



SANTÉ MENTALE
GRANBY ET RÉGION

OASIS

**UNE ASSOCIATION
DE PARENTS ET AMIS
DE LA
PERSONNE
ATTEINTE DE
MALADIE MENTALE**

Vol. 20 no 3
Oct.nov.déc. 2007

L'Étincelle

Automne 2007

La psychose

- *Comment puis-je aider une personne atteinte de psychose*
- *La psychose*
- *La psychose chez les jeunes... les parents ont un rôle à jouer*
- *Les raisons de notre colère*

Méli-mélo

- *Calendrier des activités 2007*
- *Portes ouvertes 4 octobre 2007*

SANTÉ MENTALE
GRANBY ET RÉGION

Mot du directeur par intérim



Bonjour à tous,

L'automne est maintenant bien engagé et nous entrons dans une séquence très active de réalisation de nos activités. Vous constaterez à la lecture de ce bulletin que votre association poursuit son objectif de vous offrir une programmation d'activités variées et répondant le plus possible à vos besoins.

Dans le cadre de la campagne de sensibilisation provinciale, les membres du conseil d'administration et l'équipe d'Oasis vous convient à une «Porte ouverte» le jeudi 4 octobre prochain, de 13h30 à 16h30. Ce sera l'occasion de vous informer sur nos services et de visiter nos nouveaux locaux, suite à l'achat de notre maison au 18 rue St-Antoine Nord à Granby, un projet mené depuis plusieurs mois par la directrice de l'organisme, madame Mélanie Tremblay. Je profite de ce petit mot pour souligner également les 5 ans de Mélanie à la direction d'Oasis santé mentale et la remercier de son engagement à œuvrer dans le domaine de la santé mentale.

Dans un même ordre d'idée, nous ne pouvons passer sous silence l'implication de madame Gisèle Bédard au sein de notre organisme. En fait, madame Bédard a siégé pendant 20 ans au conseil d'administration à titre d'administratrice, de secrétaire, de vice-présidente et de présidente par intérim. Nous tenons à saluer sa grande implication, sa disponibilité, sa persévérance et son support à toutes les initiatives des membres de l'équipe. Sa contribution est immense, à l'image de sa générosité.

Je vous rappelle que le colloque «Rendez-vous 2007» se tiendra le samedi 13 octobre à l'Auberge des Gouverneurs à Saint-Jean-sur-Richelieu. Il y a quelques semaines, la programmation de ce colloque a été envoyée aux membres et nous attendons vos inscriptions. Ce colloque est une occasion de rencontrer d'autres personnes touchées par la maladie mentale d'un proche, une occasion de s'informer, se ressourcer et se divertir.

Enfin, je vous invite à participer en grand nombre aux activités que nous vous proposons pour ce trimestre. N'hésitez pas non plus à nous communiquer vos commentaires, suggestions et besoins. Nous vous souhaitons de très Joyeuses Fêtes en famille.

Yves Bélanger
Directeur général par intérim

Comment puis-je aider une personne atteinte de psychose?

Cela peut être très éprouvant de prendre conscience qu'un de vos proches souffre de psychose. Il se peut que vous soyez abasourdi, désorienté, perplexe ou que vous vous sentiez coupable. Il n'y a ni bonne ni mauvaise façon de se sentir.

Le problème peut avoir été difficile à identifier, puisqu'il est facile de confondre les premiers stades d'une psychose avec les hauts et bas classiques que vivent les jeunes. Vous vous posez beaucoup de questions et ne savez sans doute pas ce qu'il vous reste à faire. Vous voulez aider, mais vous ne savez pas trop par où commencer.

Où puis-je obtenir de l'aide?

Savoir où trouver de l'aide peut être très déroutant. Pour de nombreuses raisons, familles, partenaires ou amis ont du mal à prendre la décision de se faire aider. La personne souffrant d'un épisode psychotique peut ne pas vouloir se faire aider, ni même admettre qu'elle ne se sent pas bien. Cela peut être extrêmement difficile de s'occuper seul d'une personne souffrant d'un état psychotique.

La personne souffrante a besoin d'aide pour déterminer avec certitude ce qui lui arrive et le type de traitement approprié. Les familles, partenaires et amis ont également besoin d'aide pour comprendre ce qui se passe et savoir comment s'investir au moment du diagnostic, pendant le traitement et le processus de guérison. Pour commencer, il est bon de vous rendre chez votre médecin local, dans votre centre de soins communautaires ou dans votre service de santé mentale. Ils vous indiqueront quoi faire et où obtenir le traitement. Votre principale préoccupation sera, au départ, de comprendre ce qui se passe et d'obtenir une aide appropriée.

Si vous éprouvez des difficultés à obtenir de l'aide ou des conseils, ou si vous tournez en rond, il vous faut peut-être vous renseigner à droite et à gauche. Parlez avec votre médecin de l'hypothèse d'une psychose ou contactez les agences de soutien et de défense des droits telles que l'association *Schizophrenia Fellowship* (Société de schizophrénie) ou de l'*Association of Relatives and Friends of the Mentally Ill - ARAFEMI* (Association des proches et amis des malades mentaux).

Comment puis-je apporter mon aide pendant le traitement ?

Une fois que vous aurez trouvé un professionnel ou un service ayant l'habitude de s'occuper des cas de psychose, il serait bon que vous :

- essayiez de penser que vous et le professionnel avez pour même objectif d'aider la personne atteinte de psychose et d'oeuvrer pour son rétablissement. Le soignant ou l'équipe soignante et vous-même êtes en quelque sorte partenaires.
- identifiez les autres membres de l'équipe soignante ;
- demandez leurs noms et les numéros de téléphone auxquels vous pouvez les joindre. Demandez-leur en particulier leurs rôles actuel et futur. Cherchez à savoir qui est la personne la plus qualifiée pour vous répondre et notez toutes ces informations.

- demandiez un rendez-vous avec les membres clés de l'équipe et prenez avec vous la liste de questions que vous aurez préalablement préparée. N'hésitez pas à prendre en note les réponses au cours du rendez-vous.
- demandiez des rendez-vous réguliers et fixiez une date pour votre prochain rendez-vous. Demandez des informations précises. Si vous ne comprenez pas ce que l'on vous dit, dites-le et demandez une explication plus claire.
- demandiez où vous pouvez obtenir des informations supplémentaires. Existe-t-il par exemple des sessions d'éducation auxquelles vous pourriez assister ou y a-t-il des ouvrages que vous pourriez lire ?



Soyez patient.

Lorsque qu'une personne traverse une phase aiguë de la maladie, elle peut réagir comme un enfant.

Il arrive qu'elle ait besoin d'un environnement sûr et réconfortant et d'autres fois qu'elle ait besoin des autres pour l'aider à prendre des décisions.

Essayez de ne pas le prendre comme une offense personnelle si la personne qui ne se sent pas bien vous adresse des paroles blessantes.

Quels rapports dois-je entretenir avec la personne qui est malade ?

Vivre auprès d'une personne qui est psychotique et qui se comporte de façon étrange peut vous effrayer ou vous rebuter. N'oubliez surtout pas que cette personne est toujours votre fils, fille, frère, soeur, épouse, époux, partenaire ou ami. Il est très difficile pour une personne malade d'être telle qu'elle était habituellement.

Souvent, familles et amis s'interrogent sur le comportement qu'ils doivent adopter et sur la façon dont ils doivent s'adresser à une personne psychotique. Il n'existe pas de règles précises, cependant, quelques conseils généraux peuvent s'avérer utiles.

Restez vous-même.

Informez-vous et comprenez qu'il se peut que la personne se comporte et parle différemment en raison des symptômes psychotiques.

Comprenez que les symptômes psychotiques sont stressants pour tout le monde et que vous pourriez ressentir diverses émotions : stupéfaction, peur, tristesse, colère, frustration, désespoir.

Parler avec d'autres personnes pourra vous aider à gérer ces émotions. Soyez convaincu que la personne va se rétablir, même si cela prend du temps.

Lorsqu'une personne souffre de symptômes psychotiques graves, elle peut rester ancrée sur ses idées et sur ses opinions. Évitez tout différend, prenez plutôt le temps de l'écouter attentivement pour comprendre sa réalité du moment, pour lui montrer votre affection et pour référence future afin de lui en parler quand elle se sentira mieux.

N'oubliez pas que ces changements de comportement ne sont pas forcément les premiers signes d'une psychose mais il est raisonnable de les faire examiner. Dans le cas où un trouble psychotique se développerait, plus tôt le jeune se fait aider, meilleur c'est. **Plus tôt une psychose est diagnostiquée et traitée, meilleures sont les perspectives d'avenir.**

Réf: Ontario Working Group on Early Intervention in Psychosis www.earlypsychosis.com

La psychose

La psychose se caractérise par une perte de contact avec la réalité. Une personne qui ne peut pas faire la différence entre ce qui est vrai et ce qui ne l'est pas vit un épisode psychotique. Un premier épisode psychotique est souvent effrayant, déroutant et bouleversant, surtout parce que c'est une expérience inhabituelle.

La psychose apparaît généralement vers la fin de l'adolescence ou au début de la vingtaine. Environ trois personnes sur 100 connaissent un épisode psychotique au moins une fois dans leur vie. La psychose frappe autant les hommes que les femmes de toutes les cultures et groupes socio-économiques.

Comparativement aux hommes, les femmes sont touchées par la psychose à un âge plus avancé, alors qu'elles ont établi des liens sociaux et professionnels plus solides. Dans l'ensemble, les femmes réagissent mieux à la plupart des traitements que les hommes. Par contre, le risque de rechute chez la femme est plus élevé à certaines périodes, notamment à l'approche des règles, après un accouchement et à la ménopause. Les hormones féminines pourraient donc jouer un rôle dans le déclenchement de la psychose.

La psychose peut être l'un des symptômes d'un certain nombre de maladies mentales telles que :

- **Schizophrénie** : les symptômes psychotiques durent au moins six mois et perturbent considérablement la capacité de la personne de fonctionner.
- **Trouble schizophréniforme** : la personne a des symptômes psychotiques qui durent moins de six mois.

- **Trouble bipolaire** : les symptômes psychotiques de ce type de maladie perturbent davantage l'humeur que les pensées.
- **Trouble schizo-affectif** : la personne a des symptômes de schizophrénie et un dérèglement de l'humeur qui peuvent se manifester en même temps ou en alternance.
- **Dépression psychotique** : la personne fait une grave dépression accompagnée de symptômes psychotiques, sans la phase maniaque caractéristique du trouble bipolaire.
- **Psychose due aux drogues** : la consommation de drogues, telles que la marijuana, la cocaïne, le LSD, les amphétamines et l'alcool, peut parfois entraîner des symptômes psychotiques.
- **Psychose organique** : des symptômes psychotiques peuvent survenir à la suite d'une maladie physique ou d'une blessure à la tête.
- **Psychose réactionnelle brève** : en général, la durée de la psychose réactionnelle brève ne dépasse pas un mois ; la maladie est déclenchée par un événement très stressant, comme la mort d'un être cher.
- **Trouble délirant** : la personne atteinte de ce type de psychose croit réellement en des choses qui n'existent pas.
- **État de stress post-traumatique** : les symptômes de l'état de stress posttraumatique durent habituellement plus d'un mois et apparaissent à la suite d'un événement très traumatisant.

La personne atteinte a parfois des flash-backs ou des hallucinations.

Les symptômes

La psychose peut apparaître subitement ou se développer très graduellement. Ses symptômes diffèrent d'une personne à une autre et peuvent varier avec le temps. Voici certains des symptômes les plus courants :

- changements dans le schéma de pensée (difficulté à se concentrer, perte de mémoire, pensées décousues) ;
- idées délirantes (croyances enracinées et fausses sans rapport avec la réalité, ni avec la culture de la personne) ;
- hallucinations (la personne entend, voit, goûte, sent ou ressent des choses qui en réalité n'existent pas) ;
- changements d'humeur (difficulté à exprimer ses sentiments, impression de ne pas être à la hauteur, explosions d'émotions, sensation de vide émotionnel, dépression) ;
- comportements très désorganisés (incapacité d'accomplir des tâches quotidiennes comme faire sa toilette, s'habiller convenablement et préparer ses repas) ;
- pensées suicidaires ou se rapportant à la mort.

Les causes

Dans la plupart des cas, il n'est pas possible de déterminer la cause d'un premier épisode psychotique. Les recherches actuelles démontrent que certains facteurs biologiques et génétiques augmentent le risque de développer une psychose. La chimie du cerveau peut aussi avoir une influence.

Une personne aux prises avec des symptômes psychotiques devrait passer un examen médical complet afin d'éliminer les troubles physiques qui pourraient en être la cause.

Les traitements

La psychose peut être traitée. En fait, beaucoup de gens s'en rétablissent bien, surtout s'ils reçoivent de l'aide tôt. Le traitement est donné soit en consultations externes, soit en établissement ; il se compose généralement de médicaments et d'interventions psychosociales (p. ex., counseling).

Pendant toute la durée du traitement, les membres de l'équipe de soins peuvent offrir du soutien et de l'information aux familles. Il est habituellement essentiel d'administrer des médicaments antipsychotiques. Ils soulagent les symptômes de la psychose et peuvent prévenir la rechute.

Un gestionnaire de cas ou un thérapeute peut fournir un soutien émotif, des renseignements sur la maladie et son traitement, ainsi que des conseils pratiques sur les activités de la vie quotidienne. Il pourra également recommander des programmes offerts dans la collectivité et fournir des services de psychothérapie ou de counseling professionnel.

Le rétablissement

Le rétablissement d'un premier épisode psychotique varie d'un individu à l'autre. Parfois, les symptômes disparaissent rapidement et la personne peut reprendre immédiatement une vie normale. Dans d'autres cas, le rétablissement s'échelonne sur plusieurs semaines ou plusieurs mois. Certaines personnes auront aussi besoin de médicaments et de soutien pendant toute leur vie.

Réf: Centre de toxicomanie et de santé mentale

La psychose chez les jeunes... les parents ont un rôle à jouer



«Je ne savais plus quoi penser. Mon fils était si spontané, drôle et brillant. Il avait été gâté par la vie. La maladie a tout fait chavirer et l'a complètement déstabilisé au début.»

Les parents ont un rôle à jouer...

La psychose désigne une maladie grave qui touche le cerveau et qui peut être traitée. Une personne psychotique perd plus ou moins contact avec la réalité. La maladie peut changer considérablement sa façon de penser ou de se comporter, ses croyances et ses perceptions. On estime que la psychose afflige jusqu'à 3 p. 100 de la population, hommes et femmes à part égale.

L'origine de la psychose est difficile à établir car elle peut être associée à plusieurs troubles médicaux dont la schizophrénie, la dépression, le trouble bipolaire (psychose maniaco-dépressive) et la toxicomanie. Le risque de psychose est également plus élevé chez les personnes qui ont des proches ayant déjà souffert de cette maladie.

Même si la psychose peut frapper à tout âge, les premiers symptômes se manifestent surtout à l'adolescence et au début de la vingtaine. Cette affection peut être très bouleversante non seulement pour la personne atteinte, mais aussi pour les membres de sa famille et ses amis. Si elle n'est pas traitée de manière rapide et efficace, la psychose risque de perturber profondément le cours d'une vie.

Beaucoup de jeunes qui vivent un premier épisode psychotique habitent avec leur famille. Leurs proches peuvent donc jouer un rôle crucial en détectant les premiers signes de la psychose, en s'informant sur les traitements disponibles et en facilitant le processus de rétablissement.

«Les personnes qui vivent un épisode psychotique ne s'en rendent pas nécessairement compte. C'est plutôt leur entourage qui s'en aperçoit. D'où l'importance d'informer les gens sur les premiers signes de la psychose et les sources d'aide.»

Signes à surveiller...

La personne psychotique peut avoir les **symptômes suivants** :

- voix que personne d'autre n'entend
- visions que personne d'autre ne voit
- impression que d'autres personnes manipulent ses pensées ou qu'elle peut contrôler les pensées des autres
- impression d'être surveillée, suivie ou persécutée, impression que ses pensées s'accélèrent ou ralentissent

Voici d'autres signes que peuvent remarquer les membres de la famille et les amis :

Suite page 10

**C
A
L
E
N
D
R
I
E
R

2
0
0
7**

Octobre

**Avis au proche et parents
Rencontre de
sensibilisation**

Mercredi 10 octobre 2007
19h00 à 21h00
Offrant de l'information
générale sur la
problématique du suicide
OASIS santé mentale
Granby région
santé mentale
18, St-Antoine Nord

Inscription obligatoire:
Susan Laporte
450 777-7131

En collaboration avec le
Centre de prévention du
suicide de la
Haute-Yamaska

Café/Rencontre

Pour les parents ayant un
enfant vivant un déficit
d'attention/hyperactivité

Mercredis 10 octobre -
7 novembre - 12 décembre
2007

18 St-Antoine Nord
Heure 9 à 11 hres
Venez partagez, briser
l'isolement

Inscription obligatoire
450 777-7131

Octobre

Syndrome de la Tourette

Soirée Familiale
Cette soirée vous permettra
d'entendre le témoignage
de Mme Mireille Croteau,
jeune adulte de 24 ans,
elle-même atteinte du syn-
drome de la Tourette. La
première partie de la soirée
s'adresse aux jeunes et la
seconde partie aux parents

Vendredi 19 octobre
19h00

18 St-Antoine Nord
Granby

S.V.P. apportez une ser-
viette de plage.

Places limitées:
450 777-7131

Club Tandem

1er mardi du mois
Mardi 2 octobre
19h00 à 21h00
Inscriptions
obligatoires
avant le
28 septembre 2007

Octobre

Parents Tandem

Parents Tandem est un ser-
vice de jumelage entre deux
parents; l'un ayant fait un
cheminement par rapport à
la maladie de son proche et
l'autre est encore bouleversé

**Les critères de sélection
pour les parents
accompagnateurs**

- Avoir accepté la maladie de
son proche
- Avoir atteint un équilibre
psychologique et émotif
satisfaisant
- Désirer accompagner une
personne qui vit des mo-
ments difficiles
- Avoir de la disponibilité pour
le jumelage
- Accepter un suivi de
OASIS santé mentale
- Avoir des motivations per-
sonnelles qui correspondent

Intéressés à devenir parent
accompagnateur ou pour
plus d'informations.
Prochaine rencontre

Lundi 29 octobre 2007
17h00 à 19h00
OASIS santé mentale
18, St-Antoine Nord
Granby

Confirmez votre présence
avant le 25 octobre
450 777-7131

**C
A
L
E
N
D
R
I
E
R

2
0
0
7**

Novembre

**Groupe d'entraide
Trouble
Personnalité
Limite**



Groupe d'entraide pour les familles ayant un proche qui souffre d'un trouble de la personnalité limite

Thèmes

Quand la gêne ou le silence s'installe dans mon entourage par rapport aux comportements de mon proche TPL. Quoi faire?

Où en suis-je dans ma zone de confort? Suis-je capable de la respecter?

Prochaine rencontre
Mercredi 7 novembre
19h à 21h
à nos locaux
18 St-Antoine Nord
Granby

Inscription et info:
Magali, Susan
450-777-7131

Novembre

Comment aider notre enfant qui a un TDAH à la maison et l'école sans s'épuiser

Le TDAH un problème de santé mentale
L'encadrement est essentiel

Le rôle de la médication
Les meilleures stratégies d'intervention

Les relations avec les autres enfants

Moyens pour garder le contrôle de soi
Ressources pour éviter de s'épuiser

Mercredi 7 novembre 2007
19h00 à 21h30

CSSS La Pommeraie
112, rue Sud
Cowansville

Personne ressource:
Denis Gagné, psychologue
en santé mentale jeunesse
au CSSS La Pommeraie

Inscription obligatoire:
450-777-7131

Novembre

**Conférence sur la
« La psychose
précoce »**



Avec Dr Ridha Joober

Directeur, schizophrénie et thème de recherches de désordres de Neurodéveloppemental, institut de Douglas
Chercheur, institut de Douglas
Professeur d'associé, département de la psychiatrie, Université de McGill

Mercredi 21 novembre
19h00

Salle Boréart
279, Principale, Granby

Pour information ou pour réserver votre place,
450-777-7131

Suite de la page 7

- repli sur soi et perte d'intérêt envers les relations sociales
- manque d'énergie ou de motivation
- problèmes de mémoire ou de concentration
- perte de rendement au travail ou à l'école
- hygiène personnelle douteuse
- paroles confuses ou difficulté à communiquer
- absence de réactions affectives ou réactions inadéquates
- méfiance généralisée
- troubles du sommeil ou de l'appétit, comportements inhabituels

«Nous pensions que notre fille était paresseuse, car elle ne faisait absolument rien. Les nerfs à vif, nous la pouissions constamment à agir. Si nous avions su qu'elle était malade, nous n'aurions pas toujours été sur son dos. La pression n'a sûrement pas aidé.»

Dans certains cas, les symptômes psychotiques apparaissent subitement et sont flagrants. Dans d'autres cas, la psychose se manifeste petit à petit et les premiers signes passent parfois inaperçus. L'identification précoce de la maladie peut être d'autant plus difficile à l'adolescence, période marquée par les changements de comportement, de motivation et d'humeur. C'est sans compter les autres états de santé qui entraînent des signes et symptômes semblables. Avec du recul, cependant, les parents de jeunes atteints de psychose se rappellent souvent que quelque chose n'allait pas chez leur enfant, qu'il leur semblait différent.

Si vous observez des changements persistants qui vous semblent étranges, ne tardez pas à demander de l'aide. Fiez-vous à votre instinct.

«Nous avons remarqué que quelque chose se passait. Ses amis et ses frères aussi. Ils pensaient qu'il prenait de la drogue et ont préféré se taire pour ne pas nous inquiéter. Mais le comportement de notre fils a tellement changé en six mois – son ton de voix monotone, sa façon de marcher. J'ai pensé qu'il n'allait pas bien du tout.»

Redonner espoir grâce au traitement

La psychose non traitée est associée à un rétablissement plus difficile et à un risque accru de surconsommation d'alcool ou d'autres drogues, de détresse familiale, de suicide et de dépression.

En obtenant rapidement un traitement approprié, on peut éviter l'hospitalisation et favoriser une guérison plus complète. Le traitement comprend généralement de faibles doses de médicaments antipsychotiques, des séances d'information, de la formation et du soutien. Plusieurs médicaments récents traitent efficacement les symptômes psychotiques sans causer les effets secondaires de leurs prédécesseurs. Dans la mesure du possible, le traitement ne doit pas perturber les activités quotidiennes du jeune patient. L'acceptation, le soutien et la patience de la famille améliorent les chances de rétablissement, tandis que le stress peut aggraver la psychose.

La psychose n'est la faute de personne. Elle peut frapper n'importe qui. Il importe d'obtenir de l'aide dès l'apparition des symptômes.

La psychose est une maladie qui réagit bien au traitement. La plupart des gens se rétablissent complètement si elle est traitée de façon rapide et efficace. Suggestions aux parents...

Surveillez les changements sur le plan du comportement et des capacités de votre enfant.

Tout changement notable et persistant peut être un signe de psychose. Si la personnalité ou la façon de fonctionner de votre enfant semble inhabituelle, ses amis, ses professeurs et d'autres personnes de son entourage risquent aussi de s'en apercevoir.

Faites-vous confiance.

Vous connaissez votre enfant mieux que quiconque et vous êtes la personne la mieux placée pour intervenir en son nom. Si vous remarquez quelque chose de bizarre, assurez-vous d'obtenir l'aide qui convient. La psychose n'est peut-être pas la seule cause du comportement étrange de votre enfant, mais c'est une possibilité à envisager.

Agissez sans tarder.

En général, la psychose ne disparaît pas toute seule. Si votre enfant est atteint de psychose, il faut lui administrer rapidement un traitement approprié. Le plus tôt sera le mieux.

Demandez de l'aide.

Consultez un médecin de famille ou un professionnel de la santé mentale qui connaît bien les premiers stades de la psychose. Ce dernier pourra obtenir une évaluation complète pour votre enfant. Certaines villes canadiennes ont des centres spécialement conçus pour l'évaluation et le traitement des premiers stades de la psychose.

Informez-vous.

Il existe beaucoup de documentation sur la psychose chez les jeunes. Le Centre de toxicomanie et de santé mentale offre une brochure intitulée *Le premier épisode psychotique* que l'on peut se procurer en remplissant le formulaire du site Web (www.camh.net).

Affrontez vos peurs.

La maladie mentale fait peur à beaucoup de gens et décourage certaines personnes de demander de l'aide assez tôt. Or, le fait de nier le problème ou de retarder le traitement n'aide pas le jeune atteint de psychose. La maladie mentale n'est pas dangereuse; la peur qu'elle provoque provient en grande partie de préjugés et de malentendus. Comme toute autre maladie, cependant, elle a besoin d'être traitée.

Tout changement persistant sur le plan du comportement, de la personnalité ou du fonctionnement peut être un signe de psychose.

Intervention durant les premiers stades de la psychose Parce que le temps compte...**La psychose c'est sérieux...**

«Au moindre doute, n'hésitez pas à demander de l'aide. Il y a peut-être moyen de retarder le premier épisode psychotique.»

La psychose désigne une maladie grave qui est causée par le mauvais fonctionnement du cerveau et qui afflige jusqu'à 3 p. 100 de la population. Une personne psychotique perd plus ou moins contact avec la réalité. La maladie peut changer considérablement sa façon de penser ou de se comporter, ses croyances et ses perceptions; c'est parfois une expérience très troublante et stressante.

La psychose affecte autant les hommes que les femmes et se déclare le plus souvent durant l'adolescence ou le début de la vingtaine. Éprouvante à n'importe quel âge, la psychose peut cependant perturber l'importante période de transition que constitue l'adolescence en altérant le sentiment d'identité du jeune, en faussant ses rapports avec son entourage et en limitant ses possibilités d'avenir. Si elle n'est pas traitée, cette maladie risque de bouleverser la vie de la personne atteinte et des membres de sa famille.

La psychose est une maladie qui réagit bien au traitement... surtout si elle est détectée rapidement.

Pour favoriser le rétablissement complet d'un premier épisode psychotique, l'identification précoce des symptômes doit s'accompagner de stratégies thérapeutiques exhaustives et personnalisées qui prévoient le recours à de faibles doses de médicaments antipsychotiques, de l'éducation et des interventions psychosociales. Selon les recherches, plus la psychose est traitée rapidement, meilleurs sont les résultats.

«Plus tôt on intervient, plus tôt la personne atteinte pourra prendre conscience de sa maladie, se rétablir et reprendre ses activités.»

Malheureusement, il s'écoule souvent des mois avant que la psychose ne soit traitée. En fait, certaines personnes ont cette maladie pendant des années sans se faire traiter.

Agissez sans tarder...

La psychose non traitée peut :

- perturber le cours d'une vie
- perturber les relations interpersonnelles
- accroître les risques de surconsommation d'alcool ou d'autres drogues
- accroître les risques de dépression et de suicide
- miner l'estime de soi et le sentiment d'identité
- augmenter les risques d'hospitalisation
- retarder et entraver le rétablissement
- assombrir le pronostic

Pourquoi le traitement est-il retardé?

- La personne atteinte, les membres de sa famille ou les professionnels qui l'entourent sont incapables de reconnaître les signes et symptômes de la psychose, en particulier
- Lorsqu'ils apparaissent petit à petit.
- La personne souffrant de psychose n'est pas consciente de sa maladie.
- La maladie mentale soulève une foule de craintes et de préjugés.
- L'accès aux services appropriés est limité.
En général, la psychose ne disparaît pas toute seule. La détection rapide et le traitement adéquat des premiers symptômes offrent les meilleures chances de rétablissement.

Il y a de l'espoir...

Grâce à une intervention rapide et pertinente, il est possible de prévenir ou d'atténuer considérablement les conséquences de la psychose.

Avantages de l'intervention précoce :

- perturbation réduite des activités quotidiennes
- perturbation réduite des relations familiales et sociales
- réduction des risques d'hospitalisation
- Risque réduit d'incapacité et de rechute
- risque inférieur de suicide
- meilleurs sentiments d'identité et estime de soi
- rétablissement plus rapide et plus complet, meilleure maîtrise de sa vie

Nous avons tous un rôle à jouer pour aider les personnes atteintes de psychose à améliorer leurs résultats thérapeutiques.

- Nous pouvons nous **familiariser** avec les signes et symptômes de la psychose pour accélérer le diagnostic de la maladie.

- Nous pouvons **encourager** les personnes qui pourraient vivre un épisode psychotique à demander de l'aide sans tarder. Un médecin de famille ou un professionnel de la santé mentale qui connaît bien les premiers stades de la psychose pourra obtenir une évaluation complète.

- Nous pouvons nous **informer** sur la maladie et les meilleures façons de la traiter. Le domaine de l'intervention durant les premiers stades de la psychose est relativement récent et évolue rapidement. Même les professionnels de la santé mentale ne sont pas tous au courant des dernières démarches thérapeutiques.

- Nous pouvons **militer** pour dissiper les mythes sur la maladie mentale et atténuer les peurs et les préjugés qui découragent parfois les gens de demander de l'aide. La psychose est une maladie qui peut frapper n'importe qui. Elle peut être traitée.

Signes et symptômes de la psychose...

La psychose se manifeste par des signes et symptômes variés qui peuvent changer avec le temps. Miroir d'une vision déformée de la réalité, les symptômes comprennent les hallucinations, le délire et les

Voici quelques symptômes de la psychose :

- voix ou visions que personne d'autre ne peut percevoir
- impression que d'autres personnes manipulent ses pensées ou qu'on peut contrôler les pensées des autres
- impression d'être surveillé, suivi ou persécuté
- impression que ses pensées s'accélèrent ou ralentissent
- pensées confuses

Voici d'autres signes précurseurs de la psychose :

- repli sur soi et perte d'intérêt envers ses activités habituelles
- manque d'énergie ou de motivation
- problèmes de mémoire ou de concentration
- perte de rendement au travail ou à l'école
- absence de réactions affectives ou réactions inadéquates
- troubles du sommeil ou de l'appétit
- idées ou comportements inhabituels, sensation d'avoir changé

Ces signes peuvent avoir de nombreuses causes, en particulier pendant l'adolescence ou le début de l'âge adulte. S'ils persistent, cependant, la psychose devient une possibilité à envisager. Pour établir un diagnostic de psychose, un professionnel de la santé doit procéder à une évaluation complète.

Les causes de la psychose...

Il est difficile de déterminer la cause d'un premier épisode psychotique. La psychose est associée à plusieurs troubles médicaux dont la schizophrénie, la dépression, le trouble bipolaire (psychose mania-co-dépressive) et la toxicomanie. Le risque de psychose est également plus élevé chez les personnes qui ont des proches ayant déjà souffert de cette maladie. Intervenir rapidement c'est prévenir.

Réf: Association canadienne pour la santé mentale

**VEUILLEZ PRENDRE NOTE
QUE NOS BUREAUX
SERONT FERMES
DU 22 DECEMBRE
AU 6 JANVIER 2008
INCLUSIVEMENT**

MERCI ET JOYEUSES FETES

Colloque santé mentale Montréal Rendez-vous 2007

Samedi 13 octobre 2007

Journée d'information et de ressourcement

Info

450 777-7131

**5E CONGRÈS ANNUEL DE LA FONDATION
QUÉBÉCOISE POUR LE TROUBLE
OBSESSIONNEL-COMPULSIF
Samedi , 3 novembre 2007 de 9h30 à 16h30**

Faubourg Ste-Catherine, 1616 Ste-Catherine O/W, Montréal, Local/room FG-C070 (sous-sol/basement) Angle de la rue Guy et Ste-Catherine Ouest Guy-Concordia

L'entrée est gratuite et est ouverte à tous. Aucune pré-inscription nécessaire

Pour info:

<http://fqtoc.mtl.rtss.qc.ca>

1-888-727-0012

Les raisons de notre colère

La colère est une de nos émotions les plus fondamentales. C'est une réaction naturelle de protection, qui nous aide à lutter pour notre survie. Pourtant, c'est peut-être l'émotion la plus importante à gérer. Incontrôlée, elle peut conduire à de graves conflits interpersonnels et à des agressions physiques et verbales.

Pour gérer cette puissante émotion, il est important de savoir pourquoi nous devenons en colère. Il existe deux raisons de base à la colère : les attentes non-comblées et la perception d'injustices.

Les attentes non-comblées

Si votre mécanicien vous promet que votre voiture sera prête à midi et qu'elle ne l'est pas encore quand vous arrivez à deux heures, il est normal que vous soyez en colère. Si, par contre, vous savez d'expérience que votre voiture n'est jamais prête à temps et que vous seriez chanceux qu'elle soit prête avant la fin de la journée, ce délai ne vous affectera pas. Il est normal de ressentir de la frustration si une chose que vous attendez ne se produit pas.

La perception d'injustices

Si quelqu'un entre après vous à la clinique médicale et que cette personne est appelée avant vous dans le bureau du médecin, vous serez probablement en colère et vous vous demanderez de quel passe-droit il faut disposer pour être servi aussi rapidement. Mais imaginez que cette personne était là deux heures avant vous et qu'elle était simplement sortie remettre de l'argent dans un parcومتر? Nos réactions à chaque situation sont dictées par la compréhension que nous en avons.

Si nous avons l'impression qu'on nous traite injustement, nous nous mettrons toujours en colère.

Première étape: Posez-vous des questions

Que faire si vous êtes trop souvent en colère? Commencez par examiner vos attentes. Sont-elles réalistes? Avez-vous besoin de tenir plus souvent compte des situations inattendues? Vos normes sont-elles trop élevées? Puis, examinez vos perceptions. Sont-elles exactes? Disposez-vous de toute l'information?

Avez-vous besoin de faire plus confiance aux gens? En vous posant de telles questions, vous réaliserez peut-être que tout va bien et qu'il n'y a pas d'injustice. En d'autres mots il vous faut peut-être changer votre façon de voir les choses.

Deuxième étape: Abordez le problème

Parfois, vos attentes sont réalistes et votre perception des choses est correcte. Dans ces situations, il est normal de ressentir de la colère. Lorsque cela se produit, la meilleure solution est d'aborder le problème directement de façon à éliminer le traitement injuste.

C'est peut-être le temps de vous affirmer, d'avoir des demandes sensées et d'établir des limites raisonnables. En d'autres mots, il vous faut peut-être changer votre comportement à l'égard des autres. Si aucune de ces étapes ne fonctionnent, il est peut-être temps de changer de mécanicien!

Réf: L'Ecouteille, sept-oct-nov. 2007

OASIS santé mentale Granby et région

La cotisation annuelle est de 10.00\$ pour un membre régulier et 15\$ pour la famille. Contribution volontaire pour membre affilié. L'adhésion comprend: la réception du bulletin et de la programmation, le rappel des activités de OASIS santé mentale, l'accès au centre de documentation, aux activités sociales et aux autres activités.

- Je désire renouveler mon adhésion
- Je désire devenir membre régulier 10\$
- Je désire renouveler mon adhésion familiale de 15\$
- Je désire faire un don à l'organisme
- J'ai un proche qui est atteint de maladie mentale (membre régulier)
- Je n'ai pas de proche atteint de maladie mentale (membre affilié)

NOM: _____

ADRESSE: _____

VILLE: _____

CODE POSTAL: _____

Tél. Rés: _____

Tél. Bur.: _____

Signature: _____

En date: _____

J'inclus la somme de _____\$ pour ma carte de membre. Ainsi que la somme de _____\$ pour mon don. Un reçu aux fins d'impôt sera émis pour chaque don de 20.00\$ et plus.

*Veillez nous retourner ce coupon
à l'adresse suivante:*

**OASIS santé mentale Granby et région
18, St-Antoine Nord
Granby, Qc. J2G 5G3**

L'ÉQUIPE de OASIS

18, St-Antoine Nord

Granby, Québec - J2G 5G3

(Point de service sur rendez-vous à Cowansville)

Tél: 450-777-7131 ou 1-877-777-7157

Fax: 450-777-4698

Email: oasissantementale@b2b2c.ca

**Site internet: [http://perso.b2.b2c.ca/
oasissantementale](http://perso.b2.b2c.ca/oasissantementale)**

Directeur par intérim

Yves Bélanger

Adjointe administrative

Johanne Craig

Intervenantes

Susan Laporte, Sylvie Lussier,

Magali Larochelle

Membres du

Conseil d'administration

Président

André Charbonneau

Vice-présidente

Hélène St-Amand

Trésorière

Natalie Préfontaine

Secrétaire

Rachelle Galipeau

Administrateur et Administratrices

Ghislaine Gervais

Yves Proulx

Céline Derome

Horaire

Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h00

De 13h00 à 16h00

Dépôt légal - 4e trimestre 2007