent aussi être mises en prison ou vivre dans la rue, où ils vont rarement avoir des traitements. Les amis et la famille peuvent aider le patient à se fixer des objectifs réalistes et l'aider à regagner ses habiletés pour fonctionner dans le monde. Chaque étape vers les buts devrait être assez petite pour qu'ils soient réalisables et le patient devrait les accomplir dans une atmosphère de support. Les gens avec une maladie mentale qui sont sous pression et sont critiqués vont régresser et leurs symptômes s'aggravent. La meilleure façon de les encourager est de leur dire qu'ils font du bon progrès.

Comment devrais-tu réagir quand une personne avec la schizophrénie fait une déclaration anormale ou clairement fausse? Puisque ces croyances anormales ou hallucinations sont vraies pour le patient, il ne va pas être utile de dire qu'il a tort ou qu'il l'imagine. Cependant, ne l'encouragez pas non plus en le laissant croire que vous y croyez. La meilleure approche est de calmement dire que vous voyez les choses d'une autre façon que le patient, mais que vous reconnaissez que tous ont le droit de voir les choses à sa façon. Le respect, le soutien et la gentillesse sans tolérer les comportements dangereux ou inapproprié forment l'approche la plus efficace pour les gens avec cette maladie.

Sources

Adapté de NIMH

<http://www.nimh.nih.gov/health/publications/schizophrenia/complete-publication.shtml>

Pour plus d'information

Le centre pour la toxicomanie et la santé mentale à de l'information à propos de différentes conditions incluant la schizophrénie. Liens :

http://www.camh.net/About_Addiction_Mental_Health/Mental_Health_Information/Schizophrenia/index.html

À propos de ce document

Écrit par l'équipe à eSantéMentale.

Avertissement

L'information contenue dans ce fascicule est de nature générale, et ne fait que fournir de l'information générale qui ajoute sans remplacer l'information donnée par votre professionnel de la santé. Votre fournisseur de soins de santé constitue votre meilleure source d'information.

Creative Commons Licence

Vous avez l'autorisation de partager, de reproduire et de diffuser cette œuvre dans sa totalité sans modification. Cette œuvre ne peut être utilisée à des fins commerciales. Veuillez communiquer avec le Comité d'information sur la santé mentale si vous voulez adapter le contenu en fonction des besoins de votre communauté.