

FR

Christine a une schizophrénie



Livret d'information

*Informations sur la schizophrénie
et les autres troubles psychotiques*



**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.

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)

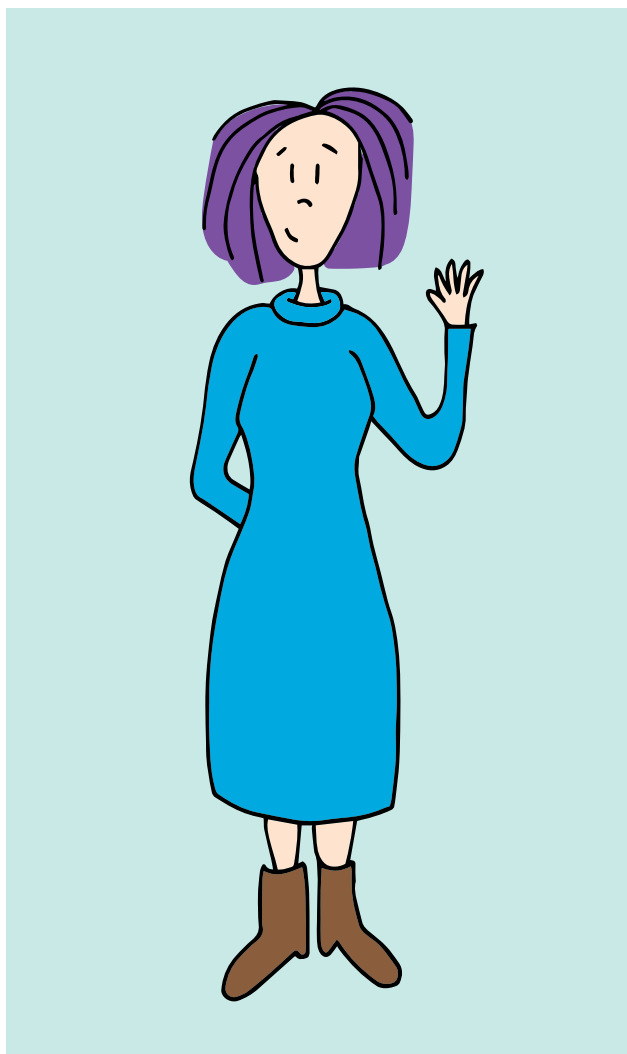


LE PSYCHISME, C'EST QUOI ?

Le psychisme est une partie de nous qui est responsable de nos émotions et de nos pensées. C'est comme une partie invisible à l'intérieur de nous. C'est ce qui fait que nous pensons, ressentons des émotions et avons des idées. Par exemple, quand nous sommes heureux, cela vient de notre psychisme. Ou quand nous sommes tristes, en colère ou effrayé-e-s, c'est également à cause de notre psychisme.

Notre psychisme est comme un jardin dans lequel poussent toutes nos pensées et nos émotions. Parfois, il peut y avoir de belles fleurs qui égayent notre journée, comme l'amour, la joie et la confiance en soi. Mais parfois, il peut y avoir des mauvaises herbes qui poussent, comme la tristesse, la colère ou la peur.

Il est important d'apprendre à prendre soin de notre psychisme, tout comme nous prenons soin de notre corps. Cela signifie que nous devons essayer de penser de manière positive, de parler de nos sentiments et de demander de l'aide quand nous en avons besoin. Nous pouvons alors demander l'aide de professionnel-le-s, comme les psychologues ou les médecins, qui sont formé-e-s pour aider les gens à prendre soin de leur psychisme. C'est comme arroser les fleurs et arracher les mauvaises herbes pour que notre jardin intérieur soit en bonne santé.



QUE SONT LA SCHIZOPHRÉNIE ET LES AUTRES TROUBLES PSYCHOTIQUES ?

La schizophrénie et les autres troubles psychotiques sont caractérisés par des états passagers de perte partielle ou totale de contact avec la réalité.

Ces troubles peuvent provoquer des perturbations importantes dans la façon de penser, de ressentir, de communiquer, et de se comporter. Il devient alors difficile pour la personne de savoir ce qui est réel et ce qui ne l'est pas, ce qui peut la rendre confuse ou lui faire avoir des idées étranges. Les personnes atteintes de troubles psychotiques peuvent avoir du mal à parler ou à exprimer leurs émotions de manière appropriée. Parfois, elles s'isolent des autres et peuvent se sentir seules.

Ces troubles peuvent provoquer :

- **DES HALLUCINATIONS**, c'est-à-dire entendre des voix, voir des choses, ressentir ou percevoir des goûts ou des odeurs que les autres ne perçoivent pas. Ces hallucinations peuvent être effrayantes ou déroutantes pour la personne qui les vit.
- **DES IDÉES DÉLIRANTES** qui sont de fausses croyances non fondées sur la réalité. Par exemple, croire que l'on est poursuivi-e, contrôlé-e par des forces extérieures, ou encore que l'on a une mission spéciale à accomplir. Bien que ces idées délirantes puissent paraître étranges pour les autres, elles sont tout à fait réelles pour la personne qui les vit.

La vie des personnes atteintes de schizophrénie ou d'autres troubles psychotiques peut être très difficile, car elles ont souvent du mal à comprendre le monde qui les entoure ou à se faire comprendre par les autres. Ces personnes peuvent ainsi avoir tendance à s'isoler et à se sentir seules.

LES TROUBLES PSYCHOTIQUES, ÇA VIENT D'OÙ ?

La schizophrénie est une maladie complexe qui peut être causée par plusieurs facteurs. La science essaie encore de mieux expliquer les différents mécanismes génétiques et neurobiologiques qui ne sont pas encore suffisamment compris.

Les facteurs biologiques : Des déséquilibres chimiques dans le cerveau, comme un excès ou un manque de certains neurotransmetteurs (comme la dopamine ou le glutamate), jouent un rôle important dans la schizophrénie.

Les facteurs génétiques : Si un membre proche de la famille (parents, frères ou sœurs) est atteint, le risque d'avoir ce trouble est plus élevé. Cependant, cela ne signifie pas que cette maladie se transmet automatiquement ; cela augmente simplement les chances.

Les facteurs environnementaux et sociaux : Des événements stressants ou des expériences difficiles peuvent augmenter le risque de développer la schizophrénie plus tard.

NB : La consommation de drogues, en particulier les substances psychoactives comme le cannabis, les amphétamines ou le LSD, peut également jouer un rôle dans le développement de la schizophrénie.

La consommation de drogues n'est pas la cause directe de la maladie, mais elle peut :

1. **déclencher des symptômes** chez les personnes déjà vulnérables (par exemple, celles ayant une prédisposition génétique).
2. **aggraver les symptômes** déjà présents ou augmenter leur fréquence.
3. **précipiter l'apparition** de la schizophrénie chez les jeunes qui commencent à consommer des drogues à un âge précoce.

LES TROUBLES PSYCHOTIQUES, QUE FAIRE ?

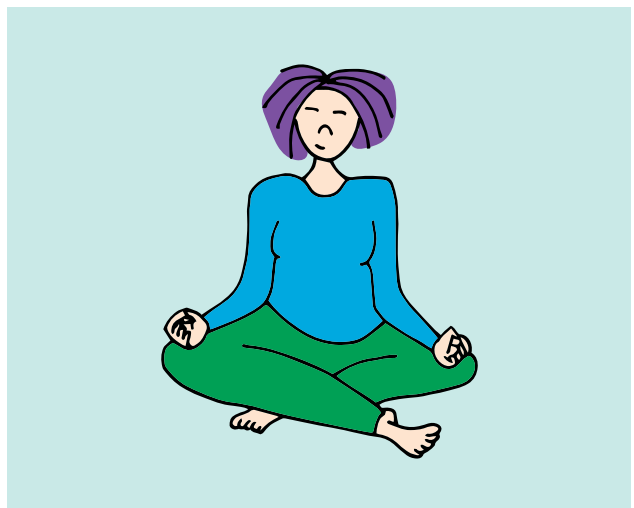
Certains symptômes, comme le sentiment d'être persécuté-e ou isolé-e, peuvent retarder l'accès à un traitement précoce. De plus, les délires et hallucinations semblent tellement réels pour la personne qu'elle ne réalise souvent pas qu'elle est malade. Cela peut rendre l'acceptation du traitement plus difficile. Cependant, avec un traitement et un soutien appropriés, beaucoup de personnes se rétablissent et peuvent mener une vie épanouie.

LES OPTIONS DE TRAITEMENT EFFICACES COMPRENNENT :

- **Les médicaments :** Les neuroleptiques, ou antipsychotiques, aident à réduire les symptômes psychotiques comme les hallucinations et les idées délirantes. Les personnes peuvent ainsi mieux se concentrer et reprendre une vie quotidienne enrichissante. Cette catégorie de médicaments peut néanmoins avoir certains effets secondaires, comme prendre du poids ou se sentir fatigué-e ou endormi-e.
- **La psychothérapie et la psychoéducation :** Elles permettent à la personne ainsi qu'à son entourage de mieux comprendre sa condition, à identifier les déclencheurs de ses symptômes, et à développer des stratégies pour mieux y faire face. Ces traitements permettent ainsi de gérer et de réduire l'impact des symptômes tels que les idées délirantes ou les hallucinations afin de prévenir d'autres épisodes psychotiques.
- **L'entraînement aux habiletés sociales :** Il vise à améliorer la gestion des émotions, l'autonomie, et les compétences sociales et relationnelles. Cet entraînement aide la personne à développer des compétences pour mieux communiquer, interagir et entretenir des relations sociales. Cela inclut par exemple des compétences comme initier une conversation, écouter activement, ou exprimer ses besoins de manière appropriée.

En cas d'épisode psychotique aigu, un court séjour à l'hôpital peut être nécessaire pour protéger la personne et soulager ses proches. D'autres options incluent un hôpital de jour, un centre de réadaptation pour le travail, ou un atelier protégé pour développer des compétences professionnelles.

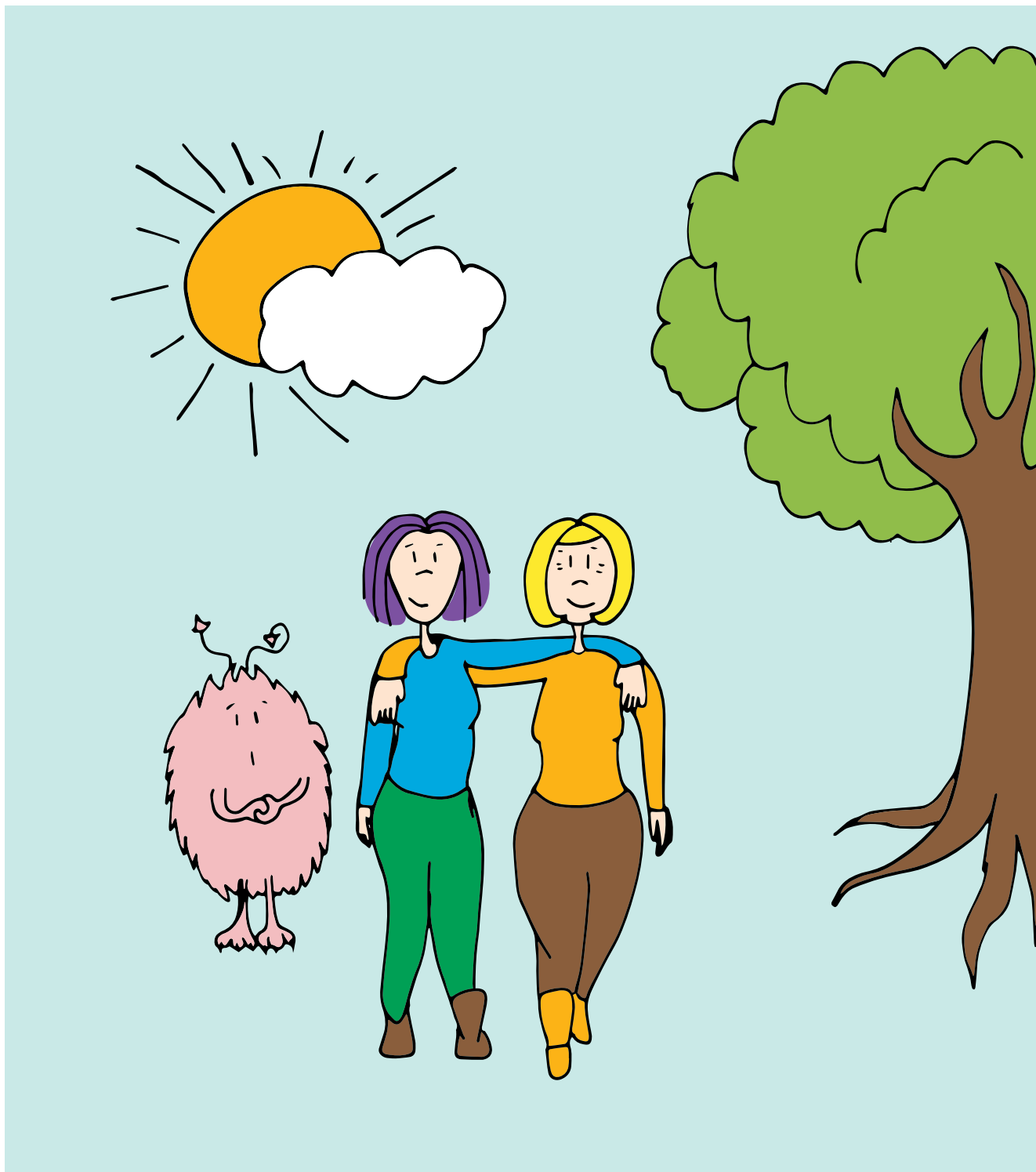
Il est crucial que la famille et la communauté apportent leur soutien. Une approche centrée sur **le rétablissement**, qui permet à la personne de participer aux décisions concernant son traitement, est essentielle pour les personnes atteintes de schizophrénie ainsi que pour leurs familles et aidants. L'inclusion joue un rôle clé dans l'amélioration de la santé des personnes atteintes de schizophrénie.



LES TROUBLES PSYCHOTIQUES, POURQUOI EN PARLER ?

La schizophrénie est un trouble mental qui affecte environ **1% de la population mondiale**, et qui dans 50% des cas, apparaît avant l'âge de 25 ans. La schizophrénie et les troubles psychotiques restent des maladies encore méconnues et stigmatisées en raison des mythes et des stéréotypes qui les entourent. Les personnes atteintes peuvent être mal comprises et faire l'objet de préjugés, ce qui peut entraîner des obstacles aux soins de santé mentale, à l'emploi et aux relations sociales.

C'est pourquoi il est important de parler de cette maladie afin d'informer et de sensibiliser le grand public sur la schizophrénie, et de promouvoir la compréhension des personnes concernées. Il est important de savoir que les personnes atteintes de schizophrénie ou d'un trouble psychotique ne choisissent pas d'être malades, ce n'est pas leur faute. Ces personnes ont besoin d'aide, de soutien et de compréhension de la part des autres.



OÙ TROUVER DE L'AIDE POUR LES JEUNES ?

SERVICES AU LUXEMBOURG	 TÉLÉPHONE	 SITE WEB
Kanner-Jugendtelefon (KJT) Ligne d'écoute et de soutien pour enfants et jeunes	116 111	www.kjt.lu
Péitrusshaus Service gratuit de gestion de crise pour les jeunes	8002 6002	www.solina.lu/fr/facilities/peitrusshaus/
Elterentelefon Service d'écoute téléphonique, de conseil et d'information qui soutient les parents	8002 4444	
ONE Office national de l'enfance Service d'aide pour protéger le bien-être des enfants	8002 9393	www.officenationalenfance.lu
Centre psycho-social et d'accompagnement scolaire (CePAS) Aide pour les élèves, parents et enseignants	247-75910	www.cepas.public.lu
Service de Consultation et d'Aide pour Enfants et Jeunes (SCAP) Consultations gratuites pour les jeunes et leurs familles	264448-1	www.scap.lu
Centre KanEl Service d'aide, de consultation pour familles dont un ou les parents souffrent d'une problématique psychiatrique	26 54 16 16	https://reseaupsy.lu/contact-kanel/



