

LE SECRET DE LA MICROPUCE CÉRÉBRALE

GUIDE DESTINÉ AUX PERSONNES ATTEINTES DE PSYCHOSE

Marc De Hert
Geerd Magiels
Erik Thys

Avec la collaboration du Dr. Haitham Mourad pour la version Française



Toute ressemblance des personnages de cette histoire avec des personnes existantes n'est pas fortuite. Les symptômes des psychoses sont reconnaissables, l'évolution des troubles psychotiques est prévisible. La reconnaissance des personnages de cette histoire repose sur l'observabilité des symptômes de cette affection.

Ce petit livre est uniquement une aide et ne remplace en aucun cas un traitement. Un diagnostic spécialisé, l'ajustement et le suivi d'un bon traitement et le soutien professionnel sont essentiels. Ne croyez pas que vous pourrez solutionner ce genre de problème tout seul. Consultez un médecin ou cherchez un soutien auprès d'un professionnel de la santé mentale.

Nos plus vifs remerciements à Elizabeth Wouters, Veronique Barsamian, Christiaen Busseniers, Leen Peeters et Michel Mestrum pour leur lecture critique et leurs remarques et suggestions constructives.

Nous tenons également à remercier vivement l'équipe de soins de la psychose de l'hôpital psychiatrique d'Ypres. Notre métaphore «le pont» est, entre autres, inspirée de leur métaphore «la poutre».

Nous dédions ce petit livre au Dr Paul Janssen, un pionnier dans le traitement (médicamenteux) de la psychose. Sa grande préoccupation du sort des patients psychotiques a toujours été le point de départ de son travail scientifique.

Colofon

Couverture : Erik Thys
Mise en page : Auteurs
Impression : EPO

©Auteurs et éditions EPO asbl, 2000
Rue Lambert Crickx 30
1070 Bruxelles – Belgique
Tél : 32 (0)2/523.02.32
Fax : 32(0)2/523.48.55
E-mail : editions@epo.be

ISBN 2-87262-176-8
D 2000/2204/23

Avec le soutien de



Ce petit livre a été rédigé et illustré spécialement à l'attention des personnes qui souffrent d'une psychose. Mais il peut également être utile à tous ceux qui sont concernés de près ou de loin par des personnes atteintes de psychose.

Une psychose est une affection psychique grave. C'est un trouble qui vous coupe partiellement du monde tel qu'il est vécu par les autres. Et en même temps, il vous emprisonne en vous-même comme dans une forêt enchantée terrifiante.

C'est une affection avec des symptômes typiques étranges et sinistres comme les délires et les hallucinations. Une psychose peut être grave et durer longtemps. On parle alors généralement de psychose schizophrénique ou de schizophrénie.

La vie est loin de se simplifier lorsque vous sombrez dans une psychose et ce, ni pour vous-même, ni pour votre famille, ni pour les autres personnes de votre entourage. Ce petit livre n'a nullement l'intention de vous donner de faux espoirs. Il a par contre pour but de vous expliquer ce qu'est une psychose et ce qui ne l'est pas, quelles sont les différentes sortes de psychoses, ce que la science sait et ce qu'elle ignore sur votre maladie et de quelle manière votre maladie peut être traitée. Il vous explique également de quelle manière vous pouvez vivre le mieux possible avec cette affection.

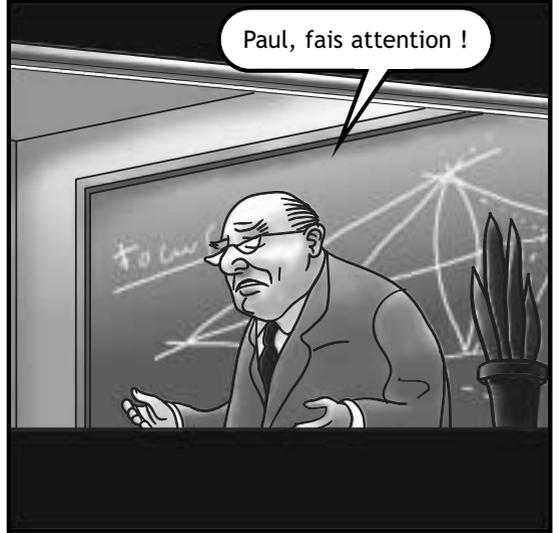
Ce n'est pas un livre d'étude. Vous n'êtes pas obligé de le parcourir du début jusqu'à la fin et dans ce sens. Vous pouvez en lire et relire des passages. D'ailleurs, les poèmes et les bandes dessinées vous y invitent. (Certes, le personnage principal de cette bande dessinée est un homme mais les femmes courent le même risque d'être atteintes d'une psychose.)

Nous espérons en tout cas que ce petit ouvrage vous apportera l'aide nécessaire dans les moments de confusion ou de solitude et qu'à côté des nombreux conseils pratiques et des informations concrètes, vous y trouverez également une source de soutien et de sérénité.

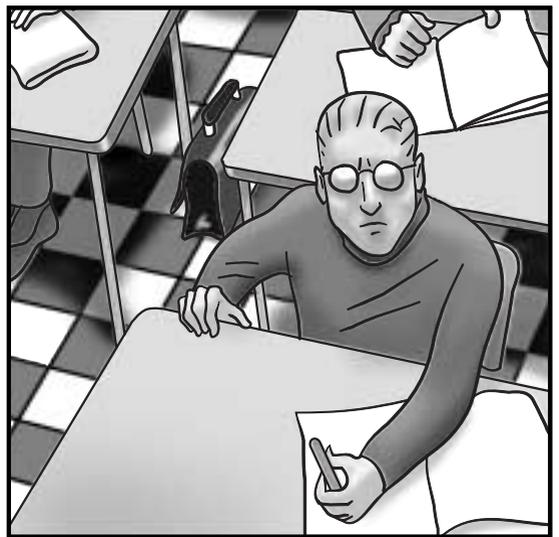
Un soir d'automne, à l'Institut Supérieur de la Photographie...



Paul, fais attention !



Paul!!



LAISSEZ-MOI!!





Pourquoi étais-je si furieux contre Hélène ? En fait, je l'aimais bien. Je sentais une tension qui me rendait irritable et coléreux.



Depuis quelques semaines, je n'étais plus moi-même. Toutes sortes de pensées étranges m'assaillaient, comme si quelque chose se préparait. Pourquoi ?



C'était peut-être à cause du comportement si bizarre de ma famille ces derniers temps...



... ou à cause de Dubois, le professeur d'optique qui semblait avoir toutes sortes d'arrière-pensées...



...avec ses formules que je comprenais de moins en moins.



Soudain...



*Une
petite fissure
devient
une fente.*

*une
fente
devient
une crevasse.*

*Et c'est ainsi
que l'homme
se retrouve
seul.*

JAN ARENDS

C'est souvent ainsi qu'une psychose débute, insidieusement, imperceptiblement. Il vous arrive des choses bizarres. Des pensées étranges s'insinuent en vous. Au début, vous pensez même que vous les avez imaginées. Vous essayez de vous comporter normalement. Mais à votre insu, l'angoisse et la confusion prennent des proportions de plus en plus grandes. Quelque chose ne va pas. Mais vous ne savez pas quoi.

LA PREMIÈRE FOIS, LES PREMIERS SIGNES

La première fois, la psychose vous surprend, pas seulement vous, mais également tout le monde autour de vous, vos parents, frères, sœurs ou amis. Le début de la psychose varie d'un patient à l'autre, avec un mélange de symptômes légers. Rétrospectivement, ces symptômes paraissent très typiques mais, sur le moment, ils semblent être des choses qui arrivent à tout le monde :

Vous préférez rester dans votre chambre au lieu de fréquenter d'autres personnes.

Vous oubliez des choses, des rendez-vous ou bien vous ne vous souvenez plus où vous avez posé quelque chose.

Vous entendez ou vous voyez autrement. Vous entendez avec plus d'acuité qu'au-paravant, des choses changent inexplicablement de forme, de couleur, de taille.

Votre perception de vous-même et du monde qui vous entoure a changé.

Vous devenez suspicieux. Vous pensez que les gens parlent de vous. Des choses prennent une signification spéciale.

Des idées étranges vous assaillent. Vous croyez que vous pouvez lire dans les pensées des autres.

Ou bien vous avez l'impression que les autres savent ce que vous pensez. Vous êtes persuadé que vous pouvez dévoiler des complots. Vous vous passionnez pour le surnaturel.

Vous avez parfois des difficultés à vous concentrer. Votre attention est facilement déviée.

Vous êtes parfois d'humeur sombre, triste ou déprimée, sans raison apparente. Parfois, tout vous demande beaucoup d'efforts. Vous manquez d'énergie, de tonus.

Vous êtes parfois irritable. Les autres peuvent même vous exaspérer.

Vous dormez difficilement, tout particulièrement la nuit, et le jour vous tombez de sommeil.

Vous avez des difficultés à respecter les règles et les engagements. C'est pourquoi vous n'aimez pas aller à l'école ou au travail. Vous avez du mal à vous investir dans quelque chose.

Vous vous intéressez de moins en moins au monde extérieur. Pourquoi d'ailleurs se laver encore régulièrement et se vêtir proprement ?

C'est comme si vous étiez devenu extrêmement sensible au reste du monde. Vous vous sentez fragile et c'est pourquoi vous préférez rentrer dans votre coquille et y rester. Mais cet isolement vous effraye également. La peur s'empare de vous car tout est si différent, et vous ne savez pas pourquoi.

Ce n'est pas seulement la première phase aiguë de la psychose qui s'annonce au travers de ces «prodromes». De tels signes d'avertissement précoces précèdent également les épisodes ultérieurs éventuels de l'affection, même à plusieurs années d'intervalle. Un homme avertit en vaut trois. Vous avez dès lors tout intérêt à contacter le plus vite possible une personne qui peut vous offrir une aide professionnelle.

PRODROMES

Ce sont les signes avant-coureurs de quelque chose qui, lentement, tourne mal. Ils n'apparaissent pas tous en même temps. Chacun concocte une mixture différente.



SIGNES VAGUES – QUE VOUS PERCEVEZ VOUS-MÊME

Vous êtes suspicieux ou angoissé (alors que vous ne l'étiez pas avant).

Vous êtes tout d'un coup très joyeux puis de nouveau très triste.

Vous vous faites davantage de soucis et tout vous tracasse.

Vous avez des difficultés à vous atteler à une tâche.

Vous avez des difficultés à vous concentrer ou à mémoriser quelque chose.

Vous avez parfois très envie de manger ou de dormir et parfois pas du tout.

Vous trouvez vous-même que vous n'êtes plus très motivé.

C'est comme si vous pensiez plus lentement ou comme si vous aviez moins de pensées, ou au contraire votre pensée va trop vite.

Les choses vous touchent moins qu'auparavant.



CHANGEMENT DE VOTRE COMPORTEMENT – CE QUE LES AUTRES PEUVENT PERCEVOIR

troubles du sommeil

changement de l'appétit

manque d'énergie

passivité et perte d'intérêt

repliement sur vous-même

irritabilité ou colère

distraction ou confusion



CHANGEMENTS VAGUES – SYMPTÔMES PSYCHOTIQUES PRÉCOCES

Vous voyez, sentez, goûtez autrement.

Vous n'avez pas la même perception du monde que les autres.

Il vous semble que vous avez accès à des connaissances ou des informations secrètes.

Vous faites moins confiance aux gens et vous devenez suspicieux.

Vous êtes manipulé de l'extérieur.

Vous lisez dans les pensées des autres.

Vous ne comprenez pas pourquoi les autres ne le voient pas.



La voix semblait venir du réverbère. Puis elle s'est tue. C'était horrible.



Dans ma chambre, la voix est revenue, elle semblait maintenant sortir de ma tête.



C'était terriblement angoissant et poignant. J'étais paralysé de peur.

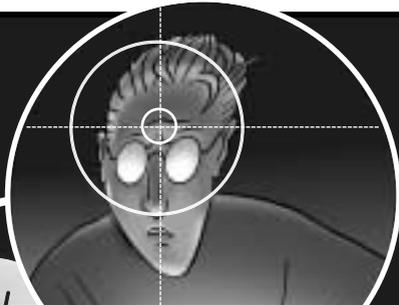


Cette voix... elle ressemblait à celle de Dubois... Comment pouvait-elle parler dans *ma* tête ?



Et tout d'un coup, j'ai pu assembler tous les morceaux du puzzle...

Des scientifiques sans scrupules testaient mes réactions et m'influençaient...



J'étais un cobaye dans une expérience affreuse. Ils m'observaient constamment.

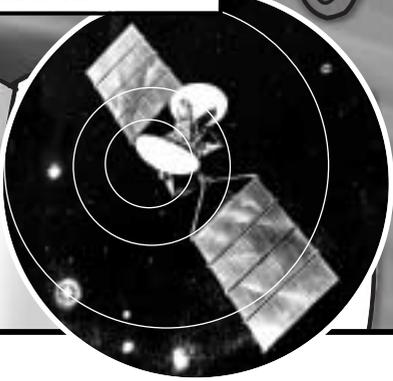


... au moyen d'une micropuce qu'ils avaient implantée dans mon cerveau.

Ils pouvaient m'envoyer les voix par satellite.



Et tout le monde était au courant...



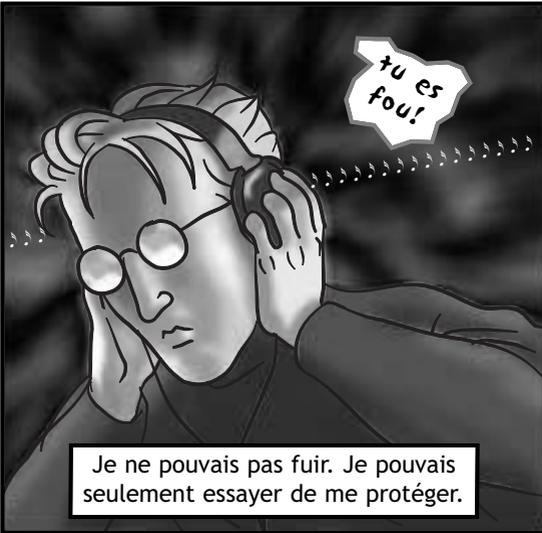
Dès que je l'ai compris, ma vie a radicalement changé. Rien n'était plus comme avant.



Tout était menaçant et sombre.



tu es fou!



Je ne pouvais pas fuir. Je pouvais seulement essayer de me protéger.

Les jours suivants, j'ai vécu un enfer. Il me semblait impossible de retourner à l'école, mais à la maison, je ne devais rien laisser paraître. J'ai donc cherché un abri pour la journée et je faisais tout pour me protéger.



J'ai trouvé refuge dans un abri de bus désaffecté.



Le béton armé et mon walkman me protégeaient de toutes les influences ennemies.



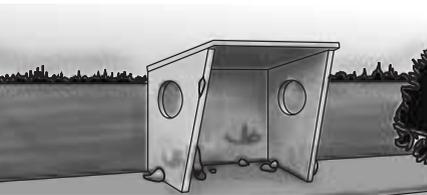
LES SYMPTÔMES

Les symptômes d'une psychose touchent tous les domaines du fonctionnement humain: percevoir, penser, sentir, connaître et agir.



Les SYMPTÔMES «POSITIFS» sont ainsi nommés car ils ajoutent quelque chose à votre manière d'être dans le monde. Mais ces suppléments ne sont pas toujours positifs.

Il en existe principalement deux sortes qui ne sont pas toujours présents en même temps. Ce sont d'une part les *délires* c'est-à-dire les croyances dont vous êtes persuadé et que les autres ignorent ou ne comprennent pas. Vous prétendez que l'on vous espionne, que des messages secrets sortent des prises de courant, que vous avez une mission spéciale dans la vie, que vous possédez des forces surnaturelles, que vous pouvez démasquer des assassins, que on parle de vous à la radio ou que vous pouvez prédire des tremblements de terre. D'autre part, ce sont les *hallucinations*: vous voyez, sentez ou entendez des choses que les autres ne perçoivent pas. Des voix peuvent vous parler ou parler de vous et même vous donner des ordres. L'irritabilité et l'excitation sont également considérées comme des symptômes positifs.



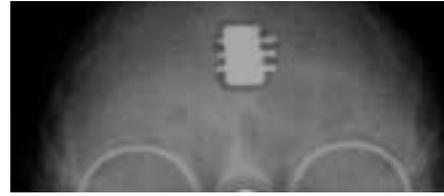
Les SYMPTÔMES «NÉGATIFS» doivent leur nom au fait qu'ils soustraient quelque chose à vos capacités.

Vous perdez tout intérêt et toute motivation. Tout vous demande beaucoup d'efforts. Tout va plus lentement. L'ordre et la structure vous posent des problèmes. Vous avez des difficultés à communiquer avec autrui et à exprimer vos sentiments. Vous vous sentez «aplati» ou vide. Vous vous sentez isolé. Vous coupez les ponts avec vos amis. Vous négligez des choses (hobby, vêtements, chambre ou hygiène).

DES SENTIMENTS EMBROUILLÉS

Parfois, les sentiments que vous éprouvez ne sont pas du tout adaptés à la situation. Vos sentiments vous déroutent. A certains moments, les personnes ou les choses qui vous sont très chères, vous laissent complètement indifférent. Vous vous repliez sur vous-même.

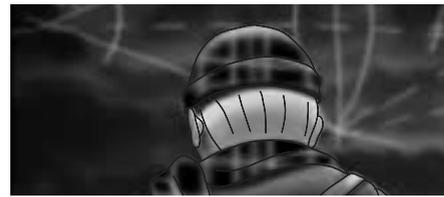
Deux sentiments sont souvent couplés à une psychose. Vous vous sentez anxieux et souvent dépressif. Mais ce n'est pas surprenant étant donné le tourbillon des changements incompréhensibles et angoissants qui se produisent à l'intérieur de vous-même.



DES PENSÉES CONFUSES

Vous éprouvez des difficultés à penser lucidement. Vos pensées s'embrouillent. C'est en tout cas ce que disent les autres. Même vos meilleurs amis disent qu'ils ne peuvent pas bien suivre le cours de votre discours. A certains moments, vous êtes littéralement assailli par des pensées et à d'autres moments, vous êtes de nouveau complètement vidé.

Vous avez du mal à vous concentrer ou à garder votre attention sur des choses. Des tâches faciles vous demandent beaucoup d'efforts et résoudre des problèmes devient difficile voire impossible.



VOUS PERDEZ PIED EN VOUS-MÊME

Ce qui est à la fois très gênant et très typique dans une psychose, c'est que vous n'avez plus conscience de vos propres problèmes. La psychose vous empêche d'avoir une vision normale de vous-même. Par moments, vous pensez que votre comportement est parfaitement normal, que tout est rentré dans l'ordre. Mais aux réactions des autres, vous remarquez qu'il n'en est rien. Ils ne vous comprennent pas et vous avez du mal à comprendre pourquoi. Cela vous irrite parfois et cette irritabilité peut déboucher sur des conflits. Vous vous heurtez à leur «incompréhension».



... Un peu plus tard, en ressortant, je découvre un escargot contre la façade de la maison. Un écouteur à moins que ce soit un véritable escargot. Je décolle l'escargot du mur mais je ne vois pas la moindre bête gluante à l'intérieur. L'escargot pèse lourd. Il est clair qu'un écouteur est logé dedans. C'est la preuve que ces personnes m'espionnent. Il faut que j'aie tout raconter aux gendarmes. Ils sauront certainement quoi faire. Entre-temps, il vaut mieux que je leur procure de fausses informations. Et bien que j'aie l'intention de me rendre tout de suite chez mon amie, je vais dire à ma famille le contraire. Je reste encore une nuit. Ma famille n'y comprend pas grand chose. Je ne donne aucune explication. Je place l'escargot dans la voiture, je mets le contact et allume l'autoradio. Comme ça au moins, les espions auront quelque chose à écouter. Je me dépêche ensuite de rentrer à la maison. Là, je bois encore une tasse de thé puis je leur annonce que je vais partir sur-le-champ. J'ai changé d'idée. D'après moi, il y a de grandes chances qu'ils vont me suivre. Je demande à ma sœur de faire le guet pour moi. Dès qu'elle me dira qu'il n'y a personne en vue, je devrai alors partir en un éclair. Je prends mon sac et je me rue vers ma sœur qui a lavé, à mon grand désespoir, la vitre arrière de la voiture. «Comme ça, ils pourront voir qu'ils se sont trompés de personne» dit-elle. Pas le temps de discuter, je démarre en trombe.

Très vite, je découvre un poursuivant. Battements de cœur. Je fonce. Il faut que je le sème. Voyons, je pourrais peut-être d'abord avertir la gendarmerie. Je me gare sur le bord de la route et je m'engouffre dans une cabine téléphonique. Je téléphone à la gendarmerie, je donne mon nom et mon adresse et je dis que je ne rentrerai certainement pas vivante car ils sont à ma poursuite. Je raccroche et je jette un coup d'œil à l'extérieur. Je ne vois personne. Je pars sur les chapeaux de roue. Pourquoi cette voiture démarre-t-elle brusquement lorsque je la dépasse? Ils m'ont tout simplement attendue. Il est préférable que je ne les conduise pas jusque chez moi. Je vais m'arrêter chez de très bonnes connaissances. Ils sont chez eux. Une famille avec trois enfants. L'homme est par hasard médecin. Je lui raconte mon histoire et je lui montre l'escargot. Le médecin me laisse tranquillement finir mon histoire et me dit que c'est une histoire qui n'a aucun sens. «Cet escargot ne contient rien. Ecrase-le avec un marteau». Mais je lui réplique : «Mais je vais alors détruire les preuves.» On me donne à boire et je me repose un peu. La maison est à l'écart et je ne peux pas voir la route. Finalement, je me décide à briser la coquille de l'escargot avec un marteau. La coquille est vide...

MICHEL VANDENBOSSCHE

Tiré de: *Mon diagnostic est le suivant: schizophrène paranoïde*, dans «Raisonnement la déraison» (EPO & Frison-Roche, 2000)



Un soir...

TUUUT!



Paul, monte. Ça ne peut plus durer. Tu ne vas plus à l'école depuis des jours et maintenant, je te trouve ici, dans la rue ! Viens avec moi !



Nous allons directement chez le médecin !

Enlève ces lunettes de soleil s'il te plaît!



Le médecin a essayé immédiatement de gagner ma confiance. Mais j'ai tenu bon. A partir de ce moment-là, tout le monde était suspect.



Ils faisaient semblant de rien, alors moi aussi. Je répondais toujours la même chose.

Tout va bien.



Dans la salle d'attente, j'ai entendu les commentaires de mon père et du médecin.

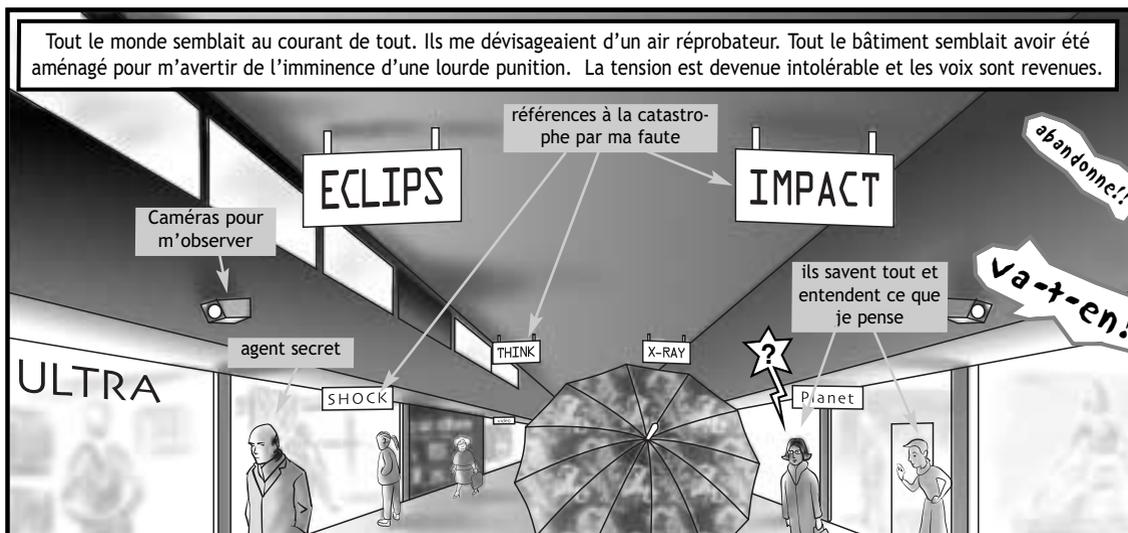
Fatigue scolaire...

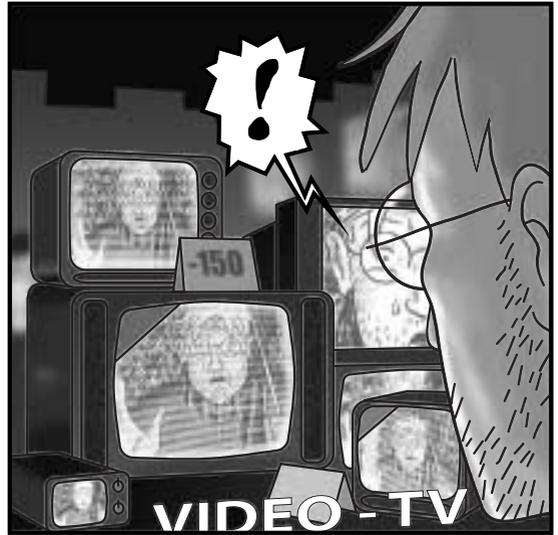
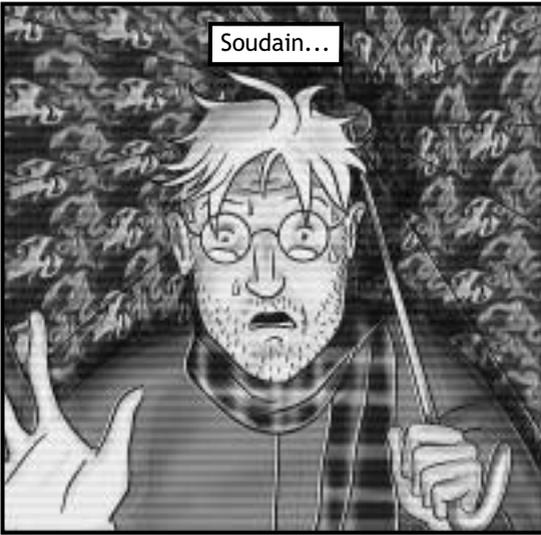
Age...

drogues...

vitamines

Une bonne discussion...





J'étais déjà sous haute tension, mais cette image de moi sur tous ces écrans a provoqué un court-circuit dans mes pensées. Le sentiment d'être épié et dirigé était maintenant à son maximum et je l'associais à un sentiment de culpabilité très profond.



Je me sentais maintenant totalement impuissant face à toutes ces influences maléfiques et aux voix qui retentissaient dans ma tête d'une manière brutale et méchante. Paralysé par la panique, j'ai lâché mon parapluie, je me suis jeté à terre et j'ai essayé de me protéger la tête avec mes mains.

va-t-en!



DIAGNOSTIC

Comment pouvez-vous savoir ce qui ne va pas? Comment pose-t-on le diagnostic?

UN PUZZLE

Chaque individu est unique et une psychose se dissimule sous les traits de caractère typiques de la personne concernée. C'est pourquoi un diagnostic est toujours le résultat d'un puzzle compliqué. Les morceaux du puzzle correspondent aux différentes combinaisons possibles des symptômes, la personnalité de chaque individu, l'âge et l'histoire d'une personne, les facteurs déclenchants et la durée des symptômes. C'est pourquoi le médecin devra certainement ajuster et affiner son diagnostic au fil du temps.

Le diagnostic décrit la nature de la psychose, place des jalons et dresse les premiers plans d'un traitement. Ce traitement est déterminé, entre autres, par les symptômes présents et leur durée. Comment la psychose modifie-t-elle votre comportement? A quelles limitations êtes-vous confronté? Présentez-vous des troubles physiques? Utilisez-vous certaines substances?

UN DÉBUT

Le diagnostic peut se dérouler de manière «ambulatoire», c'est-à-dire sans séjourner dans un hôpital ou une institution. Dans de nombreux cas, le premier diagnostic est posé lors de l'hospitalisation. Cette hospitalisation est souvent indispensable car les symptômes sont devenus si graves qu'ils requièrent une aide spécialisée par des dispensateurs de soins compétents. Il n'est pas rare que la première psychose se manifeste sous la forme d'une crise énorme. De plus, une hospitalisation présente de nombreux autres avantages, à savoir que le diagnostic peut être posé avec précision, que le traitement peut facilement être mis en route et que vous-même, et les membres de votre famille, pouvez être impliqués directement dans le traitement.

LES DIFFÉRENTS TYPES DE PSYCHOSE

Dans le domaine de la psychiatrie, on utilise un système reconnu sur le plan international pour le classement des différentes affections psychiques et par conséquent également des psychoses. On distingue une *psychose brève* dont l'évolution n'est que de quelques jours et une *psychose schizophréniforme* qui dure quelques semaines. On parle de *schizophrénie* lorsque les psychoses persistent pendant des mois. Dans les *troubles schizo-affectifs*, il s'agit d'une combinaison de la psychose à un dérèglement important de l'humeur, à des états dépressifs graves ou à des états d'excitation prononcés.

JAMAIS TROP TÔT, SOUVENT TROP TARD

Il s'écoule généralement une période très longue, beaucoup trop longue le plus souvent, avant que les personnes souffrant de psychose cherchent ou trouvent de l'aide, avant que des soins leur soient dispensés.

Il existe plusieurs raisons à cela.

Les psychoses s'installent insidieusement, imperceptiblement et lentement par des troubles et des symptômes vagues. Il s'agit en fait de sentiments que la plupart des gens éprouvent tôt ou tard au cours de leur vie. Qui n'a jamais été confus, irritable ou angoissé?

Généralement au début, vous minimisez le problème. «Ce n'est quand même pas aussi grave que cela.»

Vous avez le sentiment ou l'espoir que tout va rentrer dans l'ordre spontanément. Vous pensez comme votre partenaire ou votre famille, que vous pourrez tout solutionner vous-même. Un symptôme typique de la psychose est que vous avez peu conscience de l'impact de la maladie sur vous, sans se rendre compte à quelle point elle vous limite. Et c'est un obstacle qui vous empêche de vous faire soigner. La psychiatrie est méconnue et donc impopulaire. De plus, tout le monde a peur d'être traité de «fou». De surcroît, il existe peu sinon pas de structures spécialisées pour les personnes présentant une première psychose.

Tous ces facteurs expliquent pourquoi les personnes souffrant de psychose reçoivent souvent très tardivement les soins adaptés. Fréquemment, les problèmes prennent de telles proportions que ce sont les autres qui entreprennent les démarches à votre place pour vous faire traiter.

Et c'est fort dommage. Car nous savons entre temps que plus les personnes psychotiques restent longtemps sans traitement ou sans aide, plus il est difficile de traiter leur psychose. Plus longtemps vous serez malade et resterez sans assistance, plus vous vous détacherez du reste du monde.

En outre, plus la période psychotique est longue, plus vos chances de guérison complète s'amenuisent. Plus vous vous égarez à l'intérieur de vous-même, plus difficilement vous pourrez reprendre contact avec autrui.

Plus vite vous recevrez une aide professionnelle pour ce genre de problèmes, mieux cela vaudra.

COMMENT LE MÉDECIN PARVIENT-IL À SAVOIR CE QUI NE VA PAS?

discussions avec vous

Reconstruction de votre histoire et de vos antécédents: quels symptômes avez-vous? Quand sont-ils apparus? Quelle a été leur évolution au cours du temps? Changent-ils ou restent-ils stables? Y a-t-il des facteurs déclenchants? Entre-temps, on observe votre comportement et vos agissements qui en disent long souvent sur ce qui se passe à l'intérieur de vous-même.

discussions avec votre famille, partenaire ou amis

Reconstruction de votre histoire: comment les symptômes se sont-ils manifestés pour la première fois? Quand cela a-t-il commencé? Quel genre de symptômes était-ce? Les problèmes avaient-ils une cause claire, existait-il des facteurs déclenchants? Comment vous comportez-vous avec votre entourage?

examen physique

Des tests médicaux et des analyses de sang, des scanners de votre cerveau, des radiographies pour vérifier si l'on peut déceler ou visualiser des anomalies éventuelles. On recherche également si vous utilisez certaines substances susceptibles de déclencher une psychose.

tests diagnostiques

Une évaluation de votre condition physique et des tests psychologiques. Votre intelligence est testée, on détermine votre personnalité et on examine par exemple de quelle manière vous faites face à des problèmes.

évaluation psycho-sociale

Détermination de votre situation sociale: travail, études, contacts sociaux, situation financière, habitat, cercle d'amis, ...

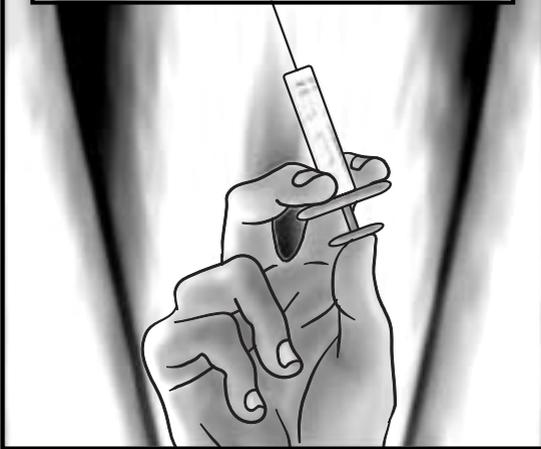
+ durée des troubles
+ évolution au fil du temps

DIAGNOSTIC

L'hospitalisation il y a quelques semaines a été pour moi un véritable choc. J'ai été tiré d'un cauchemar pour replonger dans un autre... Du moins, c'est ce qu'il m'a semblé au début. Je ne comprenais rien de tout ce qui se passait.



Les premiers jours ont été très intenses ; et pourtant, il ne m'en reste qu'un vague souvenir... on m'a fait une piqûre...



Et des visages à chaque fois nouveaux me posaient des questions. Ils étaient corrects mais je ne leur faisais pas le moins du monde confiance.



Je répondais à chaque fois la même chose...

Tout va bien.
Laissez-moi partir.



... de peur d'être empoisonné, je refusais de manger et de retirer mes habits en loques...

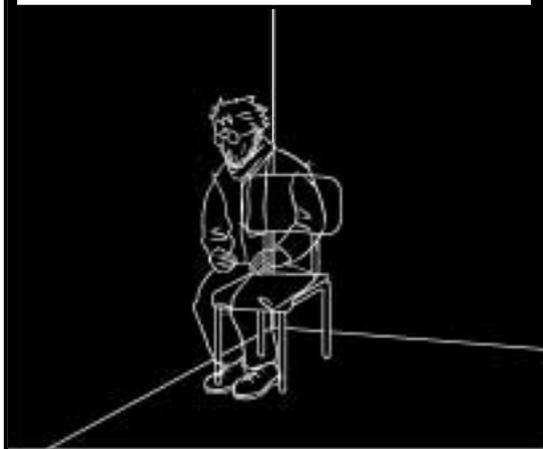
... et je ne voulais rien avoir à faire avec les fous qui se promenaient dans le service.



L'environnement étouffant ne faisait que renforcer ma conviction d'être la victime d'une expérience.



Je me suis replié sur moi-même, mais je me sentais constamment épié. Il me semblait que j'étais complètement transparent.



Complètement vidé d'énergie et inhibé, j'ai glissé dans un tourbillon de jours, de médicaments et de visages graves.



Je m'enfonçais de plus en plus dans mes certitudes affreuses et absurdes. Jusqu'à ce qu'un jour...

Paul, n'aie pas peur...



Etais-ce à cause de l'inquiétude sincère (ou de la beauté) de cette infirmière, je ne sais pas ...

Dis-moi ce qui ne va pas ...



... mais tout d'un coup, j'ai réussi à donner une réponse à cette question tant de fois posée. Il y a eu ... un contact.

Ecoutez...



Hésitant, je lui ai raconté toute mon histoire et soudain, j'ai compris que cela pouvait paraître très bizarre. En tout cas, j'ai eu le sentiment qu'au moins, tout le monde n'était pas contre moi.



Pour la première fois, j'ai remarqué à quel point mes parents avaient l'air épuisé...



... et j'ai ressenti quelque chose lorsqu'ils sont venus me voir. Ma sœur ne venait jamais. Elle avait du mal à supporter la situation mais elle m'écrivait souvent. C'était la première fois que je m'apercevais de tout cela.



J'ai alors prêté attention aux autres « fous », je me suis même lié d'amitié avec Rico, qui se prenait pour John Lennon...



... avec Anne, une fille sympathique mais très agitée et coléreuse avec qui, bizarrement, je ne m'étais pas encore disputé...



... et avec Marie, une femme silencieuse et renfermée, qui ne disait presque rien mais qui savait bien écouter.



Finalement, je suis parvenu à parler au psychiatre, le Dr Lesprit, un homme gentil mais un peu étrange.



Paul, maintenant que nous avons enfin établi un contact, nous devons de toute urgence savoir précisément ce qui ne va pas.



LES VOIES CONDUISANT AU RÉTABLISSEMENT

Dans le cas de la psychose, il n'existe aucune voie rapide qui conduit en ligne droite à la guérison. Il existe de nombreuses manières permettant d'obtenir des améliorations. Mais aucune de ces voies n'offre une certitude complète. On sait cependant avec certitude que si vous suivez plusieurs chemins, vous avez plus de chances d'obtenir des améliorations permanentes. Plus tôt vous chercherez ou recevrez de l'aide, meilleurs seront les résultats à long terme.



LES MÉDICAMENTS

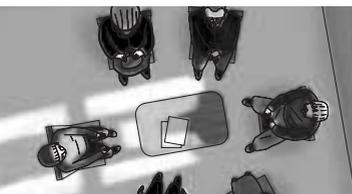
Les médicaments constituent une des pierres angulaires du traitement. Ils contribuent à la maîtrise des symptômes. Ils vous permettent de reprendre contact avec le monde tel que les autres le perçoivent. Ils répriment les délires et les hallucinations, ils vous aident à reprendre votre vie en mains. Mais il va de soi que, reprendre votre vie en mains, c'est vous qui devez le faire.



THÉRAPIE BASÉE SUR LA DISCUSSION

Tant que la confusion règne dans votre esprit, vous n'arriverez pas à ordonner vos pensées. C'est pourquoi le fait de parler est une bonne manière de maîtriser votre confusion. Les mots, on peut les aligner mais pas les pensées. Vous apprenez ainsi à reprendre votre vie en mains propres.

Le fait de parler est d'un grand secours. Quelqu'un qui vous écoute vraiment peut vous armer d'un nouveau sentiment de valeur propre et d'une meilleure connaissance de vous-même. Il est capital que vous vous sentiez en sécurité. Une relation de confiance solide avec le thérapeute est essentielle.



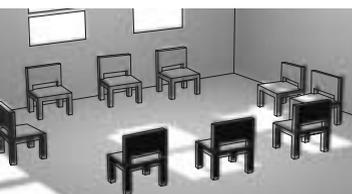
THÉRAPIES INDIVIDUELLES, FAMILIALES OU DE GROUPE

Il existe des dizaines de sortes de thérapies différentes. Certaines formes de thérapie se passent en tête à tête avec le thérapeute. D'autres formes de thérapie se déroulent en groupe, avec des personnes de l'institution où vous séjournez, avec les patients de l'hôpital de jour ou avec les membres de votre famille.

Les formes de thérapie avec les membres de votre famille peuvent être très importantes. La famille est le premier «filet de sécurité» naturel. De plus, votre famille vit, elle aussi, votre psychose comme un événement dramatique. C'est pourquoi elle mérite, elle aussi, qu'on la prenne en charge et qu'on la soutienne. Le fait que les membres de votre famille comprennent qu'elle est la nature de votre maladie, comment ils doivent y faire face, présente des avantages tant pour vous que pour eux.

En participant à une thérapie de groupe, vous pourrez également améliorer vos aptitudes sociales. Lors de votre psychose, vous éprouvez parfois des difficultés à entrer en relation avec autrui. Les gens vous trouvent trop agressif ou trop peu sûr de vous ou trop dénué de tact ou incapable d'exprimer vos sentiments. En groupe, vous pouvez partager vos soucis et vos joies avec d'autres.

Discutez avec votre médecin de la thérapie qui vous convient le mieux ou qui pourrait donner les meilleurs résultats dans les circonstances données.



LA PSYCHO-ÉDUCATION

Elle est d'un grand secours lorsque vous savez ce qui ne va pas et lorsque vos parents, votre partenaire ou vos enfants le savent aussi. Elle est utile lorsque vos parents savent que, si vous êtes malade, ce n'est nullement de la faute de leur éducation. Elle est utile si vous comprenez que les difficultés que vous avez à prendre des initiatives sont une conséquence de votre maladie. Apprendre et savoir plus de choses sur ce qui ne va pas, s'appelle la «psycho-éducation» et vous aide à reprendre pied dans la réalité.



Toutes ces formes d'aide et de soutien déboucheront finalement sur davantage de structure dans votre vie et davantage de points d'appui dans les moments de confusion. Elles vous montrent le chemin de la guérison ainsi que la récupération de vos possibilités. Elles peuvent être une source de sérénité mais également de tristesse. Vous allez prendre conscience que vous traversez quelque chose de grave et que vous en êtes stigmatisé. Mais mieux vaut une tristesse véritable que des délires étranges ou de faux espoirs.

*Une tristesse chaude et inattendue,
Un respect pour les choses les plus communes,
La tentation de chanter avec, à haute voix,
Et de pleurer ensuite sur cette chanson,
Est apparu dans mon état d'âme gâtée
Je me sentais triste et bien.*

M. VASALIS

QU'EST-CE QU'UNE PSYCHOSE?

Une psychose est une perturbation temporaire du fonctionnement normal du cerveau. La schizophrénie est un état psychotique qui persiste longtemps. La science en sait déjà beaucoup sur les psychoses mais elle n'en connaît pas encore tous les détails. La véritable cause est toujours ignorée. Il se pourrait également qu'il n'y ait pas une seule cause véritable. Un trouble psychotique pourrait être le résultat d'un concours de circonstances diverses.

Le **cerveau** joue un rôle central dans l'apparition des psychoses. On retrouve chez les patients souffrant de psychoses des modifications de la forme et du fonctionnement du cerveau. On y observe également des changements chimiques. Ces anomalies ont sans aucun doute un lien avec la confusion des émotions ou la perturbation du traitement de l'information, si caractéristiques d'un état psychotique.

Dans le cerveau, le flux des informations est transmis par des substances chimiques appelées «**neurotransmetteurs**». (Les neurotransmetteurs connus qui jouent un rôle dans les psychoses sont par exemple la dopamine et la sérotonine.) Chez les personnes souffrant de psychoses, il semble que l'équilibre entre ces substances soit perturbé. Des médicaments peuvent aider à rétablir l'équilibre normal.

Les personnes souffrant de psychoses présentent une certaine **hypersensibilité** à des stimuli ou au stress provenant de leur environnement. Cette fragilité est en partie déterminée génétiquement. Si des membres de votre famille proche souffrent de psychoses, vous courez alors vous-même un risque plus élevé de présenter cette vulnérabilité par rapport à d'autres personnes prises au hasard.

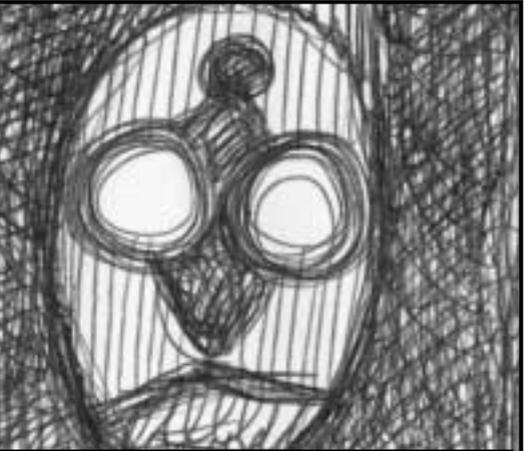
L'**environnement** joue aussi un rôle dans l'apparition et surtout la durée des psychoses. La personne vulnérable sera davantage touchée par des psychoses si elle se trouve dans un environnement très stressant ou dans des situations comportant une forte charge émotionnelle.

Les psychoses sont **très fréquentes**. Vous n'êtes certainement pas le seul, votre maladie n'est pas rare. On estime à 1 pour 100 le risque de devenir un jour ou l'autre psychotique. A un moment donné, 2 à 4 personnes sur 1000 souffrent de schizophrénie. On retrouve cette maladie dans le monde entier, dans toutes les cultures, dans toutes les classes sociales. La schizophrénie survient à un âge relativement jeune, entre 18 et 30 ans, elle se manifeste plus tôt chez les hommes que chez les femmes.

rapie familiale
e tous les jours des médicaments
e suis ici depuis 6 semaines, dans un servi-
ce pour des jeunes souffrant de psychose.
Quoiqu'ils en disent, je trouve que je ne suis
pas à ma place ici. D'un autre côté, je com-
mence à me sentir plus à l'aise
C'est bizarre c

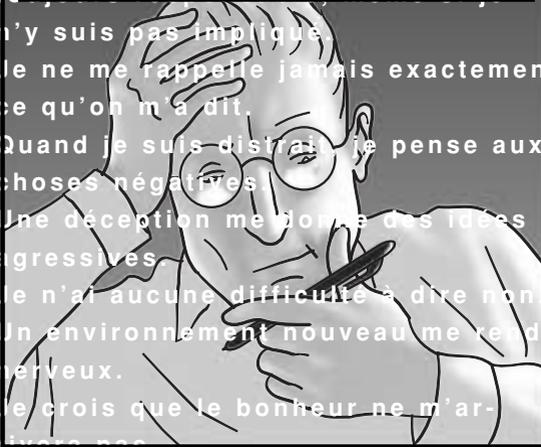


Après le petit déjeuner, j'ai fait du sport.
J'ai pu encore un peu me laisser aller.



Pendant la thérapie créative, j'ai dessiné - aussi pour moi-même - un autoportrait étonnamment sombre.

L'après-midi, je me suis battu avec une batterie de tests psychologiques assez ennuyeux.



Ensuite, j'ai participé à une réunion de groupe confuse.

Qu'en penses-tu Marie ?

Viens-en au but, s'il te plaît !

...

J'en ai marre de ces médicaments !



Ensuite, je me suis jeté sur mon lit, épuisé. Je suis revenu un peu à moi et je me suis senti tomber...



... dans un trou profond d'où je ne pourrais plus jamais sortir. Et les voix sont réapparues en arrière-plan.



Le lendemain, j'ai parlé de ma nouvelle déprime à la psychologue.

Je pense que c'est le contrecoup de ce que tu as vécu, Paul.



Une telle psychose est en fait un bouleversement qui a absorbé une grande partie de ton énergie. Et en plus, le fait qu'elle t'oblige à interrompre tes études et à séjourner ici, n'est pas du tout réjouissant. Ce sont de bonnes raisons pour se sentir déprimé. Mais tu peux la surmonter, tu peux t'améliorer.

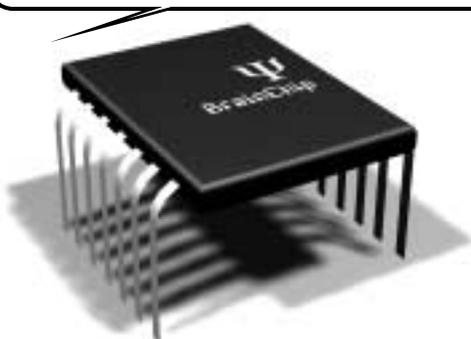


Psychose, psychose ! Pourquoi pensez-vous que j'ai tout imaginé ?

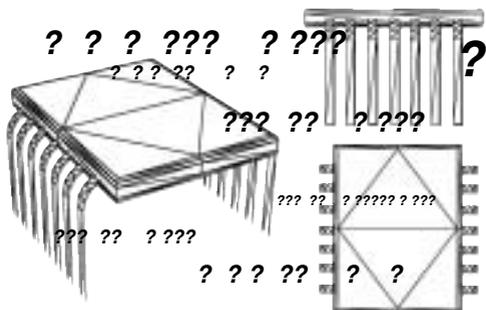
Pourquoi es-tu si sûr que c'était vrai ?



Je me suis tout d'abord senti espionné et contrôlé par quelque chose d'extérieur à moi-même. Mais comme on savait tout sur moi, cette chose devait forcément se trouver à l'intérieur de moi-même. Il ne pouvait s'agir que d'une micropuce cérébrale, un émetteur-récepteur. Et une telle micropuce ne pouvait être qu'une expérience!



Tout a donc commencé par une impression. Mais le reste n'est que pure spéculation ! Comment sais-tu qu'il s'agit d'une micropuce ? De quelle sorte de micropuce ? Comment a-t-elle été implantée ? Par qui ? Pourquoi ? Pourquoi à toi ? Et ces satellites ?



Avec toutes ses questions, la psychologue avait semé le doute dans mon esprit. J'étais cependant encore fermement convaincu qu'il m'était arrivé quelque chose de très particulier et de menaçant, mais je ne savais plus précisément quoi.



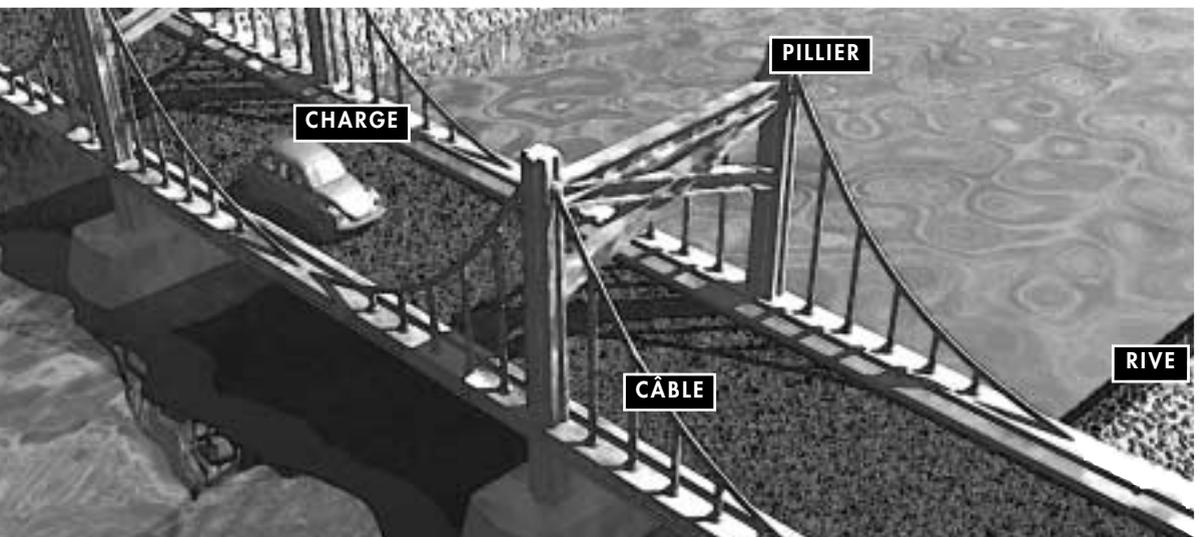
LES MÉTAPHORES

Se former une image d'une maladie permet parfois de mieux en comprendre certains aspects.

LE PONT

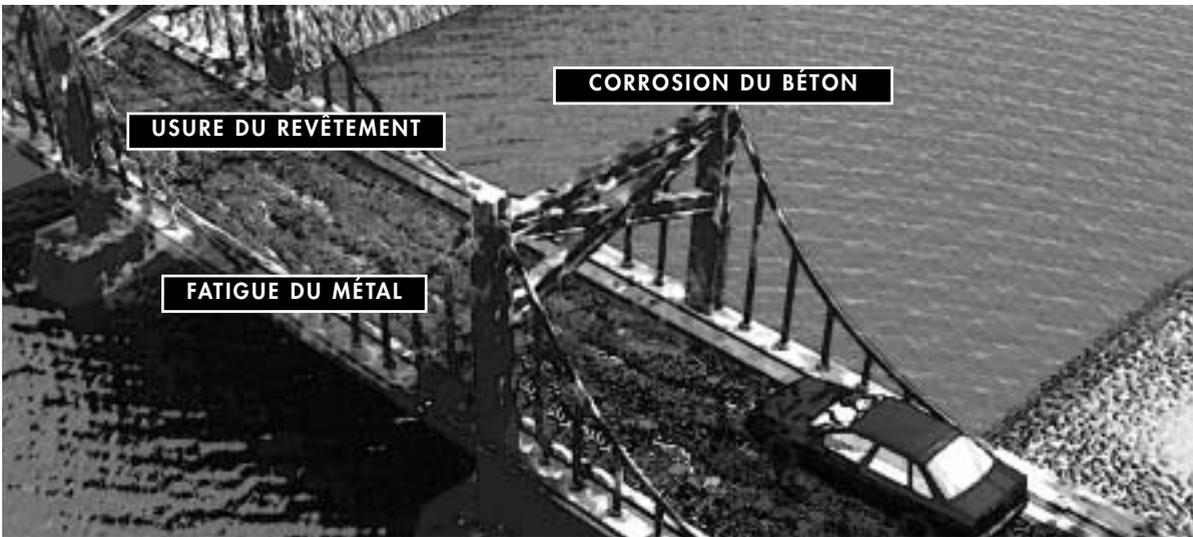
Vous pouvez considérer une personne comme un pont. Comme chacun d'entre nous, un pont a ses points forts et ses points faibles. Un pont repose sur les côtés et sur des piliers ou est suspendu à des câbles. Les rives sont la famille et les amis, le travail, les collègues et le monde dans son sens large auquel vous êtes relié.

Les piliers et les câbles sont votre propre personnalité, vos points forts mais aussi vos faiblesses: votre intelligence, vos valeurs et vos normes, votre expérience de la vie (parfois agréable, parfois traumatique, assimilée ou non), la structure (déterminée génétiquement) de votre corps et de votre cerveau, ... La vulnérabilité aux psychoses fait également partie de la structure interne de votre «pont-être».



Un pont est également exposé à des facteurs externes. Il est soumis à la charge de la circulation, aux intempéries et au vent. Le revêtement s'use, les câbles rouillent, les rives et le lit de la rivière peuvent s'éroder. Ceci peut saper les piliers, ce qui peut déstabiliser le pont.

La charge d'un pont représente les problèmes que vous pouvez avoir au cours de votre vie, le stress au travail ou pendant vos études, la tempête émotionnelle lors d'une histoire d'amour ou lorsque vous rompez avec un(e) partenaire, la critique de vos collègues ou les exigences élevées de l'entourage, les accidents, les échecs, les désagréments, une toxicomanie ou les problèmes financiers ou sociaux.



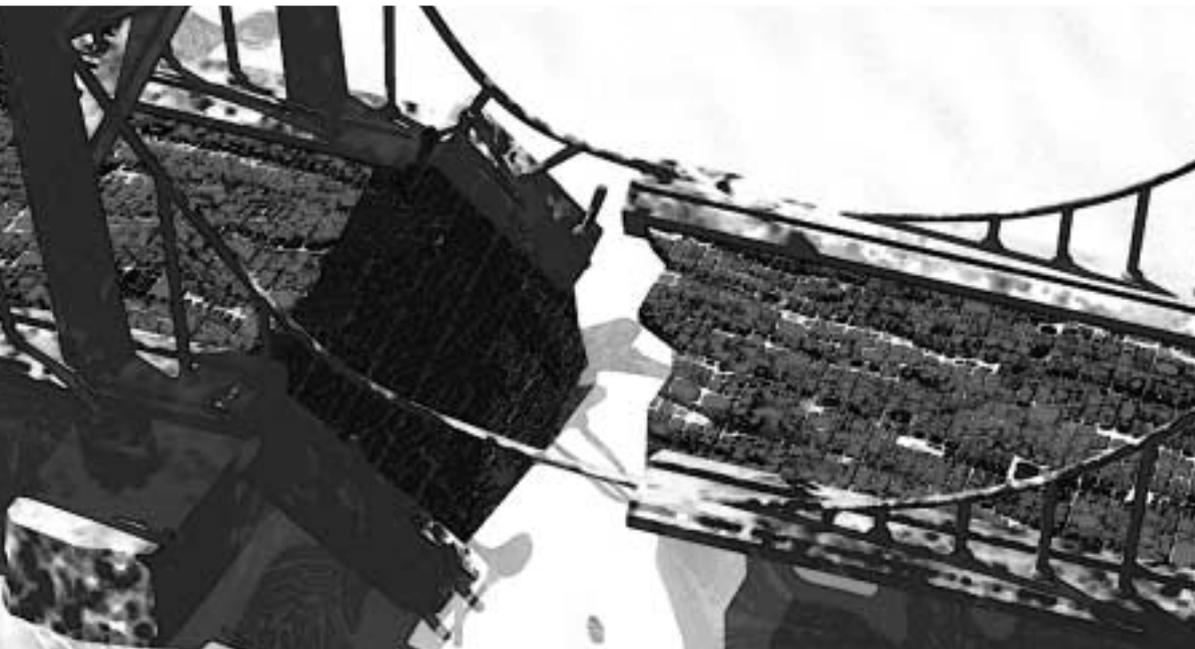
An aerial, high-angle photograph of a suspension bridge, likely the Golden Gate Bridge, under a dark, stormy sky. The bridge's towers and cables are visible, and the water below is turbulent. The image is in black and white.

OURAGAN

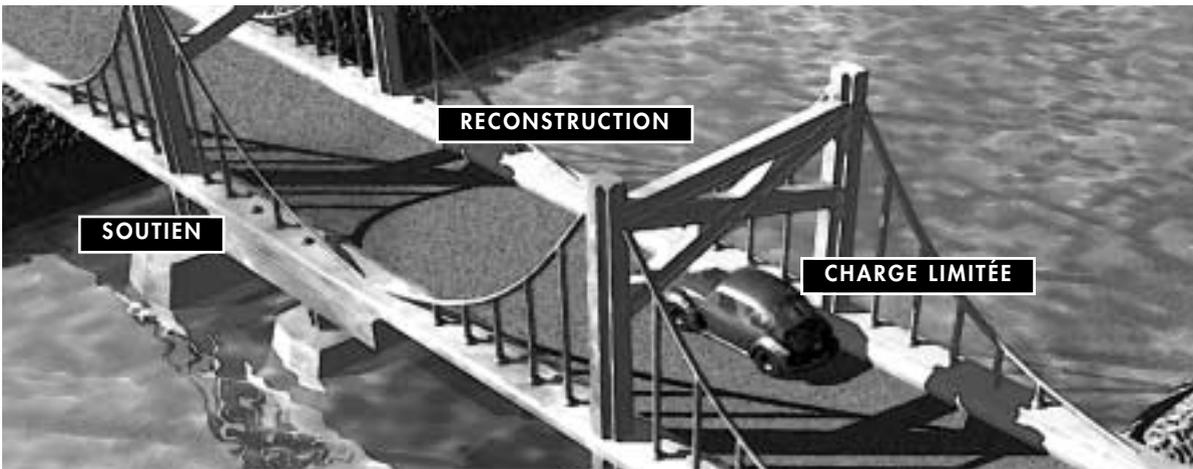
An aerial, high-angle photograph of a suspension bridge, likely the Golden Gate Bridge, under a dark, stormy sky. The bridge's towers and cables are visible, and the water below is turbulent. The image is in black and white.

CONVOI DE POIDS LOURDS

La majorité des ponts sont calculés pour résister à des tempêtes violentes par exemple, mais pas à des ouragans exceptionnels. Un ouragan combiné à une corrosion insoupçonnée du béton ou à une usure du métal, peut être à l'origine de l'apparition des premières fissures dans le revêtement (c'est ainsi que vous pouvez vous représenter les premiers signes d'une psychose naissante). Et si, de surcroît, un convoi de poids lourds traverse le pont, ce dernier peut alors s'effondrer (c'est à ce moment-là que la psychose éclate).



L'image du pont peut également illustrer ce qui se passe après la psychose. Des médicaments et des formes de thérapie réparent le pont et le protègent contre des dégradations ultérieures. Grâce à une prise en charge adéquate, vous pouvez apprendre à moins charger votre pont: la thérapie qui apporte une aide en cas de problèmes relationnels, l'aide sociale en cas de problèmes financiers, ... Les médicaments peuvent réparer le revêtement endommagé et peut-être même former un nouveau câble auquel l'ensemble peut être suspendu plus solidement. De nouveaux piliers étayent les parties brisées: prise en charge de la famille ou des amis, gestion judicieuse du temps, thérapie individuelle, structure journalière plus nette, ...



Et pourtant, des morceaux du revêtement peuvent s'être détachés et avoir été emportés par la rivière. Ce sont alors les symptômes résiduels et les limitations éventuelles qui peuvent persister après une psychose. Toutes les personnes confrontées à une psychose doivent apprendre à vivre avec, ainsi qu'avec leur fragilité permanente. Cependant, en y mettant du sien, le pont reste praticable.

AUTRES MÉTAPHORES

LA MONTAGNE



Vous pouvez comparer une vie à une randonnée en montagne, un voyage difficile parsemé d'embûches. Mais si vous êtes bien préparé et en bonne condition physique, vous n'avez normalement aucun problème. Votre stature et votre condition physique déterminent quel peut être le poids de votre sac à dos. La pente du terrain détermine la vitesse à laquelle vous progressez. Mais même si vous êtes en pleine forme, vous êtes toujours à la merci d'un orage ou d'une avalanche. Et dans des conditions difficiles, vous faites appel à un guide.

LE BATEAU



On peut comparer une personne vulnérable aux psychoses à un bateau. Un bateau peut présenter une faute de construction et avoir une fuite ou chavirer. Vous pouvez également charger trop lourdement un bateau de sorte qu'il va s'enfoncer profondément dans l'eau et se remplir d'eau à la première vague un peu plus haute que les autres. Les appareils de navigation peuvent être endommagés de sorte que le bateau perd son cap et se retrouve dans une tempête ou échoue sur un banc de sable.

LE CŒUR



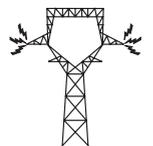
La vulnérabilité intrinsèque de quelqu'un qui est sensible aux psychoses peut être comparée aux problèmes d'une personne cardiaque. Une anomalie cardiaque congénitale n'entraîne pas systématiquement des dégâts irréparables si la prudence est couplée à un mode de vie sain.

LE DIABÈTE



Vous pouvez également comparer une psychose à une affection comme le diabète. Une petite anomalie dans le métabolisme du sucre dans l'organisme peut avoir de graves répercussions. Mais moyennant une bonne maîtrise des symptômes et l'injection au bon moment d'un supplément d'insuline, le diabétique peut continuer à fonctionner encore pendant très longtemps et très bien. De nombreux schizophrènes doivent eux aussi tenir compte du fait qu'ils doivent continuer à prendre des médicaments pendant longtemps, probablement même pendant le reste de leur vie.

LE RÉSEAU ÉLECTRIQUE



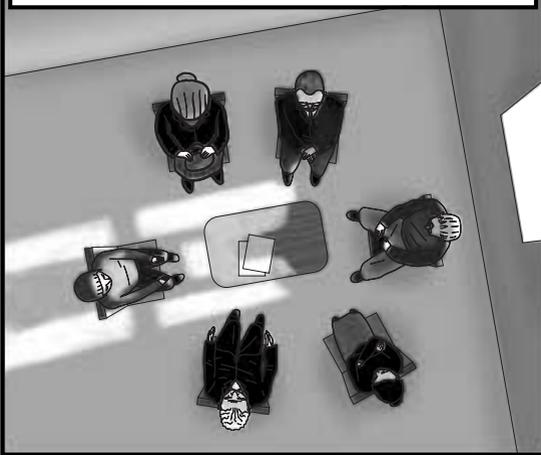
Le système nerveux est une sorte de réseau électrique ou téléphonique gigantesque. Il fonctionne d'ailleurs au moyen de minuscules impulsions électriques. Dans le cas d'une psychose, ce réseau présente des défaillances. Tout commence par une connexion fautive ou des fils dénudés qui, en combinaison avec une surcharge, provoquent finalement un court-circuit. C'est alors que les étincelles de la psychose fument dans tous les sens et que le système subit des dommages permanents ou non.

Aujourd'hui, c'est mon anniversaire, j'ai 21 ans, je suis donc adulte. C'est en fait un événement à fêter, mais je n'en ai pas envie. Le jour de mes 21 ans, je suis dans une maison de fous et le pire, c'est que je ne veux même pas en sortir. Je me sens terriblement las, vide, épuisé. Contrairement à ces dernières semaines, les thérapies ne me procurent plus aucun plaisir. Et pourtant, je préfère encore tourner en rond ici que de revoir tous ces gens et devoir répondre à leurs questions, m'efforcer de faire comme si de rien n'était, être fort tout en étant malade ... J'ai le moral à zéro.

Par misère, je passais une grande partie de mes journées allongé sur mon lit. J'évitais les thérapies et je faisais des rêves pénibles.



J'ai dû pourtant assister à une séance : un entretien avec ma famille, le psychiatre et mon infirmière.



Ce fut particulièrement pénible de voir pleurer ma mère si fière, à cause de moi et de mes problèmes absurdes.



Après l'entretien, je me suis de nouveau réfugié dans le sommeil.



Bon anniversaire, Paul!



Hélène !

Regarde ce que je t'ai apporté : un appareil photo et des pellicules !

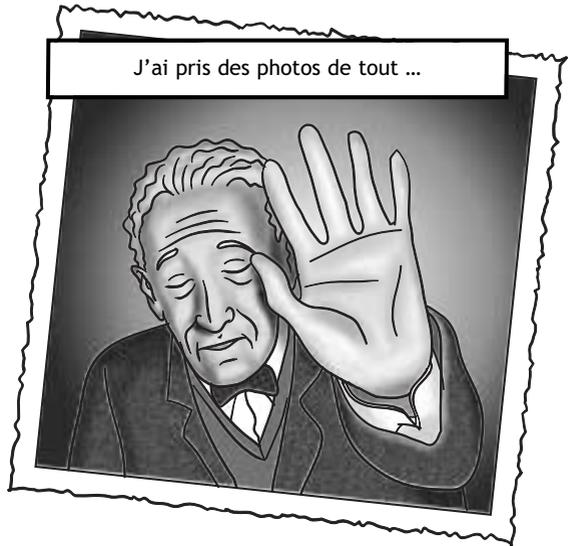


Waw !

Cet appareil photo, un Focus SA 320, m'a littéralement réveillé. Il m'a redonné goût à la vie. J'avais de nouveau envie de faire quelque chose. Il fut bien plus puissant que les antidépresseurs qu'on me donnait.



J'ai pris des photos de tout ...



La photographie était en fait ma passion et sera plus tard, je l'espère, ma profession. C'est elle qui, un jour de printemps, m'a attiré dehors.



Et finalement, l'assistante sociale du service a contacté Dubois, celui que j'avais tant craint.

Bon d'accord. Dès qu'il rentrera chez lui, il pourra suivre les cours pratiques. Mais il devra redoubler la classe.



Puis il a été question de mes occupations et de la poursuite de mon traitement après l'hospitalisation, et enfin, le jour de ma sortie a été fixé.

	6	13	20	27
	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	31
4	11	18	25	
5	12	19	26	

Lors de la dernière matinée à la clinique, j'ai encore photographié mes amis dans le local de la thérapie musicale.



Où est Anne ?

Tu n'es pas au courant ? Anne s'est enfuie hier soir.





LA THÉRAPIE

Le traitement des psychoses repose sur quatre piliers: les médicaments, la guidance individuelle, la reprise des liens avec l'environnement social et enfin le soutien familial. Chaque cas individuel a besoin de chacun de ces éléments dans des rapports variables.

Les médicaments vous permettent d'être plus équilibré dans la vie. Les médicaments peuvent être comparés à un bâton de marche sur lequel vous pouvez prendre appui. Mais vous promener, vous devez le faire vous-même. Même si les antipsychotiques vous permettent de mener une vie plus normale, vivre, c'est vous qui devez le faire. En cela, le soutien chaleureux de la famille et des amis est certainement aussi important que des médicaments bien dosés. De même, le soutien professionnel des médecins et des dispensateurs de soins dans le cadre de l'une ou l'autre forme de thérapie sont tout aussi indispensables.

APPRENDRE À VIVRE

Il existe différentes formes de thérapie mais aucune d'entre elles n'a le monopole de la vérité. Il est primordial que vous trouviez un médecin ou un thérapeute dans lequel vous pouvez placer toute votre confiance, avec lequel vous vous sentez bien. Il peut vous aider à reprendre confiance en vous-même, à prendre davantage de responsabilités, à prendre soin de vous-même.

Toutes ces choses semblent logiques, mais sous l'influence d'une psychose, elles sont justement très difficiles. Ce processus progressera très lentement, à petits pas. Vous vous rendrez éventuellement dans un hôpital de jour ou un centre d'activités de jour. Cela peut par exemple constituer une première étape dans la recherche d'un nouveau travail ou la reprise de vos études. Si vous habitez encore chez vos parents, cela peut vous aider à aller habiter ailleurs au bout d'un certain temps, éventuellement dans l'une ou l'autre forme d'habitation protégée.

La thérapie peut également vous aider à mieux comprendre ce que vous pouvez encore faire et ce que vous ne pouvez plus faire. Elle vous apprend à développer vos possibilités et à surmonter la tristesse d'en avoir perdu certaines. La thérapie vous aide à mieux comprendre les symptômes de votre psychose et à donner une place à la psychose dans votre vie. La thérapie peut vous apprendre à gérer les émotions profondes et parfois intenses venant tant de vous-même que de votre famille. Le but est que vous parveniez à avoir une meilleure emprise sur votre affection et que vous appreniez à vivre avec votre vulnérabilité.

GÉRER LES ÉMOTIONS

Les émotions prennent parfois de très grandes proportions. Mais elles ne sont pas toujours mal intentionnées, au contraire. Les parents, les partenaires, les frères ou sœurs réagissent parfois d'une manière très émotionnelle à leur grande inquiétude. Ceci débouche parfois sur une «surprotection» que vous pouvez ressentir comme très étouffante. Essayez d'en discuter avec les personnes concernées, éventuellement avec l'aide d'un thérapeute ou d'une personne de confiance.

Si on vous lance des choses à la figure (au sens propre comme au sens figuré), ce n'est pas très agréable pour une personne saine et encore moins pour quelqu'un qui présente une vulnérabilité comme la vôtre. Des recherches ont révélé qu'un taux élevé d'émotions exprimées («expressed emotions») dans l'entourage d'un psychotique agit négativement

sur le processus de sa guérison et que c'est un facteur de risque pour une rechute éventuelle.

CHERCHER LE CALME

Vous pouvez apprendre à vous occuper de vous-même en évitant les situations chargées de tension, de stress, d'émotions ou de confusion. Les moments de changement en sont une bonne illustration. Le fait de déménager dans une nouvelle maison, de changer de patron ou de professeur, de passer un examen, de tomber amoureux ou d'entreprendre un voyage vers un endroit inconnu peut vous perturber.

Le maintien de votre équilibre est un art fait de choses simples. Faites en sorte de rester en bonne condition physique. Veillez à un repos nocturne suffisant et instaurez une certaine régularité dans votre rythme jour/nuit. Apprenez à reconnaître les moments de tension (tant à la maison qu'à l'école, au travail, ou dans le centre de jour) et à y faire face de manière constructive.

Structurez votre vie, élaborer un schéma pour les activités de la journée. Utilisez votre temps de manière fructueuse. Prenez des engagements vis-à-vis de vous-même. Les occupations courantes seront des repères sûrs dans votre vie.

Occupez-vous de vos amis, de votre partenaire ou de votre famille, ils s'occupent eux aussi de vous. Prenez soin de votre corps. Une consommation excessive d'alcool ou de tabac perturbe, encore plus, le fragile équilibre dans votre corps et votre esprit. Évitez les stupéfiants car ils font obstacle à votre rétablissement. Ils peuvent même déclencher une nouvelle psychose.

Cherchez des manières d'apporter du calme dans votre vie. Évitez les situations de stress ou de tension trop élevés. Détendez-vous en écoutant votre musique favorite par exemple, en lisant un bon livre ou faisant une promenade dans un parc. Profitez de la vie.

Faites en sorte de ne pas vous isoler socialement. Essayez de garder vos occupations de loisir, vos études ou votre travail (même si c'est du bénévolat) afin de continuer à fréquenter des gens, de pouvoir respecter vos engagements et assumer vos responsabilités, même minimales.

SACHEZ CE QUI NE VA PAS

La psycho-éducation est la pierre angulaire de tout ceci. C'est la réponse au droit d'information de tout psychotique (et des membres de sa famille) pour qu'il sache précisément de quelle maladie il souffre et quels sont les moyens disponibles pour y remédier. Vous avez le droit de savoir quels médicaments ou quelles thérapies sont actifs et de quelle manière, quels résultats et quels effets indésirables vous pouvez en attendre.

LES MÉDICAMENTS

Les médicaments sont l'un des piliers du traitement des psychoses. Dans le traitement des psychoses, les «antipsychotiques», un nom très évocateur, occupent la première place. Ces antipsychotiques répriment les délires et les hallucinations, font taire les voix dans votre tête et font disparaître vos pensées étranges. Grâce à eux, vous devenez également moins confus, moins angoissé ou inquiet. Vous pouvez de nouveau penser plus lucidement. Vous sentez que vous résistez mieux aux tensions provenant de votre propre monde intérieur et de votre vie quotidienne.

LENTEMENT MAIS SÛREMENT

Les antipsychotiques ne sont pas des remèdes miracles qui donnent un résultat visible tout de suite. Les antipsychotiques agissent lentement. Plusieurs semaines peuvent s'écouler avant que vous ne remarquiez un effet véritable.

L'inverse est également vrai. Si vous arrêtez de prendre vos médicaments, il s'écoulera une longue période avant que leur effet ne disparaisse complètement. Il vous semblera alors peut-être que vous vous sentez mieux sans médicaments mais ce n'est qu'une impression.

Les antipsychotiques permettent non seulement d'endiguer une crise psychotique mais également d'éviter que la maladie ne réapparaisse ou n'empire. C'est pourquoi vous devez bien comprendre que ces médicaments doivent généralement être pris pendant une très longue période, voire même durant toute la vie.

EFFETS SECONDAIRES

Tous les médicaments induisent des effets secondaires, même la plus banale aspirine et bien sûr aussi les antipsychotiques. Un effet secondaire typique des anciens antipsychotiques (appelés aussi «neuroleptiques») sont les effets indésirables dits «extrapyramidaux»: raideur musculaire, tremblements, crampes ou impatiences surtout dans les jambes, comme si vous étiez constamment obligé de bouger. En outre, vous pouvez également éprouver avec ces médicaments de l'hébétude, de la somnolence, et prendre du poids. D'autres effets secondaires potentiels comprennent une hypotension, des troubles du rythme cardiaque, des menstruations irrégulières et des problèmes de sexualité.

La nature et la gravité des effets secondaires varient d'un patient à l'autre. Certains patients en souffrent beaucoup alors que d'autres, pratiquement pas. D'une manière générale, plus la dose est élevée, plus le risque d'effets secondaires est grand.

Entre-temps, il est clair que la nouvelle génération des antipsychotiques induit beaucoup moins, voire plus du tout, d'effets secondaires en comparaison avec les anciens médicaments.

Ce que vous devez absolument savoir en tant que patient, c'est qu'un médecin, en fonction des effets secondaires que vous éprouvez éventuellement, peut ajuster plus précisément la dose ou vous prescrire un autre médicament qui vous convient mieux.

Certainement au début du traitement, le médecin doit chercher quelle est la dose qui donne le meilleur résultat chez un patient donné. Une dose peut s'avérer trop forte chez un patient et trop faible chez un autre.

LES AUTRES MÉDICAMENTS

Une psychose est souvent accompagnée d'autres symptômes. Dans des épisodes où l'angoisse, la tension ou l'excitation sont intenses, des tranquillisants (benzodiazépines) peuvent être utilisés. Ils n'agissent pas sur la psychose mais procurent un peu de répit en attendant que les antipsychotiques commencent à agir.

Pendant, mais surtout après, un épisode psychotique, les patients se sentent souvent dépressifs. C'est pourquoi des antidépresseurs peuvent également être prescrits.

Les personnes souffrant de tremblements ou de raideur avec les anciens neuroleptiques reçoivent généralement des médicaments dits antiparkinsoniens pour dissiper ces effets secondaires.

En cas de sautes d'humeur extrêmes, des stabilisateurs de l'humeur sont parfois aussi prescrits.

SE RÉVEILLER DE LA MALADIE

La nouvelle génération d'antipsychotiques présente un effet secondaire inattendu. Certains patients se sentent si bien – c'est comme si un nouveau monde s'ouvrait à eux – qu'ils ont l'impression que, de nouveau, tout est normal. Les patients décrivent ceci par les termes de «se réveiller d'un cauchemar» ou «renaître». Non seulement les délires et les hallucinations disparaissent mais le manque d'intérêt et le repli sur soi diminuent également.

Vous êtes ainsi peut-être vite tenté d'en faire trop. Certainement sous la pression de l'entourage qui veut, lui aussi, que tout redevienne normal le plus vite possible.

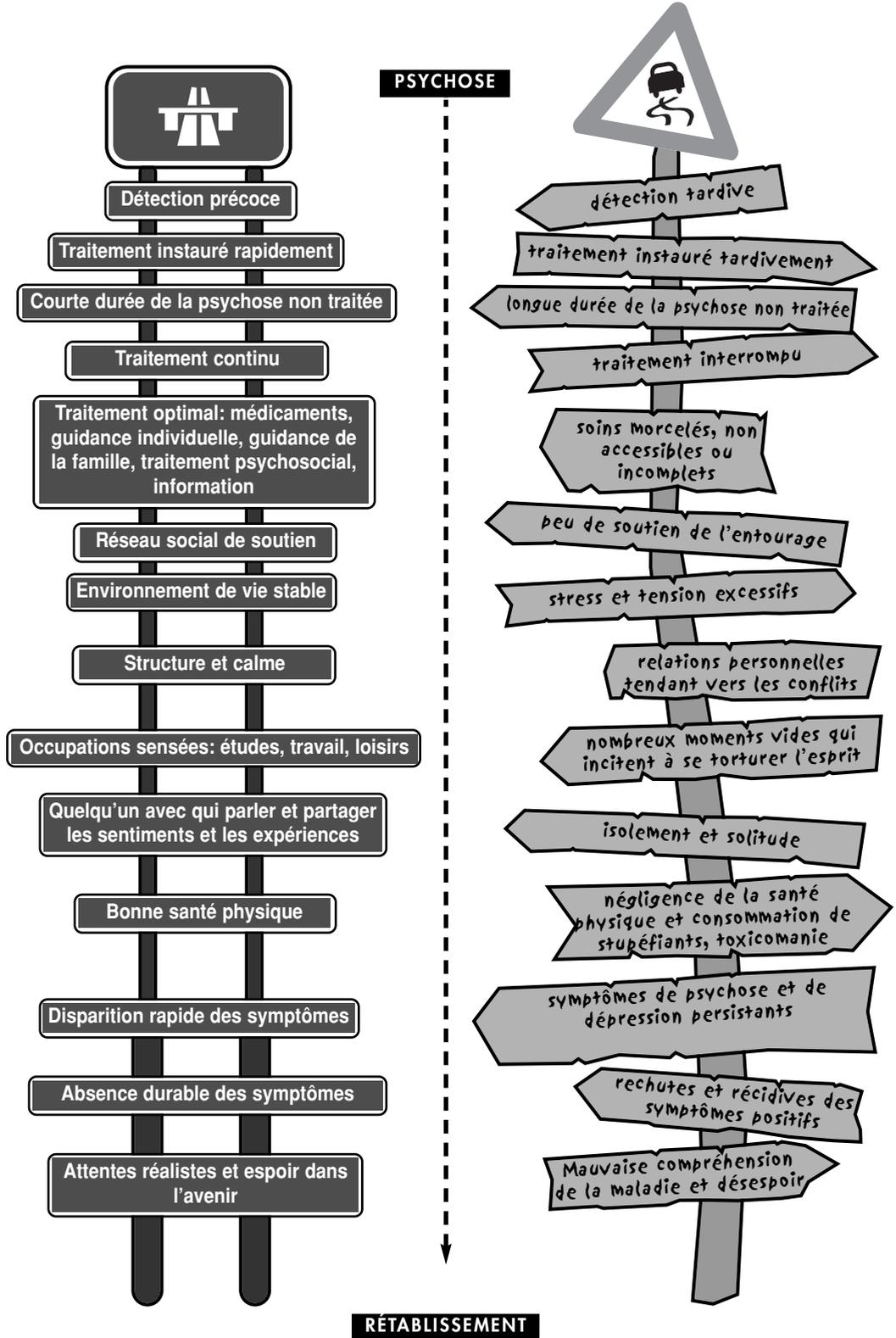
Si tout ne réussit pas comme vous le souhaitez, si le «véritable» monde n'est pas aussi agréable qu'il paraît, la dure réalité peut devenir une source de frustration, de découragement, de déception voire même de dépression.

La dépression est un effet typique du processus de guérison des psychoses. C'est comme si la vision du monde reconquis mais aussi de ce que vous avez perdu, générerait de la tristesse. Chez certains patients, les sentiments dépressifs sont si profonds que des idées suicidaires commencent alors à germer. Si c'est votre cas, prenez alors contact le plus rapidement possible avec votre médecin ou l'équipe soignante. Souvenez-vous que la dépression ne résulte pas de la prise de vos médicaments mais qu'elle fait partie intégrante de votre guérison.

Ne brusquez pas les choses, allez-y tout doucement, avec le soutien des médicaments. Progressivement est le message. N'allez pas trop vite mais pas trop lentement non plus. Veillez à ne pas entreprendre trop de nouvelles initiatives excitantes à la fois, mais à ne pas tomber dans l'excès inverse non plus. Petit à petit, vous pourrez apprendre à devenir plus fort, à prendre de nouvelles initiatives, à devenir plus sociable, à nouer de nouvelles relations et à vous retrouver vous-même ou à regagner la confiance en vous.

En cela, le soutien de la famille et des amis, des thérapeutes et des auxiliaires professionnels est indispensable.

LES VOIES DU RÉTABLISSEMENT



C'était comme si je revenais d'une guerre. J'étais très heureux d'être de retour à la maison.



... et je n'étais pas le seul...

Ne te fais pas trop de soucis. Fais doucement maintenant.



Si tu savais comme je suis contente que tu sois revenu, petit frère. C'était si affreux.

Paul, téléphone pour toi !



Allô, Hélène, Comment vas-tu ?

Au cinéma ? OK!



Le film était très mauvais mais je me suis bien amusé.

PAN!
PAN!



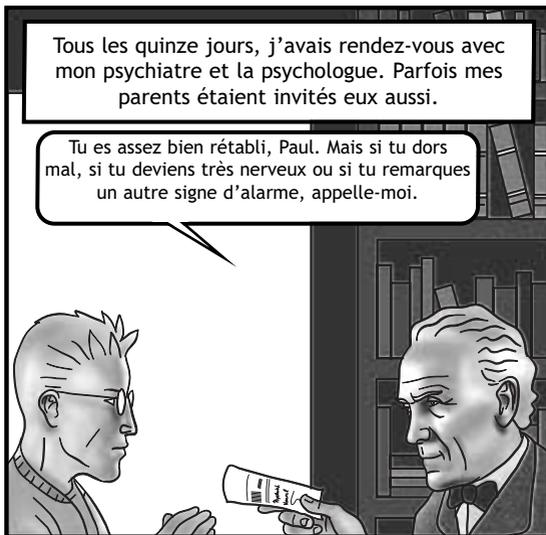
Après le film...

Une bière pour toi ?

Non, pas avec mes médicaments ...



... ouille, j'ai oublié mes médicaments !



Tous les quinze jours, j'avais rendez-vous avec mon psychiatre et la psychologue. Parfois mes parents étaient invités eux aussi.

Tu es assez bien rétabli, Paul. Mais si tu dors mal, si tu deviens très nerveux ou si tu remarques un autre signe d'alarme, appelle-moi.



A peine sorti de la clinique, j'ai croisé un vieil ami.

Hé Rico !
Comment vas-tu ?

Je réside maintenant dans un logement protégé et je travaille bénévolement. Mais ça va, with a little help from my friends...



Et Marie, comment va-t-elle?

Ah, elle est toujours hospitalisée. Elle ne fait aucun progrès. Je crains qu'elle ne se laisse aller.

Et...Anne ?



Anne ?... Tu sais qu'elle s'est enfuie ? Eh bien, elle a pris une trop forte dose de médicaments dans sa chambre d'étudiant.



Heureusement que le propriétaire l'a trouvée à temps. Elle est de nouveau hospitalisée mais cette fois dans le service fermé. Elle a été hospitalisée de force.



Les paroles de Rico m'ont touché. Est-ce que tout ceci pouvait m'arriver à moi aussi? J'étais bien décidé à rester à l'écart de la psychiatrie.

LE PARCOURS D'UNE MALADIE

Les psychoses connaissent souvent une évolution changeante. Le premier épisode survient généralement de manière inattendue. Cela ne veut pas dire qu'il ne s'est pas annoncé, mais les premiers signes sont trop vagues pour que l'on pense à une psychose. Rétrospectivement, on a parfois le sentiment «de l'avoir senti venir».

Les signes annonciateurs insidieux se manifestent au cours de la phase prodromique. Les signes typiques d'un épisode psychotique naissant deviennent de plus en plus clairs. Lors d'un premier épisode, ils ne sont généralement pas suffisamment reconnaissables pour chercher de l'aide, mais plus tard, c'est le moment de demander de l'aide professionnelle.

Ces signes débouchent donc sur la première crise aiguë de psychose. Mais comme il s'écoule généralement une longue période avant que l'on ne cherche ou que l'on ne trouve de l'aide, une hospitalisation est généralement nécessaire car les symptômes sont devenus trop aigus et impossibles à traiter autrement.

RÉTABLISSEMENT ET ÉVOLUTION

Les médicaments, le repos et la thérapie contribuent généralement à une amélioration notable de l'état du patient. Dans un grand nombre de cas, le rétablissement est permanent. 9 patients sur 10 se rétablissent bien lorsque le traitement est administré correctement et à temps (malheureusement, très souvent, le traitement est instauré trop tard et les résultats sont dès lors beaucoup moins bons).

Chez les personnes souffrant d'une psychose chronique, 1 personne sur 3 s'améliore au fil du temps, à condition néanmoins qu'elle suive un traitement continu.

10 à 15% des psychotiques guérissent complètement après un traitement; 10 ans après un premier épisode, leur psychose n'est toujours pas réapparue.

Chez un patient sur 3, la maladie connaît un cours chronique, avec des hauts et des bas typiques, une alternance de périodes où le patient va mieux et de périodes d'effondrement.

En tout cas, les recherches démontrent très clairement que celui ou celle qui arrête la prise des médicaments (même s'il se sent parfaitement bien) s'expose à un grand risque de rechute. 7 patients sur 10 retombent malades lorsqu'ils arrêtent la prise de leurs médicaments.

Il existe aussi un groupe qui ne se rétablit pas ou qui réagit peu au traitement. Ces personnes sont confrontées à des symptômes persistants et des limitations permanentes. Plus les épisodes de rechute seront nombreux, plus les périodes psychotiques aiguës dureront longtemps et plus les séquelles seront importantes à long terme. Un traitement continu au long cours est dès lors impératif.

Chez un petit groupe de patients, la psychose est une véritable torture et elle est très difficile à supporter. Ils se sentent profondément dépressifs et trouvent leur situation si désespérée et sans issue qu'ils choisissent de se suicider.

Même dans les circonstances optimales, environ 15 personnes sur 100 rechutent malgré la bonne prise en charge, l'utilisation adéquate des médicaments, la psycho-éducation, le suivi et la guidance tant au niveau du patient qu'au niveau de la famille. La raison de leur rechute est certainement une combinaison d'une très grande vulnérabilité à des sources incontrôlables de tension.

UNE RECONNAISSANCE RAPIDE

Que vous vous sentiez bien ou mal, il est primordial que vous reconnaissiez le plus rapidement possible un nouvel épisode psychotique naissant. Les signes d'avertissement précoces («early warning signs») ressemblent à une version affaiblie des symptômes psychotiques typiques: perte d'énergie et de motivation, dépression, angoisse, troubles du sommeil, problèmes d'attention et de concentration, perte d'intérêt, diminution du contact social et pensées ou propos anormaux.

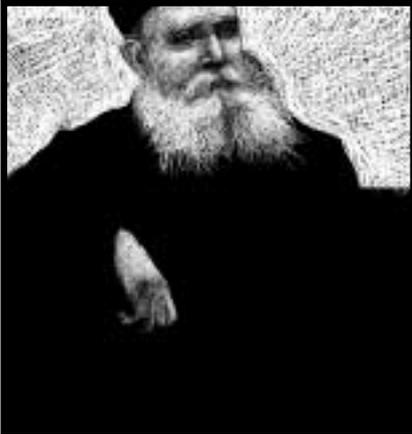
Dans votre propre intérêt, agissez le plus rapidement possible. Evitez de vous donner de faux espoirs en pensant que tout va s'améliorer, ou que vous pourrez vivre avec ou que vous pourrez vous en sortir tout seul. Gardez à l'esprit que chaque jour de retard ne fait qu'aggraver les conséquences à long terme. Les dégâts provoqués à votre équilibre physique et mental augmentent à chaque épisode. Le réseau des amis et de la famille qui vous soutient se rétrécit et les symptômes sont à chaque fois plus graves. N'ayez donc pas honte de chercher de l'aide et du soutien.

PERSONNES CÉLÈBRES SOUFFRANT DE PSYCHOSES

Peu de psychotiques sont devenus célèbres. La maladie survient en effet généralement trop tôt pour cela: entre 17 et 27 ans, juste au moment où l'on doit entrer dans la vie professionnelle. Pourtant, un certain nombre d'entre eux ont réussi malgré tout à accomplir des performances peu communes.

John Nash (1928)

Nash est un mathématicien qui s'est particulièrement intéressé à la «théorie du jeu». En 1958, il était encore considéré comme le jeune mathématicien le plus prometteur du monde. Mais un an plus tard, sa première crise psychotique s'est déclarée. En 1974, il a pu reprendre une vie normale. Il a reçu le prix Nobel de l'économie en 1994.



William Chester Minor (1834 - 1920)

Minor était médecin dans l'armée américaine. Il a séjourné 37 ans dans une institution psychiatrique en Angleterre pour cause de psychose chronique. Pendant tout ce temps, il a livré une contribution gigantesque à l'élaboration du Dictionnaire «Oxford English Dictionary». Pendant des années, le rédacteur en chef de ce dictionnaire, mène de tous les dictionnaires, achevé en 1928, a ignoré son affection.

David Helfgott (1948)

C'est un pianiste australien talentueux. Sa carrière a commencé au clavier comme un enfant prodige mais a été tragiquement interrompue par une période de plusieurs épisodes psychotiques. Il a séjourné dans une institution de Perth pendant une période de dix ans alternée de pauses régulières. La natation lui permet de se détendre, surtout juste avant ses concerts. L'eau le calme et facilite ses contacts sociaux. Sa biographie, quelque peu romancée, a été portée à l'écran dans le film «Shine».





Syd Barrett (1946)

Syd Barrett est, en tant que chanteur et guitariste, l'un des fondateurs du groupe pop légendaire «Pink Floyd». Il était le cerveau créateur de ce qui allait devenir plus tard un « supergroupe ». Mais il avait déjà disparu de la scène bien avant cette période de gloire à cause de ses crises psychotiques de plus en plus importantes, renforcées considérablement par la consommation de stupéfiants, une vie tumultueuse et les exigences croissantes de la vie de star. Il s'est retiré de la vie publique et habite maintenant dans la campagne anglaise.

Vaslav Nijinski (1890 - 1950)

Les sauts acrobatiques et les interprétations pleines de sensibilité des grands ballets ont valu à ce danseur né en Russie, une renommée presque légendaire. Il a été admiré pour la force d'acier de son corps, ses mouvements gracieux et son corps expressif. A l'âge de vingt-neuf ans, il a dû se retirer de la scène pour cause de crise aiguë de schizophrénie.



Antonin Artaud (1896 - 1948)

Artaud était un poète et dramaturge français. Il était fasciné par le mystique et les abîmes inconnus de l'esprit humain qu'il côtoyait régulièrement lors de ses multiples crises psychotiques. Il a séjourné à de nombreuses reprises dans des institutions au cours de sa vie. Ses délires ont servi de milieu de culture au surréalisme qui est exprimé dans ses œuvres dramatiques.





Lionel Aldridge (1941 - 1998)

Aldridge était un footballeur américain qui, à l'époque où il était membre de l'équipe des Green Bay Packers, a participé à 2 «superbowls». Il souffrait de psychose schizophrénique et s'est retrouvé sans-abri pendant un certain temps du fait de sa maladie. Après il était actif dans une association qui défend les droits des patients.



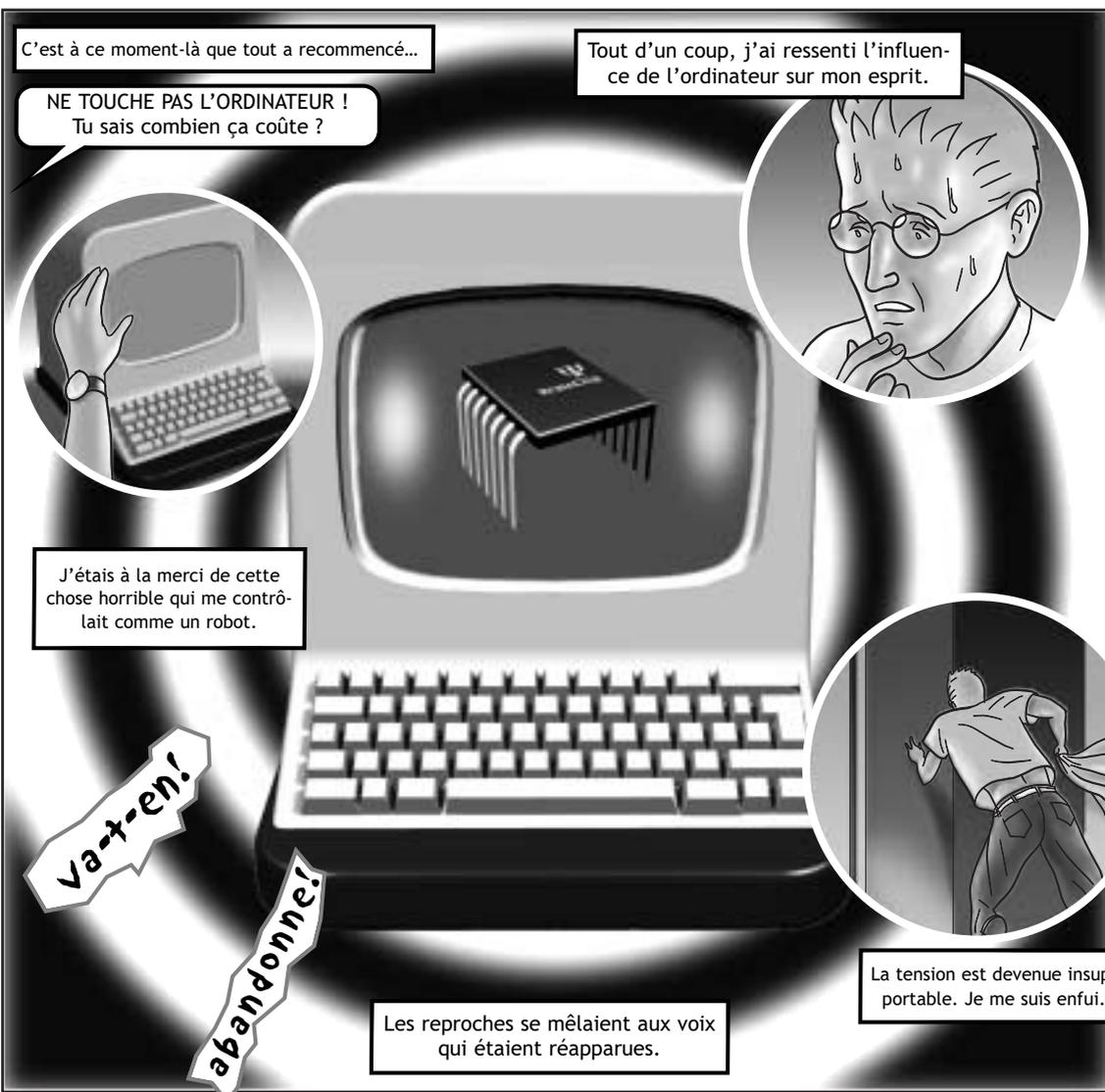
Le patient inconnu

Vous n'êtes pas le(la) seul(e) à souffrir d'une psychose. Près d'une personne sur 100 y est confrontée un jour ou l'autre au cours de sa vie. Parmi tous les patients qui souffrent de cette maladie, 30% en guérissent et réussissent à reprendre une vie relativement normale. 30% se maintiennent, avec des hauts et des bas. Quelle que soit la gravité de votre maladie, une chose est sûre, votre état n'est pas désespéré. Une intervention rapide, le suivi fidèle de la thérapie et la prise rigoureuse des médicaments, un accompagnement solide et le soutien de votre entourage sont les clés du succès.

Resultat des deliberations ce midi :
je suis dispense de trois epreuves
pour l'annee prochaine !!! Ce soir,
je vais à une fete avec Helene. Je
suis curieux car Rico s'y produit
avec son groupe le Looney Hearts
Club Band. Le répit après le stress
des examens sera de courte durée
car demain, je commence mon tra-
vail de vacances comme assistant
dans un studio de photographie.
Je suis un peu nerveux car je ne l'

Mais ...
ces dernieres semaines,
parfaitement bien Je n'ai eu aucun
probleme pour bûcher mes exa-
mens. Je pense qu'au debut, je n'y
arrivais pas à cause des medica-
ments. J'ai alors pris le risque ...







A l'extérieur, j'ai retrouvé mes esprits. Les pensées étranges et les voix ont diminué.

abandonne!

va-t-en!

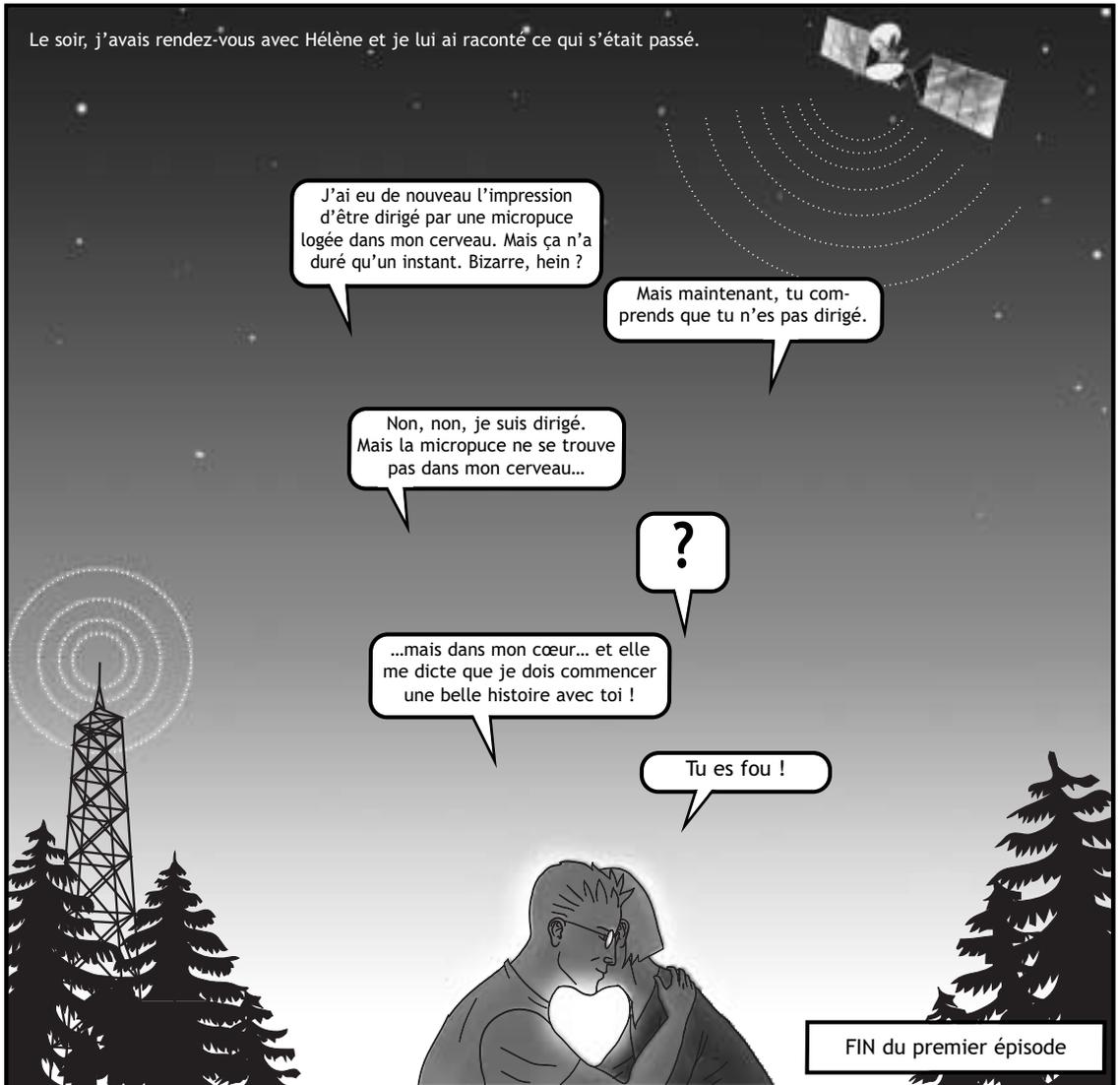


J'ai pris mon courage à deux mains et je suis allé voir le docteur.

Je ne prends plus mes médicaments depuis un mois. Je trouvais qu'ils m'empêchaient d'étudier.

C'est bien que tu le dises. Il vaut mieux que tu recommences à les prendre. Nous pouvons adapter la dose s'ils te gênent.

Il ne pouvait pas le dire plus tôt ?



Le soir, j'avais rendez-vous avec Hélène et je lui ai raconté ce qui s'était passé.

J'ai eu de nouveau l'impression d'être dirigé par une micropuce logée dans mon cerveau. Mais ça n'a duré qu'un instant. Bizarre, hein ?

Mais maintenant, tu comprends que tu n'es pas dirigé.

Non, non, je suis dirigé. Mais la micropuce ne se trouve pas dans mon cerveau...

?

...mais dans mon cœur... et elle me dicte que je dois commencer une belle histoire avec toi !

Tu es fou !

FIN du premier épisode

Ce n'est pas un «happy end» car l'avenir est incertain. Mais ne l'est-il pas pour tout le monde ?

*Mon cœur est devenu soudainement blanc et brûlant,
C'était comme si j'étais reforgé.
J'étais terrifié,
J'en suis ressorti fort et renouvelé.*

M. VASALIS

*Don't give up
'cause you have friends
don't give up
you're not the only one
don't give up
no reason to be ashamed
don't give up
you still have us
don't give up now
we're proud of who you are
don't give up you know it's never been easy
don't give up
'cause I believe there's a place
there's a place where we belong.*

PETER GABRIEL & KATE BUSH (fragment de «Don't give up»)

Chacun est différent des autres. Dans cette richesse de l'espèce humaine, se glissent aussi des différences entre vous et les autres personnes atteintes de psychoses. Ce qui agira chez l'un n'aura pas forcément un effet chez l'autre.

Du fait de votre psychose, vous êtes en quelque sorte enfermé dans une pièce qui ne comporte qu'une seule porte. Et cette seule et unique porte est fermée à clé. Vous disposez néanmoins d'un trousseau de clés. Vous voulez sortir, alors vous essayez la première clé. Mais si cette clé n'entre pas dans la serrure, allez-vous poser le trousseau de clés? Allez-vous introduire à chaque fois la même clé dans la serrure? Non, vous allez essayer toutes les clés, l'une après l'autre.

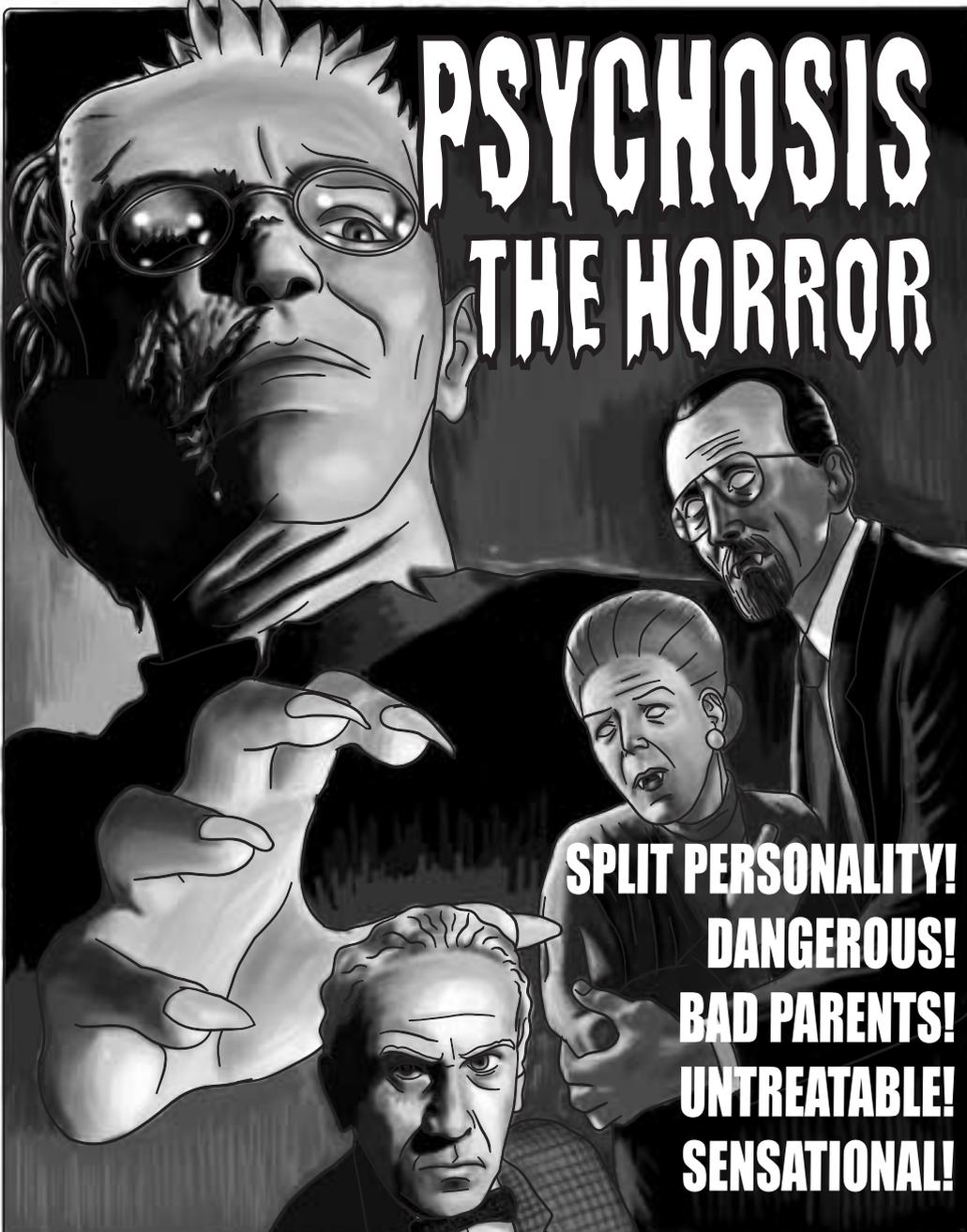
C'est pourquoi vous devez chercher les clés qui rentrent dans votre propre serrure. Cela s'applique tant aux médicaments qu'à la thérapie et à la guidance. Et plus vous tiendrez les rennes en mains dans cette quête, plus vous vous aiderez vous-même.

Pendant le processus du rétablissement lentement conquis, un point d'appui inébranlable, un soutien précieux, sont d'un grand secours pour les personnes souffrant de psychose. Pour l'un, ce sera ses loisirs, son travail ou ses études, le sport ou la prière. Pour l'autre, ce sera les parents, le(la) partenaire, les enfants ou les amis. Nombre de personnes puisent leur courage et leur énergie dans l'espoir que tout ira et pourra s'améliorer.

La patience est également une règle d'or. Rétablir d'une psychose prend énormément de temps. Il peut s'écouler des mois sans le moindre changement perceptible. Et pourtant, l'expérience nous a enseigné qu'un rétablissement progressif est la manière la plus rapide d'obtenir une amélioration véritable.

Persévérer est le message. Le temps qui s'écoule entre l'impression d'aller mieux et pouvoir faire face à la vie, est très long. Prenez fermement appui sur ce que vous êtes capable de bien faire, pour développer, pas à pas, de nouvelles possibilités.

Le chemin du rétablissement est plus facile à supporter si vous pouvez le parcourir avec d'autres personnes. Le fait que certaines personnes se préoccupent de vous ou que vous vous préoccupiez d'autres personnes, vous procure un but dans la vie. Le contact avec autrui, même s'il ne s'agit que d'une poignée de personnes, vous aide lors de votre convalescence. Partager les bons côtés de la vie et les moins bons avec d'autres, fait que tout cela en vaut la peine.



PSYCHOSIS THE HORROR

**SPLIT PERSONALITY!
DANGEROUS!
BAD PARENTS!
UNTREATABLE!
SENSATIONAL!**

FILMED AT PREJUDICE STUDIOS STARRING MISS UNDERSTANDING AND IGNO RANCE PRODUCED BY FEAR OF THE UNKNOWN

MYTHES ET MALENTENDUS

Un grand nombre d'absurdités sont racontées sur les psychoses. La plupart de ces histoires remontent à une période au cours de laquelle on ne savait encore que très peu de choses sur les psychoses.

'La schizophrénie est le résultat d'une dissociation de la personnalité'

Lors d'une psychose, vous êtes confronté à une dissociation entre vous-même et le reste du monde. Il existe bien un trouble des personnalités multiples mais il n'a rien à voir avec une psychose.

'Lorsque l'on est psychotique, on a des enfants anormaux'

La sensibilité au développement d'une psychose est partiellement héréditaire. Celui ou celle qui souffre de psychose court le risque que ses enfants héritent de sa vulnérabilité. Mais ces enfants ne sont absolument pas «anormaux».

'Les psychotiques sont dangereux'

Le mythe que les psychotiques sont des «fous dangereux» semble volontiers entretenu dans les médias et les films. Mais cela ne concorde pas avec la réalité car les psychotiques ont plutôt tendance à se replier sur eux-mêmes. Certes, pendant un épisode psychotique aigu, ils peuvent avoir un comportement bizarre qui peut être angoissant pour quelqu'un qui ne les connaît pas bien.

'Les psychoses sont le résultat d'une mauvaise éducation'

Ceux qui prétendent que la psychose est une conséquence de l'éducation ont tort. Vos parents ne sont absolument pas coupables. Ni leur comportement protecteur, ni leur comportement punitif n'est à l'origine de votre maladie. Par contre, vos parents comme le reste de votre famille ou vos amis peuvent jouer un rôle capital dans votre rétablissement en vous apportant leur soutien et leur assistance.

'Les médicaments ne peuvent pas vous aider'

Celui ou celle qui prétend que les médicaments ne peuvent pas contribuer au rétablissement des psychotiques raconte des absurdités dangereuses. D'innombrables études scientifiques ont apporté la preuve que les médicaments, tout comme la thérapie et la guidance, ont un impact considérable sur le processus de guérison des personnes atteintes de psychoses.

LES QUESTIONS QUE J'AIMERAIS POSER

Quelle est la cause des troubles psychotiques?

La science médicale n'est pas encore assez avancée pour répondre sans équivoque à cette question préoccupante. Une chose dont nous sommes certains sur les psychoses, c'est qu'elles ne sont pas provoquées par l'éducation. Les psychoses ne sont pas de votre faute non plus, et encore moins parce que vous seriez fainéant ou idiot.

On a retrouvé cependant des différences entre le cerveau de personnes souffrant de psychoses et celui des personnes saines. Des différences mesurables ont été mises en évidence dans la structure et le fonctionnement du cerveau. Il existe un déséquilibre de certains messagers chimiques dans le cerveau, des substances appelées «neurotransmetteurs». On suppose que ces anomalies sont provoquées par des facteurs héréditaires et des perturbations pendant la croissance de l'embryon. On présume également que ces différences biologiques reflètent une hypersensibilité aux tensions et au stress. Une psychose est donc le résultat net de votre degré de vulnérabilité à la tension et de la quantité de tension à laquelle vous êtes confronté. C'est ainsi qu'à côté de la base biologique, des facteurs sociaux jouent également un rôle dans l'apparition des psychoses.

Les psychoses surviennent souvent pendant ou après des situations stressantes. Ces dernières peuvent être positives ou négatives: par exemple un examen, un décès ou le fait de tomber amoureux. Mais de quelle manière précisément ces situations jouent-elles un rôle? Essayez d'accepter que, pour l'instant, il n'existe aucune réponse satisfaisante à cette question.

Est-ce que je peux encore conduire une voiture?

Dans la plupart des pays, la loi prescrit que les personnes souffrant de maladies psychiques graves sont tenues de le déclarer avant d'avoir le droit de prendre le volant. Pour pouvoir contracter une assurance, vous devez pouvoir présenter une attestation d'aptitude de conduite d'un véhicule. Cette attestation est délivrée – par des instances agréées ou non – sur base de la gravité, de la durée et de l'évolution de la maladie. Les médicaments que vous utilisez, la dose et éventuellement les effets secondaires qu'ils induisent entrent également en compte. Parlez-en à votre médecin.

Mes enfants auront-ils eux aussi des problèmes de psychose?

C'est une question très difficile à laquelle on ne peut pas donner une réponse univoque. Si vous êtes sensible aux psychoses, vous présentez alors vraisemblablement une certaine vulnérabilité. Il semblerait que cette vulnérabilité puisse être transmise d'un parent à son enfant. Plus il y a de personnes psychotiques dans une famille, plus le risque que les enfants en héritent est grand.

La gravité de l'affection et le manque actuel de moyens quelconques pour la guérir doivent être prudemment pesés avant de prendre la décision d'avoir des enfants et de risquer d'infliger cette maladie à la génération suivante. Discutez toujours d'un désir d'avoir un enfant avec votre partenaire, votre médecin, des auxiliaires professionnels ou des personnes de confiance.

Est-ce qu'un jour, j'irai mieux?

Les médecins ne sont pas des magiciens et les médicaments ne sont pas des remèdes miracles. Les psychoses et la schizophrénie restent un phénomène énigmatique. Certes, nous en savons maintenant bien plus qu'il y a dix ans, et nous savons quels médicaments peuvent aider des personnes comme vous. Un grand nombre de personnes souffrant de psychoses parviennent à mener une vie pleine de valeur. A peu près 9 personnes sur 10 se rétablissent après un premier épisode de psychose, à condition qu'elles suivent un bon traitement.

Les personnes psychotiques courent le plus grand risque lorsqu'elles interrompent leur traitement ou prennent irrégulièrement leurs médicaments, c'est d'ailleurs la cause des rechutes chez quelque 70 à 80% des patients dans les deux années qui suivent le rétablissement. Si la décision d'interrompre la prise des médicaments a été prise, vous devez alors arrêter progressivement et vous faire suivre de manière intensive. On optera souvent pour une dose d'entretien plus faible que la dose

utilisée lors de la psychose aiguë.

Suivez dans tous les cas les conseils et les recommandations de votre médecin le plus scrupuleusement possible, même en ce qui concerne les médicaments. N'hésitez pas à parler ouvertement de vos problèmes aux auxiliaires professionnels. Ils sont là pour vous aider. C'est avec eux et avec votre famille ou amis que vous pourrez faire les plus grands progrès.

Si je suis hospitalisé, combien de temps devrai-je séjourner à l'hôpital?

La majorité des patients souffrant de psychoses qui sont hospitalisés, quittent relativement vite l'hôpital. 68% sortent au bout d'un mois, 86% sont de nouveau à l'extérieur au bout de trois mois. L'hospitalisation est donc dans la majorité des cas une situation nécessaire et temporaire permettant d'offrir en permanence les soins optimaux, le calme et l'accompagnement requis. C'est en fait la situation idéale pour mettre en route un traitement. La famille peut également être impliquée dans le traitement, de plus, il est possible de planifier et de préparer la surveillance médicale après l'hospitalisation ainsi qu'un traitement ambulatoire.

Il existe cependant un petit groupe de personnes souffrant de psychose schizophrénique qui restent dépendantes et séjournent pendant une période prolongée dans des institutions. Ce sont des personnes dont les limitations sont si importantes qu'elles ont besoin de soins permanents.

Dois-je parler de ma maladie aux autres?

C'est une question importante et difficile. Elle se pose lorsque vous voulez commencer une nouvelle relation, lorsque vous vous faites de nouveaux amis ou lorsque vous sollicitez un nouvel emploi. Un grand nombre de personnes psychotiques essayent de cacher leur passé psychiatrique de peur d'être rejetées.

Il est indéniable que les psychoses sont fort méconnues et c'est pourquoi elles suscitent la peur chez un grand nombre de personnes. Cette peur se manifeste par des attitudes négatives ou de recul. Les stigmates qui collent à la psychiatrie d'une manière générale se font très fortement sentir dans le cas des psychoses. Essayez de vous armer contre cette attitude négative en vous informant sur votre maladie. Exercez avec vos accompagnateurs la façon dont vous pouvez réagir. L'ouverture et l'honnêteté sont parfois, ici aussi, un gage de durabilité.

Cela dépendra aussi beaucoup de comment vous vous sentez vous-même et si vous êtes sûr de vous. Parlez-en avec quelqu'un en qui vous pouvez avoir confiance. Avez-vous regagné assez de confiance en vous pour supporter d'éventuels rejets?

C'EST VOTRE VIE

Une psychose change votre vision du monde, votre manière de sentir, de penser et de percevoir. Mais dans une psychose, tout n'est pas souffrance, douleur ou confusion. Même si vous souffrez d'une psychose, vous n'en êtes pas moins un être humain fait de chair et de sang, avec un grand nombre de qualités et de capacités. Vous êtes également authentique, avec votre propre sensibilité à la beauté et à la simplicité.

De même, le fait d'entendre des voix n'est pas négatif par définition. Certains patients réussissent à vivre avec leurs voix. Ils peuvent les écouter sans être terrorisés. Dans la mesure où les voix ne font pas obstacle à une relation normale avec autrui et le reste du monde, elles peuvent enjoliver et enrichir la vie.

Les psychotiques sont souvent des personnes très sensibles ayant une grande disposition à l'étonnement et l'admiration. Bien que cette sensibilité se transforme souvent en hypersensibilité, elle apporte entre temps également beaucoup de belles choses. On entend régulièrement des personnes atteintes de psychose déclarer qu'elles n'aimeraient pas perdre leur sensibilité.

Les psychotiques sont souvent dotés d'une très forte capacité d'association et d'un grand sens de la parole. En dépit de l'effet sédatif de certains médicaments, bon nombre de patients sont particulièrement expressifs.

Ce que l'on appelle parfois la vulnérabilité des psychotiques représente également d'une certaine manière une ouverture sur le monde, sur toute sa richesse. Celui ou celle qui ne se laisse pas submerger par sa sensibilité mais qui l'utilise comme un guide dans un monde confus, peut aller très loin.

C'est pourquoi on ne doit pas combattre coûte que coûte tous les symptômes. Il importe en fait de trouver une manière d'organiser votre vie afin qu'elle ait une grande valeur pour vous. Les médicaments et les personnes qui vous soutiennent et qui vous guident vous aideront à réaliser cet objectif. Utilisez-les pour neutraliser vos angoisses et votre confusion et pour retrouver votre équilibre. Vous parviendrez ainsi peut-être à découvrir un sens dans l'insensé.

LIVRES ET PAGES WEB SUR LA PSYCHOSE ET LA SCHIZOPHRÉNIE

- Burke R.D., *When the music's over: my journey into schizophrenia*. Penguin, London, 1996.
- Chadwick P.K., *Schizophrenia, the positive perspective*. Routledge, London, 1997.
- Dalery J., *La schizophrénie, recherches actuelles et perspectives*. Masson, Paris, 1995.
- De Hert M. et al., *Raisonnement la déraison*. EPO & Frison-Roche, Antwerpen-Paris, 2000.
- De Hert M., Magiels G. & Peuskens J., *Si loin, si proche*. EPO, Antwerpen, 1999.
- De Hert M. and Sperans F., *In therapy*. EPO, Antwerpen, 1998. Second edition Jessica Kingsley, London, 2000.
- De Hert M. and Sperans F., *Le patient, son épouse et le psychiatre*. EPO, Antwerpen, 2000.
- Garrabe J., *L'histoire de la schizophrénie*. Seghers, Paris, 1992.
- Kovess V. et al., *Stratégies thérapeutiques à long terme dans les psychoses schizophréniques*. Frison-Roche, Paris, 1994.
- Lalonde P., *La schizophrénie expliquée*. Gaëtan Morin, Québec, 1988.
- Lalonde P., *Démystifier les maladies mentales: la schizophrénie*. Gaëtan Morin, Québec, 1995.
- Peuskens J. & De Clercq M., *Les troubles schizophréniques*. De Boeck & Larcier s.a., Bruxelles & Paris, 2000.
- Robert M., *Autobiographie d'un psychotique*. Frison-Roche, Paris, 1997.
- Salomon F., *L'enfant du silence. Histoire d'une schizophrénie*. Editions Odile Jacob, Paris, 1998.
- Tobin C., *La schizophrénie*. Editions Odile Jacob, Paris, 1998.
- Torrey F.E., *Surviving schizophrenia: for families, consumers and providers*. Harper and Row Publishers, New York, 1995.
- Torrey F.E., *Out of the shadows*. John Wiley & Sons, New York, 1997.
- Tsuang M.T. & Faraone S.V., *Schizophrenia, the facts*. Oxford University Press, Oxford, 1997.
- Van Meer R., *Vivre avec la schizophrénie*. Frison-Roche, Paris, 1997.
- Weiden P.J. et al., *Breakthroughs in antipsychotic medications*. Norton & Company, New York, 1999.
- Woolis R., *When someone you love has mental illness*. Tarcher/perigee, New York, 1992.

<http://www.nami.org>

Page web du National Alliance for the Mentally Ill. Elle contient des informations mis à jour sur les traitements et les questions politiques en relation avec les troubles mentaux.

<http://www.mentalhealth.com/>

Site en anglais comportant une abondance d'informations solides sur les maladies mentales et les troubles qui s'y rattachent.

<http://www.futur.com>

Un site web consacré entièrement à la schizophrénie et à la psychose. Site sponsorisé par Janssen-Cilag et Organon.

<http://www.nsf.org.uk/hometxt.html>

Site web du National Schizophrenia Fellowship. Le NSF est une société de bienfaisance qui a pour but d'améliorer le sort des personnes souffrant de schizophrénie. Il va de soi qu'il est axé sur la situation britannique mais il contient également beaucoup d'informations qui sont applicables ailleurs.

<http://pobox.leidenuniv.nl/~mvdgaag/>

Schizophrenia Holland, site en néerlandais. Informations intéressantes, récentes, accessibles et captivantes sur la schizophrénie et la psychose.

<http://www.schizophrenia.com/>

Site non commercial renfermant des informations sur la psychose et la schizophrénie de même qu'un bulletin journalier et des forums de discussion.

<http://home.vicnet.au/~eppic/>

EPPIC (Early Psychosis Prevention and Intervention Centre) site sur la psychose précoce et les premiers épisodes.

<http://ariel.ucs.unimelb.edu.au/~nepp/>

National Early Psychosis Project Resource Centre, site sur la psychose précoce et les premières épisodes.

<http://www.schizophrenia.com.uk>

Site web du RU sur la schizophrénie.

<http://www.mind.org.uk/>

Site officiel du MIND, the mental health charity, renfermant des informations détaillées sur les groupes locaux du MIND ainsi que sur une ligne téléphonique d'information.

<http://www.eufami.org/>

Site de l'European federation of families of mentally ill people.

<http://www.schizophrenia.org/>

Site de le World Fellowship for Schizophrenia and Allied Disorders.

<http://www.chu-rouen.fr/ssf/pathol/schizophrenie.html>

Site français avec une revue générale de la santé mentale et des liens. Connections avec des sites de médecine spécialisée en générale.

<http://www.club-association.ch/rehab/va2.htm>

Site belge des familles avec une description des symptômes de la maladie, du traitement, la prévention des rechutes, les droits de patients, et les adresses de associations en Belgique.

<http://www.bilan.ch/sante/conseils/psy/schizo.html>

Site suisse avec description de la maladie et des liens avec les sites suisses, diagnostic différentiel avec les autres psychoses

<http://www.schizophrenia.ca/french.html>

Site assez complet dans la localisation des programmes de réhabilitation au Canada.

<http://www.psychiatry24x7.com/>

Psychiatry24x7.com offers comprehensive, interactive, up-to-date, round-the-clock resources for psychiatry, with a focus on schizophrenia, depression, anxiety, bipolar disorder, dementia, childpsychiatry and substance abuse, with specific subsections for healthcare professionals and consumers.