

SCHIZOPHRÉNIE :

DE L'AIDE POUR PARTENAIRES ET FAMILLES

La schizophrénie est une maladie qui affecte le cerveau. Elle peut perturber gravement la façon de penser, les sensations, les sentiments et les relations avec l'entourage. Au cours de leur vie, les personnes atteintes de schizophrénie peuvent connaître un, deux ou de nombreux épisodes aigus.

QUE FAIRE LORSQU'UN ÊTRE CHER EST ATTEINT DE SCHIZOPHRÉNIE

Lorsqu'un membre de la famille est malade, tout le monde s'en ressent, pas seulement la personne malade. La maladie vous troublera en tant que parent ou ami, surtout dans sa phase aiguë. Le premier épisode peut être particulièrement troublant si vous ne savez pas ce qui se passe ou comment aider la personne.

En reconnaissant l'existence de la maladie, vous commencerez peut-être à vous sentir moins isolé et à canaliser votre énergie pour prendre soin de votre proche et de vous-même. Rappelez-vous que la schizophrénie n'est pas causée par des pressions familiales ou des erreurs parentales.

La plupart des personnes atteintes de schizophrénie veulent recevoir un traitement et se laissent persuader de l'accepter. D'autres ne se rendent pas compte qu'elles sont malades ; il est donc difficile pour elles d'accepter l'aide dont elles ont besoin. Cette situation est également difficile pour les membres de leur famille, qui savent qu'un traitement est nécessaire.

COMMENT SE COMPORTEUR AVEC UN MEMBRE DE LA FAMILLE ATTEINT DE SCHIZOPHRÉNIE

En phase aiguë, le malade peut se sentir assiégé par des idées, des questions et des ordres venant de tous les côtés. Il peut se sentir dépassé pour régler ce qui ne serait-ce que de petits problèmes.

En général, vous devriez essayer de lui manifester autant de soutien et de compréhension que possible et de lui parler calmement, clairement et de façon directe. Au besoin, vous pouvez aider à réduire le stress en dégageant le malade de ses responsabilités.

Les personnes atteintes de schizophrénie utilisent parfois des mots qui n'ont aucun sens pour les autres. Si vous ne pouvez pas les comprendre, vous devriez essayer de communiquer votre intérêt et votre inquiétude par d'autres moyens. Vous pouvez, par exemple, écouter de la musique, peindre, regarder la télévision ou vous asseoir tranquillement à côté du malade. Vous vous rendrez rapidement compte de la méthode qui donne les meilleurs résultats, en surveillant les réactions de la personne selon ce que vous êtes en train de faire ensemble.

Ne parlez jamais comme si la personne n'était pas là. Les personnes atteintes de schizophrénie sont habituellement conscientes de ce qui se passe autour d'elles, même si elles ne semblent pas écouter.

PRENDRE SOIN DE SOI

Parce qu'ils sont préoccupés et doivent prendre soin de la personne malade, les membres de la famille négligent parfois leurs propres besoins. Ils peuvent laisser tomber leurs activités habituelles et s'isoler de leurs amis ou de leurs collègues. Cette situation peut persister quelque temps avant qu'ils s'aperçoivent qu'ils sont vidés émotionnellement et physiquement. Le stress peut entraîner des problèmes de sommeil, l'épuisement et une irritabilité constante.

- Entretenez votre propre réseau de soutien.
- Évitez de vous isoler.
- Apprenez à reconnaître vos propres signes de stress.
- Déterminez les situations qui empêchent le plus les membres de votre famille de bien composer avec la schizophrénie.
- N'abandonnez pas vos activités en dehors du milieu familial.
- Songez à obtenir vous-même de l'aide professionnelle.
- Consacrez-vous chaque jour un peu de temps.

SE PRÉPARER À UNE RECHUTE OU À UNE CRISE

Même si certaines personnes n'ont qu'un seul épisode de schizophrénie, il s'agit d'une maladie qui peut comporter des rechutes. Les familles évitent souvent de parler des possibilités de rechute ou de crise. Le meilleur moyen de faire face à une crise, ou même de l'éviter, c'est de s'y préparer.

Il est très important de reconnaître les tensions qui déclenchent les rechutes afin de les éviter ou de les réduire au minimum. Il est également important d'obtenir un traitement dès que les symptômes réapparaissent. Certains hôpitaux et services de consultations externes offrent des programmes d'éducation aux familles qui enseignent diverses stratégies d'adaptation et de communication aux membres de la famille. Lorsque la personne malade se sent bien, prévoyez les mesures à prendre en cas de rechute.

- Irez-vous ensemble chez le médecin pour discuter de la maladie et de la façon de faire face à une crise éventuelle ?
- Si la maladie réapparaît, avez-vous obtenu à l'avance l'autorisation de communiquer avec le médecin traitant de la personne ?
- Avez-vous le consentement nécessaire pour emmener cette personne à l'hôpital ? Si oui, à quel hôpital ?
- Si cette personne n'est plus en mesure de prendre des décisions concernant son traitement, est-elle d'accord pour que vous preniez ces décisions en son nom ?

LE RÉTABLISSEMENT

Certaines personnes se rétablissent après leur première phase aiguë de schizophrénie et demeurent en santé. D'autres ont moins de chance.

Lorsque l'état du malade s'améliore, le personnel de l'hôpital, et surtout les travailleurs sociaux, abordent avec les membres de sa famille la question du logement. Certaines personnes retournent à la maison, d'autres vont dans des foyers de groupe et d'autres dans une chambre ou un appartement. Chaque famille doit prendre ses propres décisions sur cette question. Il n'est pas rare d'essayer une formule, puis de passer à une autre. Il est souvent utile de discuter du genre de logement disponible et de ce qui convient le mieux au malade aux divers stades du rétablissement.