

Bulletin « La Voix des familles » – Numéro 29 (1^{er} février 2022), La psychose

Résumé de KJ (Krystal-Jyl) Thomas, M.S.S., travailleuse sociale autorisée (RSW)

KJ Thomas et Jillian Crabbe ont animé la séance de cette semaine avec une conférencière invitée, la D^{re} Alexandra Baines, M.D., FRCPC, qui est psychiatre, directrice clinique du Programme intégré de traitement et rétablissement de la schizophrénie au Royal, ainsi que professeure adjointe en clinique à l'Université d'Ottawa.

La psychose est un phénomène qui se produit dans le cerveau, entraînant une désorganisation des pensées ou une mauvaise interprétation de la perception du monde. Les personnes atteintes de psychose ont souvent du mal à faire la distinction entre la réalité et leurs perceptions ainsi qu'à exprimer leurs émotions. La psychose peut s'accompagner de fausses croyances, et même d'hallucinations. Une chose que nous avons apprise au sujet de la psychose est qu'elle peut survenir chez les personnes ayant des prédispositions génétiques et qui subissent une combinaison de facteurs de stress accrus comme l'isolement, la consommation de substances, l'anxiété, la perturbation du sommeil, le stress à l'école ou au travail, les conflits personnels ou les traumatismes. Si la psychose est un symptôme de la schizophrénie, elle n'en est pas la seule cause.

Il existe des médicaments conçus spécifiquement pour le traitement et la prévention de la psychose. Ils sont disponibles sous forme de comprimés, d'injections et de médicaments oraux. Ces médicaments sont souvent appelés *antipsychotiques*. Dans l'ensemble, les recherches montrent que le risque de décès et le nombre d'épisodes de psychose diminuent avec la prise d'antipsychotiques. Il existe néanmoins des effets secondaires qu'il est important de noter. Certaines personnes peuvent arrêter de prendre leurs médicaments en raison des effets secondaires ou parce qu'elles croient ne plus en avoir besoin. Cela peut entraîner de mauvais résultats en matière de santé mentale et rendre difficile la reprise du traitement. Il est impératif de parler à un médecin avant de prendre des médicaments. Il est tout aussi important de faire le point avec votre médecin et de lui signaler tout changement.

La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) est un type de thérapie couramment recommandé pour traiter la psychose. Elle se concentre sur les liens entre nos pensées, nos sentiments et nos comportements, et sur l'influence qu'ils ont les uns sur les autres. Une autre intervention psychosociale est la thérapie de remédiation cognitive, qui vise à améliorer les fonctions exécutives ainsi que la mémoire et l'attention.

Parmi les autres facteurs susceptibles d'aider une personne atteinte de psychose ou d'une maladie mentale grave, citons les relations de soutien avec la famille et les amis, l'emploi, le soutien par les pairs, la formation sur les compétences sociales et la formation sur les aptitudes à la vie quotidienne.

Ressources

- Morrison, A.P., et al., *Think You're Crazy? Think Again: A Resource Book for Cognitive Therapy for Psychosis*, New York, Routledge, 2008.
- Freeman, D., et al., *Overcoming Paranoid and Suspicious Thoughts*, 2nd Edition, London, Robinson, 2021.
- Hayward, M., et al., *Overcoming Distressing Voices*, 2nd Edition, London, Robinson, 2018.
- Turkington, D. et al., *Back to Life, Back to Normality*, New York, The Cambridge Press, 2009.
- <http://www.hearing-voices.org/>
- <http://www.paranoidthoughts.com/>
- <http://mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/hearing-voices/>
- Psyberguide.org (avis d'experts sur les applications de santé mentale)