

Troubles psychotiques

Qu'est-ce que c'est ?

Tout le monde a éprouvé un sentiment de méfiance, a cru entendre une voix ou voir quelque chose qui s'avérait ne pas exister, a soutenu envers et contre tous un point de vue qui se défendait peu, voire pas du tout. Généralement, l'individu ajuste son point de vue à la réalité et la vie suit son cours. En effet, il s'agit habituellement de doutes normaux ou de perceptions erronées, et l'individu reste ouvert à la contestation de sa conviction ou de sa perception par son entourage.

Par contre, si l'individu semble avoir une conviction inébranlable en la réalité de sa perception ou de sa position, il peut s'agir d'une conviction psychotique. De façon générale, la psychose se caractérise par la perte de contact avec la réalité ou une partie de celle-ci, de même que par une désorganisation de sa vie, de ses émotions ou de sa personnalité.

Les troubles psychotiques touchent environ 2 % de la population. En comparaison, ils sont deux fois plus fréquents que la maladie d'Alzheimer et cinq fois plus fréquents que la sclérose en plaque. Ils ne discriminent pas : ils peuvent affecter les enfants, les adolescents ou les adultes jeunes et vieux, peu importe leur race, leur sexe, leur condition sociale ou leur éducation.

Il existe plusieurs formes de troubles psychotiques qui présentent tous une perte de contact quelconque avec la réalité, à un point tel que la souffrance qu'ils engendrent est présente la majeure partie du temps et qu'ils interfèrent avec la capacité de l'individu d'accomplir ses fonctions professionnelles, familiales ou sociales.

Voici les principales formes de trouble psychotique :

- **La schizophrénie** : cette maladie affecte les pensées (convictions délirantes), les perceptions (hallucinations), les fonctions cognitives (mémoire, concentration, jugement, etc.) et les émotions (anxiété, tristesse, méfiance, etc.), bien que ces différentes sphères de l'activité du cerveau ne sont pas nécessairement toutes affectées simultanément ; de plus, la personne est affectée dans sa vie professionnelle, sociale ou familiale ;
- **Le trouble schizoaffectif** : ce trouble se présente à la fois avec tous les symptômes associés à la schizophrénie et simultanément ceux requis pour poser un diagnostic de dépression ou de manie ;
- **Le trouble délirant** : cette maladie affecte principalement les pensées (convictions délirantes). Les émotions seront généralement affectées en fonction des convictions délirantes (euphorie et convictions de grandeur, méfiance et convictions de persécution) alors qu'à part le jugement lié au délire, les fonctions cognitives sont préservées. Enfin, les perceptions ne sont généralement pas touchées par le trouble délirant. Le délire touche typiquement une sphère dans la vie de l'individu et permet de catégoriser le trouble délirant en délire jaloux, délire amoureux (une personne, souvent célèbre, serait en amour avec la personne affectée), délire de persécution, délire somatique (conviction centrée sur la présence d'une maladie ou d'une infirmité) ou délire grandiose ;
- **L'épisode psychotique bref** : rare, cette condition affecte les pensées, la communication orale et les perceptions, un peu à la façon de la schizophrénie, mais elle ne dure jamais plus d'un mois et la personne retrouve son fonctionnement normal après l'épisode, souvent sans jamais faire de rechute ;

- **La psychose induite** : les drogues peuvent être associées à la psychose de deux façons. La nature même de certaines drogues, par exemple, le LSD, affecte les perceptions et les convictions. Ces drogues induisent alors un état psychotique, recherché par le consommateur sauf dans les cas de « bad trip » ou le consommateur « perd le contrôle » sur son expérience et la vit avec détresse. D'autres drogues ne visent pas à altérer les perceptions mais plutôt les émotions (marijuana, cocaïne, etc.). Il leur arrive cependant de provoquer un état d'intoxication psychotique qui peut durer de quelques heures à plusieurs jours, voire semaines dans le cas de PCP. Enfin, les drogues, même la marijuana, peuvent parfois déclencher l'apparition de maladies telles que la schizophrénie.

Qu'est-ce qui en est la cause ?

On sait que les cellules de cerveau sont en communication constante entre elles. Elles utilisent les neurotransmetteurs à cette fin. Ce sont les neurotransmetteurs qui régissent les émotions, les mouvements, les pensées, les fonctions cognitives (mémoire, concentration, jugement, etc.) et les fonctions de survie (sommeil, appétit, digestion, élimination, contrôle de la douleur, réflexes, etc.).

Dans les troubles psychotiques, l'équilibre des neurotransmetteurs est perturbé. Cependant, l'origine de cette perturbation est inconnue. Les troubles psychotiques n'ont pas une cause unique, mais résultent souvent d'un ensemble de facteurs qui, combinés, entraînent l'apparition des symptômes. Ces facteurs comprennent :

- Une vulnérabilité biologique ou héréditaire ;
- l'abus ou parfois la simple consommation de certaines drogues ;
- des facteurs de stress dans la vie d'un individu.

Qu'est-ce qu'il faut faire ?

Les troubles psychotiques sont des maladies et elles se soignent.

Comment se prendre en main ?

Peut-être vous reconnaissez-vous ou reconnaissez-vous quelqu'un de votre entourage dans les symptômes décrits plus haut. Si oui, revoir son hygiène de vie peut aider. Ceci ne guérit pas un trouble psychotique, mais peut éliminer des facteurs qui l'accroissent ou l'entretiennent. Il est recommandé de se coucher à une heure raisonnable (le manque de sommeil déclenche parfois un épisode psychotique chez les personnes susceptibles), de bien s'alimenter (la personne psychotique ignore parfois sa faim et se nourrit mal), de faire de l'exercice quotidien (pour obtenir du soutien dans un régime d'activités physiques, consultez le site www.0-5-30.com), et de réduire la consommation de stimulants (café et thé, boissons stimulantes), de drogues ou d'alcool (www.dependances.gouv.qc.ca).

Vous vous inquiétez pour un de vos proches?

Le refer-O-scope est un outil pour aider au dépistage des signes et des symptômes avant-coureurs de la schizophrénie et des psychoses connexes. Cet outil a été développé par la Société québécoise de la schizophrénie.

Quand consulter ?

Si vous notez depuis plusieurs jours une souffrance incapacitante, une difficulté à rencontrer vos obligations professionnelles, sociales ou familiales, il serait peut-être utile de voir votre médecin de

famille ou un professionnel de la santé. N'attendez pas d'être devenu incapable de faire vos activités habituelles pour consulter. Un professionnel pourra voir avec vous s'il s'agit bien d'un trouble psychotique ou d'un autre problème et vous proposera un plan de traitement adapté à vos besoins. Un bilan physique et des tests de laboratoire sont parfois nécessaires pour éliminer d'autres maladies qui se présentent comme un trouble psychotique.

Si vous en êtes à penser au suicide ou que vous craignez pour votre sécurité ou pour celle de gens autour de vous, joignez Info-Santé (téléphone : 8-1-1) ou consultez un médecin DE TOUTE URGENCE.

Existe-t-il des traitements ?

Il existe des traitements éprouvés pour les troubles psychotiques, et plus vous consultez tôt, plus ces traitements ont des chances de vous soulager. Dans la majorité des cas, un traitement offrant une psychothérapie et des médicaments contre les symptômes psychotiques s'avère efficace. Les experts en troubles psychotiques s'accordent généralement pour recommander la thérapie cognitive-comportementale.

Pour trouver un psychothérapeute dont l'approche vous convient et avec qui vous vous sentirez à l'aise, informez-vous auprès de votre médecin de famille, de votre centre de santé et de services sociaux, de l'Ordre des psychologues du Québec (www.ordrepsy.qc.ca) ou de l'Association des médecins psychiatres du Québec (www.ampq.org).

Les antipsychotiques agissent en rétablissant l'équilibre entre les différents neurotransmetteurs du cerveau qui régissent les émotions, les pensées, les perceptions et les fonctions cognitives (mémoire, concentration, etc.). Si votre médecin vous en prescrit, il est important de les prendre fidèlement et d'être patient. En effet, refaire l'équilibre dans votre cerveau peut prendre un certain temps, parfois même jusqu'à quelques semaines. Ensuite, pour éviter une rechute, il est très important de continuer le traitement tel que prescrit même si vous vous sentez mieux. Le traitement d'un épisode psychotique peut durer de plusieurs mois à une année ou deux, selon la sévérité.

L'objectif d'un antipsychotique est la rémission des symptômes et non seulement la réduction ou un soulagement partiel des symptômes. Parfois, il arrive qu'un médicament entraîne des effets indésirables ou des effets secondaires. Si c'est le cas, n'hésitez pas à en parler avec votre médecin. **N'arrêtez pas votre médicament sans en avoir discuté avec lui.** Un autre médicament est peut-être alors indiqué.

Se renseigner ou obtenir de l'aide

Voici quelques liens utiles pour obtenir une aide immédiate ou plus d'information :

- **Le service Info-Santé : 8-1-1**
- **La ligne de prévention du suicide : 1 866 APPELLE ou 1 866 277-3553**
- Société québécoise de la schizophrénie [🔗](#)
- Association québécoise de soutien aux personnes souffrant de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires [🔗](#)
- Association québécoise de prévention du suicide [🔗](#)
- Fédération des familles et amis de la personne atteinte de maladie mentale [🔗](#)
- Association canadienne pour la santé mentale [🔗](#)
- Association canadienne pour la santé mentale, chapitre de Montréal [🔗](#)