



Consortium canadien
**d'intervention précoce
pour la psychose**

TRUCS POUR LES AIDANTS

POUR AIDER UN PROCHE ATTEINT DE SCHIZOPHRÉNIE

COMMENT MONTRER VOTRE SOUTIEN LORS DES DIFFÉRENTS STADES DU PARCOURS DE VOTRE PROCHE



Pendant le processus d'évaluation et au début de leur maladie :

1. Accompagnez-le à ses rendez-vous (s'il y consent), et soyez prêt à fournir des observations récentes ou à poser des questions;
2. Prenez des notes pendant les discussions avec les médecins, et les autres professionnels de la santé, particulièrement lors des recommandations de traitement;
3. Aidez votre proche à établir des objectifs réalistes, et gardez ensuite un registre détaillé de ses progrès;
4. Soyez honnête et direct à propos de vos inquiétudes, mais écoutez également les siennes. Soyez patient si votre proche n'est pas encore prêt à accepter le diagnostic;
5. Notez ce qui vous frustre ou vous inquiète, ou les membres de votre famille, mais attaquez seulement un problème à la fois.



Pendant le traitement :

1. Parlez-lui des effets (possibles) de leur médicament — félicitez-le pour tout changement positif que vous remarquez. Relier le médicament à l'atteinte de ses objectifs (terminer l'école, obtenir un emploi, etc.);
2. Rappelez-lui délicatement que les symptômes peuvent revenir s'il ne prend pas ses médicaments régulièrement. Rappelez-vous que les oublis de médicaments sont un élément déclencheur fréquent d'une rechute;
3. Rassurez-le qu'il n'y a pas d'accoutumance avec les antipsychotiques, et qu'ils sont aussi nécessaires que les médicaments pour une personne souffrant de diabète ou d'hypertension;
4. S'il a de la difficulté à se rappeler chaque dose, réglez des rappels, ou envisagez parler à son médecin d'autres options avec des schémas posologiques différents;
5. Établissez des routines, et maintenez-les pour diminuer le stress et aider à prévenir une rechute;
6. Encouragez votre proche à être un participant actif dans tous les aspects de son traitement, et de se présenter à tous ses rendez-vous;
7. Engagez le dialogue sur le «rétablissement»; sur ce qu'il croit aider ou nuire à son processus de rétablissement. Le rétablissement est différent pour chacun, mais il s'agit de la prise en charge personnelle de leur maladie et de vivre au-delà des limitations causées par la maladie avec un sens et un but dans l'atteinte de ses rêves, de ses aspirations et de ses désirs.

À chaque étape de la schizophrénie : n'oubliez pas de prendre soin de vous, émotionnellement et physiquement, et prenez du temps pour les choses que vous appréciez.

CONSEILS UTILES POUR PRENDRE EN CHARGE DES SYMPTÔMES PARTICULIERS ET/OU LES EFFETS SECONDAIRES DES MÉDICAMENTS

Hallucinations ou délires :

- Faites-lui savoir que vous comprenez que ce qu'il voit/entend/croit est réel *pour lui*, mais que ces choses ne sont pas réelles pour vous; une phrase utile est : «Je crois que tu crois cela». Ne débattiez pas de qui dit vrai!
- Évitez d'être désinvolte, sarcastique ou ironique lorsque vous parlez de son concept de réalité;
- Demandez-lui ce qui le fait sentir en sécurité et essayez de le réaliser;
- Dites-lui qu'il peut parler de ce qu'il vit avec vous. Une écoute active et s'identifier à ses émotions peuvent désamorcer des situations tendues. Ce qu'il ressent est réel.

Gain de poids :

- Incluez-le dans des activités quotidiennes simples qui le font sortir de la maison, comme faire des courses;
- Encouragez les activités physiques régulières comme marcher, courir ou nager, et accompagnez-le pour le motiver;
- Garnissez la maison avec des collations santé et jetez la malbouffe.

Sommeil excessif :

- Encouragez plus d'activités quotidiennes qui pourraient le garder impliqué;
- Incitez-le à sortir tous les jours et à participer à une forme d'exercice.

Difficultés de concentration :

- Parlez avec des phrases courtes et claires, en vous souvenant que vous aurez peut-être à les répéter plusieurs fois;
- Donnez une information à la fois et laissez-lui du temps pour l'absorber;
- Communiquez avec lui lorsqu'il semble le plus intéressé;
- Utilisez des rappels (comme placer les rendez-vous dans le calendrier du cellulaire ou établir des rappels pour la prise de médicament).

Isolement ou retrait social :

- Planifiez des activités qu'il apprécie habituellement, avec des gens et à des endroits qui le rendent confortable.
- Autant que possible, impliquez-le dans la planification des activités.
- Faites des compromis comme s'asseoir en bordure d'une foule ou près d'une porte ou d'une fenêtre, et permettez-lui de prendre pauses pour relaxer.

Un manque d'émotions :

- Demandez-lui ce qu'il ressent — cela peut vous surprendre d'entendre qu'il ressent des émotions même s'il ne les démontre pas;
- Partagez vos émotions avec votre proche, mais faites-le de façon calme et méthodique sans un ton trop ferme.

Si le suicide est une inquiétude, vous pouvez agir pour le prévenir en retirant les armes de sa maison et surveillant tout signe précurseur (comme la dépression ou un sentiment intense de désespoir, parler ou écrire sur la mort, ou des rechutes fréquentes).*

*Note : Appelez immédiatement un médecin si votre proche menace de se suicider ou fait une tentative.

COMMENT COMBATTRE LA STIGMATISATION DE LA SCHIZOPHRÉNIE ET CHANGER LES ATTITUDES

S

oyez un modèle :

- Soyez un modèle quant à l'acceptation de son diagnostic et des répercussions sur sa vie quotidienne.

A

idez-le à s'ouvrir :

- Encouragez votre proche à être ouvert face à son état et à raconter son histoire.

I

nformez-vous et informez les autres :

- Informez-vous, et les autres, autant que possible — la stigmatisation prend naissance dans l'ignorance.

M

ettez l'accent sur la personne qu'est votre proche — il est plus que sa schizophrénie :

- Rappelez au proche et à son entourage que tous les problèmes ne sont pas reliés à leur maladie.

F

aites partie d'un groupe :

- Impliquez-vous dans les groupes de défense d'intérêts ayant pour objectif de changer les attitudes face à la schizophrénie et aux personnes qui en sont atteintes.

Pour plus d'information sur la vie avec la psychose, et comment aider un proche atteint de schizophrénie, visitez www.earlypsychosisintervention.ca.



A REASON TO HOPE. THE MEANS TO COPE.
SCHIZOPHRENIA SOCIETY OF CANADA
SOCIÉTÉ CANADIENNE DE LA SCHIZOPHRÉNIE
UNE SOURCE D'ESPOIR, DE SOUTIEN ET D'ENTRAIDE.

Consortium canadien d'intervention précoce pour la psychose
118 James Street North, Bureau 200 • Hamilton (Ontario), L8R 2K7
Téléphone : 905-525-8213 • Télécopieur : 866-714-5521 • www.ippcanada.org