



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 s'y adapter ?

Prendre ses médicaments régulièrement afin de conserver son équilibre et prévenir les rechutes.

Tenir compte de sa vulnérabilité au stress. Ainsi, dans la mesure du possible, **ÉVITER** :

- les relations interpersonnelles tendues ;
- l'expression intense des émotions ;
- la performance et la compétition au travail.

À l'opposé, **RECHERCHER** :

- fréquenter le réseau communautaire qui offre un soutien précieux pour aider à :
  - faire des rencontres ;
  - demeurer actif ;
  - améliorer ses compétences sociales ;
  - trouver une occupation valorisante.

## 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  
schizophrénie.doc



# La Schizophrénie

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

La schizophrénie est une maladie 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 SCHIZOPHRÉNIE ?

La schizophrénie est une maladie 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 schizophrénie 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 ?

Cette maladie ne peut s'expliquer par une cause simple. Par contre, l'hypothèse actuelle explique qu'une vulnérabilité biologique existe.

Les recherches portent à croire que la schizophrénie est causée par une modification d'un neurotransmetteur qui permet à notre cerveau de penser : la dopamine.

### QUI EN SOUFFRE ?

Ce trouble, qui touche 1% de la population, atteint surtout de jeunes adultes au début d'une vie prometteuse et se prolonge pendant plusieurs années.

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

## COMMENT LA RECONNAÎTRE ?

### Les symptômes aigus

Les symptômes qu'on peut rencontrer pendant la phase aiguë 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 le schizophrène qui voit son monde chambardé, peut présenter un repli sur lui-même et un comportement désorganisé.

### Les symptômes résiduels

Après le contrôle de la phase aiguë, 80% des personnes souffrent de symptômes plus permanents.

Voici quelques symptômes :

- Difficulté à ressentir les émotions, visage fixe, discours monotone ;
- Difficulté à maintenir une conversation, réponses brèves ;
- 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.

### PEUT-ON TRAITER CETTE MALADIE ?

Le traitement le plus efficace consiste en l'utilisation combinée de médicaments antipsychotiques, 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.