



La PSYCHOSE CHEZ LES FEMMES

PAMELA BLAKE, M.S.S., TSI

APRIL A. COLLINS, M.S.S., TSI

MARY V. SEEMAN, M.D.

RÉVISÉ PAR MARY V. SEEMAN, M.D.



camh

Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale

La PSYCHOSE CHEZ LES FEMMES

GUIDE À L'INTENTION DES FEMMES ET DE LEUR FAMILLE

PAMELA BLAKE, M.S.S., TSI

APRIL A. COLLINS, M.S.S., TSI

MARY V. SEEMAN, M.D.

RÉVISÉ PAR MARY V. SEEMAN, M.D.



Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale

**UN CENTRE COLLABORATEUR DE L'ORGANISATION
PANAMÉRICAINNE DE LA SANTÉ ET DE L'ORGANISATION
MONDIALE DE LA SANTÉ**

La psychose chez les femmes : Guide à l'intention des femmes et de leur famille

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives Canada

Blake, Pamela, 1954–

La psychose chez les femmes : Guide à l'intention des femmes et de leur famille / Pamela Blake,
April A. Collins, Mary V. Seeman . — Éd. rév. / par Mary V. Seeman

(Guides d'information)

Traduction de : Women and psychosis.

ISBN: 978-0-88868-395-3 (PRINT)

ISBN: 978-0-88868-551-3 (PDF)

ISBN: 978-0-88868-552-0 (HTML)

1. Femmes--Santé mentale. 2. Psychoses--Ouvrages de vulgarisation.
3. Malades mentaux--Relations familiales. I. Collins, April II. Seeman, M. V.
(Mary Violette), 1935- III. Centre de toxicomanie et de santé mentale IV. Titre.
V. Collection: Guide d'information (Centre de toxicomanie et de santé mentale)

RC512.B5214 2007

616.89'0082

C2007-901531-X

Imprimé au Canada

Copyright © 2001, 2007 Centre de toxicomanie et de santé mentale

Cet ouvrage ne peut être reproduit ou transmis, en partie ou en totalité, et sous quelque forme que ce soit, par voie électronique ou mécanique, y compris par photocopie ou enregistrement, ou par voie de stockage d'information ou de système de récupération, sans la permission écrite de l'éditeur – sauf pour une brève citation (d'un maximum de 200 mots) dans une revue spécialisée ou un ouvrage professionnel.

Pour tout renseignement sur d'autres publications de CAMH ou pour passer une commande, veuillez vous adresser aux :

Services des publications

Centre de toxicomanie et de santé mentale

33, rue Russell

Toronto (Ontario) M5S 2S1

Canada

Tél. : 1 800 661-1111 ou 416 595-6059 (à Toronto)

Courriel : publications@camh.net

Site Web : www.camh.net

Available in English under the title

Women and Psychosis: A Guide for Women and Their Families

Le guide a été réalisé comme suit :

ÉLABORATION

Julia Greenbaum, CAMH

Caroline Hebblethwaite, CAMH

RÉDACTION

Martha Ayim, CAMH

Nick Gamble, CAMH

Write On!

CONCEPTION GRAPHIQUE

Services des publications, CAMH

ILLUSTRATION DE LA COUVERTURE

Victoria Taylor

PRODUCTION DE LA VERSION IMPRIMÉE

Christine Harris, CAMH

TRADUCTION, RÉVISION

Traductions À la page

Evelyne Barthès McDonald, CAMH

Remarque : Les termes de genre masculin utilisés pour désigner des personnes englobent à la fois les femmes et les hommes. L'usage exclusif du masculin ne vise qu'à alléger le texte.

M.S.S. = Maîtrise, Services sociaux

TSl = Travailleuse sociale inscrite

2504 / 03-07 PM022

TABLE DES MATIÈRES

Introduction	1
1 À propos de la psychose	2
2 Se rétablir d'une psychose	8
3 Les effets de la psychose sur la famille et les amis	18
4 Reprendre une vie normale	21
5 Les préoccupations de la famille.....	24
6 Planifier l'avenir	26
7 Obtenir de l'aide	32
Un dernier mot	35
Lectures suggérées	36

REMERCIEMENTS

Nous tenons à remercier le Dr Robert Zipursky, directeur clinique du Programme de la schizophrénie et des soins continus de CAMH, de ses précieux commentaires.

Nos sincères remerciements aux nombreux clients et à leur famille, ainsi qu'aux employés des programmes et organismes suivants qui ont révisé une version précédente de ce guide d'information ou participé au processus d'examen :

Can-Voice, London, Ontario

Groupe consultatif sur la famille, Centre de toxicomanie et de santé mentale, Toronto, Ontario

Programme de la schizophrénie et des soins continus, Centre de toxicomanie et de santé mentale, Toronto, Ontario

Skills training Treatment and Education Place (STEP), Centre de santé mentale de Whitby, Whitby, Ontario

Best Practices Services, Centre de santé mentale de Whitby, Whitby, Ontario

Association canadienne pour la santé mentale, Cornwall, Ontario

Programmes communautaires, Centre de toxicomanie et de santé mentale, London, Toronto, Oshawa et Cornwall, Ontario

INTRODUCTION

Ce guide est destiné aux femmes qui se rétablissent d'un épisode psychotique. Il contient des renseignements qui seront également utiles à leur famille.

La psychose touche différemment les hommes et les femmes. Chez les femmes, la schizophrénie – la forme de psychose la plus courante – apparaît généralement à un âge plus avancé et évolue à un rythme différent, ce qui commande un traitement adapté aux besoins des femmes. L'issue du traitement est également différente chez les hommes et chez les femmes. Et pourtant, la plupart des ouvrages qui traitent de la psychose, de son traitement et de l'issue thérapeutique semblent n'attribuer aucune importance à la différence des sexes. Ce guide traite des difficultés que rencontrent souvent les femmes et leur famille au cours du processus de rétablissement d'une psychose.

1 À PROPOS DE LA PSYCHOSE

QU'EST-CE QU'UNE PSYCHOSE ?

Le terme « psychose » s'applique à un état d'esprit dans lequel la pensée, le raisonnement et l'humeur sont considérablement perturbés.

Un grand nombre de facteurs peuvent jouer dans l'apparition de la psychose, notamment une fièvre élevée, une réaction à des drogues, une maladie neurologique (une maladie cérébrale comme l'épilepsie) et des antécédents familiaux de psychose. Il arrive souvent qu'il n'y ait pas de cause connue et que la maladie apparaisse « sans raison ».

Au cours d'un épisode psychotique, une femme peut être convaincue que son conjoint la trompe, même si ce n'est pas le cas. Elle peut interpréter les gestes et le ton de voix de son conjoint en se fondant sur ses plus grandes craintes et non sur la réalité. Elle peut entendre une voix dans sa tête qui lui confirme ses craintes, ce qui lui prouve que ses croyances sont vraies. Il est difficile de changer ces idées fixes, même avec la preuve du contraire.

Il arrive que ces convictions psychotiques (appelées idées délirantes) découlent d'une perturbation de l'humeur. Si une femme est très dépressive, par exemple, elle peut se sentir indignée d'être aimée et croire (à tort) qu'on l'a abandonnée, qu'on s'en prend à elle ou qu'elle fait l'objet de discrimination. Cela peut aussi se produire chez les hommes. En général, les idées délirantes des femmes sont concentrées sur les relations. Se croire à tort trompée par son conjoint est une idée délirante courante chez les femmes atteintes de psychose. Chez les hommes, les idées délirantes sont plutôt axées sur des conspirations terroristes, des préoccupations spirituelles ou l'espionnage informatique.

Il est difficile, au début d'un épisode psychotique, d'en déterminer la cause sous-jacente. Le diagnostic devient de plus en plus difficile à mesure que les symptômes changent avec le temps. Il n'existe pas de test objectif pour établir un diagnostic de psychose. Le diagnostic est fondé sur une opinion clinique qui tient compte des éléments suivants :

- les symptômes signalés par la femme (et sa famille)
- l'élément déclencheur apparent
- la durée des symptômes
- l'évolution des symptômes
- le degré de perturbation de la vie quotidienne entraîné par les symptômes
- les antécédents familiaux.

LA PSYCHOSE SE MANIFESTE-T-ELLE DE LA MÊME FAÇON CHEZ LES FEMMES ET CHEZ LES HOMMES ?

La psychose frappe autant les femmes que les hommes. Si la psychose déclenchée par la consommation de drogues est plus fréquente chez les hommes, la psychose associée aux fluctuations de l'humeur est plus courante chez les femmes.

Lorsque les femmes reçoivent un diagnostic de schizophrénie, elles présentent habituellement moins de symptômes « négatifs » (ce qui se soustrait quand la personne est touchée, comme le plaisir ou la motivation) que les hommes. Le diagnostic de schizophrénie repose souvent sur la présence de symptômes négatifs. Il est cependant très difficile d'établir ce diagnostic chez les femmes, car elles manifestent rarement ce type de symptômes. Par contre, les femmes présentent souvent des symptômes liés à l'humeur, la dépression en particulier, même quand elles sont atteintes de schizophrénie plutôt que d'une psychose à forme dépressive. Les symptômes de la dépression comprennent la tendance à pleurer facilement, le sentiment de culpabilité et le manque d'espoir. Il est encore plus difficile de poser un diagnostic précis lorsqu'il existe à la fois des symptômes cognitifs (p. ex. une perte de la capacité de raisonner) et des symptômes de l'humeur.

Les femmes connaissent habituellement leurs premiers troubles psychotiques à un âge plus avancé que les hommes. Dans bien des cas, la maladie apparaît au début de la vingtaine et est déclenchée par un événement précis, comme une rupture. Chez les hommes, la maladie se manifeste généralement vers la fin de l'adolescence et peut être déclenchée par la consommation d'alcool et de drogues.

Étant donné l'apparition plus tardive de la maladie chez les femmes, ces dernières ont l'avantage d'avoir une plus grande scolarité et une plus grande expérience personnelle et professionnelle qui les aident à se rétablir. Dans l'ensemble, elles réagissent mieux aux traitements que les hommes et ont besoin de doses relativement faibles de médicaments. Les femmes sont aussi plus disposées à parler de leurs expériences et, de ce fait, répondent mieux aux interventions psychosociales. Ce sont tous là des éléments positifs pour les femmes.

Par contre, le risque de rechute chez les femmes est supérieur à certains moments (p. ex. à l'approche des règles, après un accouchement et à la ménopause). Les hormones féminines pourraient donc influencer la résistance à la psychose. Les autres facteurs de risque chez les femmes sont la pauvreté, l'immigration, la toxicomanie, la violence conjugale, l'exploitation sexuelle et la monoparentalité. Ajoutons à cela les stéroïdes et les médicaments pour des problèmes de thyroïde (dont font davantage usage les femmes).

MALADIES PRÉSENTANT DES SYMPTÔMES PSYCHOTIQUES*

Un grand nombre de troubles médicaux et neurologiques sont accompagnés de symptômes psychotiques. Différentes formes de psychose peuvent exiger des traitements particuliers.

SCHIZOPHRÉNIE

La schizophrénie est caractérisée par trois types de symptômes.

Le premier type, les symptômes « positifs », sont ceux qui « s'ajoutent ». Les symptômes positifs comprennent les hallucinations (troubles de la perception,

* Pour plus d'information sur ce sujet, consulter la liste des lectures suggérées à la page 36.

p. ex. entendre, voir, goûter, sentir ou ressentir des choses qui, en réalité, n'existent pas) et les idées délirantes (croyances enracinées, ne reposant pas sur des faits).

Le deuxième type, les symptômes « négatifs », sont ceux qui « se soustraient ». La perte de plaisir, le manque de motivation et la passivité sont des exemples de symptômes négatifs. Ils se traduisent chez la personne par une absence d'émotions et l'évitement des contacts sociaux.

Le troisième type, les symptômes cognitifs, comprennent les pertes de mémoire, de la capacité de raisonner et de compter.

Pour établir un diagnostic de schizophrénie, ces trois types de symptômes doivent durer depuis au moins six mois et doivent perturber la capacité de fonctionner de la personne. La schizophrénie est une maladie persistante. Il y a des périodes de rémission (périodes durant lesquelles la personne ne présente pas de symptômes), mais le traitement doit être poursuivi afin de prévenir les rechutes (le retour des symptômes).

TROUBLE SCHIZOPHRÉNIFORME

Ce terme est utilisé lorsque les symptômes de schizophrénie n'ont pas encore duré pendant une période de six mois. Le trouble peut disparaître complètement, de lui-même, ou se transformer en maladie mentale persistante.

TROUBLE BIPOLAIRE (MANIE-DÉPRESSION)

Il s'agit d'un trouble de l'humeur qui se traduit par une alternance de périodes de dépression et de périodes d'excitation. Il arrive que les deux pôles de la maladie soient accompagnés de symptômes psychotiques. Par exemple, lorsque la personne est déprimée, elle peut entendre des voix qui la dévalorisent, et en phase maniaque, elle peut se voir comme un être exceptionnel, capable d'accomplir de véritables tours de force, même s'il n'en est rien. Lorsqu'elles sont en rémission, les personnes ayant un trouble bipolaire peuvent reprendre leur vie normale, contrairement à celles qui sont atteintes de schizophrénie.

TROUBLE SCHIZO-AFFECTIF

Ce type de psychose se caractérise par la présence de symptômes de schizophrénie et de troubles de l'humeur. Ces symptômes se manifestent en même temps ou en alternance.

DÉPRESSION PSYCHOTIQUE

La dépression unipolaire (dépression sans manie) peut être accompagnée de symptômes psychotiques. Elle est beaucoup plus courante chez les femmes que chez les hommes.

PSYCHOSE DUE AUX DROGUES

La consommation de drogues, telles que la marijuana, la cocaïne, le LSD, les amphétamines et l'ecstasy, peut entraîner des symptômes psychotiques. Ces symptômes ont tendance à disparaître une fois l'effet des drogues dissipé. S'ils ne disparaissent pas, la drogue peut avoir déclenché une maladie plus persistante. La psychose due aux drogues est plus courante chez les hommes que chez les femmes.

PSYCHOSE RÉACTIONNELLE BRÈVE

Cette forme de psychose présente des symptômes psychotiques qui durent moins d'un mois. Elle est plus courante chez les femmes que chez les hommes.

TROUBLE DÉLIRANT

Ce trouble persistant se manifeste par des idées délirantes prononcées (habituellement élaborées) mais non accompagnées d'hallucinations. La personne pourrait par exemple croire qu'elle a écrit une chanson qui lui a été volée par un groupe populaire et que ce groupe gagne des millions de dollars sur son dos. Elle passe tout son temps à vouloir réparer le tort qu'on lui a fait et néglige tous les autres aspects de sa vie. Le trouble délirant n'empêche pas la personne de fonctionner au quotidien, mais il rend les relations interpersonnelles tendues.

SYNDROME DE STRESS POST-TRAUMATIQUE

Les symptômes du syndrome de stress post-traumatique (SSPT) apparaissent

à la suite d'un événement traumatisant tel qu'une violente agression. La personne ayant ce syndrome est hantée par l'événement traumatisant qu'elle revit et évite les situations qui lui sont associées. Elle peut avoir des flash-backs (rappels visuels ou auditifs de l'événement en question) impossibles à distinguer des hallucinations causées par une psychose. Les femmes sont plus susceptibles que les hommes de manifester des symptômes de SSPT à la suite d'un événement traumatisant.

DIAGNOSTIC

Les diagnostics psychiatriques ne sont pas objectifs (il n'existe en effet pas de test sanguin ni d'examen radiographique permettant de confirmer ces diagnostics). Il est donc important d'être le plus précis possible lorsque vous décrivez ce que vous ressentez à votre médecin pour l'aider à poser le bon diagnostic. Faites-lui part de vos pensées et de vos sentiments. Dites-lui si vous avez consommé de l'alcool ou de la drogue, en quelles quantités et à quand remonte la dernière consommation. Si vous avez vécu un traumatisme pendant votre enfance ou à l'âge adulte, dites-le à votre médecin. Il est également important de discuter ouvertement des antécédents de problèmes de santé mentale dans votre famille, s'il y en a.

Parler à un professionnel de la santé peut être une expérience bouleversante ou déroutante, surtout lorsqu'on ne se sent pas bien. De plus, les symptômes de la maladie peuvent modifier votre aptitude à vous exprimer. Votre médecin ou d'autres membres de votre équipe de soins peuvent vous demander la permission de s'adresser à vos proches. Les amis et la famille pourront lui faire part de leurs observations et donc l'aider à poser un diagnostic.

Plus votre médecin dispose d'information, plus il ou elle sera en mesure de poser un diagnostic précis.

2 SE RÉTABLIR D'UNE PSYCHOSE

LES ENJEUX DE LA FEMME D'AUJOURD'HUI

Dans notre société, la pauvreté, la violence conjugale et la violence sexuelle au cours de l'enfance sont des réalités vécues plus souvent par les femmes, auxquelles s'ajoute la pression d'être mince, d'être une bonne mère et de s'occuper de sa famille, tout en ayant la responsabilité d'un emploi à temps plein. Dans certains foyers, ce sont des enjeux prépondérants. Les immigrantes et les réfugiées peuvent aussi faire face à la discrimination, à l'exploitation, à l'isolement et aux barrières linguistiques. Nous ne savons toutefois pas si de telles pressions sont des facteurs qui contribuent à l'apparition de la psychose ou à la vitesse du rétablissement.

SE RÉTABLIR D'UNE PSYCHOSE : QUESTIONS FRÉQUENTES

DEPUIS QUE JE SUIS MALADE, JE NE ME SENS PAS TRÈS BIEN DANS MA PEAU. EST-CE NORMAL ?

La psychose est une expérience bouleversante dans la vie d'une femme. Cela constitue un traumatisme en soi qui peut entraîner une réaction de stress post-traumatique. On peut difficilement savoir à quoi s'attendre après avoir vécu un épisode psychotique, car bien des choses demeurent inconnues.

En outre, les stéréotypes négatifs dont sont victimes les personnes frappées de maladie mentale existent toujours dans bien des collectivités. Ces préjugés ont des effets néfastes sur les personnes aux prises avec une psychose. Si vous

ne vous sentez pas bien dans votre peau, demandez-vous si c'est à cause de préjugés, d'une dépression, de la crainte de l'avenir ou d'autre chose. Essayez de prendre conscience de vos sentiments et discutez-en avec un membre de la famille, un ami ou un thérapeute en qui vous avez confiance.

Le fait de vous confier à quelqu'un vous aidera à reprendre confiance et à passer à une autre étape de votre rétablissement. Certaines femmes trouvent utile de participer à des groupes d'entraide de femmes ayant vécu une expérience similaire.

QUE PUIS-JE FAIRE POUR FACILITER MON RÉTABLISSMENT ?

Une femme qui tente de reprendre sa vie en main doit collaborer étroitement avec son médecin et d'autres professionnels de la santé. Ensemble, ils peuvent examiner les facteurs de risque individuels qui ont pu contribuer à la maladie. Il est important d'approfondir le plus possible les causes de l'épisode psychotique afin de pouvoir les éviter à l'avenir. Les thérapeutes recommandent généralement de bien dormir et de bien s'alimenter, de faire de l'exercice, de développer un réseau de soutien social, d'établir des relations familiales positives, de faire un travail intéressant et de structurer ses journées. Il est parfois nécessaire de consulter régulièrement un intervenant en santé mentale et de prendre de faibles doses de médicaments pour maîtriser la psychose.

Le rétablissement à la suite d'une psychose ne se fait ni facilement, ni rapidement. L'un des plus grands défis consiste à gérer son anxiété face à un avenir incertain. Avec de l'aide, vous devez vous efforcer de ne pas perdre de vue les possibilités d'avenir.

QUESTIONS AU SUJET DES MÉDICAMENTS

QUELS SONT LES MÉDICAMENTS UTILISÉS POUR TRAITER LA PSYCHOSE ?

Le traitement de la psychose repose sur les médicaments antipsychotiques. L'administration de ces médicaments continue habituellement après la disparition des symptômes afin de prévenir les rechutes. De nouveaux antipsychotiques sont constamment mis au point.

Voici quelques-uns des antipsychotiques les plus couramment prescrits au Canada :

ANTIPSYCHOTIQUES TYPIQUES (médicaments plus anciens)	ANTIPSYCHOTIQUES ATYPIQUES (médicaments plus nouveaux)
halopéridol (Haldol)	olanzapine (Zyprexa)
trifluopérazine (Stelazine)	rispéridone (Risperdal)
perphénazine (Trilafon)	quétiapine (Seroquel)
	clozapine (Clozaril)

D'autres médicaments peuvent aussi être prescrits pour traiter des problèmes accompagnant parfois la psychose ou les effets secondaires des antipsychotiques, comme la raideur musculaire, les troubles du sommeil, la dépression, l'anxiété, le gain de poids et les sautes d'humeur.

LES FEMMES RÉAGISSENT-ELLES MIEUX AUX ANTIPSYCHOTIQUES QUE LES HOMMES ?

Les femmes ont généralement besoin de doses plus faibles de médicaments antipsychotiques que les hommes pendant les phases aiguës et de maintien (lorsque les symptômes de la maladie sont stables). Mais cela peut changer après la ménopause. Au début de la maladie, les femmes peuvent avoir besoin

de plus faibles doses parce qu'elles sont plus susceptibles de suivre la posologie. De plus, il est possible que l'organisme des hommes et des femmes absorbe et métabolise les médicaments différemment. L'alimentation, le poids, l'hérédité, le tabagisme, la consommation d'alcool et l'usage d'autres médicaments sur ordonnance ou obtenus illégalement ont aussi une influence sur le dosage. Les antipsychotiques ont tendance à s'accumuler dans les cellules adipeuses du corps et leur effet dure plus longtemps chez les femmes qui ont, en moyenne, plus de tissu adipeux que les hommes.

LES MÉDICAMENTS ENTRAÎNENT-ILS DES EFFETS SECONDAIRES CHEZ LES FEMMES ?

Tout médicament peut entraîner des effets indésirables. Dans la plupart des cas, les effets secondaires ne sont pas graves et peuvent souvent être traités ou disparaître au fur et à mesure du traitement. Il se peut que les effets secondaires se fassent sentir avant l'action bénéfique du médicament. C'est signe que le médicament est bien absorbé par l'organisme et commence à faire effet. N'arrêtez pas de prendre vos médicaments avant de consulter votre médecin.

Les effets secondaires varient en fonction de la dose et du médicament. Certaines femmes n'éprouvent pratiquement aucun effet secondaire ou éprouvent des effets très légers, tandis que d'autres ont des réactions plus prononcées et problématiques. Chaque personne réagit différemment. Soyez vigilante et signalez à votre médecin les effets que vous ressentez.

La plupart des médicaments utilisés en psychiatrie ralentissent le métabolisme et par conséquent peuvent faire grossir. Cela pose un grave problème pour bien des femmes qui doivent alors faire de l'exercice et faire attention à ce qu'elles mangent. Cela peut aussi augmenter le risque de diabète et de maladie cardiovasculaire. Il est important de signaler à votre médecin si vous avez des antécédents familiaux de diabète ou de maladie cardiovasculaire et de faire régulièrement vérifier votre glycémie.

EFFETS DES MÉDICAMENTS SUR LE CYCLE MENSTRUEL

Beaucoup de médicaments utilisés en psychiatrie bloquent la transmission de la dopamine, ce qui fait augmenter la sécrétion de l'hormone prolactine. Ce processus peut modifier le cycle menstruel. L'interruption de vos règles n'est donc pas nécessairement un signe de grossesse. Signalez à votre médecin tout changement dans votre cycle menstruel. Dans la mesure du possible, votre médecin pourra rajuster la dose de vos médicaments pour éviter l'interruption de vos règles. Bien que certains antipsychotiques diminuent la fertilité, il se peut qu'effectivement l'absence de règles signifie que vous *êtes* enceinte. Si vous n'êtes pas prête à vivre une grossesse, assurez-vous d'utiliser des moyens contraceptifs. Il est important de discuter de contraception avec votre médecin ou votre intervenant en santé mentale.

L'élévation de la prolactine peut entraîner d'autres effets secondaires, dont une sensibilité accrue et le gonflement des seins et des écoulements de lait. Certaines femmes trouvent ces effets secondaires très déplaisants. La sécheresse vaginale est un autre effet secondaire possible. Certaines femmes peuvent constater une baisse de leur désir sexuel ou être incapable d'avoir un orgasme. Il est important de discuter des effets secondaires de nature sexuelle avec votre fournisseur de soins de santé.

SOMNOLENCE ET PASSIVITÉ

Quelques médicaments entraînent aussi de la somnolence ou un sentiment de passivité. La passivité est un état où la personne n'a pas la force de s'affirmer. Il arrive que des femmes se fassent exploiter dans leur situation de famille parce que leurs médicaments les rendent passives. L'effet sédatif des médicaments peut poser un danger dans certaines situations au travail, au volant d'un véhicule ou si l'on doit s'occuper d'autres personnes. Il faut donc en discuter avec le médecin. Il existe des façons simples de composer avec cet effet secondaire.

DYSKINÉSIE TARDIVE

Les antipsychotiques de première génération peuvent, s'ils sont pris pendant de nombreuses années, provoquer des mouvements involontaires (dyskinésie tardive). Les nouveaux médicaments sont moins susceptibles d'entraîner ce problème.

AUTRES EFFETS SECONDAIRES

La constipation, la raideur musculaire, l'agitation, l'anxiété, l'insomnie, la salivation excessive et les cauchemars comptent au nombre des autres effets secondaires. Bien qu'elles soient rares, des convulsions similaires à l'épilepsie peuvent se produire.

PENDANT COMBIEN DE TEMPS DOIS-JE PRENDRE DES MÉDICAMENTS ?

Cela dépend de vous, de votre situation, de votre diagnostic, de l'évolution de votre maladie et du stress que vous vivez. Il est possible que vous deviez continuer à prendre des médicaments une fois que les symptômes se sont estompés ou ont disparu. Si vous cessez de les prendre, vous risquez de vivre un nouvel épisode psychotique. La plupart des gens sont réticents à l'idée d'avoir à prendre régulièrement des médicaments. Toutefois, tout comme s'appliquer un écran solaire nous protège du cancer de la peau lorsqu'on sort au soleil, on doit envisager la prise d'antipsychotiques comme une protection contre les événements stressants de la vie qui peuvent déclencher une rechute. Il est important de discuter avec le médecin de toute préoccupation concernant les médicaments.

PUIS-JE BOIRE DE L'ALCOOL PENDANT QUE JE PRENDS DES MÉDICAMENTS ?

Chez la plupart des gens, un verre occasionnel de vin ou de bière ne cause aucun problème. Par contre, une consommation modérée ou excessive d'alcool peut vous rendre plus vulnérable à une rechute. Il existe des services de counseling spécialisés pour les personnes qui ont un problème d'alcool ou d'autres drogues.

QUELS SONT LES EFFETS D'AUTRES DROGUES ?

L'usage des drogues de rue aggrave les symptômes psychotiques. Même si vous n'avez plus de symptômes, vous risquez de les voir réapparaître si vous prenez de la drogue. L'usage de drogues peut entraîner une rechute et mener à une hospitalisation.

Les médicaments en vente libre ou sur ordonnance, les remèdes à base de plantes, la caféine et le tabac risquent d'interagir avec vos médicaments. La caféine augmente la concentration de certains antipsychotiques dans le sang. La cigarette peut modifier la façon dont l'organisme métabolise les médicaments. Les doses de médicaments pourraient devoir être augmentées pour beaucoup de fumeurs. Si vous faites usage de certaines de ces substances, parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien.

LA PILULE ANTICONCEPTIONNELLE A-T-ELLE UN EFFET SUR MA MÉDICATION ?

Les pilules anticonceptionnelles, ou contraceptifs oraux, contiennent des hormones féminines – œstradiol et progestérogène. Ces hormones peuvent empêcher les enzymes du foie de bien métaboliser les médicaments prescrits. Lorsque cela se produit, une plus grande quantité de médicament est libérée dans le sang et des effets secondaires risquent de se manifester. Il est préférable de consulter votre médecin au sujet des interactions possibles de la pilule anticonceptionnelle et des antipsychotiques.

PUIS-JE ENVISAGER D'AUTRES MOYENS DE CONTRACEPTION ?

Certaines femmes préfèrent les méthodes anticonceptionnelles de barrière comme le condom pour homme ou femme, ou le diaphragme. Insister pour que le partenaire masculin utilise régulièrement un condom pendant les relations

sexuelles est probablement ce qu'il y a de mieux à faire. Non seulement les condoms réduisent au minimum le risque de grossesse non désirée, mais ils empêchent également la transmission des virus ou d'autres infections. Depuis l'épidémie des cas de VIH/SIDA, il est crucial de se protéger contre les infections. Si vous avez de la difficulté à vous assurer que votre partenaire masculin utilise régulièrement un condom, renseignez-vous auprès de votre médecin sur les autres méthodes disponibles. On développe maintenant de nouveaux produits.

Vous pouvez aussi vous renseigner sur la disponibilité de la pilule du lendemain et demander à votre médecin si c'est une option appropriée dans votre cas. Vous trouverez peut-être utile d'assister à des cours d'éducation sexuelle. Vous découvrirez le vaste choix de contraceptifs utilisés couramment et vous apprendrez comment repousser des avances sexuelles non désirées. Il est important de savoir comment se protéger contre les agressions et le harcèlement.

LES ANTIPSYCHOTIQUES PEUVENT-ILS PRIVER MON ORGANISME DE CERTAINS ÉLÉMENTS NUTRITIFS ?

Il s'agit là d'une question très complexe qui nécessite de plus amples recherches. Certains médicaments sur ordonnance influencent la façon dont l'organisme absorbe et métabolise les vitamines et minéraux. Il est bon que votre médecin vous fasse régulièrement des prises de sang pour vérifier votre taux d'acide folique et de vitamine B. Vous pouvez aussi parler de cette question à un nutritionniste ou à un pharmacien.

QUESTIONS AU SUJET DES TRAITEMENTS NON MÉDICAMENTEUX

Les traitements non médicamenteux revêtent une importance particulière pour les femmes car ils sont relativement sans danger pendant la grossesse.

Y A-T-IL D'AUTRES MOYENS QUE LES MÉDICAMENTS POUR SE RÉTABLIR D'UN ÉPISODE PSYCHOTIQUE ?

Il est crucial de vous renseigner sur la maladie et son traitement. Cela vous aidera à faire des choix thérapeutiques éclairés et à avoir la meilleure santé possible. Un programme de réadaptation peut vous aider à regagner vos aptitudes et votre confiance en vous. La thérapie ou le counseling peut vous aider à composer avec la maladie. La thérapie cognitive explore le lien entre les pensées, les sentiments et les actions et vous enseigne comment composer avec des symptômes précis. Vous pouvez participer à des séances individuelles ou de groupe. Le counseling conjugal ou familial peut aussi être utile.

Il ne faut pas oublier le soutien familial. Les parents, frères et soeurs, conjoints et enfants sont tous profondément touchés par la psychose. Ils doivent donc apprendre à composer quotidiennement avec la maladie d'un être cher. Il faut aussi leur donner l'occasion d'exprimer leurs inquiétudes.

LES REMÈDES À BASE DE PLANTES SONT-ILS EFFICACES ?

Jusqu'à présent, nous n'avons pas suffisamment de preuves en ce sens pour encourager l'emploi de remèdes à base de plantes dans le traitement de la psychose. En fait, certains de ces produits seraient à l'origine de symptômes psychiatriques. Il faut cependant approfondir les recherches dans le domaine. Si vous prenez des remèdes à base de plantes, informez-en votre médecin.

LES ÉLECTROCHOC SONT-ILS PARFOIS UTILISÉS POUR TRAITER LA PSYCHOSE ?

Les électrochocs (ETC) sont parfois recommandés pour traiter des personnes psychotiques. Aujourd'hui, on applique généralement les électrochocs sur un côté du cerveau seulement et non sur les deux comme c'était le cas avant ; ils entraînent très peu de perte de mémoire comparativement aux formes d'ETC qui étaient utilisées auparavant. La perte de mémoire dépend du nombre de traitements consécutifs, de l'intervalle entre les traitements et des réactions propres à la personne.

QU'EST-CE QUE LA SMT ?

La stimulation magnétique transcrânienne (SMT) est une nouvelle forme de traitement où l'on envoie des ondes magnétiques au cerveau. Ce traitement peut être utile en présence de certains symptômes comme les hallucinations.

3 LES EFFETS DE LA PSYCHOSE SUR LA FAMILLE ET LES AMIS

QUELS SERONT LES EFFETS DE MA MALADIE SUR MA FAMILLE ?

LES PREMIÈRES SEMAINES

Il s'agit d'une période difficile pour toute la famille. Par souci pour votre sécurité, un des membres de votre famille a peut-être dû vous emmener contre votre gré à l'hôpital. L'épisode psychotique peut avoir été tout aussi éprouvant pour votre famille que pour vous. Il n'est donc pas rare que les familles se sentent déstabilisées et bouleversées. Cela peut durer des semaines, voire des mois, après l'apparition de la maladie.

L'ACCEPTATION

Pour beaucoup de femmes, les premiers symptômes psychotiques ne signalent pas l'arrivée d'une crise passagère qui disparaîtra d'elle-même. Il s'agit plutôt du début d'une série de problèmes auxquels devront faire face à long terme ces femmes et leur famille. Ceci ne signifie pas que la partie est perdue. Il faut toutefois que vous reconnaissiez que vous souffrez d'une maladie grave dont vous n'êtes pas responsable, mais dont vous devez vous occuper. Accepter la psychose est un long et douloureux combat pour toutes les personnes concernées.

L'AUTONOMIE

Vos proches tenteront souvent de vous surprotéger pour vous éviter d'autres souffrances. C'est qu'ils voudraient désespérément que la psychose disparaisse. Par moment, ils pourraient sembler vouloir tout prendre en main et décider à votre place. Cela pourrait engendrer des sentiments négatifs et être très difficile, surtout si vous aviez l'habitude d'être indépendante.

Il n'est pas facile d'inclure la famille dans le processus de gestion de la maladie. Il faut souvent beaucoup de temps et de négociation pour que votre famille trouve un bon équilibre entre le désir de vous protéger et le respect de votre autonomie. Parlez à votre médecin et à d'autres fournisseurs de soins de santé de la façon d'aborder les questions d'autonomie avec votre famille.

QUELS SERONT LES EFFETS DE MA MALADIE SUR MES AMIS ?

Les amis sont souvent très fidèles, mais vous pouvez vous sentir embarrassée par des choses que vous leur avez dites lorsque vous étiez malade et avoir tendance à vous isoler. Essayez autant que possible de reprendre contact avec eux et ne pas laisser votre maladie prendre le pas sur vos amitiés. Certains amis se montreront plus compréhensifs que d'autres. Vous pourriez en perdre quelques-uns. Par contre, vous pourrez créer de nouvelles amitiés avec des gens qui ont vécu des expériences semblables et qui s'en sont sortis.

RÉTABLIR LE CONTACT

Si vous n'avez pas vu vos amis depuis un certain temps, il peut être intimidant de reprendre contact avec eux. Vous craignez peut-être qu'en apprenant que vous étiez malade, ils vous rejettent. À vous de choisir si vous voulez leur dire que vous avez été malade et que vous vous faites soigner. Libre à vous de décider ce que vous désirez leur révéler. Si vous décidez de parler à vos amis de votre maladie, commencez par le faire avec une personne de confiance qui réagira sans doute bien.

Il pourrait être bon de parler des questions suivantes avec un conseiller :
À qui aimeriez-vous parler de votre maladie ? Qu'êtes-vous prête à révéler ?
Quelle pourra être leur réaction ? Que ressentirez-vous ?

RESSENTIR LA PRESSION DU BESOIN D'APPARTENANCE

Après un épisode psychotique, vous pouvez sentir que vous avez changé et avez bien peu en commun avec vos amis. Cela peut être vrai dans une certaine mesure ; vous avez vécu une expérience qu'ils n'ont probablement jamais connue. Ce sentiment peut aussi provenir du fait que vous avez dû apporter des changements à votre mode de vie. Si vous ne touchez plus aux drogues de la rue ou si vous buvez peu par exemple, vous pourriez vous sentir obligée de faire comme vos amis par souci d'appartenance et pour vous sentir « normale ». Et comme ils ne connaissent sans doute pas grand-chose à votre maladie et à votre médication, vos amis pourraient vous pousser à arrêter de prendre vos médicaments, surtout s'ils savent qu'ils causent des effets secondaires déplaisants. Ce ne sont pas là de bons conseils. Parlez toujours à votre médecin ou à votre conseiller de vos inquiétudes à propos de vos médicaments.

4 REPRENDRE UNE VIE NORMALE

Votre maladie vous a peut-être obligée à interrompre votre carrière ou vos études. Il peut alors vous être difficile de voir vos amis progresser dans la vie. Il vaut quand même mieux reprendre lentement vos activités, aussi difficile que cela puisse paraître. Le fait de retourner au travail ou aux études trop tôt peut nuire à votre rétablissement. Après tout, on ne participe pas à une course juste après s'être fait retirer une jambe d'un plâtre. C'est à petits pas, du moins au début, que vous augmenterez vos chances d'atteindre vos objectifs.

RETOUR AU TRAVAIL OU AUX ÉTUDES

Vous devez décider avec votre médecin ou conseiller quelles activités reprendre et à quel rythme. Votre décision dépendra des facteurs suivants :

QU'EST-CE QUI VOUS IMPORTE LE PLUS ?

Dans quelle mesure vous importe-t-il de reprendre immédiatement les études ou le travail ? Pourriez-vous vous contenter d'autres activités comme un passe-temps ou un travail bénévole ?

COMMENT VOUS SENTEZ-VOUS ?

Même lorsque les femmes maîtrisent les symptômes de la psychose, elles se heurtent parfois à d'autres difficultés. Par exemple, elles peuvent avoir des problèmes de mémoire ou de concentration, ou manquer d'énergie. C'est pourquoi certaines choisissent de reprendre progressivement le travail ou les études, en commençant par un programme moins exigeant. Cela s'applique surtout aux femmes qui n'ont pas étudié ou travaillé depuis longtemps.

QUE VOUS CONSEILLE VOTRE MÉDECIN ET VOTRE ÉQUIPE DE SOINS ?

Grâce à son savoir-faire et à son expérience, votre équipe de soins peut vous aider à déterminer si vous êtes prête à entreprendre une activité plus exigeante.

**QUELLE FLEXIBILITÉ VOTRE EMPLOI OU VOTRE
PROGRAMME D'ÉTUDES VOUS OFFRE-T-IL ?**

Après un épisode psychotique, les femmes reprennent souvent leurs activités à temps partiel. Votre établissement scolaire ou votre employeur fera-t-il preuve de compréhension en favorisant votre retour progressif au travail ou aux études ? Prendra-t-il d'autres mesures pour vous aider (p. ex. sur le plan de vos responsabilités ou de vos travaux scolaires) ? Aurez-vous besoin que votre médecin ou fournisseur de soins intervienne auprès de votre employeur ou de votre école ? Devrez-vous songer à d'autres arrangements, mieux adaptés à vos besoins actuels ?

QUEL EST L'ÉTAT DE VOS FINANCES ?

Avez-vous un revenu ou des économies ? Avez-vous droit à des prestations d'invalidité, à un prêt étudiant, à l'aide sociale ou à un autre type d'aide financière ?

La maladie a certainement eu d'énormes répercussions sur votre vie. Malgré tout, vous êtes essentiellement la même personne. Votre personnalité, vos intérêts et vos goûts sont les mêmes. Souvenez-vous des aspects de votre personnalité que vous aimez et des activités que vous avez plaisir à faire. Cela vous permettra de rester réaliste et de mener une vie satisfaisante.

AUTRES MOYENS DE RESTER EN SANTÉ

Il est essentiel de ne pas manquer vos rendez-vous médicaux et de prendre vos médicaments tels que prescrits. Faites tout de suite part à votre médecin ou fournisseur de soins de vos préoccupations concernant votre médication ou d'autres aspects de votre traitement. De cette façon, vous pourrez régler les problèmes qui se présenteront. Il n'est pas conseillé d'abandonner son traitement ou de cesser de prendre ses médicaments sans l'accord du médecin. Vous ne ferez qu'augmenter vos risques de rechute.

Toute personne ayant vécu un épisode psychotique espère que ça ne se reproduira jamais, surtout après un premier épisode psychotique. Il est important d'être optimiste, mais il faut aussi être réaliste. Vous aurez de meilleures chances de rester en forme si vous avez un mode de vie sain et si vous suivez les conseils de votre médecin.

Si les symptômes réapparaissent, il vaut mieux agir rapidement. Apprenez à reconnaître les signes avant-coureurs d'un épisode psychotique. Parlez-en à votre médecin, votre conseiller, les membres de votre famille et vos amis proches. Vous pourrez éviter une situation de crise si vous avez décidé à l'avance quoi faire en cas de réapparition des symptômes. Certaines familles rédigent un plan d'action qui comprend le numéro de téléphone de personnes à joindre en cas d'urgence.

5 LES PRÉOCCUPATIONS DE LA FAMILLE

LES ÉMOTIONS FORTES

Rien ne peut préparer une famille à voir un enfant, un conjoint, une mère ou un père vivre un épisode psychotique. La plupart des familles craignent les rechutes. Des difficultés peuvent persister, même une fois les symptômes maîtrisés. La personne peut avoir des problèmes de mémoire, de concentration, d'organisation ou de motivation. Ces signes rappellent à la famille que l'avenir est incertain et que de graves problèmes peuvent encore survenir.

Les familles peuvent éprouver toutes sortes d'émotions fortes dont l'anxiété, la colère, le déni, la tristesse et la culpabilité, accompagnés de sentiments mitigés à l'égard de la personne malade. Les familles risquent aussi d'être très angoissées et surprotectrices. Elles peuvent être profondément déçues par un tel bouleversement dans la vie d'une personne chère. Toutes ces émotions peuvent créer beaucoup de stress.

Il est important de comprendre que les membres d'une même famille auront chacun leur façon de réagir et de faire face à la situation.

LA COMMUNICATION

Même quand tout va bien, les familles peuvent avoir de la difficulté à communiquer. Lorsqu'elles se trouvent aux prises avec une psychose, elles peuvent facilement trouver la communication difficile et frustrante. Kim Mueser et Susan Gingerich (1994) offrent aux familles d'excellents conseils pour communiquer après l'apparition d'une psychose, entre autres :

- Allez droit au but. Exprimez clairement ce que vous voulez dire.
- Exprimez directement vos émotions en parlant à la première personne (je...). Vous pourriez dire par exemple, « Je n'aime pas lorsque tu fais cela » au lieu de « Ne fais pas cela ».
- Faites des compliments plutôt que des critiques. Par exemple au lieu de dire « Tu te lèves toujours tard », vous pourriez dire « Tu t'es levée une demi-heure plus tôt aujourd'hui. Bravo. »
- Formulez des demandes positives et explicites. Vous pourriez dire par exemple : « Pourrais-tu aller acheter du lait avant 10 heures ce matin? » au lieu de « Il n'y a plus de lait. »
- Cherchez à savoir ce que pense l'autre personne. Écoutez attentivement ce qu'elle dit. N'essayez pas de deviner ce qu'elle pense ou ressent. Posez des questions lorsque quelque chose n'est pas clair. Assurez-vous d'avoir bien compris.

LA COLLABORATION

Vous et votre famille devez entre autres :

- trouver un moyen d'accepter que vous avez vécu un épisode psychotique et que vous pourriez en vivre d'autres ;
- accepter le fait que vous devrez probablement prendre des médicaments pendant plusieurs années ;
- apprendre à mieux gérer la psychose. Pour cela, il faudra vous renseigner le plus possible sur la maladie et les moyens de rester en santé. Cela vous permettra de faire des choix-santé qui vous aideront à mieux gérer votre maladie.

Une fois la psychose stabilisée, vous et votre famille devrez travailler fort pour rétablir un équilibre dans votre vie. Pour ce faire, il peut être utile de fixer des objectifs à court, moyen et long termes.

6 PLANIFIER L'AVENIR

AVOIR DES RELATIONS AMOUREUSES

De nos jours, beaucoup de choix s'offrent aux femmes. Elles peuvent choisir entre le mariage, le célibat ou l'union libre. Une femme peut avoir une idée bien arrêtée du genre de vie qu'elle désire et d'autres peuvent se sentir poussées par leur famille et leurs amis à faire certains choix.

La psychose peut avoir d'énormes répercussions sur l'estime de soi de la femme. La femme peut craindre qu'un proche, y compris son conjoint, la rejette ou la quitte. Ces sentiments sont tout à fait normaux. Il est bon d'en parler avec un bon ami, un parent ou un conseiller.

Il arrive qu'un conjoint ait des craintes non fondées sur la maladie. Le conjoint peut surmonter ses peurs en se renseignant et en en parlant avec un professionnel de la santé.

Parfois, une femme peut se sentir dévalorisée et seule. Elle peut alors être tentée d'avoir une relation intime avec quelqu'un qu'elle ne fréquenterait pas habituellement. Il est très important de ne pas agir de façon impulsive et de ne pas prendre de risques inutiles. Parler de sa solitude à un ami proche ou à un conseiller peut aider à trouver de meilleures solutions.

AVOIR DES ENFANTS

Certaines femmes décident d'avoir des enfants et d'autres pas. Les femmes peuvent mener des vies satisfaisantes sans enfants. Certaines choisissent de mettre l'accent sur d'autres aspects de leur vie, comme leur carrière, leurs passe-temps ou d'autres intérêts. La psychose complique chez la femme la décision d'avoir ou non des enfants. Généralement, les femmes aux prises avec une psychose se posent beaucoup de questions :

- Mon enfant héritera-t-il de ma maladie ?
- Serai-je en mesure de prendre soin de mon enfant ?
- Devrais-je cesser de prendre mes médicaments pendant ma grossesse ?
- Mes médicaments pourraient-ils nuire à la santé du fœtus ?

QUE PRENDRE EN CONSIDÉRATION

AVANT DE DÉCIDER D'AVOIR OU NON UN ENFANT :

VOTRE SANTÉ

- Certains symptômes nuisent-ils à vos relations ou activités quotidiennes ?
- Avez-vous un bon niveau d'énergie ? Une bonne concentration ?
- Vos médicaments entraînent-ils de la somnolence ?
- Avez-vous eu beaucoup de stress récemment ? Comment l'avez-vous géré ?
- Récemment, vous êtes-vous sentie moins apte à prendre soin de vous-même ou à vaquer à vos activités quotidiennes à la suite d'une rechute ? Qui a alors pris les choses en main ?
- Quelqu'un s'est-il inquiété de votre capacité de prendre soin de vous ?
- Votre médecin et d'autres fournisseurs de soins se préoccupent-ils de votre capacité de prendre soin d'un bébé ?

VOTRE CONJOINT

- Votre conjoint est-il en bonne santé ?
- Gère-t-il bien le stress ?
- Comprend-il bien votre maladie et son traitement ?
- Dans quelle mesure peut-il vous aider quand vous êtes malade ?
- Comment envisage-t-il le fait d'avoir des enfants ?
- Votre relation avec votre conjoint est-elle solide ?
- Pensez-vous vous retrouver seule avec votre enfant ?

VOS FINANCES ET VOS CONDITIONS DE VIE

- Habitez-vous un endroit qui conviendrait à un bébé (p. ex. aires de jeu sécuritaires, une chambre individuelle) ? Votre lieu de résidence influence la façon dont vous pouvez prendre soin d'un enfant. Il existe des logements subventionnés pour les familles.

- Avez-vous assez d'argent pour fournir à un bébé ce dont il a besoin, p. ex. pour le nourrir, le vêtir, lui acheter des jouets et d'autres nécessités ?

SOUTIEN

- Vos amis et les membres de votre famille seraient-ils en mesure de vous aider à prendre soin d'un enfant ? Au besoin, pourraient-ils vous aider financièrement ?
- Si vous étiez hospitalisée à la suite d'une rechute, qui prendrait soin de votre enfant ?
- Comment vous sentiriez-vous si personne ne pouvait vous aider, obligeant les services d'aide à l'enfance à intervenir ?
- Au besoin, permettriez-vous à un intervenant de venir chez vous pour vous aider à prendre soin de l'enfant ?
- Seriez-vous prête à suivre des cours de compétences parentales ou à participer à un groupe pour acquérir de nouvelles compétences ?

VOTRE ENFANT

- Seriez-vous en mesure de vous occuper d'un enfant ayant une maladie mentale, des difficultés d'apprentissage ou des problèmes de comportement et dont il serait plus difficile de prendre soin ?
- Seriez-vous prête à obtenir de l'aide si votre enfant avait des besoins particuliers ?

Discutez ouvertement de ces questions avec votre conjoint, votre famille, votre médecin et votre équipe de soins. Notez les questions qui préoccupent tout le monde et discutez des mesures à prendre. Sachez quelle information vous manque et comment l'obtenir. Une fois bien renseignés, vous et votre conjoint pourrez plus facilement décider d'avoir ou non un enfant. Il est bon de s'informer sur les risques génétiques, la prise de médicaments pendant la grossesse, l'accouchement et la garde d'enfants.

MON ENFANT HÉRITERA-T-IL DE MA MALADIE ?

Cela dépend du diagnostic. La schizophrénie semble être une maladie génétique complexe. Cela signifie qu'elle se transmet des parents aux enfants, mais pas de façon claire. L'enfant d'un parent ayant une schizophrénie a environ une chance

sur dix d'hériter de la maladie, ce qui représente un risque dix fois plus grand que celui d'un enfant de parents qui n'ont pas de schizophrénie. Si le père et la mère ont une schizophrénie, l'enfant a une chance sur deux de contracter la maladie. Cependant, le taux réel de risque dépend en partie du type de psychose dont le parent est atteint et de la santé mentale de l'autre parent. Pour l'instant, nous ne savons pas exactement comment se transmettent les gènes de la schizophrénie ou d'autres types de psychoses. Des facteurs comme l'infection, la carence vitaminique, la malnutrition, la consommation de drogues au cours de la grossesse et des difficultés à l'accouchement peuvent augmenter les risques.

DOIS-JE CONTINUER À PRENDRE MES MÉDICAMENTS PENDANT MA GROSSESSE ?

Le premier trimestre de la grossesse est une période cruciale sur le plan des choix. C'est à ce moment-là qu'une femme doit décider de poursuivre ou non sa grossesse et de continuer ou non de prendre ses médicaments. Les médicaments antipsychotiques exposent le fœtus à peu de dangers, mais peuvent légèrement augmenter les risques d'anomalies congénitales. Le niveau de risque est le même avec tous les antipsychotiques, mais on en connaît plus sur les anciens antipsychotiques.

Les régulateurs de l'humeur cependant peuvent nuire au fœtus et doivent être pris sous haute surveillance. La plupart des antidépresseurs sont relativement sans danger, mais comme tout autre médicament, ils doivent être pris prudemment au cours du premier trimestre de grossesse.

Vous devez discuter de la grossesse avec votre médecin et votre équipe de soins. Ils examineront votre santé et les médicaments que vous prenez, dans votre intérêt et dans celui du fœtus. Ils vous renseigneront aussi sur la façon de prendre vos médicaments pendant la grossesse. Le programme Motherisk du Hospital for Sick Children de Toronto, en Ontario, est une ressource internationale pour obtenir des informations sur l'utilisation des médicaments pendant une grossesse. Il est fortement recommandé d'y faire appel (416 813-6780 ; site Web : www.motherisk.org).

Vous devez planifier soigneusement votre grossesse. Les médecins recommandent aux femmes de commencer à prendre de l'acide folique avant la grossesse afin de prévenir des anomalies du tube neural. Ces anomalies peuvent se produire chez les fœtus de toutes les femmes, mais elles peuvent être plus répandues chez les fœtus des femmes qui prennent des médicaments ou qui ont de l'embonpoint. Les femmes enceintes devraient subir de nombreux examens prénataux et de suivi chez leur médecin et leur professionnel de la santé mentale. Idéalement, tous les membres concernés de la famille devraient participer à ces suivis étant donné que leur soutien sera requis après la naissance. La grossesse n'est pas en soi un moment difficile pour la femme atteinte de psychose, mais cette dernière devient plus vulnérable pendant la période post-partum. Il est stressant de prendre soin d'un enfant, surtout si on ne bénéficie pas du soutien de son conjoint ou de sa famille.

QU'ADVIENT-T-IL DE MA MÉDICATION APRÈS LA NAISSANCE DU BÉBÉ ?

L'allaitement est important pour le lien entre la mère et l'enfant et pour la santé du bébé. Il existe des moyens de réduire la quantité de médicaments transmis dans le lait maternel. La période post-partum est très stressante et délicate pour les femmes ayant vécu une psychose. C'est pourquoi vous ne devriez pas abandonner le traitement antipsychotique durant l'allaitement.

Vous devriez également recevoir la visite fréquente d'un intervenant à domicile. Ces visites permettront de surveiller vos symptômes psychotiques et votre niveau d'énergie, et de vérifier que votre médication n'est pas trop forte. Il est préférable que les femmes vulnérables restent plus longtemps à l'hôpital après l'accouchement. À la maison, elles doivent également s'entourer d'un réseau complet de soutien pendant au moins six mois.

LES AUTORITÉS POURRAIENT-ELLES M'ENLEVER MON BÉBÉ ?

Il n'est jamais facile de prendre soin d'un enfant. Et vous devrez faire face à des difficultés additionnelles si vous avez vécu une psychose. Vous pouvez ressentir de la somnolence, un des effets sédatifs des médicaments, ou voir vos symptômes psychotiques persister. D'autres facteurs peuvent augmenter votre niveau de stress, comme les difficultés financières, la consommation d'alcool ou de drogues, la monoparentalité et le manque de soutien des amis et de la famille. Le risque que vous ne puissiez pas vous occuper correctement de votre enfant, et même de vous, est relativement élevé. En pareilles circonstances, les services d'aide à l'enfance doivent intervenir dans l'intérêt de l'enfant, mais aussi pour réduire votre fardeau.

Vous pouvez avoir peur que l'on vous retire à jamais votre enfant si vous montrez des signes de détresse. Le travail du personnel de l'aide à l'enfance est d'assurer la sécurité et le bien-être des enfants. Son but n'est pas de séparer les familles. La meilleure chose à faire est de suivre votre traitement et de collaborer avec l'équipe de soins et le personnel de l'aide à l'enfance. Vous augmenterez ainsi vos chances de garder votre enfant ou de reprendre rapidement sa garde. Il est fortement recommandé de déterminer à l'avance qui s'occupera de votre enfant lorsque vous ne serez pas en mesure de le faire.

Certains bébés de parents psychotiques se développent lentement et, par conséquent, peuvent être plus difficiles à élever. Dans de tels cas, il est important d'avoir du soutien additionnel. Votre médecin et votre équipe de soins peuvent vous aider à en obtenir. Le service de santé publique et de nombreux centres communautaires offrent de l'aide aux parents.

7 OBTENIR DE L'AIDE

Après un épisode psychotique, vous aurez peut-être tout simplement envie d'oublier que vous avez été malade et de cesser le traitement. Cependant, il est conseillé de continuer les visites de suivi. Il s'agit d'un moment critique où vous aurez à décider des prochaines étapes de votre vie. Votre médecin et d'autres fournisseurs de soins vous aideront à régler toute difficulté qui pourrait survenir et à atteindre vos objectifs. Le médecin qui a traité votre épisode psychotique vous orientera vers un médecin en consultations externes, et peut-être un gestionnaire de cas ou un conseiller. Vous pourriez aussi choisir de faire appel à d'autres ressources. Voici quelques idées utiles.

UN AUTRE AVIS

Au cours du traitement, vous voudrez peut-être obtenir l'avis d'un autre médecin sur votre médication, sur l'éventualité d'une grossesse ou sur une autre question précise. Dans la plupart des grandes villes, vous trouverez un programme de santé mentale en milieu hospitalier affilié à une université. Ces programmes comprennent généralement de la recherche. Ils disposent donc des informations de pointe sur des questions telles que les nouveaux médicaments, la génétique et la santé mentale des femmes. Votre médecin peut aussi vous recommander de consulter un spécialiste. L'Association canadienne pour la santé mentale offre une liste de psychiatres spécialisés dans diverses maladies. Les organismes d'entraide, comme l'Association canadienne pour la santé mentale, la Société pour les troubles de l'humeur du Canada ou la Société de schizophrénie, peuvent aussi vous suggérer des spécialistes dans le domaine.

GESTION DE CAS ET COUNSELING

Il peut être très utile d'inclure un gestionnaire de cas ou un conseiller qui travaillera de près avec un médecin de famille ou un psychiatre. Cette personne vous aidera à planifier votre retour au travail ou aux études. Le conseiller s'assurera que vous disposez du soutien nécessaire. Le gestionnaire de cas pourra vous aider vous et votre famille à améliorer vos capacités d'adaptation et à avoir moins de stress.

Si vous n'avez pas de gestionnaire de cas, demandez à votre médecin de vous en recommander un. La plupart des programmes en consultations externes des hôpitaux ont des équipes de santé mentale comprenant des travailleurs sociaux, des infirmières, des ergothérapeutes, des psychologues et aussi des médecins. Beaucoup de centres de santé communautaires disposent aussi d'une équipe de fournisseurs de soins en santé mentale. Enfin, les organismes de soins communautaires offrent des services bien utiles. Si vous êtes étudiante, votre école aura des services de counseling. Certaines écoles offrent même des services spécialisés à l'intention des élèves ayant des problèmes de santé mentale. D'autres vous orienteront vers quelqu'un qui sera en mesure de vous aider.

ENTRAIDE

Des organismes tels que la Société de schizophrénie et la Société pour les troubles de l'humeur du Canada offrent une variété de services, comprenant des séances d'information avec conférencier invité, des groupes de soutien et des bulletins d'information. Ces organismes font valoir de meilleurs services et une meilleure législation. Certains hôpitaux ont également des groupes d'entraide.

CONSEILLERS ET GROUPES SPÉCIALISÉS

Des conseillers ou des groupes spécialisés abordent diverses questions telles que l'affirmation de soi, l'image corporelle, les relations personnelles, les traumatismes et l'art d'être parents. Beaucoup de centres pour femmes en milieu communautaire, de même que des associations pour la santé mentale, des bibliothèques et des cliniques de santé mentale offrent ce type de services.

TRAITEMENT DE LA TOXICOMANIE

Certains hôpitaux et organismes communautaires offrent maintenant des programmes de traitement des troubles concomitants. Les personnes ayant des troubles concomitants sont celles qui ont à la fois une maladie mentale et un problème d'usage d'alcool ou d'autres drogues. Vous trouverez généralement dans les premières pages de votre annuaire téléphonique la liste des centres de traitement de la toxicomanie.

GROSSESSE ET MÉDICAMENTS

Les femmes enceintes ou qui désirent le devenir peuvent faire appel au programme Motherisk du Hospital for Sick Children de Toronto, en Ontario (tél. : 416 813-6780 ; site Web : www.motherisk.org). Ce programme renseigne les femmes enceintes et les professionnels de la santé sur les risques éventuels pour le fœtus. L'exposition du fœtus aux médicaments, aux drogues, aux produits chimiques, aux infections et aux radiations comporte des risques.

SOUTIEN AUX PARENTS

Certains parents de jeunes enfants cherchent à obtenir du soutien individuel ou à se joindre à des groupes d'aide pour les parents. Les services de santé publique et certains centres communautaires et hôpitaux offrent ce genre de services, généralement gratuitement. Les organismes d'aide à l'enfance interviennent également lorsqu'un enfant est exposé à des risques ; ils offrent un soutien aux parents, à l'enfant et aux autres membres de la famille.

UN DERNIER MOT

La psychose a d'importantes répercussions sur la vie de la femme qui en est atteinte et de sa famille. La plupart des femmes cependant apprennent à passer le cap. Voici ce que vous pouvez faire :

- Trouvez un médecin, un gestionnaire de cas ou un conseiller en qui vous avez confiance.
- Renseignez-vous sur la maladie pour pouvoir prendre des décisions éclairées.
- Planifiez votre traitement et votre rétablissement avec vos fournisseurs de soins.
- Discutez des problèmes avec vos fournisseurs de soins. De cette façon, vous pourrez trouver ensemble des solutions.
- Apprenez à reconnaître les signes de rechute de la psychose, afin de pouvoir agir rapidement lorsqu'ils se manifestent.
- Adoptez un mode de vie équilibré. Soignez votre maladie et veillez à votre bien-être physique et émotif.
- Trouvez le soutien et les ressources qui vous seront utiles. Obtenez l'avis d'un autre professionnel si vous ne savez pas quoi faire ou si vous désirez obtenir un autre point de vue.
- N'oubliez pas que les solutions qui marchent le mieux pour des hommes (celles qu'on trouve dans les livres) ne sont pas toujours les meilleures pour les femmes. Veillez à ce que votre fournisseur de soins soit conscient de cela.

Enfin, ne perdez pas espoir. Les traitements s'améliorent à mesure qu'on comprend mieux les maladies psychotiques. Nous savons mieux comment adapter les traitements aux besoins particuliers de chaque personne. Les préjugés envers la maladie mentale sont moins nombreux. La vie des personnes ayant une psychose va en s'améliorant.

LECTURES SUGGÉRÉES

Bepko, C. et J. Krestan. *Vous êtes vraiment trop bonnes : les femmes sont-elles victimes de leur bonté ?*, New York, Harper Perennial, 1994.

Göpfert, M., J. Webster et M.V. Seeman. (éd.). *Parental Psychiatric Disorder: Distressed Parents and Their Families* (2^e éd.), Cambridge, R.-U., Cambridge University Press, 2004.

Mueser, K.T. et S. Gingerich. *Coping with Schizophrenia: A Guide for Families*, Californie, New Harbinger Publications Inc., 1994.

Romans, S.E. et M.V. Seeman. *Women's Mental Health: A Life-Cycle Approach*, Philadelphie, Pennsylvanie, Lippincott, Williams & Wilkins, 2005.

Seeman, M.V. (éd.). *Gender and Psychopathology*, Washington, D.C., American Psychiatric Association Press, 1995.

Woolis, R. *When Someone You Love Has a Mental Illness: A Handbook for Family, Friends and Caregivers*, New York, Jeremy P. Tarcher/Perigree Books, 1992.

PUBLICATIONS DU CENTRE DE TOXICOMANIE ET DE SANTÉ MENTALE

Czuchta, D. et K. Ryan. *Le premier épisode psychotique : Guide à l'intention des personnes psychotiques et de leur famille*, Toronto, Centre de toxicomanie et de santé mentale, 1999.

Haskell, L. *Femmes – Qu'est-ce que ces indications ont en commun ? Comment reconnaître les effets des traumatismes liés à la violence*, Toronto, Centre de toxicomanie et de santé mentale, 2000.

Parikh, S., C. Parker, R. Cooke, S. Kruger, R. McIntyre, A. Kuszniir et coll. *Le trouble bipolaire : Guide d'information*, Toronto, Centre de toxicomanie et de santé mentale, 2000.

Paterson, J., D. Butterill, C. Tindall, D. Clodman et A. Collins. *La schizophrénie : Guide à l'intention des personnes atteintes de schizophrénie et de leur famille*, Toronto, Centre de toxicomanie et de santé mentale, 1999.



Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale

**UN CENTRE COLLABORATEUR DE L'ORGANISATION
PANAMÉRICAINE DE LA SANTÉ ET DE L'ORGANISATION
MONDIALE DE LA SANTÉ**

Pour tout renseignement sur d'autres publications de CAMH,
ou pour passer une commande, veuillez vous adresser aux :

Services des publications
Centre de toxicomanie et de santé mentale
33, rue Russell
Toronto (Ontario) M5S 2S1
Canada
Tél. : 1 800 661-1111 ou, à Toronto, 416 595-6059
Courriel : publications@camh.net

Site Web : www.camh.net

La PSYCHOSE CHEZ LES FEMMES