



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



SIGNES ET SYMPTÔMES DE LA SCHIZOPHRÉNIE

ET QUE FAIRE EN CAS DE CRISE

RECONNAÎTRE LES SYMPTÔMES — POSITIFS ET NÉGATIFS



Les symptômes de la schizophrénie ne sont pas identiques pour tous. En fait, **la schizophrénie affecte tout le monde de façon différente**. Mais connaître les symptômes à rechercher peut vous aider à les reconnaître plus tôt... et à être aidé plus rapidement. Rappelez-vous, les symptômes viennent généralement en groupes. La schizophrénie peut causer des symptômes **classés en deux catégories** : « **positifs** » et « **négatifs** ».

Savoir si le proche éprouve des symptômes positifs ou négatifs (ou les deux) est important, car certains traitements sont meilleurs pour agir sur certains types de symptômes.



Les symptômes positifs sont ceux qui ajoutent des comportements ou des sentiments à la vie d'une personne, tels que :

- Hallucinations (visuelles/auditives/sensorielles non ressenties par les autres);
- Délires (croire fermement à des choses qui ne sont pas vraies);
- Obsessions extrêmes (p. ex. sur le respect de la loi, le sexe ou la religion);
- Rire à des moments étranges, expressions faciales bizarres ou maniérisme étrange;
- Se parler à soi-même;
- Sentiments de paranoïa, d'anxiété ou de confusion (souvent dus aux hallucinations ou aux délires).



Les symptômes négatifs sont ceux qui retranchent (ou enlèvent) quelque chose de la vie de la personne, tels que :

- Manque d'énergie, de motivation ou d'intérêt dans la vie;
- Montrer peu ou pas d'émotion;
- Retrait social;
- Dépression*;
- Difficultés d'attention, de concentration, de mémoire, de planification et d'organisation qui peuvent entraver votre vie professionnelle ou vos études.

*Note: La dépression peut être évidente soit faisant partie de la maladie ou soit l'impact émotionnel sur l'aspect psychologique de la personne.

REMARQUEZ LES SIGNES – AU DÉBUT OU SUITE À UNE RECHUTE

Poser un diagnostic de schizophrénie peut prendre du temps, en partie en raison de **signes précurseurs précoces qui sont souvent ignorés (involontairement)**. Cela peut être dû aux symptômes qui vont et viennent, ou qui peuvent être difficiles à différencier des appréhensions, des peurs et de l'anxiété habituelles de l'adolescence (si votre proche fait partie de ce groupe d'âge). Savoir ce que vous devez surveiller peut vous aider à **mener votre proche plus tôt sur la voie du rétablissement**.



Les signes précurseurs précoces de la schizophrénie incluent :

- Un éventail de symptômes négatifs (voir la liste à la page précédente);
- Crises inhabituelles ou comportement antisocial;
- Parler à soi-même ou rire soudainement;
- Problèmes de sommeil ou sentiment de fatigue extrême;
- Sentiment de paranoïa ou de suspicion;
- Obsessions soudaines pour le sexe, le respect des lois, la religion (au-delà des normes culturelles).

Une fois que le diagnostic de schizophrénie est posé, l'espoir est que les symptômes seront contrôlés pour de bon (ce qui est le cas pour plusieurs individus). Mais une rechute — **un retour ou une détérioration des symptômes** — peut toujours survenir. Une rechute ne doit pas être vue comme un échec, mais comme une opportunité pour la personne d'apprendre les signes d'une rechute imminente, et de découvrir ce qui les aide à traverser une rechute. Une situation de crise ou un «épisode psychotique» est également possible (lorsqu'une personne atteinte de schizophrénie ne peut faire la différence entre ce qui est réel et ce qui ne l'est pas). Reconnaître les signes précoces d'une rechute peut vous aider à **agir avant que la crise survienne**.



Les signes de rechute ou de possible situation de crise incluent :

- Hallucinations visuelles ou auditives;
- Pensées paranoïdes (craindre pour sa sécurité ou celle d'un proche);
- Agitation et/ou comportement hostile;
- Menace ou tentative de suicide.

Encouragez le proche à avoir une longueur d'avance sur les rechutes en évitant les actions qui les déclenchent, telles que : ne pas prendre ses médicaments, consommer des drogues de rue ou de l'alcool, mauvaise hygiène du sommeil ou stress non nécessaire.

COMMENT AIDER LORS D'UNE CRISE (ÉÉQP) :



Écoutez-le :

- Évitez d'argumenter avec votre proche pendant un épisode psychotique — rassurez-le le plus possible, et acceptez ce qu'il veut tant que personne n'est en danger;
- Utilisez des phrases non menaçantes comme «je ne sais pas», «qu'est-ce que tu en penses?» et «aide-moi à comprendre»;
- Faites de l'écoute active et soyez empathique.



Évitez la confrontation :

- Évitez le contact visuel et de lui faire face directement;
- Gardez physiquement une distance, car il peut avoir besoin de plus d'espace qu'à l'habitude;
- Restez calme et parlez doucement, mais fermement.



Qu'avez-vous besoin :

- Peu importe où vous êtes, assurez-vous que vous ayez tous deux une porte de sortie — personne ne devrait se sentir coincé;
- Demandez de l'aide s'il menace de se faire du mal, ou à quelqu'un d'autre.



Planifiez — au cas où :

- Renseignez-vous sur les lois de votre province concernant l'hospitalisation forcée;
- Préparez un plan d'urgence qui devrait inclure une liste des contacts en cas d'urgence avec les numéros de téléphone, ainsi que l'information sur les médicaments, les allergies, la couverture d'assurance et le numéro de la carte d'assurance maladie de votre proche. Ce plan d'urgence peut servir à obtenir le plus rapidement possible l'aide médicale nécessaire à votre proche dans l'éventualité d'un épisode psychotique.

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

