Intervention précoce en cas de psychose

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE

CANADIAN MENTAL HEALTH ASSOCIATION

www.acsm.ca

Dans notre autre brochure, *Qu'est-ce que la psychose?*, nous expliquons en détail les causes et le traitement de la psychose. Dans la présente brochure, *Intervention précoce en cas de psychose*, nous nous concentrons sur l'importance de détecter les signes avant-coureurs du développement d'une psychose, d'obtenir une évaluation et de commencer un traitement pour réduire les conséquences de l'épisode.

Commençons par une brève description de la psychose.

Qu'est-ce que la psychose?

Il s'agit d'un état pathologique traitable qui affecte l'esprit et peut entraîner une certaine perte de contact avec la réalité. Les personnes qui souffrent de psychoses passent souvent par des phases prodromiques et aiguës de leur maladie.

Stade prodromique

Le stade avant-coureur qui précède un épisode avéré de psychose est désigné sous le nom de stade prodromique. Les symptômes de cette phase sont souvent subtils; ils se développent graduellement et peuvent être confondus avec un comportement « normal », en particulier chez les adolescents. La durée du stade prodromique peut varier d'une personne à l'autre, mais elle dure souvent plusieurs mois.

Les symptômes prodromiques peuvent être notamment :

- un comportement de retrait à l'égard des amis et de la famille;
- une dépression;
- de la fatigue;
- des troubles du sommeil;
- de l'anxiété ou de la méfiance;
- des changements d'humeur (de la joie extrême à la colère);
- une capacité réduite de se concentrer et des sentiments de désorientation;
- une aversion à être touché par une autre personne;
- une sensibilité extrême au bruit, à la lumière, aux couleurs, aux textures.

Nous reviendrons sur l'importance des symptômes prodromiques plus loin dans la présente brochure.

Épisode aigu

Si le stade prodromique n'est pas reconnu (ou, dans certains cas, ne se produit pas) et le traitement n'est pas

entrepris, la personne développera un épisode aigu de la psychose. Dans cette phase, une personne présentera des symptômes qui sont assez graves pour nuire aux activités quotidiennes.

Ces symptômes peuvent être notamment :

- **Confusion accrue :** la personne a l'impression que ses pensées défilent rapidement, s'accélèrent ou ralentissent de manière incontrôlable;
- **Délires :** appelés également *fausses croyances*, les délires peuvent aller de la paranoïa à des sentiments de grandeur. Par exemple, une personne croit qu'elle est suivie, que ses pensées font l'objet de manipulations ou qu'elle est en mesure de contrôler l'esprit des autres;
- **Hallucinations :** la personne voit, entend, sent ou goûte des choses qui ne sont pas réelles;
- **Émotions altérées :** la personne est affectée de changements d'humeur très marqués ainsi que de dépression ou de sentiments de désengagement;
- **Modifications du comportement :** la personne agit différemment qu'à son habitude et manifeste des niveaux d'énergie élevés et faibles, des rires inappropriés et soudains, des épisodes imprévus de colère.

Un épisode aigu de psychose est effrayant autant pour la personne qui en est atteinte que pour les personnes de son entourage. Il s'agit d'une période de confusion, de moments perturbants et potentiellement dévastateurs, en particulier pour les jeunes, qui n'en sont qu'au stade de développement de leur image de soi, de leurs relations et de leur vision d'un avenir positif et productif.

Dans la plupart des cas, la psychose ne disparaît pas d'elle-même : la maladie doit être détectée et traitée pour qu'une guérison soit possible.

Qu'est-ce que l'intervention précoce en cas de psychose?

Comme nous avons abordé les approches en matière de traitement dans notre brochure intitulée *Qu'est-ce que la psychose?*, nous ne les répéterons pas ici. Cependant, nous désirons parler de l'importance cruciale de subir une évaluation et de recevoir ces traitements le plus tôt possible, dès qu'un épisode psychotique commence à se développer.

Les travaux de recherche ont révélé que plus l'intervention est précoce (en d'autres termes, plus tôt la maladie est détectée, évaluée et traitée), meilleurs sont les résultats. Une fois l'épisode psychotique détecté, les professionnels qui composent l'équipe de traitement peuvent organiser la médication, ainsi que l'information et le soutien pour la personne atteinte, ses amis et sa famille.

Il s'agit de l'intervention précoce en cas de psychose. On a déterminé que l'intervention précoce est si efficace qu'elle peut considérablement réduire la gravité d'un épisode psychotique et même l'éviter si le traitement est entrepris rapidement et de manière appropriée.

L'intervention précoce réduit les conséquences de la psychose sur les activités, les relations et l'estime de soi de la personne atteinte. Elle réduit le risque de dépression, de suicide, de problèmes de toxicomanie, d'hospitalisation et de rechutes, et elle favorise une guérison rapide et complète. Dans l'ensemble, l'intervention précoce aide les personnes atteintes à continuer à vivre la vie qu'elles avaient planifiée pour elles-mêmes et contribue à réduire les effets de la maladie.

Obstacles à l'intervention précoce en cas de psychose

Étant donné les avantages que procure l'intervention précoce, pourquoi ne l'utilise-t-on pas toujours? La détection précoce est essentielle; si la maladie n'est pas rapidement détectée, le traitement est alors retardé et les avantages de l'intervention en sont réduits.

Souvent, les symptômes prodromiques de la psychose ne sont pas reconnus comme des signes avant-coureurs. Parfois, les gens — y compris la personne atteinte, les amis de sa famille, et même les professionnels des services d'assistance — ne considèrent pas les changements de comportement comme des signaux d'alarme annonçant un épisode psychotique imminent. La personne qui vit l'épisode de psychose peut se sentir « différente », mais sans la reconnaissance nécessaire des symptômes prodromiques, elle peut ne pas en comprendre la signification. En effet, il est possible que ces sentiments ne signifient rien en particulier, mais s'ils continuent, une évaluation médicale est nécessaire pour écarter la possibilité d'une psychose.

Même si la personne ou ses proches reconnaissent que « quelque chose ne va pas », les préjugés et la discrimination associés à la maladie mentale peuvent décourager les gens à demander de l'aide. Le faux espoir que cela passera peut-être amène les gens à retarder le traitement, ce qui ne fait que prolonger l'évolution de la maladie.

Ne tardez pas : agissez dès aujourd'hui

Si vous ou une personne qui vous est chère êtes atteint de psychose, que pouvez-vous faire?

Tout d'abord, renseignez-vous autant que possible sur la psychose, notamment sur les signes et les symptômes des deux stades prodromique et aigu. Il serait particulièrement utile pour vous d'améliorer votre connaissance des changements subtils qui se produisent dans les premiers stades d'un épisode psychotique. Apprenez à les reconnaître et agissez sans tarder. Dans les premiers stades, il est possible que ce ne soit que la personne atteinte de psychose qui remarque de petits changements dans la manière dont

elle se sent; ce n'est alors que lorsque la psychose se développe que les membres de sa famille et ses amis remarquent les signes les plus évidents.

Si vous faites partie du réseau de soutien d'une personne atteinte de psychose, veillez à l'encourager, à demander de l'aide si vous remarquez des signes qui se développent dans son comportement. Aidez-la à consulter son médecin de famille ou un professionnel de la santé mentale en vue d'une évaluation. Veillez à ce que les professionnels qu'elle consulte aient de l'expérience en matière de diagnostic et de traitement précoce de la psychose.

Enfin, faites tout votre possible pour briser les préjugés entourant la maladie mentale. Notre société a tendance à traiter de façon discriminatoire les personnes ayant une maladie mentale, tandis que nous essayons d'aider celles qui sont atteintes d'affections physiques. Pourquoi? La peur et l'ignorance jouent un rôle important. Renseignez-vous et partagez vos connaissances afin de dissiper la peur et l'ignorance.

Mettez un frein à la psychose

Il a été démontré que l'intervention précoce est efficace pour réduire, et même prévenir, les symptômes d'un épisode psychotique. Plus la maladie est évaluée et le traitement entrepris de manière précoce, meilleurs sont les résultats des médicaments, de la relation thérapeutique et des services de soutien pour aider la personne à traverser un épisode psychotique. Si rien n'est fait, les symptômes de l'épisode psychotique prendront de l'ampleur, et une catastrophe pourra en résulter : relations tumultueuses, activités scolaires et de travail perturbées et estime de soi altérée.

Apprenez tout ce que vous pouvez au sujet de l'intervention précoce en cas de psychose pour mettre un frein à la psychose. Rappelez-vous : la psychose est traitable.

L'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) est une organisation caritative nationale qui fait la promotion de la santé mentale de tous et qui favorise le rétablissement des personnes atteintes de maladie mentale. Pour obtenir de plus amples renseignements sur l'ACSM et nos services, veuillez visiter le site www.acsm.ca.

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE
CANADIAN MENTAL HEALTH ASSOCIATION

www.acsm.ca

Bell

bell.ca/cause