eSantéMentale.ca

La psychose: Reseignements pour les jeunes

Image credit: Adobe Stock

Sommaire : Entendez-vous des voix que les autres ne peuvent pas entendre? Voyez-vous des choses que les autres ne peuvent pas voir? Avez-vous parfois peur de vous faire blesser par quelqu'un? Avez-vous des problèmes avec vos pensées et vos sentiments? Si vous vivez cela, sachez que vous n'êtes pas seul. Beaucoup d'autres personnes ont vécu des expériences similaires, et la bonne nouvelle est qu'il existe des moyens pour vous aider ...

Mon histoire (première partie)

Cela a commencé au collège. J'ai commencé à avoir du mal avec le travail scolaire et mon travail à temps partiel. Je ne pouvais pas me concentrer sur quoi que ce soit, et c'était comme si mes pensées étaient toutes confuses. Et puis j'ai commencé à entendre cette voix vraiment négative - c'était calme au début, puis ça devenait plus fort. J'ai commencé à sentir que tout le monde me regardait.

Les choses ont tellement mal tourné que j'ai dû quitter mon travail et j'ai commencé à sauter des cours. Je l'ai caché à mes parents, mais mes amis ont commencé à s'inquiéter. Je voulais juste me cacher toute la journée. Quand je regardais la télé, je pensais que les gens des spectacles me parlaient directement.

J'ai donc commencé à m'absenter du travail et à arrêter d'aller à mes cours. Je cachais la situation à mes parents, mais mes amis ont commencé à s'inquiéter. Je me suis mis à entendre des voix, ce qui faisait que je voulais simplement me cacher toute la journée. Chaque fois que je regardais la télé, je pensais que les personnages dans les émissions me parlaient directement. Heureusement, j'avais une bonne amie qui a tout dit à mes parents.

Heureusement, j'avais un bon ami qui a dit à mes parents, et ils m'ont emmené voir le médecin ... Au début, j'étais contrarié que mon ami ait dit à mes parents, mais en regardant en arrière, je suis très heureux qu'elle leur dise Grâce à mon ami et à mes parents, j'ai commencé à recevoir l'aide dont j'avais besoin ...

Qu'est-ce que la psychose?

La psychose est une maladie mentale traitable qui a un effet sur les pensées, les sentiments et les comportements. Pendant un épisode psychotique, on perd le contact avec la réalité. On pourrait avoir de la difficulté à faire la distinction entre ce qui est réel et ce qui ne l'est pas. Une épisode psychotique peut aussi être un élément d'autres troubles, notamment :

- La schizophrénie;
- La dépression;
- Le trouble bipolaire;

- La psychose se caractérise par des hallucinations ou des épisodes de délire.

Par example, tu pourrais entendre des choses qui ne sont pas vraiment là. Tu pourrais aussi avoir des pensées qui peuvent paraitre bizarres (p. ex. la police secrète te chasse). Plus tu obtiens de l'aide tôt, plus ton rétablissement sera facile.

Quels sont les signes et symptômes de la psychose?

Pendant un épisode psychotique, toi et les gens autour de toi pourriez remarquer que ton comportement change et semble un peu « étrange ». Les personnes qui sont atteintes de psychose pourraient :

- Entendre, voir, ressentir, sentir ou goûter des choses imaginaires;
- Manifester une croyance inhabituelle envers quelque chose que les autres ne comprennent pas;
- Se méfier ou être paranoïaques, comme si quelqu'un les surveillait toujours;
- Surestimer leur propre importance (par exemple, croire qu'elles sont célèbres);
- Avoir de la difficulté à penser ou à parler;
- Se comporter de façons bizarres;
- Se replier sur soi et s'isoler des autres;
- Ne pas avoir d'énergie ou de motivation;
- Avoir de la difficulté à se concentrer ou à prêter attention;
- Ne pas manifester beaucoup d'émotion;
- Avoir de la difficulté à exécuter les activités de la vie quotidienne, comme aller à l'école, travailler, magasiner ou accomplir leurs tâches;
- Avoir de la difficulté à dormir;
- Arrêter de se laver régulièrement;
- Avoir l'impression que leurs pensées accélèrent ou ralentissent.

Qu'est-ce qui cause la psychose?

La psychose est une maladie complexe; il n'y a pas qu'une seule cause. Habituellement, on remarque des symptômes de psychose entre 16 et 30 ans. Les symptômes apparaissent habituellement plus tôt chez les hommes. La psychose peut être attribuable à un mélange de facteurs, notamment :

- Les antécédents familiaux. Tu risques plus d'être atteint de psychose si des membres de ta famille en sont atteints ou s'ils sont atteints d'une autre maladie mentale.
- Des changements dans le cerveau. Le cerveau est responsable des pensées. Il n'est donc pas surprenant d'apprendre que ce qui a un effet sur le cerveau peut aussi contribuer à la psychose, par exemple :
    - Les lésions cérébrales;
    - Les changements de la chimie du cerveau;
    - Un niveau de stress ou un traumatisme important;
    - Les drogues (comme la marijuana, les hallucinogènes ou certains médicaments d'ordonnance).

Qu'est-ce qu'un « premier épisode » psychotique?

C'est compliqué. Il y a beaucoup de choses qui peuvent augmenter le risque de développer une psychose, comme:

- Stress de la maison, de l'école et des relations
- Traumatisme, qui a traversé des situations extrêmement stressantes à la maison
- Les drogues de rue en particulier la marijuana (c'est-à-dire les mauvaises herbes / pots), les stimulants (c'est-à-dire la caféine, la cocaïne) et les hallucinogènes (tels que les champignons, l'acide et le LSD)
- Antécédents familiaux: S'il y a d'autres membres de la famille qui ont souffert de psychose, il se peut aussi que vous soyez plus à risque.

Comment traite-t-on la psychose?

Avec la psychose, le plus tôt vous obtenez un traitement, mieux c'est. Un traitement précoce augmente les chances de résolution des épisodes psychotiques. D'un autre côté, plus les gens attendent longtemps, plus il est difficile de se faire soigner et de se sentir mieux.

Les traitements typiques incluent:

1. Médicaments: Surtout si vous ne vous sentez pas en sécurité, si vous entendez des voix effrayantes ou si vous voyez des choses effrayantes, les médicaments peuvent être très utiles.

Points clés sur les médicaments:

- Ils ne créent pas de dépendance.
- Ils ne prennent pas le contrôle loin de vous, en fait ils vous donnent plus de contrôle sur votre vie, car ils vous libèrent des symptômes pénibles de la psychose.
- Imaginez ce que ce serait d'être à nouveau libre d'entendre des voix effrayantes, de voir des choses effrayantes ou d'avoir des pensées effrayantes!

Une fois que vos symptômes sont sous contrôle, les médicaments peuvent être arrêtés à une date ultérieure en collaboration avec votre médecin.

2. Psychothérapie: Un thérapeute travaillera avec vous pour comprendre comment il peut être utile. Les objectifs habituels comprennent l'aide pour faire face à la psychose et la gestion des stress tels que l'école, le travail, la famille et les relations. Un thérapeute peut également éduquer votre famille sur la façon de vous soutenir à travers cette expérience.

Auto-assistance pour la psychose: changements de style de vie

Les bonnes nouvelles sont que ce sont de nombreuses façons dont vous pouvez aider votre cerveau à faire face à la psychose:

- **Dormez suffisamment, au moins 8 à 11 heures par nuit.** Des études montrent que seulement 25% des adolescents ont le sommeil dont ils ont besoin. La plus grande raison? Rester en retard de l'utilisation des appareils électroniques ... Mettez votre appareil loin avant 21 heures, de sorte que vous pouvez être au lit de 21 à 22 heures, et j'espère obtenir de bonnes 8 à 11 heures de sommeil ...

- **Évite l’alcool et les autres drogues.** Évite les substances qui peuvent aggraver les hallucinations. Citons, entre autres, l’alcool, la plupart des drogues récréatives et les stimulants courants comme les boissons caféinées.

- **Sortez dehors tous les jours.** La nature est bonne pour le cerveau, et aide pour de nombreuses conditions cérébrales, y compris la psychose. Idéalement viser 30-60 minutes à l'extérieur tous les jours. Vous pourriez essayer:
    - Marcher, faire du vélo, courir dehors.
    - Simplement assis dehors quand vous lisez, ou même utilisez votre technologie.

- **Évite la surstimulation sensorielle.** Tu pourrais trouver que tu es très sensible au bruit, aux lumières et à d’autres stimulations sensorielles.

  Est-ce que le bruit te dérange? Si oui, tu peux essayer les trucs suivants :
    - Fais-le savoir aux autres que le bruit te dérange;
    - Trouve un endroit tranquille, comme ta chambre;
    - « Étouffe » le bruit qui te dérange en écoutant des sons calmants de la nature ou de la musique relaxante avec tes écouteurs;
    - Porte des bouchons d’oreille.

Est-ce qu'un éclairage trop intense ou les lumières fluorescentes déclenchent tes symptômes? Tu pourrais

- Essayer ce qui suit :
- Ferme tes rideaux pour tamiser l'éclairage à la maison;
- Porte une casquette de baseball, une veste à capuchon ou des lunettes de soleil si l'éclairage de plafond te dérange.

- **Faire avancer les choses.** Il devient très stressant si vous êtes à la traîne à l'école, au travail ou d'autres obligations. Soyez organisé et restez au top des choses. Vous pouvez.
  - Essayez de garder un horaire régulier, p. avoir la même routine tous les jours autant que possible.
  - Planifiez à l'avance, par ex. à la fin de chaque journée, réfléchissez à ce que vous avez à faire pour le lendemain.
  - Utilisez un agenda ou un calendrier: Lorsque vous avez des échéances et des choses à venir, ajoutez de nouvelles tâches à votre agenda (papier, téléphone portable ou en ligne).
  - Faire des listes de choses à faire: Pour les choses qui ne cadrent pas avec un calendrier, notez-les sur une liste de tâches - il y a beaucoup d'applications qui peuvent vous aider.

- **Traiter le stress scolaire.** Es-tu stressé de l'école? Si oui, dites à votre école (c'est-à-dire à vos enseignants ou à votre conseiller d'orientation) que vous vous sentez stressé, afin qu'ils puissent travailler avec vous pour trouver comment réduire ces stress.

- **Traiter le stress à la maison.** Vous sentez-vous stressé de la maison? Parlez à vos parents de vos tensions à la maison pour voir s'il y a une solution. Impossible de dire à vos parents? Si oui, dites à un autre adulte en qui vous avez confiance, par ex. parents, amis de la famille, enseignant, médecin ou autres. Ils pourraient avoir des idées sur la façon d'aider.

- **Trouve des personnes positives.** Entoure-toi de bons amis et de membres de ta famille. Non seulement ces personnes rendront ta vie beaucoup plus agréable, mais elles t'aideront à continuer à cheminer. Comme elles seront probablement les premières à remarquer les changements comportementaux chez toi, ne les repousse pas. Garde-les plutôt près de toi et dans ta vie.

- **La pleine conscience.** C'est prêter attention, volontairement, à ce qui se passe maintenant, sans porter de jugements sur ce qui se passe. Tu peux pratiquer la pleine conscience n'importe où, n'importe quand. Par exemple, quand tu marches dehors, remarque les paysages, les sons, les odeurs et les sensations. Sens-tu le vent sur ton visage? Peux-tu sentir le gazon fraîchement tondu? Est-ce que les écureuils couinent entre eux?

  Certaines personnes aiment s'adonner à la méditation attentive; elles s'assoient tranquilles quelques minutes et concentrent leur attention sur quelque chose. Dans bien des cas, elles commencent par se concentrer sur leur respiration. Tu peux avoir accès gratuitement à bon nombre d'exercices de méditation guidée. Jette un coup d'œil aux liens à la fin de ce feuillet.

Auto-assistance pour la psychose: Que faire si vous vous sentez dépassé par le fait de voir ou d'entendre des choses?

Si vous constatez que vous voyez ou entendez des choses qui sont accablantes, il y a des choses que vous pouvez faire en ce moment pour vous aider:

- **Les stratégies de prise de conscience.** Ces techniques aident ton cerveau à reprendre contact avec la réalité grâce à un apport sensoriel. Voici quelques trucs que tu peux essayer :
  - **Sentir une bouteille de parfum;**
  - **Sucer des menthes fortes;**
  - **Mâcher de la gomme;**
  - **Sucer une sucette glacée ou des morceaux de glace;**
  - **Taper fort des pieds ou des mains;**
  - **Faire de l'exercice vigoureux;**

- **Accomplir de durs travaux (avec tes muscles);**
- **Prendre une douche froide;**
- **Faire claquer un élastique sur ton poignet;**
- **Jouer à quelque chose avec tes mains (serrer une balle, par exemple).**

- **L'exercice « 5-4-3-2-1 ».** Il combine l'apport sensoriel et la concentration :
  - **Pense à 5 choses que tu vois;**
  - **Pense à 4 choses que tu peux toucher ou sentir (ou piétine le sol, frotte tes mains l'une contre l'autre ou sens ton pouls);**
  - **Pense à 3 choses que tu entends (par exemple, mets de la musique ou chante à tue-tête);**
  - **Pense à 2 choses que tu peux sentir (par exemple, applique de la lotion sur tes mains);**
  - **Pense à 1 chose qui est positive à ton sujet**

- **Vise l'équilibre.** Tâche de bien gérer ton emploi du temps. Garde-toi assez de temps pour les activités. Assure-toi de prévoir du temps pour prendre soin de toi chaque jour. T'inscrire à une activité comme le yoga, un sport ou de l'art t'aidera à prendre soin de toi. Tenir compte de la mesure dans laquelle tu suis ton horaire te donnera une bonne idée de ton état mental.

- **Utilise la « respiration par le ventre »**
- **Tout le monde peut bénéficier de passer, chaque jour, quelques minutes à respirer profondément et calmement.**
- **Mets-toi en position assise ou debout et relâche les épaules. Place une main sur la poitrine et l'autre, sur le ventre.**
- **Ferme les yeux si tu es à un endroit où tu peux le faire.**
- **Inspire profondément par le nez.**
- **Laisse ton ventre se gonfler pendant que tu inspires. Remarque le mouvement de ta main sur ton ventre pendant que tu inspires. Remarque aussi que la main sur ta poitrine reste immobile.**
- **Retiens ton souffle un court moment, puis expire lentement par le nez (s'il n'est pas bouché).**
- **Concentre-toi sur la sensation dans ton ventre ou tes narines quand tu respires.**
- **Répète l'exercice quelques fois.**

- **Concentre ton attention.** Le cerveau ne peut vraiment se concentrer que sur une chose à la fois. Si tu te fâches parce que ton cerveau se concentre sur les hallucinations, adonne-toi à une activité qui nécessite toute ton attention et ta concentration.

  Exemples d'activités qui nécessitent de l'attention
  - **Écouter de la musique;**
  - **Mots croisés et mots cachés;**
  - **Casse-tête compliqués;**
  - **Sudoku;**
  - **Parler avec un ami au téléphone;**
  - **Jouer au solitaire;**
  - **Jouer à un jeu vidéo;**
  - **Dessiner ou gribouiller;**
  - **Lire;**
  - **Jongler;**

- **Imagerie guidée (tu peux obtenir des enregistrements pour ton téléphone ou ton iPod);**
- **Yoga;**
- **Échecs.**

Mon histoire (deuxième partie)

Mon médecin de famille m'a adressé à la clinique d'intervention précoce en cas de psychose, où on a rapidement déterminé que j'étais aux prises avec la psychose. J'ai appris qu'il est assez courant chez les personnes atteintes de psychose d'être touchées par d'autres maladies mentales. Étant donné mes antécédents familiaux, ce n'était pas une grande surprise. On m'a donné des médicaments pour d'abord contrôler la paranoïa et le délire qui m'envahissaient. Au début, ça ne faisait pas vraiment mon affaire, mais ces médicaments ont été très utiles.

L'année qui a suivi mon premier épisode a été vraiment difficile. Ce qui était le plus difficile, c'était de changer ma façon de vivre ma vie. Ma conseillère m'a aidé à reprendre ma vie en main en réduisant les sources de stress. Fini le temps où je restais debout jusqu'aux petites heures du matin. Plus d'alcool ni de party. Le fait de manger sainement à des heures régulières et de faire de l'exercice tous les jours m'a donné une bonne routine et m'a aidé à structurer ma vie.

Bien que j'aie eu à m'absenter de l'école pendant un certain temps, j'ai pu y retourner en réduisant ma charge de cours. C'était un gros changement pour moi au début. Mais je suis vraiment satisfait de mon nouveau style de vie. Toute l'expérience m'a permis de me rendre compte qu'il fallait que je prenne soin de moi. J'occupe mes temps libres en m'adonnant à toutes sortes d'activités calmes et discrètes, comme le « scrapbooking » et la photographie.

Je m'assure de ne pas devenir trop stimulé. Je me suis aussi fait de nouveaux amis dans mon cheminement. Grâce à l'aide de ma conseillère, de ma famille et de mes amis, j'apprécie les plaisirs simples de la vie beaucoup plus qu'avant.

Soutien

La Société canadienne de schizophrénie
www.schizophrenia.ca

Site traitant du premier épisode psychotique et axé sur les jeunes (programme de Colombie-Britannique)
www.psychosissucks.ca

Explorer le lien entre le cannabis et la psychose
www.cannabisandpsychosis.ca/

Programme d'évaluation, d'intervention et de prévention des psychoses
www.pepp.ca

www.cmha.ca/fr/sante-mentale/comprendre-la-maladie-mentale/la-schizophrenie/ Association canadienne pour la santé mentale

Livres et documents utiles

Temes, Roberta. Getting your life back together when you have schizophrenia, Oakland, New Harbinger Publication, 2002. Jones, Steven. Coping with schizophrenia, Oxford, Oneworld, 2004.

Torrey, E. Fuller. Surviving schizophrenia: a manual for families, patients and providers, 5th ed., New York, Harper Collins Publishers, 2006.

What is Psychosis: you should know… www.cmha.ca, février 2000. Les jeunes et la psychose, www.camh.ca

Mulder, Sharon et Elizabeth Lines. Guide sur la psychose à l'intention des frères et sœurs – Information, idées et ressources (www.cmha.ca), mars 2005.

What is Psychosis: you should know… www.cmha.ca, février 2000.

Compton, Michael T. et Beth Broussard. The first episode of Psychosis: A Guide for Patients and their Families, Oxford University Press, 2009.

Authors

Ce document a été révisé par le Comité d'information sur la santé mentale du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO). Merci aux membres du Comité consultatif sur la jeunesse de Youth Net/Réseau Ado (YN-RA) pour avoir révisé et commenté cette fiche info!

Licence Creative Commons

Vous avez l'autorisation de partager, de reproduire et de diffuser cette œuvre dans sa totalité sans modification. Cette œuvre ne peut être utilisée à des fins commerciales. Veuillez communiquer avec le Comité d'information sur la santé mentale si vous voulez adapter le contenu en fonction des besoins de votre communauté.

Avis de non-responsabilité

L'information contenue dans ce fascicule est de nature générale, et peut s'appliquer ou non à toi. Ton fournisseur de soins de santé constitue ta meilleure source d'information sur ta santé.