



La thérapie de soutien offre l'occasion de s'exprimer sur ses difficultés, des conseils et du support pour s'ajuster à son état.

La réadaptation vise le développement des habiletés sociales et fonctionnelles permettant de reprendre sa vie en main. On y apprend à prendre soin de soi et de son environnement, à développer des relations interpersonnelles positives et à reprendre progressivement ses activités.

Comment éviter les rechutes ?

Les personnes qui ont fait une psychose présentent un plus grand risque de refaire un épisode psychotique. Pour éviter de telles rechutes, il est important de suivre les traitements proposés et de tenir compte de sa vulnérabilité en adoptant une bonne hygiène de vie :

- demeurer actif ;
- bien s'alimenter ;
- bien dormir ;
- trouver une occupation valorisante ;
- faire des rencontres ;
- fréquenter le réseau communautaire qui offre un soutien précieux.

OÙ TROUVER DE L'AIDE ?

Association canadienne pour la santé mentale : 1-418-529-1979

Passerelle, Association d'entraide pour la santé mentale : (418) 392-4888

Info-santé : 310-2572

Centre Accalmie – Hébergement pour personnes en difficultés :
1-418-788-2406

Nouveau regard – Association de parents et amis de la personne atteinte de maladie mentale de la Gaspésie :
1-418-392-6414 ou 1-888-503-6414

Droit et recours en santé mentale Gaspésie les Îles :
1-418-388-2506 ou 1-800-463-6192

S:\Dsi\Secrétaire\Services\Santé mentale\Feuillet La psychose.doc 3 février 2004



La Psychose

Lorsqu'on doit faire face à une maladie, un certain nombre de questions surgissent inévitablement. Ce dépliant permettra d'éclaircir certaines préoccupations.

La psychose est un état qui se traite. Il est important de bien la connaître pour mieux suivre le traitement, améliorer sa qualité de vie et éviter les rechutes.

Centre de santé et de services sociaux
Baie-des-Chaleurs

QU'EST-CE QUE LA PSYCHOSE ?

La psychose est un état qui découle d'une modification du fonctionnement du cerveau. Pour simplifier, on peut dire qu'elle affecte la pensée, la parole, la perception et le comportement. Elle n'altère pas l'intelligence.

La psychose n'a rien à voir avec un dédoublement de la personnalité, pas plus qu'elle n'est attribuable à un manque de soins de la part des parents.

QUELLE EN EST LA CAUSE ?

La psychose est un état qui peut se manifester lors de l'apparition d'une des maladies suivantes : trouble dépressif majeur, trouble bipolaire, schizophrénie, trouble schizoaffectif, trouble délirant, trouble psychotique. Un état psychotique peut également être induit par la consommation de certaines drogues.

Les recherches portent à croire que ces maladies sont causées en partie par une modification de neurotransmetteurs qui permettent à notre cerveau de bien fonctionner.

QUI EN SOUFFRE ?

Ces maladies touchent une proportion significative de la population (1% à 2%).

On a remarqué que le risque d'être atteint de psychose augmente si d'autres membres de la famille en sont atteints.

COMMENT LA RECONNAÎTRE ?

Les symptômes

Les symptômes qu'on peut rencontrer sont les hallucinations, le délire et la perturbation de la logique de la pensée.

Les hallucinations sont des distorsions de la perception des sens. La personne peut voir des choses qui n'existent pas et entendre des voix qui la tourmentent. Ces voix peuvent l'accuser, lui donner des ordres, la contrôler, la menacer...

Le délire consiste en une modification du raisonnement qui amène à une conviction fautive. Par exemple, l'individu peut être convaincu qu'il est persécuté, en danger, qu'on veut le tuer ou qu'il est responsable des malheurs dans le monde, ce qui place la personne dans un monde inquiétant et angoissant.

La perturbation de la logique de la pensée se manifeste par un langage incompréhensible avec des idées décousues.

On peut comprendre que la personne qui voit son monde chambardé, peut présenter un repli sur elle-même et un comportement désorganisé.

Les symptômes résiduels

Il peut arriver que des personnes souffrent de symptômes plus permanents.

Voici quelques symptômes résiduels :

- Manque d'intérêt, d'énergie, de persistance à effectuer une activité;
- Perte de plaisir dans les loisirs, perte d'intérêt pour des activités sociales ou sexuelles, difficulté à nouer des relations intimes ;
- Difficulté à se concentrer, à écouter une longue conversation, à maintenir une lecture ;
- Difficulté à maintenir une conversation, réponses brèves ;
- Difficulté à ressentir les émotions, visage fixe, discours monotone.

PEUT-ON TRAITER CETTE MALADIE ?

Le traitement le plus efficace consiste en l'utilisation combinée de médicaments anti-psychotiques, de la thérapie de soutien et de la réadaptation.

Les médicaments peuvent grandement aider à diminuer les hallucinations et délires. Ils aident également à maintenir le processus de raisonnement cohérent.