



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 courants, la schizophrénie ne désigne pas des « personnalités multiples », mais plutôt une perte de contact avec la réalité. Les symptômes de la schizophrénie sont différents d'une personne à l'autre, et les symptômes, du moins dans leur forme la plus légère, ont tendance à durer longtemps et un traitement à long terme est généralement nécessaire. Cependant, pour de nombreuses personnes, il y a un espoir d'amélioration et de retour à une vie normale. Grâce à une combinaison de médicaments, de thérapie psychologique et de soutien social/familial, les personnes atteintes de schizophrénie peuvent bien fonctionner dans leur collectivité.

Quels sont les problèmes rencontrés par les personnes atteintes de schizophrénie?

- Des difficultés à **percevoir la réalité**, comme des hallucinations (par exemple, voir ou entendre des choses qui ne sont pas réelles), des idées délirantes (par exemple, croire qu'une organisation complotte pour vous faire du mal; penser que des messages spéciaux sont contenus dans les publicités) et des comportements bizarres (par exemple, tenir des propos étranges). C'est le genre de symptômes auxquels les gens associent souvent les « épisodes psychotiques » manifestées par les personnes atteintes de schizophrénie. Ces symptômes sont également parfois appelés symptômes « positifs » en référence à la présence d'expériences sensorielles inhabituelles qui dépassent l'expérience humaine typique.
- Des difficultés sur le plan du **comportement et des émotions**, comme la réduction de l'expérience, l'émoussement des émotions, l'évitement d'autres personnes, la perte de motivation et la diminution du discours. Ces symptômes sont parfois appelés symptômes « négatifs » en référence à la réduction des expériences sociales et émotionnelles habituelles, ou à leur absence.
- Des difficultés liées aux **processus de pensée** (appelés capacités cognitives), comme l'attention, la mémoire, la vitesse de traitement de l'information, la planification et la résolution de problèmes. Cela signifie que plusieurs activités quotidiennes, comme faire l'épicerie, apprendre de nouvelles compétences au travail ou suivre une conversation, peuvent être très difficiles à accomplir pour les personnes atteintes de schizophrénie.
- Des difficultés sur le plan du **fonctionnement social**, comme de la difficulté à tisser et à entretenir des relations, ou à réussir à l'école ou au travail.





La schizophrénie n'est pas le seul trouble associé à la psychose. Par exemple, certaines personnes peuvent présenter des symptômes à la fois de trouble de l'humeur (comme la dépression ou le trouble bipolaire) et de schizophrénie, tandis que d'autres peuvent tout simplement manifester des symptômes psychotiques (p. ex., avoir des hallucinations). Les personnes souffrant de psychose risquent de développer une forme plus grave de leur trouble de santé mentale et devraient être encouragées à se faire traiter.

Quelle est la prévalence de la schizophrénie?

- Environ 1 % de la population mondiale répond aux critères de diagnostic de la schizophrénie.
- Les hommes sont plus susceptibles de recevoir un diagnostic de schizophrénie – le rapport hommes/femmes est de 1,4 pour 1.
- Les symptômes apparaissent souvent à la fin de l'adolescence ou au début de l'âge adulte, et peuvent se manifester pendant de nombreuses années avant que le diagnostic de schizophrénie ne soit établi; en moyenne, chez les hommes, la maladie est diagnostiquée à un plus jeune âge – 22 ans pour les hommes et 27 ans pour les femmes.

Quels sont les facteurs de risque de schizophrénie?

La schizophrénie est causée par plusieurs facteurs, qui agissent souvent en combinaison :

- **L'hérédité** – Le fait d'avoir un parent, une sœur ou un frère atteint de schizophrénie constitue un facteur de risque de développer la maladie. Cependant, cela ne signifie pas que l'on sera forcément atteint de schizophrénie; cela augmente simplement la probabilité d'en être atteint comparativement aux personnes dont aucun membre de la famille n'a reçu ce diagnostic.
- **L'environnement** – De nombreux facteurs non liés aux antécédents familiaux peuvent affecter le développement du cerveau et le risque de schizophrénie. Par exemple, une mère souffrant d'une maladie grave ou ayant connu une longue période de malnutrition lorsqu'elle était enceinte, un faible poids à la naissance, une privation d'oxygène à la naissance et une maladie grave durant la petite enfance. En outre, il est possible que certaines expériences vécues dans l'environnement de la personne augmentent la probabilité que celle-ci développe des symptômes psychotiques (surtout si elles sont déjà plus à risque en raison de facteurs héréditaires ou de problèmes de développement). Les mauvais traitements subis durant l'enfance, le fait d'avoir vécu en zone de guerre et la pauvreté en sont des exemples.

Quels sont les traitements psychologiques offerts pour aider à traiter la schizophrénie?

Pendant longtemps, la schizophrénie était traitée dans de grands hôpitaux, où les patients étaient complètement retirés de la société. Depuis les années 1950, grâce à de nouveaux médicaments, beaucoup de personnes atteintes de schizophrénie peuvent vivre dans la collectivité et n'ont pas besoin





d'être hospitalisées pendant de longues périodes. Bien que les médicaments antipsychotiques puissent être efficaces pour contrer les symptômes « positifs » (c.-à-d. hallucinations et délire), ils ont bien souvent peu d'effets sur les symptômes « négatifs » (c.-à-d. les expériences émotionnelles et la motivation) et les difficultés cognitives. De plus, beaucoup de gens ont du mal à suivre leur traitement en raison de ses multiples effets secondaires néfastes. Ils risquent donc de recommencer à éprouver des symptômes s'ils cessent de prendre leurs médicaments.

La recherche indique que le plan de traitement le plus efficace consiste en une combinaison de médicaments antipsychotiques et de thérapies psychologiques qui aident les gens à modifier leurs comportements dans la vie réelle. Grâce à la mise au point de traitements plus efficaces, les personnes atteintes de schizophrénie sont plus que jamais capables de fonctionner dans la société, même si certaines continuent de présenter des symptômes.

- **Thérapie cognitivo-comportementale (TCC)** – Un type de thérapie collaborative et active, qui se concentre sur les pensées et les croyances fondamentales de la personne, et sur les comportements qui sont liés à ces pensées. Avec la TCCp (une forme de TCC pour la psychose), la personne apprend à remettre en question et à réévaluer la source et la signification de ses hallucinations et de ses idées délirantes.
- **Rééducation cognitive** – vise à apprendre à la personne à améliorer ses capacités cognitives, comme l'attention, la mémoire, le raisonnement et le traitement de l'information. De nouvelles stratégies de résolution de problèmes sont apprises, et on s'efforce d'aider la personne à s'impliquer davantage dans des tâches stimulantes et exigeantes sur le plan cognitif dans le quotidien. Les thérapeutes jouent un rôle important dans le développement de nouvelles compétences et stratégies, tout en s'attaquant aux croyances fondamentales négatives sur les capacités cognitives.
- **Soutien familial** – Fournit de l'information, du soutien et de nouvelles compétences relationnelles aux personnes touchées par la schizophrénie et aux membres de leur famille, de sorte que toute la famille puisse apprendre à mieux gérer ce trouble.
- **Formation en aptitudes sociales** – Se concentre sur l'enseignement de stratégies adaptatives à utiliser dans le cadre des relations interpersonnelles et permet de mettre en pratique ces stratégies dans un groupe et dans la vie quotidienne.

Remarque importante au sujet de la stigmatisation

La schizophrénie est souvent mal comprise par le public. Ce trouble mental retient souvent l'attention des médias, mais, comme c'est le cas de nombreux reportages liés à la maladie mentale, bon nombre de faits sont retirés de leur contexte afin de divertir ou de créer un effet de choc. Par exemple, les articles et les reportages populaires sur des personnes atteintes de schizophrénie présentés dans les médias donnent souvent l'impression que ces personnes sont dangereuses ou violentes. En fait, les personnes atteintes de





schizophrénie ne sont généralement pas dangereuses et présentent habituellement un risque plus élevé de se faire du mal (en raison du suicide) que de faire du mal aux autres. De plus, les personnes atteintes d'un trouble psychotique sont plus susceptibles d'être victimes de crimes violents que d'être elles-mêmes violentes.

Où puis-je obtenir plus d'information?

- *Surviving Schizophrenia: A Manual for Families, Patients, and Providers* – par Torrey
- *The Family Intervention Guide to Mental Illness: Recognizing Symptoms and Getting Treatment* – par Mueser et Morey
- Société canadienne de schizophrénie : www.schizophrenia.ca
- Association canadienne pour la santé mentale : www.cmha.ca

Pour savoir si une intervention psychologique peut vous aider, **consultez un psychologue agréé**. Les associations provinciales et territoriales de psychologues, et certaines associations municipales de psychologues offrent des services d'aiguillage. Pour connaître les noms et les coordonnées des associations provinciales et territoriales de psychologues, veuillez vous rendre à l'adresse <http://www.cpa.ca/publicfr/Unpsychologue/societesprovinciales/>.

Le présent feuillet d'information a été rédigé pour la Société canadienne de psychologie par les D^{rs} Katherine Holshausen, St. Joseph's Healthcare Hamilton et département de psychiatrie et de neuroscience du comportement, Université McMaster, et Christopher R. Bowie, programme Heads Up! (programme d'intervention précoce en psychose) – Kingston, et département de psychologie, Université Queen's.

Révision : mai 2020

Votre opinion est importante! Si vous avez des questions ou des commentaires sur les fiches d'information de la série « La psychologie peut vous aider », veuillez communiquer avec nous : 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

