

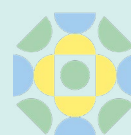
FR

Christine a une schizophrénie



**Outil d'accompagnement
à la lecture**

Cycle 3 (8-9 ans)



**Ligue
Santé
Mentale**

Ce dossier pédagogique complète la lecture de la BD « **Christine a une schizophrénie** » en proposant des outils adaptés pour aider les enfants à mieux comprendre l'histoire, les accompagner dans la découverte de la santé mentale et favoriser le développement de l'empathie. Il comprend un livret d'informations et un outil d'accompagnement à la lecture avec des pistes de discussion destinés aux adultes, ainsi que des cahiers d'activités adaptés à l'âge et au cycle scolaire des enfants. Grâce à des activités créatives et à des moments d'échange, les enfants peuvent approfondir les thèmes abordés dans la BD et mettre des mots sur leurs questions et leurs ressentis.



Ce dossier pédagogique est également disponible en luxembourgeois.

④ Plus d'informations sur la schizophrénie et les autres troubles psychotiques, ainsi que la version complète du dossier pédagogique, sont disponibles sur :

🌐 <https://www.prevention-schizophrenie.lu>

Texte :

Illustrations :

Digitalisation et mise en page :

Service Prévention et Formation, Ligue Santé Mentale (LISAME)

Christine Fandel

Zoë Mondloch (Zoë. | Independent Graphic Design Studio)



PROPOSITION POUR LA LECTURE DE L'HISTOIRE :

L'histoire est divisée en 4 chapitres. Les questions peuvent être posées directement pendant la lecture de l'histoire. Il n'est pas nécessaire de lire le texte de l'histoire tel quel. N'hésitez pas à laisser les enfants s'exprimer et encouragez-les à observer et à décrire les images. N'oubliez pas de prévoir suffisamment de temps pour montrer toutes les images et écouter les impressions des enfants.

Le catalogue détaillé des questions, accompagné de commentaires et de suggestions de questions à poser lors de la lecture de l'histoire, se trouve à la page suivante.

NB : Il est important de ne pas décrire le martien Max (l'hallucination de Christine) comme son meilleur ami ni comme un ami imaginaire. Christine voit Max parce qu'elle est atteinte d'une schizophrénie. Max est un symptôme de la maladie de Christine et à long terme, sa présence lui cause du tort.

PROPOSITION D'ACTIVITÉ DANS LE CAHIER D'ACTIVITÉS DU CYCLE 3 :

Activité - L'histoire de Christine et Max et 7 images

Les enfants peuvent découper les 7 images mises à disposition dans le cahier d'activités aux pages 7 et 9. Ils peuvent ensuite placer les images dans l'ordre de l'histoire de Christine, puis coller les images sous les cases correspondantes aux pages 3 et 5 du cahier d'activités.

Quelles sont les émotions ?

À cet endroit, il est possible d'entamer une discussion plus approfondie avec les enfants sur les émotions en général. Tout au long de son histoire, Christine parle de ses émotions.

Les émotions ont un rôle important dans nos vies. Elles sont des signaux qui nous aident à comprendre comment nous nous sentons. Les émotions nous aident à comprendre ce qui se passe autour de nous et à savoir comment réagir pour se sentir bien.

Il existe différentes émotions que nous pouvons ressentir, en fonction de ce que nous vivons. Nous pouvons parfois être tristes, en colère, dégoûté-e-s par quelque chose, ou avoir peur. Nous appelons ces émotions des émotions protectrices, car leur fonction principale est de nous protéger. Elles peuvent nous protéger lorsque quelque chose de dangereux se produit. Par exemple, si tu vois un crocodile dehors, tu peux ressentir de la peur. Tu peux alors commencer à trembler et à transpirer, c'est ainsi que tu ressens la peur dans ton corps. Et c'est cette peur qui t'aide à réagir pour courir dans l'autre sens et échapper au crocodile. C'est comme ça que tu t'es protégé-e du crocodile et que tu t'es mis-e hors de danger.

Il y a aussi des émotions qui nous rendent fort-e-s et nous aident à relever de nouveaux défis. Ce sont des émotions comme être heureux-se, courageux-se, curieux-se et détendu-e. Il n'y a pas de mauvaises émotions, elles sont toutes uniques et importantes, car elles nous aident à comprendre ce que nous ressentons et quelles activités nous aimons et voulons faire.

Et où habitent tes émotions ?

Si les enfants répondent « dans le corps », alors il est important d'expliquer que l'on ressent bien les émotions dans le corps, qu'elles s'expriment dans notre corps, mais qu'elles sont mémorisées dans notre tête (amygdale). Pour montrer que les émotions se ressentent dans tout le corps, on peut demander aux enfants ce qu'ils ressentent et d'indiquer où ils le sentent dans leur propre corps.

TEXTE DE L'HISTOIRE & CATALOGUE DES QUESTIONS

Chapitre 1

La santé, le corps et le psychisme - Que signifie être malade et ce qu'on n'arrive pas à faire quand on est malade ?

	Commentaires & questions que vous pouvez poser en lisant l'histoire
P. 1 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.	❗ Il est important d'expliquer aux enfants que Christine est une personne qui existe réellement.
P. 2 Christine a une maladie mentale. 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.	❓ Avez-vous aussi déjà été malade et avez dû rester au lit comme Christine ? ❓ Que veut dire «le psychisme de Christine est malade» ? <i>La partie qui s'occupe des émotions et des pensées est malade, et cette partie se trouve dans la tête.</i>
P. 3 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.	❓ Vous avez déjà été triste ? Quand ça ? Et vous avez fait quoi pour aller mieux ? ❗ Ici vous pouvez expliquer que nous pouvons tous ressentir de la tristesse sans avoir à l'être. Avec Christine, c'est différent. Christine a une maladie qui peut créer beaucoup de confusion en elle. Ceci est expliqué plus en détail dans l'histoire.



Chapitre 2

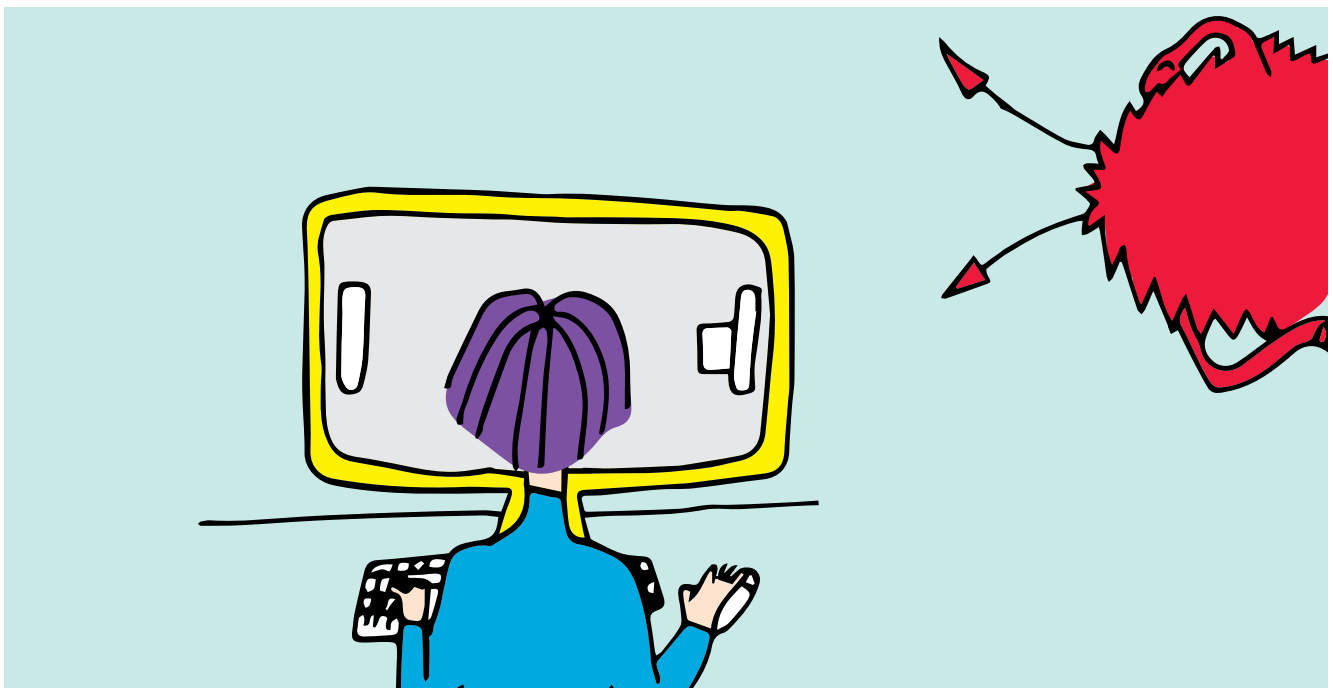
Max est là - Quand Max est là, ça veut dire quoi ?

	Commentaires & questions que vous pouvez poser en lisant l'histoire
P. 4 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.	❓ Que voit Christine que les autres ne voient pas ? Max est-il réel ? <i>Pour Christine, Max est réel, mais personne ne le voit. Max est une hallucination, c'est un symptôme de sa maladie.</i> ❓ Avez-vous une idée de ce que Christine peut entendre et que les autres personnes ne peuvent pas entendre ?
P. 6-7 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.	
P. 8 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.	❓ Quand est-ce que Christine voit et entend Max ? ❓ Quelles sont les choses étranges que Max dit à Christine ? ❓ Trouvez-vous étrange que quelqu'un ne parle plus du tout ? ❓ Qu'en est-il de la famille et des amis d'une personne lorsque celle-ci arrête parfois de parler ? <i>Il se peut qu'on soit confus-e, perdu-e, triste et qu'on ne sache pas si on a fait quelque chose de mal. On se pose la question : « Qu'ai-je dit ou fait pour qu'il-elle s'arrête de parler » ?</i>
P. 9 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.	❓ Quand est-ce que la situation n'est pas chouette pour Christine ? ❓ Que fait Christine dans ces moments-là ? Que feriez-vous alors ? ❓ Comment est-ce que Christine se sent lorsque Max lui dit ce qu'elle doit faire ? ❓ Pourquoi Christine fait-elle ce que Max lui dit de faire ?

Chapitre 3

Soutien quand le psychisme est malade - Ce qui aide Christine quand son psychisme est malade ?

	Commentaires & questions que vous pouvez poser en lisant l'histoire
S. 10 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.	❓ Que remarque la famille de Christine ? ❓ Comment la famille et les amis de Christine ont-ils pu remarquer qu'elle n'allait pas bien ? <i>Comme ils la connaissent bien depuis longtemps, ils remarquent les changements dans le comportement de Christine. Ils peuvent ainsi se rendre compte que quelque chose est différent chez Christine.</i> ❓ Christine peut obtenir de l'aide d'un psychiatre, qu'est-ce que c'est ? <i>Le psychiatre sait ce qui peut aider quand le psychisme est malade. Le psychiatre connaît bien les émotions et les pensées, et les hallucinations comme Max.</i>
S. 11 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.	❓ Christine écoute qui, Max ou sa famille et ses amis ? <i>Au début, elle écoute Max, mais comme la famille et les amis lui parlent tout le temps, Christine finit par les écouter.</i> ❓ Et est-ce que c'est bien de les écouter ? <i>Oui, car ils savent ce qui peut aider Christine. Un psychiatre peut aussi l'aider.</i> ❓ Pourquoi Christine ne va-t-elle pas tout de suite voir un psychiatre ? Et pourquoi elle y va après ?



	Commentaires & questions que vous pouvez poser en lisant l'histoire
P. 12 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.	❓ Où se trouve le cerveau de Christine ? Et pourquoi est-ce que l'être humain a besoin de son cerveau ? <i>Nous avons besoin de notre cerveau pour comprendre et organiser nos émotions, mais aussi nos pensées et nos comportements, afin que tout se passe bien pour nous.</i> ❓ Pourquoi est-il important de prendre soin de notre cerveau ? ❓ Qu'est-ce qui aide Christine pour que son cerveau aille mieux ? ❓ Pourquoi Christine a-t-elle besoin de médicaments ? <i>Ils aident le cerveau de Christine à mieux gérer ses pensées, ses sentiments et son comportement.</i>
P. 13 Maintenant, Christine essaie les médicaments. Au début, Max n'est pas du tout d'accord, 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.	❓ Comment les médicaments aident-ils Christine ? <i>Grâce aux médicaments, Christine peut mieux se concentrer sur ce qu'elle aime faire et sur ce qu'elle sait bien faire.</i>
P. 15 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.	❓ Que fait Christine dans sa thérapie ? Qu'est-ce qu'un psychothérapeute ? Comment une thérapie peut-elle aider Christine ? <i>Une thérapie et un psychothérapeute savent comment aider Christine à comprendre ce qu'elle pense et ressent.</i> ❓ Pourquoi Max n'était-il pas bien pour Christine ? <i>Parce qu'à cause de Max, elle n'arrivait plus à bien gérer sa vie de tous les jours, elle était très triste, peu sûre d'elle et confuse.</i>

Chapitre 4

Les nouveaux chemins de Christine - Comment prendre soin de soi ?

	Commentaires & questions que vous pouvez poser en lisant l'histoire
P. 16 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.	❓ Qu'est-ce qui a toujours été difficile pour Christine ? ❓ Comment le psychisme de Christine a-t-il inventé Max ? ❓ Pourquoi n'est-il pas sain de faire taire ses émotions ?
P. 17 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, se promener dans la nature, faire du yoga, méditer...	❓ Que peut-on apprendre avec le yoga et la méditation ? <i>On y apprend à respirer plus calmement, de manière à devenir soi-même plus calme.</i>
P. 20 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.	❓ Qu'est-ce que Max tient entre ses mains ? <i>Il porte des valises.</i> ❓ Pourquoi a-t-il fait ses valises et pourquoi devient-il de plus en plus pâle ? <i>Parce que Christine va mieux sans Max et qu'il s'éloigne de plus en plus. C'est pour ça qu'il devient aussi plus clair.</i> ❓ Est-ce que Max va rester dans la vie de Christine ? <i>Nous ne le savons pas. Peu importe que Max reste ou parte, Christine a appris ce qu'elle peut faire lorsqu'elle remarque que son psychisme ne va pas bien.</i> ❓ Est-ce qu'on veut qu'il s'en aille ? <i>Oui, car au fond il n'est pas gentil avec Christine.</i>

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. Max le martien 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
- 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-se.
- La psychothérapeute** Suivre une thérapie, c'est aller chez une 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-se, 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-se, anxieux-se, ou même surpris-e. 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 :

🌐 www.prevention-schizophrenie.lu



