



JE NE SUIS PAS PSYCHOTIQUE!

J

Jérôme s'énerve: « Je ne suis pas psychotique! Vous ne dites que des conneries! Je suis moi, Jérôme, et je ne vois pas le monde comme vous, c'est tout! »

Etre ou ne pas être psychotique... Jérôme a raison, ça n'est pas une bonne façon de poser la question!

Jérôme est Jérôme, c'est clair... mais il sait bien qu'il entend des voix depuis quelques semaines, et que ses idées s'embrouillent souvent... Et ça, ce sont des manifestations de la psychose.

Refuser de voir les choses en face et de reconnaître que quelque chose se passe n'est certainement pas une bonne solution. Les études montrent que le fait de nier la présence d'une maladie n'est pas un bon moyen pour s'en débarrasser. On a alors tendance à ne pas se soigner et les choses souvent s'aggravent avec le temps.

Par contre, dire qu'on « est psychotique » n'aide pas beaucoup non-plus; c'est comme si on n'était plus rien d'autre qu'une maladie et qu'on ne peut plus rien faire pour que ça change.

Jérôme reste Jérôme, mais il doit reconnaître que depuis quelques semaines il vit des choses bizarres et que son médecin a probablement raison quand il lui dit que ce sont des symptômes d'une maladie qu'on appelle psychose.



Pour Jérôme, le fait de penser qu'il « a des symptômes de psychose » plutôt que de dire qu'il est psychotique, a plusieurs avantages :

1. Il ne considère pas cette maladie comme irrévocable ;
2. Il peut se renseigner sur ce qui lui arrive et travailler avec ses soignants pour s'en débarrasser ;
3. Il sait qu'il garde sa personnalité et qu'une grande partie de lui reste en bonne santé.



« NE LAISSEZ PAS UN DIAGNOSTIC VOUS EMPÊCHER D'AVOIR UNE VIE RICHE ET PLEINE ».

C

Cette phrase est de Meera Popkin qui a été Miss Saïgon dans la comédie musicale du même nom. Un jour tout s'est effondré. On lui annonce qu'elle souffre de schizophrénie. Elle perd son travail, son appartement, son copain, sa voiture et finalement sa confiance en soi.

Après cette période de désespoir, elle reprend courage. Elle recommence à travailler comme serveuse, puis reprend des petits rôles. Elle recommence à sortir avec des amis et reprend confiance en elle. Elle accepte et comprend mieux sa maladie et son traitement après en avoir souvent parlé avec ses soignants.

Maintenant elle est mariée et elle a des enfants. Elle n'en revient pas elle qui croyait au début qu'elle finirait sa vie dans un asile ! Elle se demande parfois comment elle a fait pour se rétablir... Qu'elle ait un jour refusé de croire que la psychose détermine l'entier de la vie d'une personne est probablement l'ingrédient majeur de sa réussite.



LA PSYCHOSE M'A APPRIS QUELQUE CHOSE SUR MOI.



Durant son premier épisode psychotique, Kevin entendait des voix qui lui disaient qu'il était nul. Au cours du traitement hospitalier, et ensuite dans le cadre des entretiens avec son psychiatre, il a pu se rendre compte qu'il avait depuis longtemps tendance à mal se juger.

En participant à un groupe et en discutant avec ses soignants, il a pu prendre conscience de ses compétences et de ses qualités et développer une meilleure image de lui. Maintenant il a plus confiance en lui, et depuis quelques mois il sort avec une fille.

Dans les phases aiguës de la psychose, on peut parfois vivre une exagération de sentiments que tout le monde peut éprouver, comme par exemple, douter de soi.

Contrairement à ce que croient certains, les délires qu'on peut développer pendant la maladie ont souvent une signification et peuvent être une métaphore de quelque chose qu'on garde caché au fond de soi. Quant on se soigne, on peut non seulement traiter les symptômes de la maladie, mais aussi aborder des difficultés plus anciennes, et au bout du compte se sentir mieux qu'avant.



C'EST INACCEPTABLE!



Q

Quand le médecin de Sonia lui a dit qu'elle souffrait d'une psychose, elle se voyait déjà finir comme un légume ou un zombie au fond d'un asile. Cette idée la terrorisait et elle a longtemps refusé catégoriquement de se soigner. Sa situation s'est aggravée et ses voix sont devenues de plus en plus fortes. Ses amis ont fini par s'éloigner d'elle et elle s'est sentie de plus en plus isolée.

Un jour, elle a rencontré Martin qui lui a dit qu'il avait passé par là quelques mois auparavant. Mais il lui raconte aussi que depuis qu'il se soigne, il a pu reprendre ses études et qu'il se sent mille fois mieux qu'avant.

La façon qu'on a de présenter la psychose dans les films et dans les médias est souvent caricaturale et bien peu réaliste. Ça fait vendre les journaux et les places de cinéma, mais la réalité peut être bien moins dramatique. La majorité des patients retrouvent une vie satisfaisante s'ils se soignent.



QU'EST-CE QUE JE PEUX FAIRE?



S

Suzanne a eu un épisode psychotique. Depuis un an, elle va bien et a repris la plupart de ses activités. Toutefois, elle a eu très peur de cette expérience et n'aimerait pas la revivre. Elle a identifié des signaux d'alarme avec son infirmière qui sont les premiers signes qu'elle a observés lors de son premier épisode. Pour elle, c'étaient des difficultés à s'endormir, de la peine à se concentrer et des négligences au niveau de son apparence. Elles ont décidé que si ces signes réapparaissaient, il faudrait rapidement contacter le médecin.

La prévention des rechutes, la prise régulière du traitement et le développement de compétences pour mieux faire face au stress sont des moyens efficaces pour éviter la rechute et continuer d'aller bien.



C'EST INJUSTE!



M

Marc est un brillant étudiant qui fréquente la dernière année de gymnase avec le projet d'aller à l'université. Quelques semaines avant ses derniers examens, il a progressivement de la difficulté à se concentrer et se sent peu à peu menacé par ses camarades. Les symptômes s'aggravent. Il est hospitalisé et ne peut finalement pas se présenter à ses examens. Marc se sent triste, dévalorisé et se dit que ce qui lui arrive est une injustice. Il se dit : « pourquoi moi? ».

Il a raison, c'est totalement injuste, mais grâce au travail effectué pendant l'hospitalisation et au traite-

ment médicamenteux, il se rétablit de cet épisode. Avec la thérapie qu'il continue d'avoir après l'hospitalisation, Marc apprend à mieux gérer le stress, à accepter cette vulnérabilité liée à la psychose. Il réussit finalement à terminer ses études.

La psychose peut avoir un impact négatif sur l'estime de soi. La thérapie peut aider à se reconstruire et à trouver les moyens de reprendre le contrôle sur sa vie. L'épisode psychotique est devenu une occasion de développer une meilleure connaissance de soi et de se renforcer là où on a découvert des fragilités.

JE N'Y CROIS PLUS...



S

Sophie a de la peine à se remettre de son premier épisode de psychose. Elle a de la difficulté à se lever le matin et à se motiver pour se rendre à son travail de vendeuse dans une grande surface. Elle voulait gagner de l'argent pour se payer une école de danse. Ce projet qui l'enthousiasmait auparavant a perdu son intérêt. Elle a des idées noires et pense que la vie ne vaut plus la peine d'être vécue.

Heureusement, elle en parle à son entourage qui l'invite à en parler à son médecin. Elle est soulagée quand il lui dit qu'il est fréquent et bien compréhensible de passer par une phase de déprime après un épisode de psychose, mais qu'il y a des moyens de se soigner. Il l'aide à ajuster son traitement et la soutient dans son projet de reprise progressive de son activité.

Après, les premiers succès, Sophie reprend espoir et ses idées noires diminuent. Avec du recul, Sophie est heureuse de ne pas avoir abandonné son projet, car maintenant elle est inscrite à son école de danse et a retrouvé sa motivation.

Les patients expérimentent souvent un moment de dépression après un premier épisode de psychose. Il existe des moyens de traiter la dépression et pour rétablir l'espoir et la motivation.



EST-CE QUE JE SUIS ANORMAL ?



Jonas entend des voix qui lui disent des choses étranges. Il se demande s'il n'est pas fou et a peur de finir comme Jack Nicholson dans « Vol au dessus d'un nid de coucou ». Il se dit que c'est irréversible et pense qu'il est devenu anormal. Il n'ose plus aller vers ses amis de peur qu'ils s'en aperçoivent.

Dans le cadre de son traitement, il participe à un groupe où d'autres patients lui parlent de leurs symptômes. Il est surpris car il croyait être le seul à vivre des choses étranges. L'animateur du groupe décrit des situations, comme la privation de sommeil ou la fièvre élevée, au cours desquelles tout le monde peut développer des symptômes psychotiques.

Après cette rencontre, il se sent un peu moins différent des autres et accepte d'aller boire un café avec un autre participant. Ce dernier lui parle de son séjour à l'hôpital. Jonas est très surpris de voir comment les choses ont changé par rapport à l'image qu'il avait de la psychiatrie.



C'EST MOI QUI SAIS!



A

Amélie n'en fait toujours qu'à sa tête. Elle s'oppose à son hospitalisation et refuse tout traitement. Elle met toute son énergie à préserver son sentiment de liberté en restant celle qui décide.

Après sa troisième hospitalisation, elle commence à se demander où est sa liberté... Elle hésite entre continuer à «décider toute seule» ou trouver un compromis avec ces choses bizarres qui se passent parfois dans sa tête et qui finissent par la conduire à l'hôpital... Les voix la dérangent, mais elle craint qu'en acceptant d'en parler avec les soignants elle se mette dans une situation de soumission.

Finalement, elle en discute timidement avec son médecin et s'aperçoit que cette dernière ne cherche pas forcément à contrôler ses choix de vie mais au contraire à l'aider à contrôler ses symptômes et prévenir le risque de rechute afin qu'elle puisse construire sa vie. Avec son aide, elle parvient petit à petit à se sentir mieux, à reprendre le contrôle sur sa vie et conserver son sens de l'auto-détermination.