

## La méconnaissance de la gravité de sa maladie :

- > Soyez patient. La méconnaissance fait souvent partie de la maladie. Les personnes deviennent généralement conscientes de leur maladie après avoir pris des médicaments pendant un certain temps.
- > Si vous croyez que la personne perd conscience de son état, parlez-lui des changements que vous avez remarqués chez elle.

## L'indifférence (« diminution de l'affectivité ») :

- > Demandez à la personne malade comment elle se sent. Elle peut ressentir des émotions sans les manifester.

## Les voix entendues :

- > Encouragez la personne malade à ignorer les voix autant que possible soit en essayant de penser à autre chose, en ordonnant aux voix de cesser ou en se disant que tout va bien.
- > Offrez-lui des distractions, par exemple : écouteurs et musique.
- > Parler et être avec d'autres personnes pourrait aider. Parfois, l'isolement semble amplifier les voix.

## Les hallucinations ou les délires :

- > Si la personne malade se conduit irrationnellement, n'essayez pas de raisonner avec elle.
- > Laissez-lui savoir que vous comprenez que ses croyances/voix/hallucinations sont bien réelles pour elle, mais qu'elles ne le sont pas pour vous.
- > Évitez le sarcasme ou l'humour. Ne traitez pas les voix à la légère – elles sont bien réelles pour la personne malade.
- > Si la personne est agitée, tentez de diriger son attention sur autre chose. N'amorcez pas de débat au sujet des hallucinations.
- > Demandez à la personne malade qu'est-ce qui lui donnerait un sentiment de sécurité. Essayez de créer cet environnement.

## Existe-t-il des ouvrages d'intérêt ?

De nombreux livres peuvent aider les familles aux prises avec la maladie mentale. Un des livres les plus populaires est celui du D<sup>r</sup> E. Fuller Torrey, *Surviving Schizophrenia : A Manual for Families, Consumers and Providers* (ISBN 006 0959193). *Apprendre à connaître la schizophrénie : une lueur d'espoir*, est un autre excellent livre de référence que vous pouvez obtenir de la Société canadienne de la schizophrénie.

## Où trouver de l'aide ?

La **Société ontarienne de la schizophrénie** est là pour aider. Notre organisme regroupe des familles qui comprennent les difficultés de vivre avec la schizophrénie. Nos objectifs consistent à :

- > fournir un soutien et un programme d'éducation à l'intention des familles;
- > favoriser la sensibilisation et la compréhension du public;
- > intervenir en faveur des personnes atteintes de schizophrénie pour obtenir des lois plus favorables et de meilleurs services;
- > promouvoir la recherche des causes, des traitements et de la guérison de la schizophrénie.

## « pour soulager la souffrance causée par la schizophrénie »



## Plus info :

Pour de plus amples renseignements, joignez-nous aux coordonnées suivantes :

### Société ontarienne de la schizophrénie

130 Spadina Avenue, bureau 302  
Toronto ON M5V 2L4  
Téléphone : 416-449-6830  
Sans frais : 1-800-449-6367  
Télécopieur : 416-449-8434  
Courriel : [sso@schizophrenia.on.ca](mailto:sso@schizophrenia.on.ca)  
Site Web : [www.schizophrenia.on.ca](http://www.schizophrenia.on.ca)

*Les présents renseignements ne doivent pas remplacer l'avis d'un médecin. Consultez un médecin ou un avocat pour discuter de votre situation individuelle.*



A REASON TO HOPE. THE MEANS TO COPE.  
THE SCHIZOPHRENIA SOCIETY OF ONTARIO  
SOCIÉTÉ ONTARIENNE DE LA SCHIZOPHRÉNIE  
UNE SOURCE D'ESPOIR, DE SOUTIEN ET D'ENTRAÏDE.

Ce projet a été soutenu par la Bishop  
Alexander Carter Foundation

Subvention accordée à titre éducatif par Janssen-Ortho Inc.



JANSSEN-ORTHO



UNITED WAY OF  
STORMONT, DUNDAS  
& GLENGARRY  
CENTRAIDE DE  
STORMONT, DUNDAS  
& GLENGARRY



A REASON TO HOPE. THE MEANS TO COPE.  
THE SCHIZOPHRENIA SOCIETY OF ONTARIO  
SOCIÉTÉ ONTARIENNE DE LA SCHIZOPHRÉNIE  
UNE SOURCE D'ESPOIR, DE SOUTIEN ET D'ENTRAÏDE.

# La schizophrénie

## Dossier d'information pour les familles



## Comprendre les symptômes : mesures à prendre

# Quels sont les symptômes de la schizophrénie ?

La schizophrénie est une maladie du cerveau qui se manifeste par plusieurs symptômes, souvent décrits comme « positifs » ou « négatifs ».

Les symptômes négatifs apparaissent comme des lacunes telles que :

- > un manque d'énergie ou peu d'intérêt dans la vie;
- > un manque ou une absence d'expression émotionnelle;
- > un repli sur soi;
- > une dépression.

Les symptômes positifs sont des comportements qui, normalement, ne devraient pas être présents, tels que :

- > des hallucinations (entendre ou voir des choses qui n'existent pas);
- > des délires (croyances détachées de la réalité);
- > se parler à soi-même;
- > des comportements bizarres ou des expressions faciales étranges;
- > des obsessions (par ex., avec la religion);
- > un rire déplacé.

Ces comportements généralement inoffensifs. La schizophrénie est un trouble cérébral qui crée de la confusion entre le réel et l'imaginaire. Efforcez-vous de ne pas être embarrassé et ne vous sentez pas responsable de ces comportements. Toutefois, si le membre malade de votre famille se comporte de manière dangereuse ou menaçante, contactez immédiatement un professionnel de la santé. Si vous croyez être en une situation de crise, appelez la police.

## « Parfois, je ne sais vraiment pas quoi faire »

Les personnes souffrant de schizophrénie, les membres de leur famille et leurs amis doivent faire face à plusieurs problèmes dans la vie quotidienne. Un certain nombre d'entre eux sont la manifestation des symptômes de la maladie tandis que d'autres sont causés par les médicaments.

De nombreux gestes peuvent vous aider à surmonter les obstacles. Comprendre la maladie et en reconnaître les symptômes peut faire une grande différence. En général :

- > Soyez patient, sans porter de jugement.
- > Encouragez des comportements appropriés. Saisissez les occasions de renforcer l'estime de soi chez la personne malade.
- > Respectez les activités qu'elle choisit de faire.
- > Soyez honnête et ouvert au sujet des choses qui vous préoccupent.
- > Aidez la personne malade à être réaliste dans ses attentes afin d'éviter de la frustration et de créer de meilleures chances de succès.
- > Adoptez une attitude positive et offrez votre soutien.
- > Encouragez la personne malade à être autonome.
- > Gardez le sens d'humour.

La planification préventive, l'organisation et l'attention peuvent vous aider à éviter ou à mieux gérer des situations difficiles.

- > Établissez des routines et respectez-les.
- > Efforcez-vous d'éviter les situations stressantes ou qui vous mettent mal à l'aise.
- > Travaillez ensemble à régler les problèmes, un à la fois, en commençant par les plus simples.
- > Planifiez des événements et des activités de courte durée.
- > Pendant les moments stressants, réduisez le temps que la personne malade doit passer avec d'autres gens (par ex. les vacances, les grandes réunions familiales, les mariages).

Vous pouvez gérer certains comportements; en revanche, vous devrez en accepter d'autres qui sont associés à la maladie. À la longue, vous saurez ce qui donne les meilleurs résultats pour chacun d'entre vous. L'important, c'est que la personne malade sache que vous voulez l'aider là où vous le pouvez.



## Comment faire face aux problèmes suivants ?

### Le sommeil excessif :

- > Aidez la personne malade à trouver des activités quotidiennes supplémentaires pour se distraire.

### L'hygiène et les soins personnels :

- > Encouragez une bonne hygiène personnelle en proposant une motivation, par ex. « Après la douche et le rasage, nous irons prendre un café ».

### Le gain de poids :

- > Évitez les tentations en éliminant les aliments contenant des calories excessives. Remplacez ces aliments par des collations nutritives tels que fruits ou légumes, barres de céréales ou yogourt.
- > Impliquez la personne dans des activités quotidiennes, telles que faire des courses, ce qui l'oblige à marcher.
- > Encouragez les activités physiques telles que la marche, la natation, le cyclisme ou toute autre chose qui demande de bouger. Votre implication ou celle d'un membre de la famille facilitera cela.

### Le tabagisme :

- > Beaucoup de personnes souffrant de schizophrénie sont de grands fumeurs parce que la nicotine diminue l'hypertension sensorielle. Vous voudrez peut-être réserver un endroit pour fumer, par ex., dans une pièce de la maison ou à l'extérieur. Assurez-vous qu'on ne fume que dans cet endroit.
- > Aidez la personne malade à trouver des activités et des intérêts qui la distraient du désir de fumer.

### Les questions d'ordre sexuel :

- > Assurez-vous que la personne soit informée au sujet des effets secondaires des médicaments sur sa maladie ainsi que sur sa sexualité, y compris la diminution de la libido.
- > Offrez-lui la possibilité de s'informer au sujet de la contraception et des pratiques sexuelles sans risque.
- > Si vous n'êtes pas à l'aise pour traiter de questions sexuelles, un médecin ou autre professionnel de la santé pourrait l'informer et répondre à ses questions.

### L'isolement social et l'apathie :

- > Initiez des conversations avec la personne malade.
- > Intégrez-la dans vos activités familiales.
- > Planifiez des activités qu'elle aime, dans des lieux familiers et agréables, avec des personnes aimées.

### La capacité réduite de concentration :

- > Exprimez-vous en phrases courtes et claires. Donnez seulement une instruction à la fois en lui laissant le temps d'assimiler l'information.
- > Profitez des occasions lorsque la personne se montre intéressée.
- > Aidez-lui à s'occuper durant son temps libre, à son propre rythme.

### L'anxiété et l'agitation :

- > Soyez calme, encourageant et rassurant.
- > Si l'anxiété limite les activités de la personne malade, encouragez-la gentiment, sans insister.
- > Réduisez le niveau de stimulation provenant de bruits intenses, de voix, d'un surplus d'activités – éteignez la radio et le téléviseur.

