



Socrate-
Réhabilitation



Programme Gestion de la Maladie et Rétablissement

Notes de cours

Version du 2 mars 2012

Sujet 2 : Faits pratiques sur les maladies mentales

Ces notes de cours appartiennent à :



EVIDENCE-BASED PRACTICES
Shaping Mental Health Services Toward Recovery

	Gestion de la Maladie et Rétablissement (GMR) Notes de cours
Sujet 2 : Faits pratiques sur les maladies mentales	

« Avant de mieux connaître ma maladie, j'étais confus et effrayé par ce qui se passait pour moi. Rien n'avait de sens. Quand j'entendais des voix, j'avais l'habitude de blâmer les autres ou moi-même. Maintenant, je comprends que "entendre des voix" fait partie de ma maladie et qu'il y a des choses que je peux faire à ce sujet »

James, musicien, directeur de chorale, en rétablissement d'une maladie mentale

Introduction

Ce document vous donne des informations sur les maladies mentales, comprenant des précisions sur la façon dont les diagnostics sont faits, sur les symptômes, sur leur fréquence, et sur l'évolution possible de ces troubles.

Comment sont diagnostiquées les maladies mentales ?

Les maladies mentales sont diagnostiquées sur la base d'un entretien clinique effectué par un professionnel spécialement formé, généralement un médecin, mais parfois une infirmière, un psychologue, un travailleur social ou un autre professionnel de la santé mentale. Dans l'interview, le professionnel vous pose des questions sur les symptômes que vous avez vécus et sur la façon avec laquelle vous fonctionnez dans différents domaines de votre vie, comme dans les relations ou au travail. Il n'existe actuellement aucun test sanguin, radiographie ou scanner du cerveau qui puisse diagnostiquer une maladie mentale. Pour établir un diagnostic précis, toutefois, le médecin peut également demander un examen physique et certains tests de laboratoire ou des tests sanguins pour éliminer les autres causes de symptômes telles qu'une tumeur cérébrale ou une lésion au cerveau.

Les maladies mentales sont diagnostiquées par un entretien clinique avec un professionnel de la santé mentale.

Q : Combien de temps a-t-il fallu au professionnel de santé mentale afin de diagnostiquer avec précision les symptômes que vous avez rencontrés ?

Quelles sont les causes des maladies mentales ?

Les maladies mentales ne sont la faute de personne. Bien que la cause exacte de la maladie mentale ne soit pas connue, les scientifiques croient que les symptômes des maladies mentales sont liés à un déséquilibre chimique dans le cerveau.

Les substances chimiques appelées neurotransmetteurs envoient des messages dans le cerveau. Lorsque ces substances chimiques sont en déséquilibre, elles peuvent provoquer dans notre cerveau l'envoi de messages qui contiennent des informations erronées. Les scientifiques ne connaissent pas les causes de ce déséquilibre chimique, mais ils croient que tout ce qui cause cela se produit avant la naissance. Cela signifie que certaines personnes ont une vulnérabilité biologique de développer une maladie mentale à un âge plus avancé.

En plus de cette vulnérabilité biologique, le stress, l'usage de l'alcool et des drogues, et les traumatismes peuvent contribuer à l'apparition de maladies mentales ou aggraver les symptômes. La théorie qui explique la manière dont cette vulnérabilité et le stress interagissent entre eux est appelée « le modèle de vulnérabilité-Stress ». Ce modèle sera d'avantage détaillé dans les *Notes de Cours GMR-Chapitre 3 : « La modèle de vulnérabilité-Stress et les stratégies de traitement »*.

Beaucoup de questions concernant les maladies mentales demeurent sans réponse, mais des recherches actuelles tentent d'en apprendre davantage.

La cause des maladies mentales n'est pas connue. La vulnérabilité biologique, le stress, les traumatismes, l'alcool et les drogues peuvent contribuer ou aggraver les symptômes de la maladie mentale.

Q : Quelles sont les autres explications dont vous avez entendu parler qui peuvent expliquer l'apparition des maladies mentales ?

Comment les maladies mentales évoluent-elles ?

La plupart des gens développent leurs maladies mentales à l'adolescence ou au début de l'âge adulte, généralement entre les âges de 16 et 30 ans. La façon dont les personnes vont ressentir des symptômes et pas d'autres, la sévérité de ces symptômes, et la façon dont les symptômes vont interférer avec leur vie vont varier fortement d'un individu à l'autre.

Les maladies mentales touchent des personnes de différentes manières. Certaines personnes ont une forme bénigne d'une maladie et les symptômes n'apparaissent qu'à quelques reprises dans leur vie. D'autres personnes ont une forme plus intense avec plusieurs épisodes, certains

nécessitant une hospitalisation. Certaines personnes éprouvent des symptômes presque constamment, mais n'ont pas d'épisodes graves qui nécessitent une hospitalisation.

Les maladies mentales ont tendance à être épisodiques, avec des symptômes dont l'intensité varie au fil du temps. Lorsque les symptômes réapparaissent ou s'aggravent, c'est ce qu'on appelle un « épisode aigu » ou « une rechute ». (Pour plus d'informations à ce sujet, voir les Notes de Cours GMR – Sujet 7 : Réduction des Rechutes).

Certaines rechutes peuvent être gérées à la maison, mais d'autres rechutes peuvent nécessiter une hospitalisation afin de protéger la personne ou autrui. Avec un traitement efficace, la plupart des gens souffrant de maladies mentales peuvent réduire leurs symptômes et vivre une vie productive et utile.

Q : Quelles sont vos expériences de rechute ?

Qu'est-ce que la schizophrénie ?

La schizophrénie est une maladie mentale qui touche de nombreuses personnes. Environ une personne sur 100 personnes (1 pour cent) développe la maladie à un moment donné de sa vie. Elle se produit dans tous les pays, dans chaque culture, dans chaque groupe racial, et dans chaque classe sociale.

La schizophrénie entraîne des symptômes qui peuvent interférer avec de nombreux aspects de la vie, surtout le travail et la vie sociale. Certains symptômes font qu'il est difficile pour la personne qui les vit de savoir ce qui est réel et ce qui n'est pas réel. Ces symptômes ont été décrits comme étant semblables à des « rêves éveillés ». D'autres symptômes peuvent causer des problèmes de motivation, de concentration, ou pour ressentir du plaisir.

Il est important de savoir cependant qu'il existe de nombreuses raisons d'être optimiste quant à l'avenir si on a cette maladie, car :

- ☐ Des traitements efficaces existent pour la schizophrénie.
- ☐ Les personnes atteintes de schizophrénie peuvent apprendre à gérer leur maladie.
- ☐ Les personnes atteintes de schizophrénie peuvent mener une vie productive.
- ☐ Plus vous comprendrez la maladie et plus vous prendrez un rôle actif dans votre traitement, mieux vous vous sentirez et plus vous serez capable d'accomplir des avancées afin d'atteindre vos objectifs de vie.

Q : Que savez-vous sur la schizophrénie ?

Quels sont les symptômes de la schizophrénie ?

Gardez à l'esprit que les symptômes de la schizophrénie peuvent être trouvés dans d'autres troubles mentaux. Un diagnostic de schizophrénie est fondé sur une combinaison de différents symptômes, leur sévérité, et leur durée dans le temps. Les symptômes qui se produisent uniquement lorsqu'une personne a consommé de l'alcool ou des drogues ne sont pas inclus.

Personne n'a les mêmes symptômes ou n'est affecté à un même degré. Vous pouvez, cependant, avoir vécu quelques-uns des symptômes mentionnés dans les pages suivantes.

Les gens peuvent apprendre à gérer les symptômes de la schizophrénie et mener une vie productive.

Les principaux symptômes et caractéristiques associées de la schizophrénie	
---	--

	☐ Hallucinations ☐ Idées Délirantes ☐ Troubles de la pensée ☐ Comportement désorganisé ou catatonique ☐ Symptômes négatifs (manque d'énergie, de motivation, de plaisir, ou d'expression des émotions) ☐ Difficultés cognitives ☐ Baisse du fonctionnement social ou professionnel
--	---

Hallucinations

Les hallucinations sont de fausses perceptions : la personne entend, voit, sent, ou ressent quelque chose qui n'est pas réellement là. Entendre des voix est le type le plus courant d'hallucination. Certaines voix peuvent être agréables, mais elles sont souvent désagréables (elles disent des choses insultantes ou elles appellent les personnes par leur nom).

Quand les personnes entendent des voix, il leur semble que le son passe à travers leurs propres oreilles et que cette voix sonne comme les autres voix humaines. La voix semble très réelle.

Quelques exemples :

Une voix n'arrêtait pas de me critiquer et de me dire que j'étais une mauvaise personne.

Parfois, j'entendais deux voix qui parlaient de moi et qui commentaient ce que je faisais.

Beaucoup de personnes souffrent d'hallucinations visuelles, ce qui implique la vision de choses qui ne sont pas réellement là.

Quelques exemples :

Une fois j'ai vu un lion qui se tenait à la porte de ma chambre. Il avait l'air si réel.

J'ai pensé avoir vu du feu devant ma fenêtre. Mais personne d'autres ne l'avait vu.

Idées délirantes

Les idées délirantes sont de fausses croyances. La personne a de fortes croyances fermement soutenues et inébranlables, même lorsque des preuves les contredisent. Ces croyances sont individuelles et ne sont pas partagées par d'autres dans leur culture ou leur religion. Les délires semblent très réels pour la personne qui les vit, mais ils semblent impossibles et faux pour les autres.

Un délire habituellement rencontré est de croire que d'autres veulent vous faire du mal alors que ce n'est pas le cas. C'est ce qu'on appelle un délire paranoïde. Un autre délire habituel est de croire que vous avez des pouvoirs ou des talents spéciaux, ou de la richesse exceptionnelle. Parmi les autres délires, existe le fait de croire qu'une autre personne ou qu'une force peut contrôler vos pensées et vos actions, ou encore de croire que les autres font référence à vous ou sont en train de parler de vous.

Quelques exemples :

- ☐ J'ai cru que quelqu'un essayait de m'empoisonner.
- ☐ J'étais convaincu que la télévision parlait de moi.
- ☐ Je croyais que j'étais richissime, malgré le solde négatif de mon compte bancaire.
- ☐ Je pensais que les gens lisaient mes pensées.
- ☐ Peu importe ce que disait le médecin, j'étais persuadé que j'avais des parasites.

Troubles de la pensée

Un trouble de la pensée consiste en une pensée confuse. Dans ce symptôme, il vous est difficile de rester sur un sujet, d'utiliser les bons mots, de former des phrases complètes, ou de parler de façon organisée pour que d'autres personnes puissent vous comprendre.

Quelques exemples :

Les gens m'ont dit que je faisais des bonds d'un sujet à l'autre. Ils prétendaient que ce que je disais n'avait pas de sens.

J'avais l'habitude d'inventer des mots pour décrire les choses à mon frère, mais il ne comprenait pas ce que je disais.

Je parlais et tout à coup, je m'arrêtais au milieu d'une pensée et je ne pouvais pas continuer. C'était comme si quelque chose bloquait ma pensée.

Des comportements désorganisés ou catatoniques

Des comportements désorganisés ou catatoniques se réfèrent à deux types de comportements extrêmement différents, mais relativement rares.

Un comportement désorganisé est un comportement qui semble fait au hasard ou sans but pour les autres.

Un exemple de comportement désorganisé :

Je passais des journées entières à déplacer tous les pots et les casseroles de la cuisine au sous-sol et à la salle de bains, pour finalement tout ramener à la cuisine. Et puis je recommençais.

Un comportement catatonique se produit quand une personne cesse presque tout mouvement et semble immobile (ou presque complètement immobile) pendant de longues périodes de temps.

Un exemple de comportement catatonique :

Je ne m'en souviens pas, mais mon frère m'a dit qu'avant que je ne commence à aller mieux, j'avais l'habitude de m'asseoir sur la même chaise pendant des heures et des heures. Je ne voulais pas faire un geste, même pas pour prendre un verre d'eau.

Personne n'a les mêmes symptômes ou n'est affecté au même degré.

Les symptômes négatifs

Les symptômes négatifs correspondent à un manque d'énergie, de motivation, de plaisir, et d'expressivité. Les symptômes négatifs amènent les gens à éprouver des difficultés dans l'initiation et la poursuite de leurs plans, de s'intéresser et de profiter des choses qu'ils aimaient, et d'exprimer leurs émotions aux autres, sur la base de leur expression faciale et de leur ton de voix.

Bien que ces symptômes puissent être accompagnés par des sentiments de tristesse, souvent, ce n'est pas le cas. La personne n'a pas conscience de ces symptômes et n'en souffre pas. L'entourage peut considérer ces symptômes comme un signe de paresse, mais ce n'est pas le cas.

Quelques exemples :

J'ai cessé de me préoccuper de mon apparence. J'ai même arrêté de prendre des douches.

C'était trop dur de démarrer une conversation avec des personnes, même quand je les aimais.

Je n'avais plus d'énergie pour aller travailler ou sortir avec des amis ou pour poursuivre mes plans.

Les choses qui d'habitude étaient fun, comme le bowling, ne me semblaient plus amusantes.

Les gens m'ont dit qu'ils ne pouvaient pas dire ce que je ressentais. Ils ont dit qu'ils ne savaient plus lire mon expression. Même quand j'étais intéressé par ce qu'ils disaient, ils pensaient que j'étais ennuyé ou désintéressé.

Difficultés cognitives

Les personnes atteintes de schizophrénie peuvent aussi éprouver des difficultés cognitives. Les difficultés cognitives se caractérisent par des problèmes de concentration, de mémoire et de raisonnement abstrait. Cela signifie que les gens pourraient avoir des problèmes à maintenir leur attention, pour se souvenir des choses, et pour comprendre des concepts abstraits.

Quelques exemples :

J'ai eu du mal à me concentrer sur la lecture ou à regarder la télévision.

Je ne me souvenais pas de mes plans ou de mes rendez-vous.

J'avais du mal à comprendre des idées abstraites.

Baisse de fonctionnement social ou professionnel

Les symptômes de la schizophrénie peuvent amener les gens à connaître un déclin dans leur fonctionnement social ou professionnel. Une baisse de leur fonctionnement social ou professionnel consiste à dépenser beaucoup moins de temps à se socialiser avec d'autres personnes ou à être incapable de travailler ou d'aller à l'école. Ce symptôme est particulièrement important car il doit être présent durant au moins 6 mois avant qu'un diagnostic de schizophrénie ne puisse être posé.

Il est également important car il a un gros impact sur la capacité des gens à s'acquitter de leurs fonctions et rôles dans une grande variété de domaines tels que le fait de prendre soin d'eux-mêmes, de leurs enfants, ou simplement des tâches domestiques.

Quelques exemples

Il m'est devenu très inconfortable de passer du temps avec les gens. J'adorais sortir avec mes amis mais maintenant je redoute de les rencontrer et je les évite dès que je peux.

Je ne pouvais plus faire la cuisine et le nettoyage. Les tâches ménagères au quotidien étaient devenues absolument écrasantes pour moi.

Mon travail était très important pour moi, mais il m'est devenu de plus en plus impossible de l'accomplir. J'ai essayé avec beaucoup d'effort, mais j'ai eu du mal avec les tâches les plus élémentaires. Il était très difficile d'expliquer cela à quiconque.

La schizophrénie est une maladie mentale qui affecte de nombreux aspects de la vie d'une personne.

Q : Quels sont les symptômes ou les caractéristiques associées que vous avez vécus ?

Faites l'exercice ci-dessous pour enregistrer votre réponse.

Exercice : les expériences de symptômes de la schizophrénie		
Symptôme ou caractéristiques associées	Je l'ai vécu	Exemple de ce qui m'est arrivé
Hallucinations (entendre, voir, sentir ou ressentir quelque chose qui n'est pas présent)	☐	
Idées délirantes (avoir une forte conviction, fermement maintenue en dépit de preuves du contraire)	☐	
Trouble de la pensée (difficulté à penser clairement et à m'exprimer clairement)	☐	
Comportement désorganisé ou catatonique (comportement aléatoire ou le fait de rester immobile)	☐	
Symptômes négatifs (manque d'énergie, de motivation, de plaisir et d'expression des émotions)	☐	
Difficultés cognitives (troubles de la concentration, de la mémoire et du raisonnement)	☐	
Baisse de mon fonctionnement social ou professionnel (moins de temps à se socialiser, problèmes pour faire mon travail)	☐	

Quelques exemples de personnes qui souffrent de schizophrénie

□ **John Nash** (1928-présent) est un mathématicien américain qui a fait des découvertes qui ont des applications très importantes dans le domaine de l'économie. Il a remporté le prix Nobel d'économie en 1994. Son histoire est racontée dans « A Beautiful Mind », un livre qui a aussi été porté au cinéma (Un homme d'exception).

□ **William Chester Minor** (1834-1920) était un chirurgien de l'armée américaine qui avait aussi une vaste connaissance de la langue anglaise et de la littérature. Il a fait des contributions majeures au dictionnaire anglais Oxford, le plus complet dictionnaire dans le monde.

□ **Vaslav Nijinski** (1890-1950) était un danseur russe qui est légendaire à cause de sa force physique, ses mouvements lumineux, et du langage expressif de son corps. Il est surtout connu pour sa prestation dans le ballet « Après-midi d'un Faune ».

D'autres personnes atteintes de schizophrénie ne sont pas célèbres, mais elles ont tranquillement mené une vie productive, créative et significative :

□ M. X travaille dans un magasin de fournitures d'art. Il a une relation étroite avec ses deux frères et va jouer aux quilles avec eux régulièrement. Il aime dessiner et envisage de prendre un cours d'art dans l'année qui vient.

□ Mme Y est mariée et a deux enfants à l'école primaire. Elle aide de nombreuses personnes dans sa communauté et offre du soutien scolaire auprès de certains enfants en difficulté. Elle aime le jardinage.

□ M. Z vit dans un foyer communautaire et est bénévole dans un zoo. Alors que dans le passé, il était fréquemment hospitalisé, il a réussi à rester sans hospitalisation pendant 2 ans. Il est à la recherche d'un emploi rémunéré.

D'innombrables autres exemples positifs montrent que les personnes atteintes de schizophrénie ont contribué à la société.

Q : Connaissez-vous d'autres personnes atteintes de schizophrénie ? Si oui, donnez quelques exemples de leurs forces personnelles ?

Quels sont les troubles de l'humeur ?

Les troubles de l'humeur comprennent plusieurs diagnostics différents. Les plus courants sont les troubles bipolaires et la dépression majeure. Un diagnostic de trouble de l'humeur est fondé sur une combinaison de différents symptômes, leur sévérité, et le temps durant lequel ils sont présents. Les symptômes qui se produisent seulement quand une personne a consommé de l'alcool ou des drogues ne sont pas inclus.

Le trouble bipolaire provoque des symptômes qui peuvent interférer avec de nombreux aspects de la vie. Certains symptômes causent de graves variations de l'humeur, allant de la plus haute des exaltations (manie) à la plus basse des dépressions (la dépression majeure). D'autres symptômes du trouble bipolaire peuvent faire que la personne éprouve des difficultés à savoir ce qui est réel et ce qui n'est pas réel (symptômes psychotiques).

Environ une personne sur 100 (1 pour cent) développe un trouble bipolaire à un moment donné. Cela se produit dans tous les pays, dans chaque culture, dans chaque groupe racial, et pour chaque niveau socio-économique.

La dépression majeure est l'un des troubles psychiatriques les plus fréquents (de 15 à 20 personnes sur 100 (15 à 20 pour cent) connaîtront une période de grave dépression à un certain moment dans leur vie).

La dépression amène les gens à avoir des humeurs extrêmement basses quand ils se sentent très tristes ou très cafardeux. Elle peut aussi causer des problèmes d'appétit, de sommeil, et un manque d'énergie. Pour certaines personnes, la dépression peut sérieusement nuire à leur travail et à leur vie sociale.

Quels sont les symptômes du trouble de l'humeur ?

Personne n'a les mêmes symptômes ou n'est affecté au même degré. Les humeurs extrêmement hautes sont appelées *manies*. Les personnes souffrant de périodes de manie signalent les symptômes suivants :

☐ **Se sentir extrêmement heureux ou excité**

J'étais tellement heureux dans ma vie. Je me sentais comme si j'étais sur le toit du monde. Je pensais que tout le monde m'aimait et m'adorait.

☐ **Se sentir irritable**

Je pensais avoir un plan génial pour faire de l'argent. Je me suis rapidement irrité quand les gens ont commencé à poser des questions et qu'ils semblaient douter de moi.

☐ **Se sentir exagérément confiant en soi**

J'ai envoyé un script écrit à la main à Steven Spielberg. J'étais absolument sûr qu'il allait l'acheter immédiatement pour son prochain film.

☐ **Avoir moins besoin de dormir**

Je n'avais besoin que de 2 heures de sommeil par nuit. J'étais trop excité pour dormir plus que cela et je n'en ressentais pas le besoin.

☐ **Parler beaucoup**

Les gens me disaient que je parlais tout le temps, ils ne pouvaient pas placer un mot. Je n'arrivais pas à m'arrêter parce que j'avais tellement de choses à dire.

☐ **Avoir une fuite des idées**

Ma tête était si pleine de pensées qui se bouscullaient que je ne pouvais pas les suivre.

☐ **Être facilement distrait**

Je ne pouvais pas me concentrer sur ce que mon professeur d'anglais disait parce que j'étais distrait par tous les autres sons (le tic-tac de l'horloge, le ronronnement du climatiseur, une voiture, quelqu'un qui marche dans le hall, un chant d'oiseau venant de l'extérieur). C'était écrasant.

☐ **Etre extrêmement actif**

Parfois, je pouvais travailler 20 heures par jour sur mes inventions. Ou je réarrangeais tous les objets et meubles dans ma maison et je les remodifiais à nouveau le lendemain.

☐ **Avoir des erreurs de jugement**

Je pensais que rien de mauvais ne pouvait m'arriver, alors j'ai dépensé tout mon compte en banque, emprunté à toutes les personnes que je connaissais, et puis on a coupé toutes mes cartes de paiement. J'ai également passé une nuit avec quelqu'un que je ne connaissais pas du tout, j'ai eu de la chance qu'elle n'ait pas le sida ou quelque chose d'autre.

Une humeur extrêmement basse est appelée dépression. La dépression est définie comme comprenant les expériences suivantes :

☐ **Etre d'humeur triste**

Je ne voyais rien de positif dans ma vie. Tout semblait sombre et négatif.

☐ **Manger trop ou trop peu**

Quand je suis déprimé, je perds tout intérêt pour la nourriture. Rien ne semble bon et je ne mange presque rien. J'ai perdu 10 kg la dernière fois.

☐ **Dormir trop ou trop peu**

J'ai eu beaucoup de difficulté à m'endormir la nuit. Je restais éveillé pendant des heures, en remuant tout le temps. Alors je me levais à 4h00 et je n'arrivais pas à me rendormir. D'autres personnes dépressives que je connais ont le problème inverse. Ils avaient envie de dormir tout le temps et passaient 12 heures ou plus par jour au lit.

☐ **Se sentir fatigué et sans énergie**

Je me suis traîné au travail chaque matin. Et une fois sur place, je pouvais à peine répondre au téléphone. Tout semblait pénible.

☐ **Se sentir impuissant, désespéré, ou sans valeur**

J'ai rompu avec mon copain parce que je pensais que j'étais une perdante et qu'il ne devait pas rester avec moi. Il méritait mieux. Il me semblait que rien ne fonctionnait quand je mettais quelque chose en place. Je ne voyais rien d'autre que des chagrins d'amour dans mon futur.

□ Se sentir coupable pour des choses qui ne sont pas de votre faute

J'ai commencé à me sentir responsable pour toutes sortes de choses : de la paralysie de mon frère, de l'accident de voiture qui s'est produit en face de ma maison, même de l'ouragan qui a soufflé les toits des bâtiments en Floride. Quelque part, je pensais que c'était de ma faute.

□ Avoir des idées ou des gestes suicidaires

Quand j'ai touché le fond, je sentais que la seule solution était de quitter ce monde. Je pensais que ma femme et mes enfants seraient mieux sans moi. Heureusement je n'ai pas tenté de me faire du mal, même si je l'ai envisagé un moment.

□ Avoir des problèmes de concentration et de prise de décisions

Il m'a fallu plus d'une heure pour lire une lettre de ma banque, d'une page. Je ne pouvais pas garder mon esprit concentré. Un jour je ne pouvais pas aller au travail parce que je n'arrivais pas à décider quelle chemise porter.

Personne n'a les mêmes symptômes ou n'est affecté à un même degré.

Les symptômes qui font qu'il est difficile de savoir ce qui est réel sont appelés *symptômes psychotiques*. Certaines personnes atteintes de trouble bipolaire ont des symptômes psychotiques. Ils décrivent les expériences suivantes :

□ Entendre, voir, sentir, ou ressentir quelque chose qui n'est pas réellement présent (*hallucinations*)

J'ai entendu différents types de voix. Parfois, la voix fait des commentaires comme : « Maintenant vous pouvez manger ». Mais parfois, la voix dit des choses comme : « Tu es stupide ou personne ne veut être l'ami d'un loser ». D'autres fois la voix a dit des choses effrayantes comme : « Il a un couteau et veut te tuer ».

□ Avoir des croyances très inhabituelles ou irréalistes qui ne sont pas partagées par d'autres dans votre culture ou religion (*délire*)

J'étais convaincu que j'avais des pouvoirs spéciaux qui permettaient d'arrêter des missiles. Je pensais que le FBI était après moi parce qu'ils voulaient contrôler ces pouvoirs. J'ai même pensé que la TV en avait parlé.

□ Avoir une pensée confuse (*trouble de la pensée*)

J'avais l'habitude d'essayer de dire à ma sœur ce que je pensais, mais je sautais d'un sujet à l'autre et elle m'a dit qu'elle n'avait aucune idée de ce dont je parlais.

Q : Quels sont les symptômes que vous avez pu vivre ? Faites l'exercice à la page suivante pour enregistrer votre réponse.

Exercice : Symptômes de la manie, de la dépression et de la psychose			
	Symptômes	J'ai eu ce symptôme	Exemples de ce qui m'était arrivé
M A N I E	Se sentir extrêmement heureux ou excité	☐	
	Se sentir irritable	☐	
	Se sentir exagérément confiant en soi	☐	
	Avoir moins besoin de dormir	☐	
	Parler beaucoup	☐	
	Avoir une fuite des idées	☐	
	Etre facilement distrait	☐	
	Etre extrêmement actif	☐	
	Avoir des erreurs de jugement	☐	
D E P R E S S I O N	Etre d'humeur triste	☐	
	Manger trop ou trop peu	☐	
	Dormir trop ou trop peu	☐	
	Se sentir fatiguée et sans énergie	☐	
	Se sentir impuissant, désespéré, ou sans valeur	☐	
	Se sentir coupable pour des choses qui ne sont pas de votre faute	☐	
	Avoir des idées ou des gestes suicidaires	☐	
	Avoir des problèmes de concentration et de prise de décisions	☐	
P S Y C H O S E	Entendre, voir, sentir, ou ressentir quelque chose qui n'est pas réellement présent	☐	
	Avoir des croyances très inhabituelles ou irréalistes qui ne sont pas partagées par d'autres dans votre culture	☐	
	Avoir une pensée confuse	☐	

Des exemples de personnes célèbres atteintes de bipolarité ou de dépression

- **Patty Duke**, actrice américaine qui a reçu un Oscar, qui avait sa propre série télévisée et qui a joué dans des films tel que « The Miracle Worker ». Elle a également eu une carrière de chanteuse et d'écrivain.
- **Robert Boorstin** a été l'assistant spécial du président Clinton. Son travail était très apprécié à la Maison Blanche.
- **Vincent Van Gogh** est un des peintres les plus célèbres au monde.
- **Kay Redfield Jamison** est psychologue, chercheur et écrivain. En 2001, elle a gagné la bourse MacArthur, parfois appelée Genius Award.

De nombreux exemples positifs montrent que des personnes atteintes de trouble bipolaire et de dépression ont contribué à améliorer la société.

D'autres personnes célèbres ont été touchées par la dépression :

- **Winston Churchill** a été le premier ministre d'Angleterre pendant la Seconde Guerre mondiale et a conduit son pays à la victoire.
- **Mike Wallace** est un journaliste de la télévision américaine, bien connu pour mener des entrevues dans « 60 Minutes ».

D'autres personnes atteintes d'un trouble bipolaire ou de dépression ne sont pas célèbres, mais elles ont tranquillement mené une vie productive, créative et significative :

- Mme Y est avocate dans un grand cabinet d'avocats. Elle est active dans sa communauté religieuse.
- M. Z enseigne dans une école primaire. Il est marié et attend son premier enfant.

Q : Connaissez-vous d'autres personnes atteintes du trouble bipolaire ? Si oui, donnez des exemples de leurs forces personnelles ?

Qu'est-ce que la stigmatisation ?

Certaines personnes ont des opinions et des attitudes négatives envers les personnes qui éprouvent des symptômes de maladie mentale. C'est ce qu'on appelle la stigmatisation. Toute personne souffrant d'une maladie mentale ne sera pas automatiquement confrontée à la stigmatisation, mais malheureusement, beaucoup de personnes en souffriront.

La stigmatisation est un problème compliqué pour lequel il n'existe pas de solutions faciles. La recherche a montré que quand le grand public apprend à mieux connaître les maladies mentales et quand les gens connaissent quelqu'un qui a éprouvé des symptômes psychiatriques, leurs croyances négatives se réduisent.

Stratégies pour faire face à la stigmatisation

Il peut être utile de développer des stratégies personnelles pour faire face à la stigmatisation. Chaque stratégie a ses avantages et ses inconvénients. Ce que vous déciderez de faire dépendra de la situation. Les stratégies suivantes sont possibles :

- ☐ Informez-vous sur les maladies mentales ;
- ☐ Corrigez les mauvaises croyances des autres sans divulguer votre propre expérience ;
- ☐ Divulguez sélectivement votre expérience afin de lutter contre la stigmatisation ;
- ☐ Prenez conscience de vos droits légaux.

Informez-vous sur les maladies mentales

Parfois, les gens qui éprouvent des symptômes psychiatriques ne connaissent pas eux-mêmes les faits. Elles peuvent se blâmer pour leurs symptômes, et penser qu'elles ne peuvent pas prendre soin d'elles-mêmes, ou encore penser qu'elles ne peuvent pas faire partie de la communauté. C'est ce qu'on appelle l'auto-stigmatisation. Vous pouvez avoir eu ces pensées ou ces sentiments négatifs. Il est important de lutter contre l'auto-stigmatisation, car elle peut vous décourager et vous faire perdre l'espoir dans votre rétablissement.

Informez-vous sur les maladies mentales afin de pouvoir séparer les mythes des faits. Envisagez de rejoindre un groupe de soutien où vous pourrez rencontrer des gens différents qui ont également éprouvé des symptômes psychiatriques. Pour trouver ces groupes de soutien, demandez à votre conseiller GMR ou communiquez avec :

- Consumer Organization and Networking Technical Assistance Center (CONTAC)
www.contac.org

- National Empowerment Center (NEC) www.power2u.org

- Psytoyens www.psytoyens.be

Plus vous en savez sur les maladies mentales, plus vous pouvez lutter contre les préjugés, qu'ils viennent des autres ou de l'intérieur de vous-même.

Q : Avez-vous vécu des marques de stigmatisation ? Quelles sont les stratégies pour faire face à la stigmatisation ?

Corrigez les fausses croyances d'autrui sans divulguer votre propre expérience.

Un jour, un collègue de travail pourrait vous dire : « Les gens souffrant de maladies mentales sont tous dangereux ». Vous pouvez décider de répondre : « En fait, j'ai lu un long article dans le journal qui disait que la plupart des gens souffrant de maladies mentales ne sont pas violents. Les médias dramatisent certains cas ».

Pour en savoir plus en vue de combattre la stigmatisation, veuillez communiquer avec :

- Consortium pour la recherche sur la stigmatisation de Chicago
- SAMHSA Centre de ressources de lutte contre la discrimination et la stigmatisation associée aux maladies mentales (ADS Centre)
11420 Rockville Pike

Pour lutter contre la stigmatisation, vous pourrez corriger la désinformation sans divulguer votre expérience personnelle.

Divulgez sélectivement votre expérience afin de lutter contre la stigmatisation.

Divulguer des renseignements au sujet de votre propre vécu de vos symptômes psychiatriques est une décision personnelle. Il est important de peser les risques et les avantages que cela représente pour vous-même, tant dans le court que dans le long terme. Parler de ce sujet avec quelqu'un de votre système de soutien peut vous aider.

Les personnes varient fortement entre elles par rapport au fait de divulguer ou non des informations sur elles-mêmes et, également, si elles le font, sur la quantité d'informations qu'elles choisissent de communiquer. Vous pouvez décider de divulguer des renseignements personnels à des membres de votre famille ou à des amis proches seulement. Ou vous pouvez communiquer l'information aux gens que lorsque cela devient nécessaire. Par exemple, vous pourriez avoir besoin d'une adaptation spécifique pour pouvoir bien fonctionner au travail.

Vous pouvez vous sentir à l'aise lors de la divulgation d'informations dans une grande variété de situations. Vous pouvez même être prêt à vous exprimer publiquement sur votre maladie mentale à des fins éducatives ou de sensibilisation du public.

Pour lutter contre la stigmatisation, vous pouvez prendre la décision de divulguer certaines de vos propres expériences.

Prenez conscience de vos droits légaux

Il est important de vous renseigner sur les lois contre la discrimination. Aux Etats-Unis, deux grandes lois protègent contre les traitements injustes :

- The Americans with Disabilities Act (ADA) fait qu'il est illégal de discriminer des personnes ayant un handicap physique ou psychiatrique vis-à-vis de l'emploi, des transports, des communications ou des loisirs.
- The Fair Housing Act (FHA) interdit la discrimination au logement en raison de la race, de la couleur, l'origine nationale, la religion, le sexe, le statut familial ou d'un handicap (physique ou psychiatrique).

Il est intéressant de prendre un certain temps pour comprendre les principes de base de ces lois et comment elles peuvent s'appliquer à vous. Si vous estimez que vos droits ont été violés, vous pouvez prendre une série de mesures, en fonction de la situation.

Considérez tout d'abord d'en parler directement à la personne concernée. Par exemple, si vous avez besoin d'une adaptation raisonnable en milieu de travail, parlez-en avec votre employeur. Un exemple serait de demander de déménager votre bureau dans un endroit plus calme pour améliorer votre concentration.

Pour lutter contre la stigmatisation, il est important de connaître ses droits et/ou de demander de l'aide si vos droits ont été violés.

Si parler directement avec votre employeur ne fonctionne pas, parlez-en à un expert pour obtenir des conseils, du soutien, de la médiation, et même de l'aide juridique. Par exemple, si votre employeur n'a pas répondu à votre demande de déménagement, veuillez communiquer avec :

- US Equal Employment Opportunity Commission (EEOC) www.ecoc.gov

Si un propriétaire refuse de vous louer un appartement en raison de vos symptômes psychiatriques, contactez :

- Office of Fair Housing and Equal Opportunity (FHEO) www.hud.gov

Q : Quelles stratégies avez-vous utilisées pour combattre la stigmatisation ? Faites l'exercice à la page suivante pour enregistrer vos réponses.

Exercice : Stratégies pour combattre la stigmatisation	
Stratégie	J'ai utilisé cette stratégie
S'informer sur les symptômes psychiatriques et les maladies mentales	☐
Corriger les fausses croyances d'autres personnes sans divulguer votre propre expérience des symptômes psychiatriques	☐
Divulguer sélectivement votre expérience afin de lutter contre la stigmatisation.	☐
Prendre conscience de vos droits légaux	☐
Rechercher de l'aide lorsque vos droits ont été bafoués	☐
D'autres stratégies :	☐

Résumé des principaux points concernant les maladies mentales

- ☐ Les maladies mentales touchent de nombreux aspects de la vie d'une personne.
- ☐ Les maladies mentales sont très fréquentes : Environ 15 à 20 personnes sur 100 souffrent d'une période de grave dépression à un certain moment de leur vie. Une personne sur 100 développe une schizophrénie à un moment donné, et une sur 100 développe un trouble bipolaire.
- ☐ Les personnes peuvent apprendre à gérer les symptômes de leur maladie mentale et mener une vie productive.
- ☐ Les maladies mentales sont diagnostiquées par un entretien clinique avec un professionnel de la santé mentale.
- ☐ Personne n'a les mêmes symptômes ou n'est affecté à un même degré.
- ☐ Les maladies mentales ne sont la faute de personne.
- ☐ Les scientifiques pensent que les maladies mentales sont liées à un déséquilibre chimique au niveau du cerveau.
- ☐ De nombreux exemples positifs montrent que des personnes atteintes de maladie mentale ont contribué positivement à la société.
- ☐ La stigmatisation se réfère aux opinions et attitudes négatives que certaines personnes ont des maladies mentales.
- ☐ Il y a plusieurs façons de lutter contre la stigmatisation, à la fois en tant qu'individu et en tant que membre d'un groupe.