



Série « La psychologie peut vous aider » : La schizophrénie

Qu'est-ce que la schizophrénie?

La schizophrénie est un trouble grave qui est lié à un éventail de problèmes de comportement et de pensée. Malgré certains mythes coriaces, la schizophrénie ne signifie pas que la personne qui en est atteinte a des « personnalités multiples », mais signifie plutôt qu'elle subit une perte de contact avec la réalité. Les symptômes de la schizophrénie sont différents d'une personne à une autre, et les symptômes, au moins dans sa forme moins grave, ont tendance à durer pendant longtemps et un traitement à long terme est habituellement nécessaire. Cependant, il y a un espoir d'amélioration et un retour à une vie normale pour un grand nombre de schizophrènes. Grâce à une combinaison de médication, de thérapie psychologique et de soutien social, les personnes atteintes de schizophrénie peuvent arriver à bien fonctionner dans leur collectivité.

Quels sont certains des problèmes auxquels doivent faire face les personnes atteintes de schizophrénie?

- Des difficultés de **perception**, comme des hallucinations (par exemple, voir ou entendre des choses qui ne sont pas réelles), des délires (par exemple, croire qu'une organisation trame quelque chose contre elles) et des comportements bizarres (par exemple, un discours ambigu). Ce sont là des genres de symptômes auxquels pensent souvent les personnes lorsqu'elles déclarent que quelqu'un souffre d'une « épisode psychotique ». (Ces symptômes sont parfois appelés des symptômes « positifs », en référence à la *présence* d'expériences sensorielles inhabituelles qu'éprouve la personne.)
- Des difficultés avec **les comportements et les émotions**, comme l'émoussement des émotions, l'évitement des autres personnes, le manque de motivation et la diminution de la communication. (Ces symptômes sont parfois appelés des symptômes « négatifs », en référence à la *réduction* des expériences sociales et émotionnelles ou à leur absence.)
- Des difficultés dans les **processus de la pensée**, comme l'attention, la mémoire, la vitesse de traitement de l'information, la planification et la résolution de problèmes. Des activités apparemment simples comme d'aller faire l'épicerie ou de suivre une conversation pourraient alors être difficiles pour les schizophrènes.
- Des problèmes de **fonctionnement social** comme une difficulté à tisser des liens et à maintenir des relations ou de bien fonctionner à l'école ou au travail.

Les personnes qui font face à d'autres troubles éprouvent parfois les mêmes difficultés que les schizophrènes. Par exemple, certaines personnes peuvent avoir des symptômes d'un trouble de l'humeur (comme la dépression ou le trouble bipolaire) et la schizophrénie, ou d'autres peuvent tout simplement manifester des symptômes psychotiques.



Quelle est la prévalence de la schizophrénie?

- Environ 1 % de la population mondiale répond aux critères d'un diagnostic de schizophrénie
- Les hommes sont plus vraisemblablement diagnostiqués d'un problème de schizophrénie – le rapport d'hommes à femmes est de 1,4 à 1
- Pour les deux sexes, les symptômes se manifestent souvent à la fin de l'adolescence ou au début de l'âge adulte, et peuvent se manifester pendant de nombreuses années avant le diagnostic; cependant, en moyenne les hommes sont habituellement diagnostiqués à un plus jeune âge – 22 ans pour les hommes et 27 ans pour les femmes.

Quels sont les facteurs de risque de la schizophrénie?

Il y a un grand nombre de causes à la schizophrénie, qui interagissent souvent :

- **Hérédité** – Avoir un parent, une sœur ou un frère atteint de schizophrénie est un facteur de risque de développement du trouble. Cependant, cela ne signifie pas qu'il est certain que vous soyez atteint de schizophrénie, seulement que vous avez une chance plus élevée que les autres qui n'ont pas de membre de la famille qui en sont atteints.
- **Environnement** – De nombreux facteurs non liés aux antécédents familiaux ont une influence sur le développement du cerveau et le risque de schizophrénie. Entre autres exemples : une mère qui a une maladie grave ou qui a souffert d'une longue période de malnutrition lorsqu'elle était enceinte, un faible poids du bébé à la naissance, une carence en oxygène à la naissance et une maladie grave au cours de la tendre enfance. De plus, il y a des expériences dans l'environnement d'une personne qui peuvent accroître la probabilité de développer des symptômes psychotiques (particulièrement si ces personnes sont déjà à risque élevé en raison des facteurs héréditaires ou de développement). La maltraitance d'un enfant, l'exposition dans une zone de guerre et la pauvreté en sont autant d'exemples.

Quels sont les traitements psychologiques qui peuvent aider à gérer la schizophrénie?

Historiquement, le traitement avait lieu dans de grands hôpitaux où les patients étaient entièrement isolés de la société. Depuis les années 1950, avec la découverte de certains médicaments, de nombreuses personnes atteintes de schizophrénie ont été en mesure de vivre dans la collectivité et de ne pas devoir résider dans un grand contexte hospitalier pendant de longues périodes. Alors que les médicaments antipsychotiques peuvent être efficaces dans le ciblage des symptômes « positifs » (p. ex. les hallucinations et les délires), ils n'ont souvent que des effets limités sur les symptômes « négatifs » (expériences émotives et motivation) et les difficultés cognitives. En outre, un grand nombre de personnes ont de la difficulté à maintenir leur médication, en raison des nombreux effets secondaires



négatifs. En conséquence, elles peuvent recommencer à éprouver des symptômes lorsqu'elles cessent de prendre leurs médicaments.

La recherche suggère que le plan de traitement le plus efficace est une combinaison de médicaments antipsychotiques et des thérapies psychologiques qui aident les personnes à apporter des modifications à leur comportement dans le monde réel. À mesure que nous trouvons des traitements plus efficaces, les personnes atteintes de schizophrénie sont en mesure plus que jamais auparavant de fonctionner dans la société, même si certains peuvent continuer de manifester des symptômes.

- **Thérapie cognitivo-comportementale (TCC)** - Un type de thérapie actif, de collaboration qui met l'accent sur les pensées de la personne et les croyances fondamentales et les comportements qui sont liés à ces pensées. Dans une TCC de la schizophrénie, la personne apprend à questionner et à réévaluer la source et la signification de ses hallucinations et de ses délires.
- **Thérapie de remédiation cognitive** - Met l'accent sur la formation des personnes à améliorer leurs capacités de penser comme l'attention, la mémoire, le raisonnement et le traitement de l'information.
- **Soutien familial** - Fournit de l'information, du soutien et de nouvelles habiletés dans l'interaction aux personnes atteintes de schizophrénie et les membres de leur famille, de sorte que la famille en entier peut apprendre à mieux gérer le trouble.
- **Formation en aptitudes sociales** - Met l'accent sur l'enseignement des personnes à des aptitudes davantage axées sur l'adaptation à utiliser dans les relations interpersonnelles et permet l'évolution de ces aptitudes dans un groupe et dans leur vie au quotidien.

Remarque importante au sujet de la stigmatisation

La schizophrénie est souvent mal comprise du public. Le trouble retient souvent l'attention des médias, mais comme pour un grand nombre d'articles des médias portant sur la maladie mentale, de nombreux faits sont pris hors contexte afin de produire un spectacle ou un effet sur la population. En particulier, les anecdotes populaires et les rapports des médias au sujet des schizophrènes peuvent laisser croire que ces personnes sont dangereuses ou violentes. Dans les faits, les personnes atteintes de schizophrénie ne sont habituellement pas dangereuses et ne posent habituellement un risque plus élevé de danger à elles-mêmes (en raison de pensées suicidaires) plutôt qu'aux autres. En outre, les personnes atteintes d'un trouble psychotique seront plus vraisemblablement des victimes de crime de violence qu'elles-mêmes être violentes.

Où puis-je obtenir plus d'information?

Surviving Schizophrenia: A Manual for Families, Patients, and Providers – by Torrey

The Family Intervention Guide to Mental Illness: Recognizing Symptoms and Getting Treatment – by Mueser & Morey



Société canadienne de la schizophrénie : www.schizophrenia.ca

L'Association canadienne pour la santé mentale : www.cmha.ca

Vous pouvez consulter un psychologue autorisé pour déterminer si les interventions psychologiques peuvent vous venir en aide. Les associations de psychologie provinciales et territoriales ainsi que certaines associations municipales offrent souvent des services d'aiguillage. Pour obtenir le nom et les coordonnées des associations provinciales et territoriales en psychologie, veuillez vous rendre à l'adresse suivante <http://www.cpa.ca/publicfr/Unpsychologue/societesprovinciales/>.

Ce feuillet d'information a été préparé pour la Société canadienne de psychologie par M^{me} Katherine Holshausen et D^r Christopher R. Bowie, Département de psychologie, Université Queen's.

Dernière révision : avril 2012

Votre opinion est importante! Veuillez communiquer avec nous pour toute question ou tout commentaire sur les feuillets d'information de la série « La psychologie peut vous aider » : factsheets@cpa.ca.

Société canadienne de psychologie
141, avenue Laurier Ouest, bureau 702
Ottawa (Ontario) K1P 5J3
Tél. : 613-237-2144
Numéro sans frais (au Canada) : 1-888-472-0657