

# Christine

## a une schizophrénie



# La schizophrénie

Ce n'est pas ce que tu crois

## Remerciements

Il est important de savoir répondre aux nombreuses questions des enfants, en particulier lorsqu'un membre de leur famille vit avec une maladie mentale. Ils ont besoin de réponses pour se rassurer, se sentir en sécurité et valorisés. Les informations qu'ils reçoivent leur permettent de mieux comprendre les maladies psychiques et de développer ainsi leur empathie pour les personnes concernées.

C'est dans cet esprit que Christine Fandel a créé cette bande dessinée, avec l'envie de raconter l'histoire de sa maladie, la schizophrénie, aux enfants de manière simple et ludique.

Le plus grand merci va ainsi à Christine, sans qui ce projet n'aurait jamais vu le jour. Merci pour ton engagement dans l'écriture et le dessin de la BD et d'avoir collaboré avec le Centre d'Information et de Prévention (CIP) dans le cadre de la campagne nationale de sensibilisation du CIP « La schizophrénie - Ce n'est pas ce que tu crois ».

Nous remercions également l'Œuvre Nationale de Secours Grande-Duchesse Charlotte pour son soutien, qui a permis de rendre cette bande dessinée accessible à un large public.

Un grand merci également à notre graphiste Indira Idrizovic qui, par son dynamisme et son expertise, a rendu cette BD encore plus captivante.

Nous remercions les élèves et les institutrices de l'école primaire de Soleuvre d'avoir participé à une première lecture de cette BD.

Merci également à toutes les personnes qui ont travaillé sur les différentes versions et traductions. Enfin, je tiens à remercier toute l'équipe du CIP de la Ligue Luxembourgeoise d'Hygiène Mentale pour son engagement et son investissement inestimables qui ont permis la concrétisation et la réalisation de ce projet.

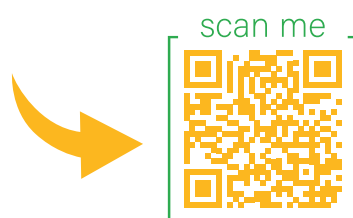
Chers lecteurs, chères lectrices, nous vous souhaitons beaucoup de plaisir à vous plonger dans l'histoire de Christine.

Fränz D'Onghia  
Chargé de direction  
Centre d'Information et de Prévention, D'Ligue



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Santé

Direction de la santé



[www.prevention-schizophrenie.lu](http://www.prevention-schizophrenie.lu)



ŒUVRE  
Nationale de Secours  
Grande-Duchesse Charlotte



prévention  
schizophrénie

**Bonjour !**

Je m'appelle **Christine**  
et je suis une femme de 38 ans.

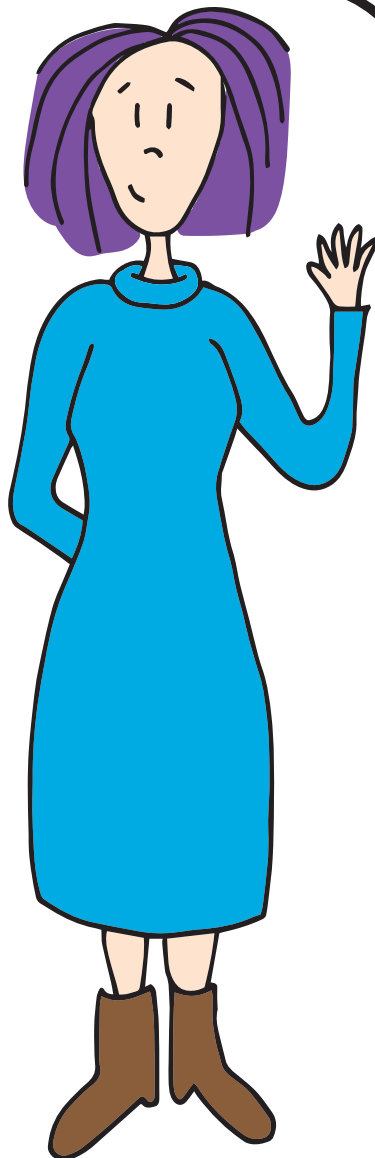
**J'aime bien raconter des histoires et dessiner.**

Je vais te raconter **l'histoire de ma maladie**,  
que j'ai eue à l'âge de 22 ans.

**Cette maladie n'est pas contagieuse.**

Beaucoup de gens ne comprennent pas ce qui arrive à une  
personne atteinte de cette maladie.

Pour que tu me comprennes,  
je voudrais te l'expliquer avec mon histoire.



**Christine** a une maladie particulière.

Elle a une **schizophrénie** . 

Ça veut dire quoi ?

Est-ce qu'elle a de la fièvre ?

ou mal quelque part ?

Comme mal au cou, ou mal aux oreilles, ou à la tête ?

Non, c'est une maladie **différente des autres**.

C'est une maladie psychique.

**Ce n'est pas contagieux, mais comment ça s'attrape ?**

Eh bien le **psychisme**, c'est une partie de nous qui est responsable de nos émotions et de nos pensées.

Pour **Christine**, il est difficile de gérer ses émotions et **elle ne pense pas comme les autres personnes**.

### la schizophrénie

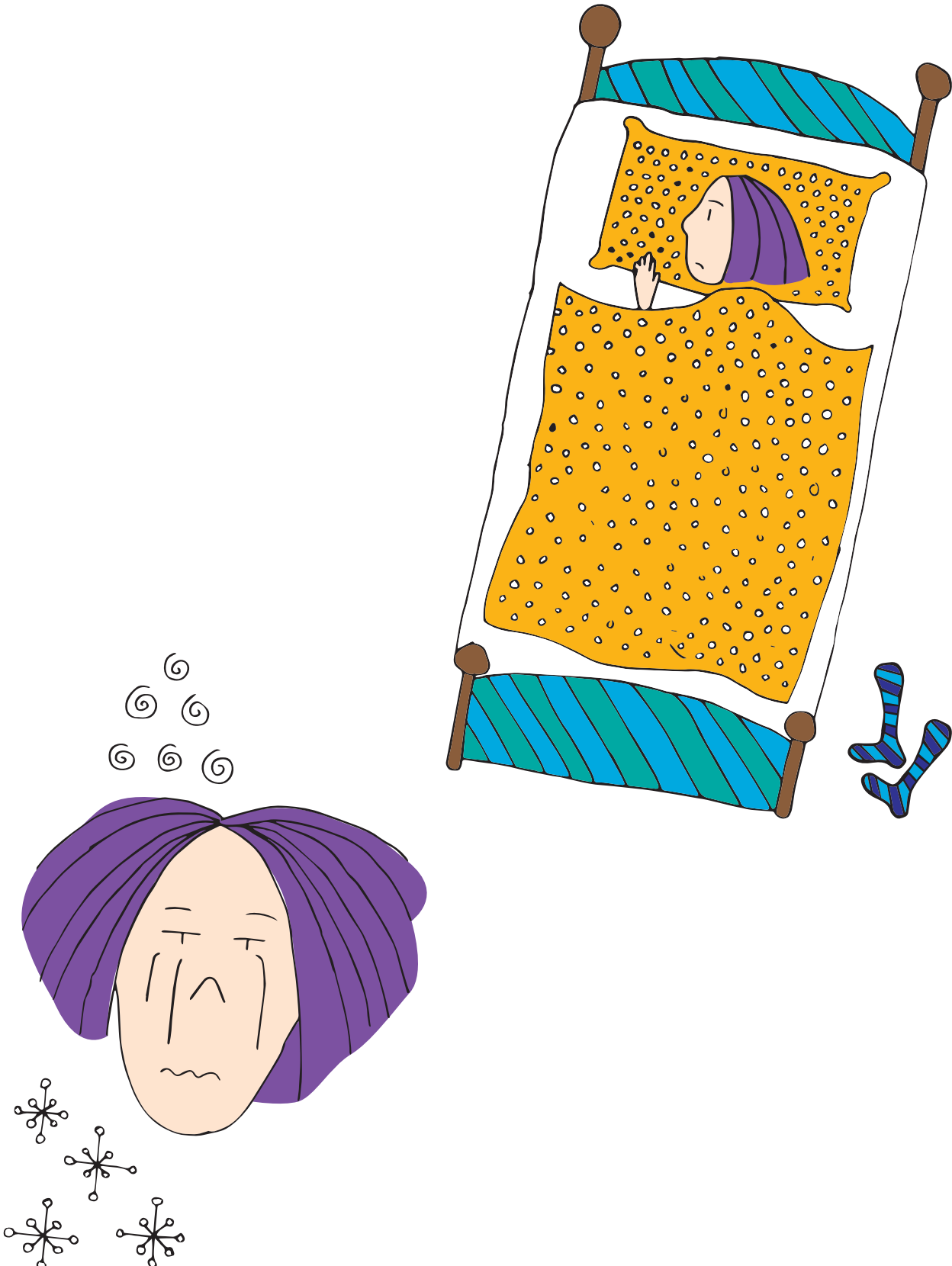
C'est une maladie psychique qui n'est pas contagieuse.

Cette maladie change la manière dont une personne pense, se sent, se comporte, et elle influence aussi les 5 sens.

# Pourquoi parle-t-on de maladie ?

Et bien, souvent **Christine** ne va pas bien.

Elle se sent alors **seule, confuse, très peu sûre d'elle, anxieuse et triste.**



Alors, comment est-ce que **Christine** pense ?

Elle **entend et voit des choses**

que personne d'autre **n'entend ou ne voit.**

Ces choses sont juste là pour elle.

Comme par exemple **Max le martien**.



**Max** le martien est toujours présent pour **Christine**.

**Pour elle, il est vraiment réel, même si personne d'autre ne le voit ou ne l'entend.**

Souvent, les autres personnes autour de **Christine** ne comprennent pas de quoi elle parle.



### **Martien Max : les hallucinations**

Nous avons 5 sens en tout, qui nous aident à découvrir le monde qui nous entoure. Nous pouvons voir, entendre, goûter, sentir et toucher des choses.

Le martien Max est une hallucination de Christine.

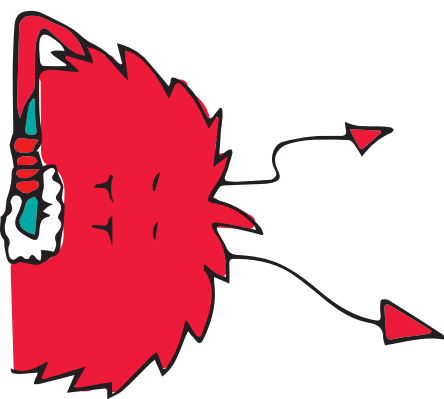
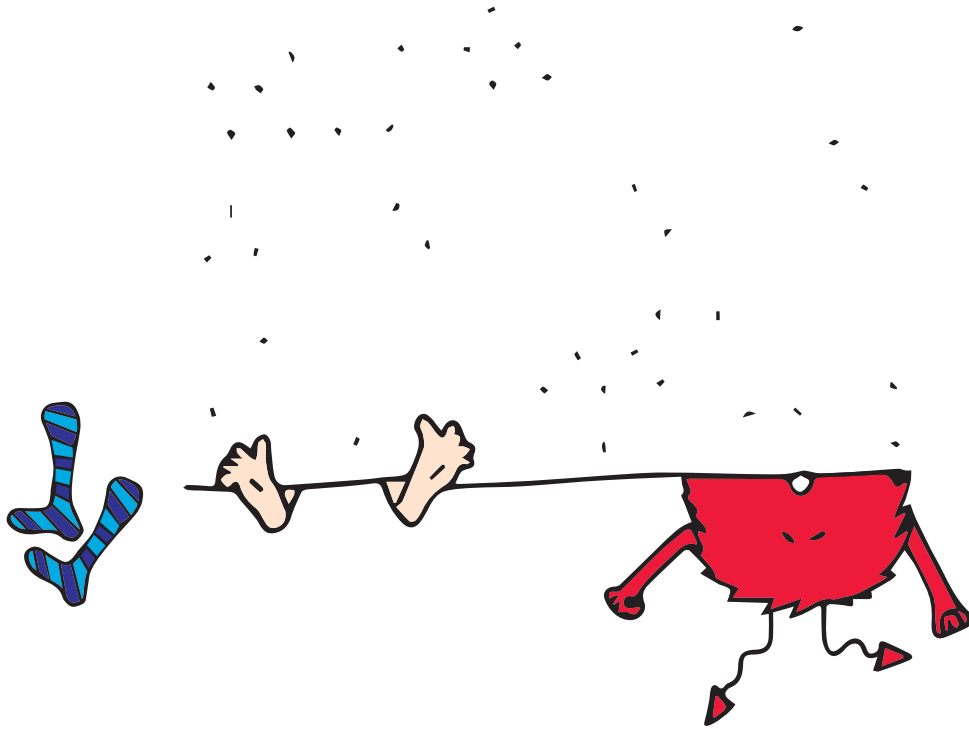
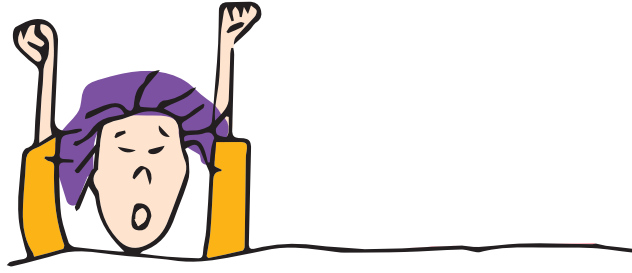
Les hallucinations sont liées à nos 5 sens.

Par exemple, on peut entendre des voix qui n'existent pas, ou on peut goûter ou voir des choses, qui n'existent pas en réalité.

Ces choses sont très réelles pour la personne qui est malade, mais elles n'existent pas pour les autres personnes autour d'elle.



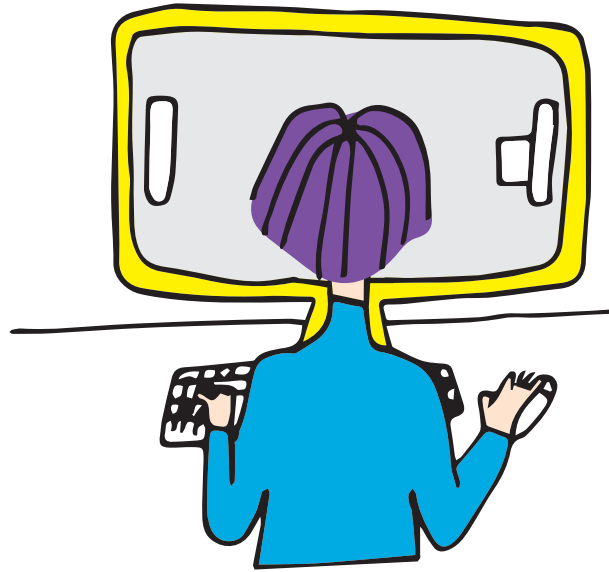
Il se lève le matin avec elle,



se brosse les dents avec elle,



va travailler avec elle,



et reste tout le temps là jusqu'à ce que  
Christine aille dormir.

**Max** demande à **Christine** de faire des choses  
de plus en plus bizarres.

Comme par exemple **laver ses cheveux avec du dentifrice.**

Ou porter un bikini au-dessus de ses vêtements habituels.

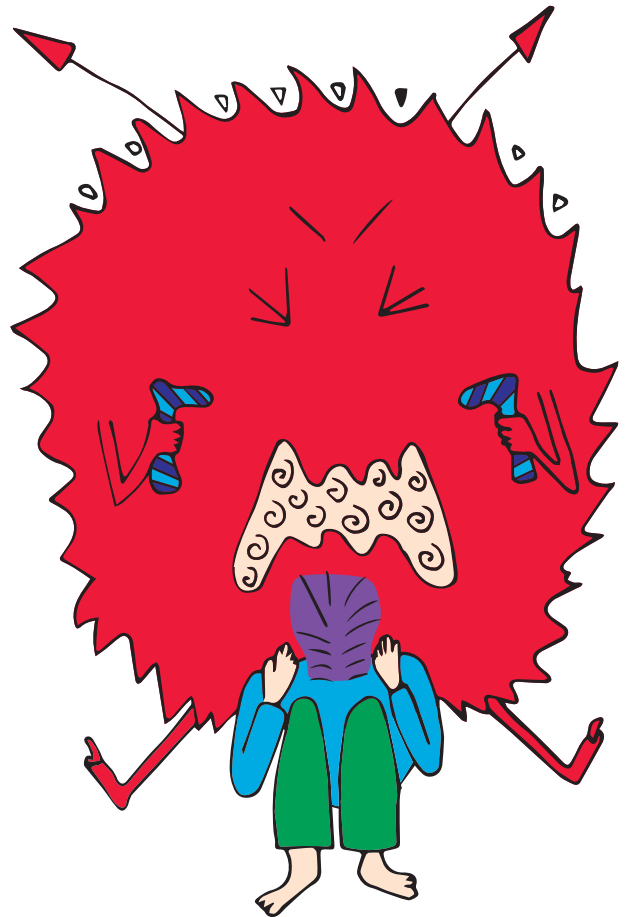
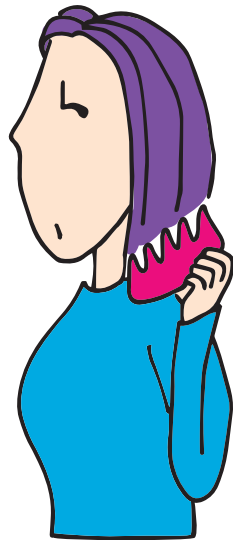
Ou crier très fort au beau milieu d'un film calme.

**ou ne plus parler du tout,  
même si on lui pose une question.**



Et de plus en plus souvent, **il** devient très strict, vilain et méchant avec **Christine**, et ça, ce n'est pas du tout agréable pour elle.

Alors il lui dit ce qu'elle doit faire, de quelle manière elle doit peigner ses cheveux, jusqu'à la couleur des chaussettes qu'elle doit porter.



Si **elle** ne lui obéit pas, **Max** lui crie dessus très fort, très longtemps et très méchamment.

C'est pour cela que pendant un certain temps, elle fait tout ce que **Max** lui demande, parce qu'elle n'a pas envie d'être traitée aussi mal.

La famille et les amis de **Christine** remarquent maintenant que **Christine fait des choses qu'eux-mêmes ne font pas.**

Elle prend de moins en moins soin d'elle, par exemple elle ne se coiffe plus et ne brosse plus ses dents.

**“Nous savons,”** disent-ils, **“maintenant il est temps pour Christine de voir un psychiatre.”**

Un **psychiatre** est un médecin du **psychisme** ; il connaît bien les émotions et les pensées, et **les hallucinations comme Max.**

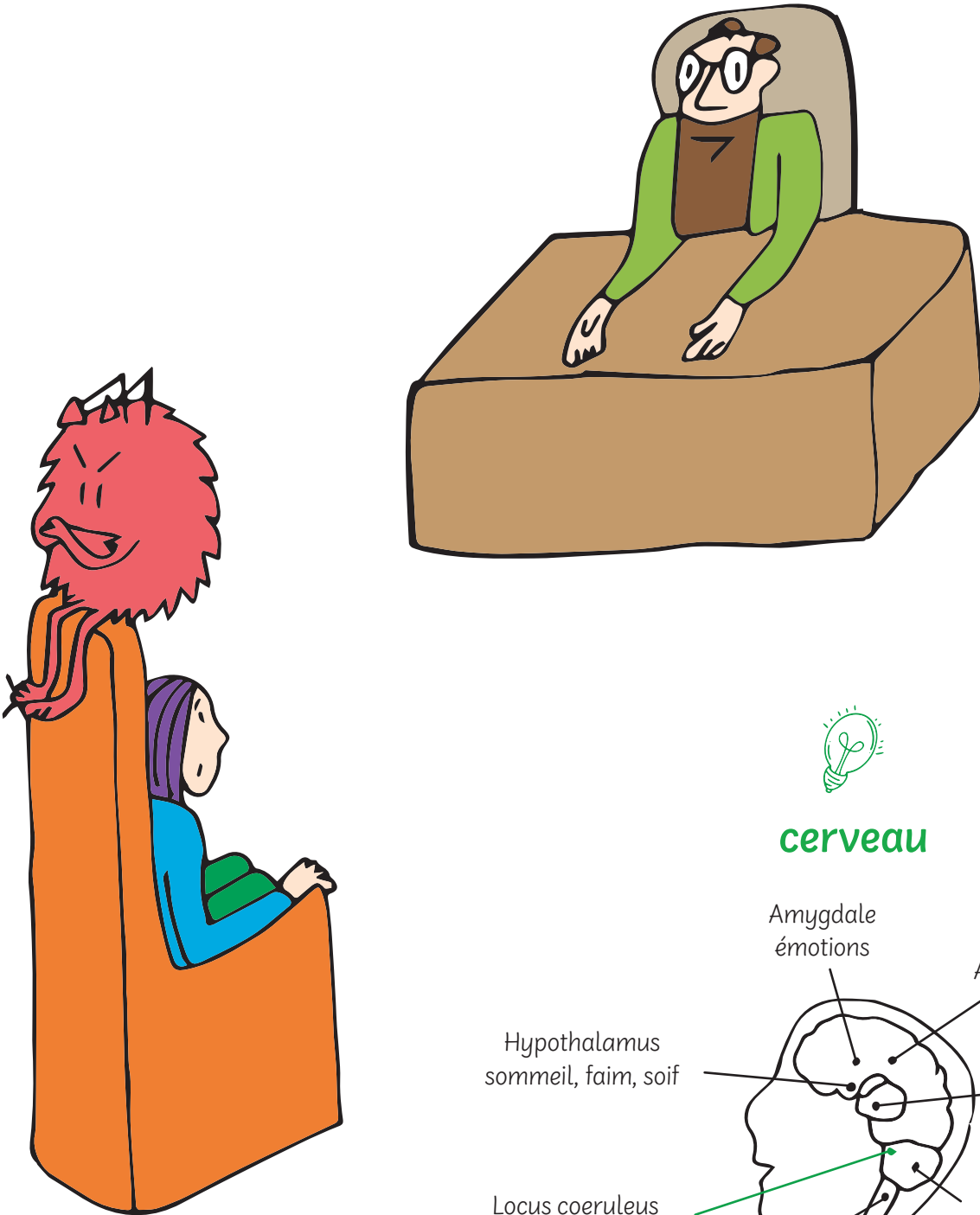
**Le psychiatre est là pour aider Christine.**

Au début, Christine ne veut pas du tout aller voir un psychiatre parce que **Max** n'est absolument pas d'accord. Mais sa famille ne lâche pas l'affaire et lui répète sans cesse que c'est important pour **qu'elle se sente mieux et qu'elle soit en meilleure santé.**

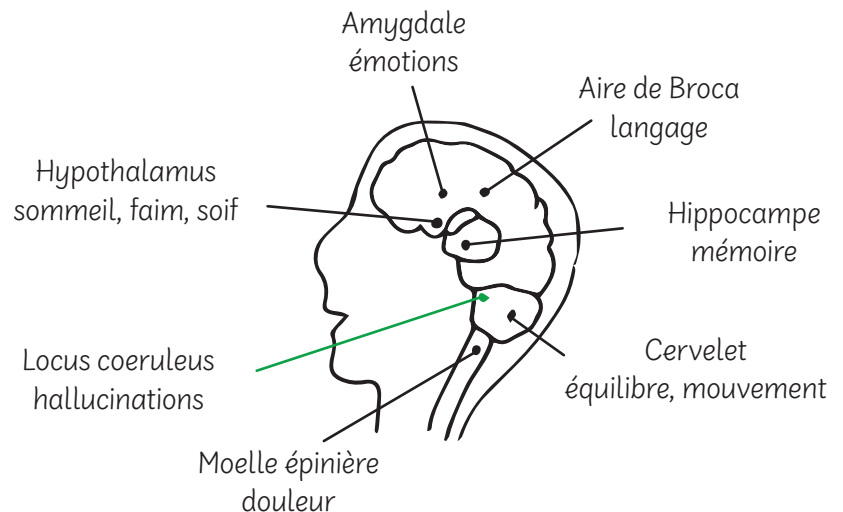
**Christine finit par croire ses proches** parce qu'elle leur fait confiance et elle sait qu'ils lui veulent du bien.



Le psychiatre dit qu'il y a quelque chose de différent  
dans le **cerveau** de Christine  
et qu'il existe des médicaments pour soigner cela.



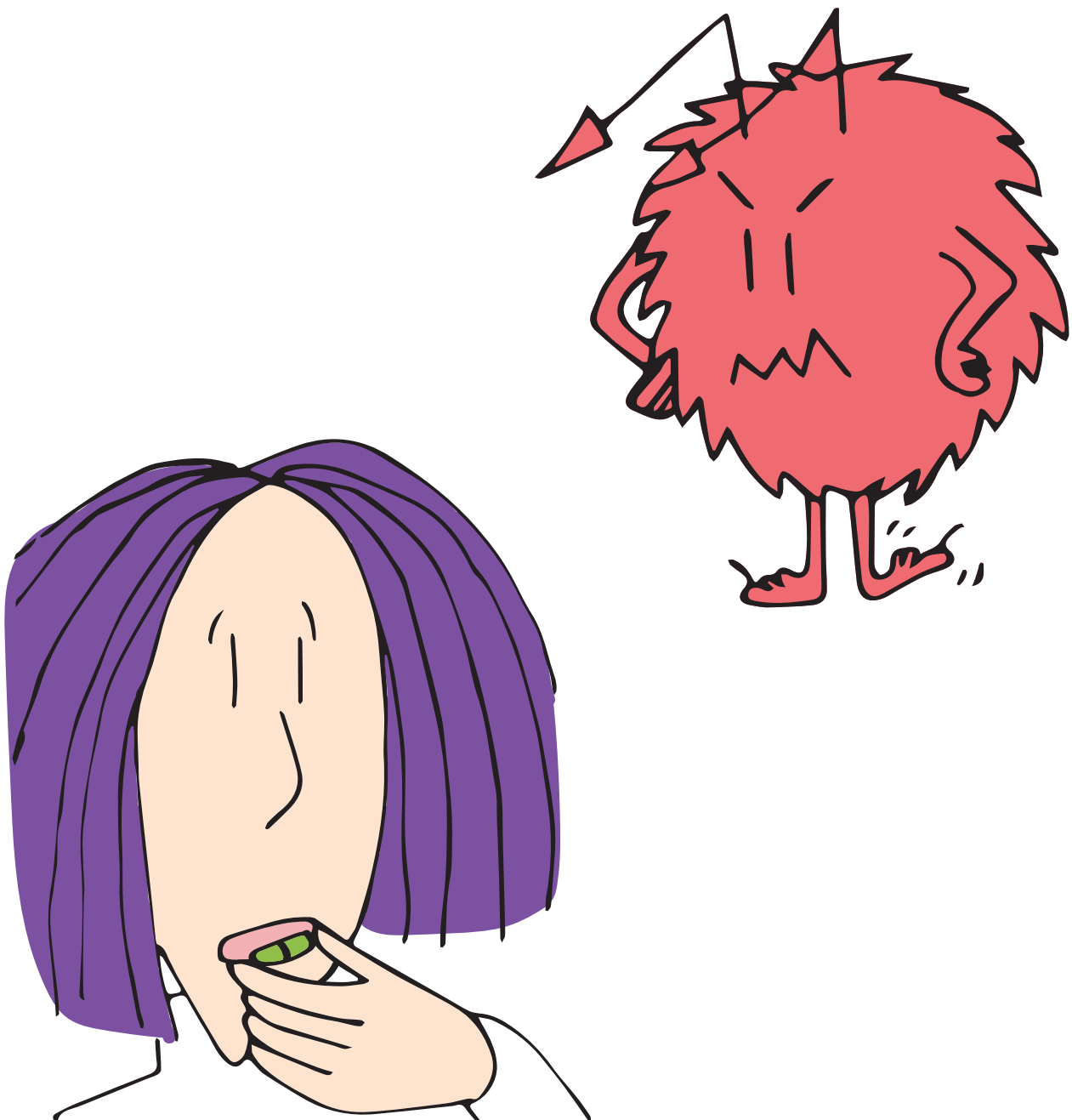
## cerveau

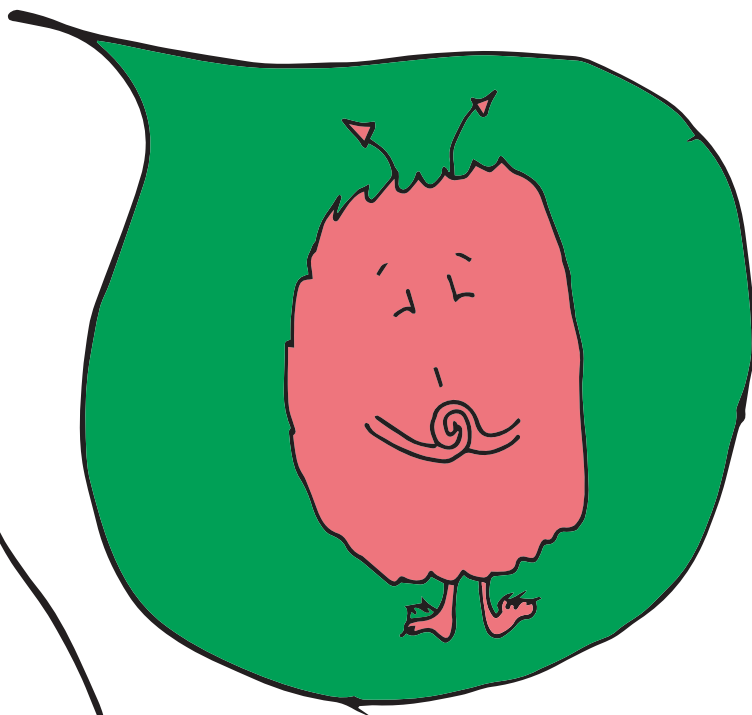
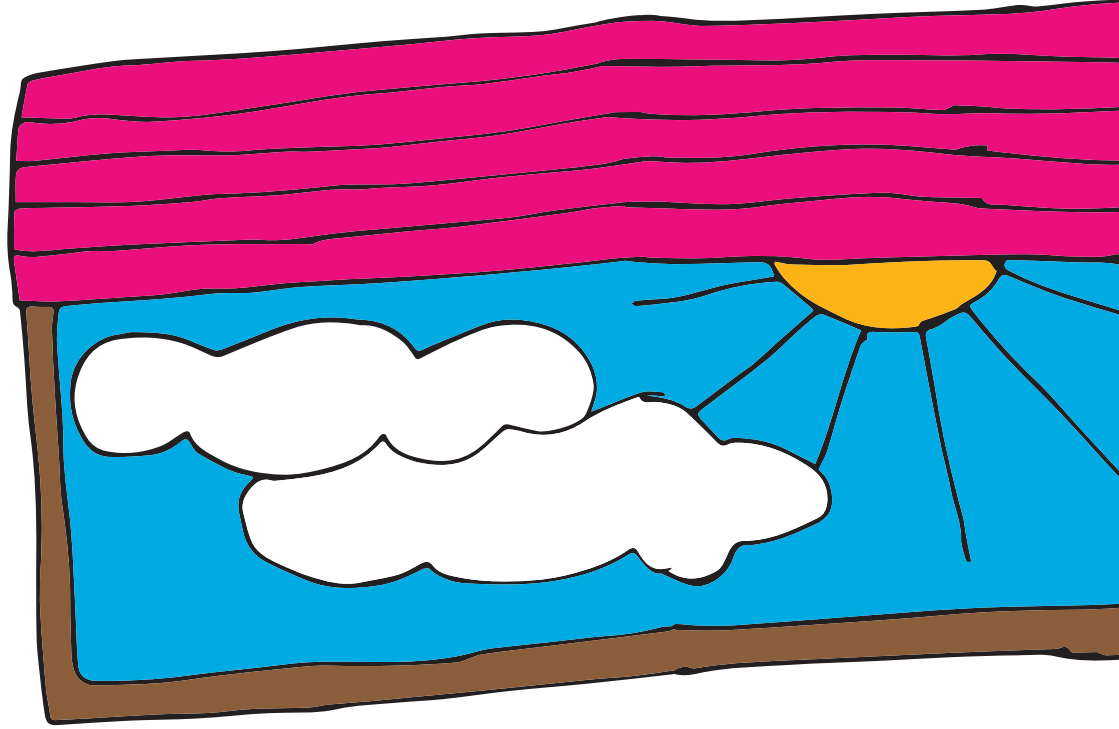
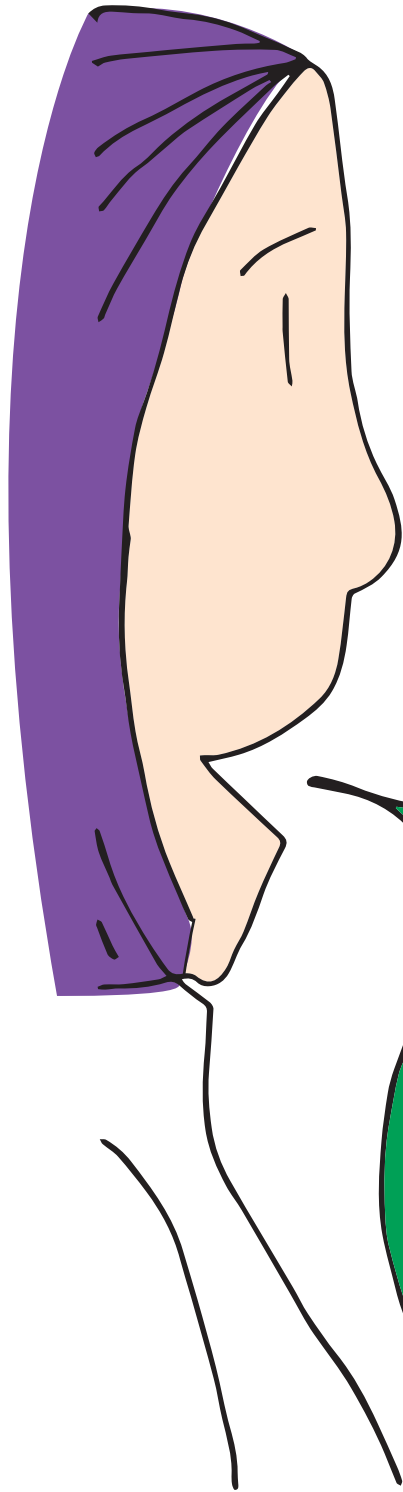


Maintenant, Christine essaie les médicaments.

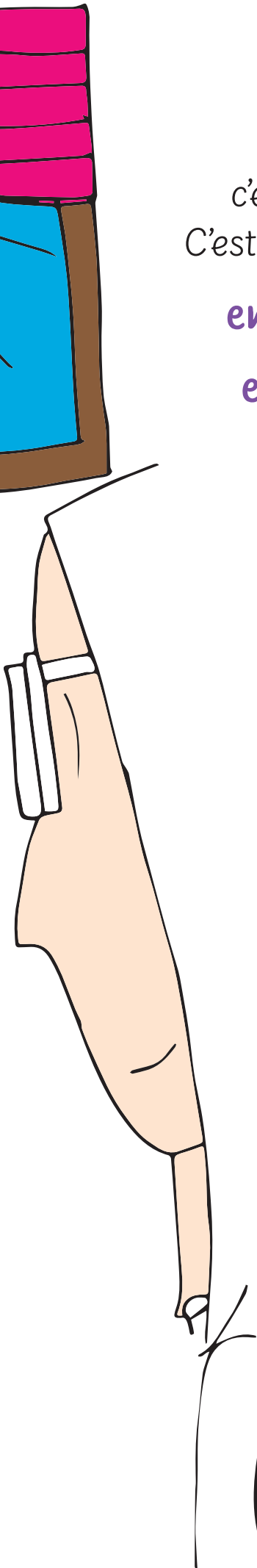
Au début, **Max**, et il faut du temps à **Christine** pour prendre régulièrement ses médicaments.

Elle remarque que cela l'aide, elle peut par exemple mieux se concentrer sur les choses pour lesquelles elle est douée et qu'elle aime faire.









Entre-temps, Christine suit également une thérapie, c'est-à-dire qu'elle voit **une psychothérapeute**. C'est une dame qui peut aider et qui s'y connaît bien en matière de pensées, de sentiments et de d'hallucinations comme **Max**.

On ne reçoit pas de médicaments chez une psychothérapeute, mais on peut parler avec elle de tout ce qui est important pour nous, de ce qui nous rend **heureux**, de ce qui nous met en **colère**, de ce qui nous rend **triste** et de ce dont nous avons **peur**.



À cause de **Max**, **Christine** avait arrêté de parler avec les gens.

Mais grâce à la thérapie, elle réapprend à le faire.



### Les émotions

En fonction de ce que nous vivons, nous pouvons ressentir différentes émotions. Nous sommes parfois tristes ou en colère, heureux, anxieux, ou même surpris. Il n'y a pas de mauvaises émotions, elles sont toutes uniques et importantes, car elles nous aident à comprendre comment nous nous sentons.

Elle commence aussi à comprendre

pourquoi son psychisme a inventé **Max**.

**Christine** n'a jamais été très douée  
pour ressentir ses émotions.

Parfois elle était par exemple très en colère,  
mais elle ne le remarquait pas.

Ou alors elle avait très peur et ne le savait pas.

**Ce n'est pas bon pour la santé de réprimer  
ses émotions et de ne plus les ressentir.**

**Inventer **Max** n'était pas non plus  
une bonne solution,**

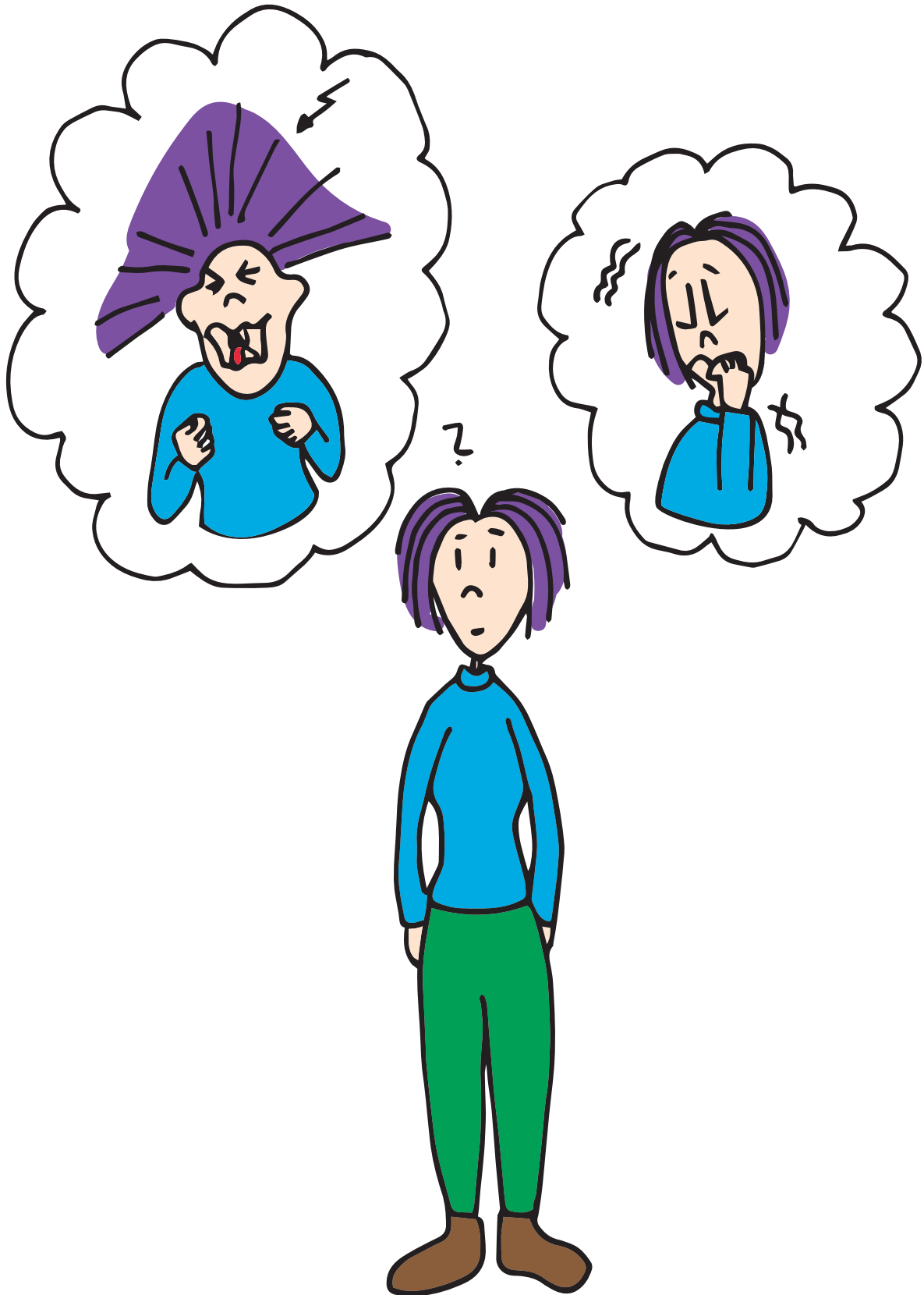
car il causait beaucoup de problèmes à **Christine**.

Mais grâce à la thérapie, elle apprend à gérer ses émotions de

manière plus saine, et aussi à mieux gérer **Max**.

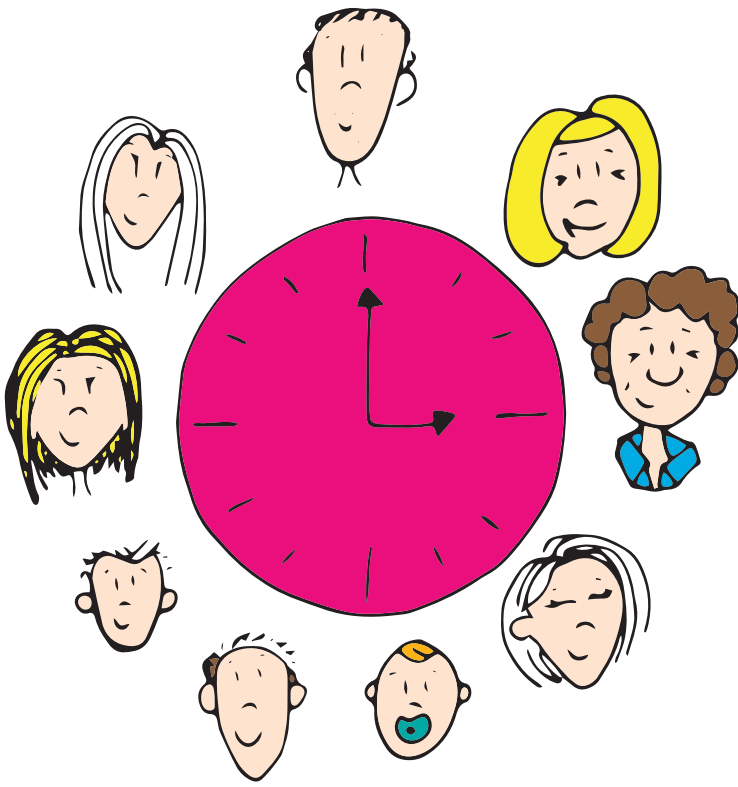
Cela prend du temps et parfois, **Christine** perd patience.

**Mais avec beaucoup de thérapie et de soutien,  
Christine apprend à suivre de nouvelles voies.**

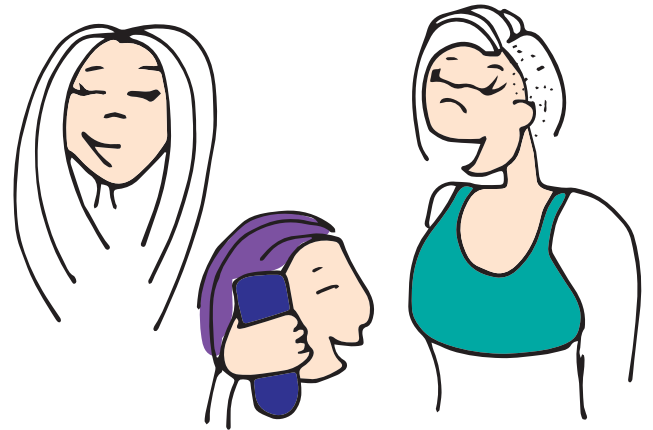


Elle apprend qu'il est important de prendre soin de soi et de faire des choses qui lui font du bien, comme faire du travail volontaire dans un magasin...

...passer du temps avec  
sa famille,

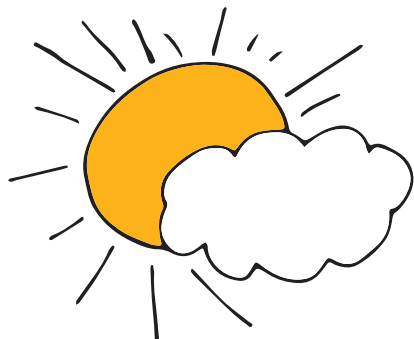


bavarder avec des amis,

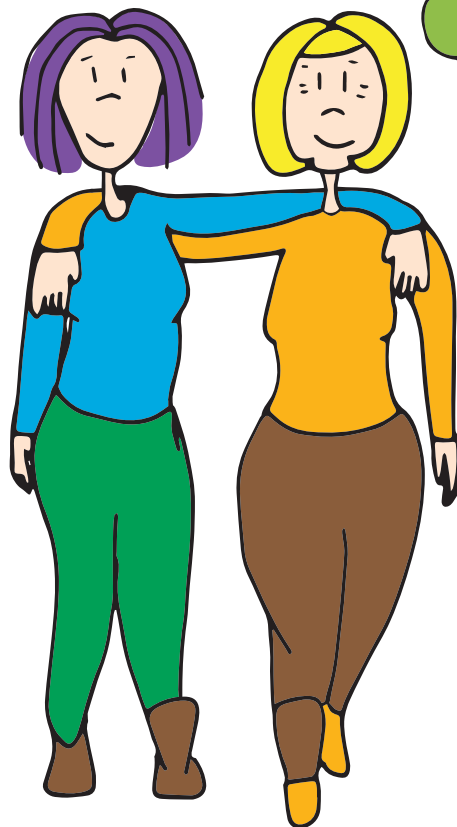
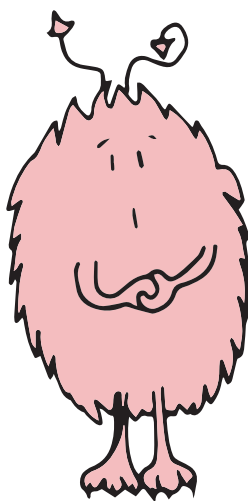


méditer,





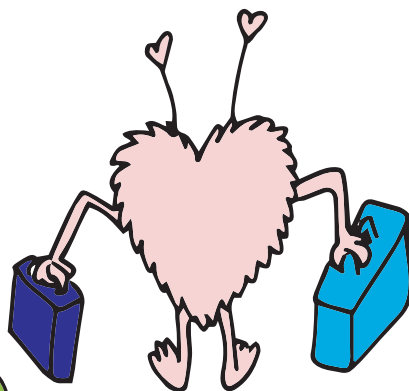
se promener dans  
la nature,



Y faire du yoga,...

Et avec le temps, **Max** devient de plus en plus sympathique.  
Il s'estompe de plus en plus.

Et peut-être qu'un jour,  
il disparaîtra complètement.



# Les mots importants sur la schizophrénie dans cette histoire



## La schizophrénie

C'est une maladie psychique qui n'est pas contagieuse.  
Cette maladie change la manière dont une personne pense, se sent, se comporte, et elle influence aussi les 5 sens.

## Le psychisme

C'est une partie de nous qui est responsable de nos émotions et de nos pensées.

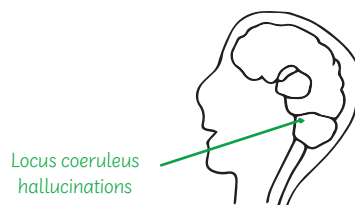
## Les hallucinations

Nous avons 5 sens en tout, qui nous aident à découvrir le monde qui nous entoure.  
Nous pouvons voir, entendre, goûter, sentir et toucher des choses.  
Le martien Max est une hallucination de Christine. Les hallucinations sont liées à nos 5 sens.  
Par exemple, on peut entendre des voix qui n'existent pas, ou on peut goûter ou voir des choses, qui n'existent pas en réalité. Ces choses sont très réelles pour la personne qui est malade, mais elles n'existent pas pour les autres personnes autour d'elle.

## Le psychiatre

C'est un médecin du psychisme ; il connaît bien les émotions et les pensées, et les hallucinations comme Max.  
Le psychiatre peut prescrire des médicaments. Le psychiatre est là pour aider Christine.

## Le cerveau



## La thérapie

Quand on a des difficultés à gérer ses émotions et qu'on ne se sent pas très bien à cause de ça, on peut suivre une thérapie. On y obtient de l'aide pour mieux comprendre ses émotions et on y apprend à les gérer de manière différente.  
Ainsi, en thérapie on peut trouver de nouvelles solutions et des moyens de se sentir plus heureux.

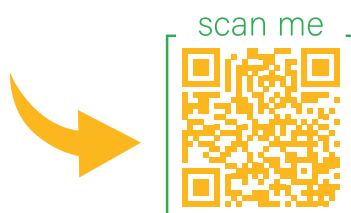
## La psychothérapeute

C'est une dame qui peut aider et qui s'y connaît bien en matière de pensées, de sentiments et d'hallucinations comme Max.  
On ne reçoit pas de médicaments chez elle, mais on peut parler avec elle de tout ce qui est important pour nous, de ce qui nous rend heureux, de ce qui nous met en colère, de ce qui nous rend triste et de ce dont nous avons peur.

## Les émotions

En fonction de ce que nous vivons, nous pouvons ressentir différentes émotions.  
Nous sommes parfois tristes ou en colère, heureux, anxieux, ou même surpris.  
Il n'y a pas de mauvaises émotions, elles sont toutes uniques et importantes, car elles nous aident à comprendre comment nous nous sentons.

Plus d'informations sur la schizophrénie et les autres troubles psychotiques, ainsi qu'une liste des services d'aide et de conseil au Luxembourg sur (sous "Où trouver de l'aide ?")



[www.prevention-schizophrénie.lu](http://www.prevention-schizophrénie.lu)

Ce livre est né du désir de Christine de raconter sa propre histoire sur sa maladie mentale de manière adaptée aux enfants.

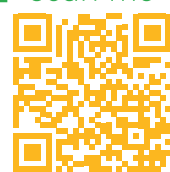
Ainsi, au cours cette histoire, les enfants découvrent la maladie mentale qu'est la schizophrénie, une maladie qui n'est pas contagieuse. Les conséquences de cette maladie sur la vie de Christine sont expliquées aux enfants. Ils y apprennent également ce qui aide Christine dans sa vie, afin qu'elle se sente mieux et qu'elle soit en meilleure santé.

Avec beaucoup de thérapie et de soutien, Christine apprend à emprunter de nouvelles voies.

Une lecture accompagnée est recommandée pour les enfants de 8 à 11 ans. Dans le cadre de la campagne nationale de sensibilisation « La schizophrénie - Ce n'est pas ce que tu crois », un dossier pédagogique est prévu pour tous les adultes qui souhaitent lire cette histoire avec des enfants.

Ce dossier sera mis à disposition sur le site [www.prevention-schizophrenie.lu](http://www.prevention-schizophrenie.lu).

scan me



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Santé

Direction de la santé



ŒUVRE  
Nationale de Secours  
Grande-Duchesse Charlotte



D'LIQUE  
INFORMATION & PRÉVENTION

prévention  
schizophrénie