



## 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'ENTRAIDE.

# La schizophrénie

## Dossier d'information pour les familles



## La famille au cœur de la prise en charge

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'ENTRAIDE.

# La famille au cœur de la prise en charge

Lorsqu'un membre de votre famille est diagnostiqué la première fois comme étant atteint de schizophrénie, vous pourriez avoir ressenti du chagrin pour la perte de la personne telle que vous la connaissiez. Ce chagrin, qui suit un processus semblable au deuil, commence habituellement par le choc et la négation, suivi de la colère et de la tristesse, pour ensuite évoluer vers l'acceptation.

Les suggestions suivantes vous aideront à accepter la schizophrénie :

- > Acceptez la maladie et reconnaissez l'impact qu'elle aura sur votre famille. Vivre avec une maladie chronique changera votre vie de tous les jours;
- > Informez-vous sur la schizophrénie. Une meilleure compréhension de cette maladie améliorera votre relation avec la personne malade. La Société ontarienne de la schizophrénie a des dépliants semblables à celui-ci, ainsi que d'autres renseignements pouvant vous être utiles;
- > Parlez aux personnes en qui vous avez confiance – un bon ami, un membre du clergé, un psychologue, ou un membre de votre famille;
- > Gardez l'équilibre dans votre vie. Vous et la personne malade êtes plus importants que la schizophrénie.

« **Prendre soin d'une personne atteinte de schizophrénie est accaparant** ».

Entre 40 % à 50 % des personnes atteintes de schizophrénie vivent dans leur famille. Le stress émotionnel engendré en prenant soin d'une personne malade peut être accablant. Il est normal d'éprouver un large éventail d'émotions, telles que la peur, la honte, la colère, l'impuissance, le ressentiment, la tristesse, la dépression, et la culpabilité.

Si vous êtes la personne soignante principale, il est important de prendre soin de vous. Votre santé et votre bonheur sont importants. Si vous négligez vos propres besoins, vous risquez de vous épuiser.

- > Gardez la vie de famille aussi normale que possible. Conservez vos routines;
- > Occupez-vous de vos propres besoins – émotionnels, physiques, et sociaux;
- > Entretenez-vous avec vos proches parents et vos amis. Confiez-leur certaines responsabilités relatives au soin de la personne malade;
- > Impliquez-vous dans un groupe de soutien familial;
- > Soyez conscient de vos frustrations et trouvez des manières d'y remédier. Dans ce but, il est utile de s'attaquer à une seule source de stress à la fois;
- > Accordez-vous du temps de loisir, comme des passe-temps, des activités physiques et des activités sociales;
- > Vous devrez peut-être contacter un professionnel, tel qu'un travailleur social ou un psychiatre pour vous aider à mieux gérer les effets de la maladie;
- > Préparez-vous aux situations d'urgence;
- > Essayez de ne pas laisser la maladie envahir votre vie. Il est normal de s'inquiéter et d'être attristé, mais rappelez-vous que rien n'aurait pu empêcher cette maladie;
- > Fixez-vous des attentes réalistes;
- > Pensez à vous impliquer dans les efforts de défense des droits de votre parent et des autres personnes atteintes de schizophrénie. Cela pourrait aider à soulager votre peine.



## Comment aider vos autres enfants ?

Les parents qui ont un enfant atteint de schizophrénie dépensent beaucoup d'énergie et de temps pour répondre à ses besoins. Mais la maladie peut aussi affecter les autres enfants de la famille.

Les frères et sœurs de la personne atteinte de schizophrénie peuvent :

- > sentir qu'ils ont perdu leur meilleur ami;
- > craindre d'être atteints de la maladie eux aussi;
- > s'inquiéter pour leurs parents;
- > se sentir obligés de compenser la perte éprouvée par leurs parents;
- > avoir honte ou être mal à l'aise face à la maladie;
- > s'éloigner de la famille ou arrêter d'inviter des amis à la maison;
- > éprouver du ressentiment relativement au temps que les parents consacrent à leur frère ou à leur sœur;
- > se sentir coupables d'avoir une meilleure vie que leur frère ou sœur.

## Quelles mesures spécifiques puis-je prendre ?

Les symptômes de la schizophrénie, en particulier les comportements bizarres, peuvent rendre les relations difficiles. La personne malade peut sembler repliée sur elle-même ou hostile. Les membres de la famille ne doivent pas se blâmer, mais reconnaître qu'il s'agit-là de symptômes de la maladie.

Pour aider vos autres enfants, vous pourriez :

- > Partager vos sentiments et encourager vos enfants à s'exprimer;
- > Aider vos enfants à mieux comprendre la schizophrénie, y compris les répercussions sur les frères et sœurs;
- > Passer du temps, seuls avec eux, en faisant des activités plaisantes;
- > Discuter avec eux de leur honte et de leur gêne – des effets de la stigmatisation et de la manière d'y faire face;
- > Aider vos enfants à développer un nouveau type de relation avec leur frère ou sœur;
- > Si vous êtes la personne soignante principale, il est important de vous entretenir avec vos enfants de leur rôle dans le soin de leur frère ou sœur lorsque vous ne pourrez plus le faire.



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'ENTRAIDE.