

La schizophrénie

Comment faut-il
se comporter?



Feuillet n° 17a – revu en fév. 03

© WFSAD 2003

La schizophrénie: Comment faut-il se comporter?

Vue d'ensemble

La question « Comment doit-on se comporter envers une personne atteinte de schizophrénie ou d'un trouble apparenté? » peut paraître étrange. Cependant, la plupart des gens ne comprennent pas ce qui fait qu'il est difficile de communiquer avec une personne atteinte de l'une de ces maladies. Le public se sent gêné et les gens ont parfois peur d'avoir une conversation avec une telle personne. Ce feuillet présente quelques suggestions sur la façon de se comporter. Il s'adresse aux familles aussi bien qu'au grand public.

Parlez lentement et clairement

Nous avons appris qu'en présence d'une personne atteinte de schizophrénie, il faut parler lentement et clairement. Les phrases doivent être courtes pour éviter qu'elles soient trop complexes et il faut faire des pauses pour s'assurer que la personne comprend ce qu'on lui dit.

Pourquoi cette technique est-elle utile? Voici comment une personne atteinte de schizophrénie s'explique : « Ma concentration fluctue tellement que je n'entends qu'une partie de la phrase. Je perds quelques mots ici et là. J'ai donc beaucoup de difficulté à comprendre ce qu'on me dit. Il y a quelque temps, je suis sortie avec ma famille. Nous avons rencontré d'autres familles et je pouvais entendre tout ce que chacun disait à quelqu'un d'autre. Mais tous ces bruits et tous ces gens parlant autour de moi me pénétraient à tel point que je suis devenue effrayée. J'étais à la fois agitée et irritée. Je ressentais le besoin de me défendre d'une façon ou de l'autre. Mon père m'a amenée dans un coin tranquille où nous avons tranquillement bu une tasse de thé ensemble. Nous n'avons pas parlé du problème. Nous avons simplement bu notre thé et j'ai commencé à me sentir moins menacée. »

Offrez-lui une vie structurée et des instructions claires

Les personnes atteintes de schizophrénie ont besoin d'une vie structurée. Une personne touchée par une maladie qui rend souvent la vie très imprévisible se sent réconfortée par des habitudes routinières et prévisibles. Il est utile de les aider à se tracer un horaire régulier et un plan de quelques tâches à accomplir à certains moments du jour ou de la semaine.

Cet objectif est-il réalisable? Pour certains malades, la schizophrénie est très débilitante ou, du moins, elle le devient de temps à autre. Ces personnes ne peuvent pas toujours suivre un horaire, malgré le fait qu'il leur est avantageux d'essayer de suivre une routine bien définie. Lorsque votre proche, votre client(e) ou votre ami(e) tente de faire quelque chose, mais n'y arrive pas ou le fait de travers, ce n'est pas une bonne idée de dire des choses comme : « Tu peux rien faire correctement! » ou « Laisse-moi m'en occuper! », même si vous êtes très frustré(e). Essayez de diviser les tâches en des étapes simples qui amélioreront ses chances de réussir et lui donneront le sentiment de se rendre utile. Ne donnez qu'une instruction à la fois.

Maintenez l'équilibre

Il se peut que vous vous sentiez parfois comme si vous marchiez sur une mince couche de glace lorsqu'un proche ou quelqu'un que vous connaissez traverse une période difficile. C'est à ce moment-là qu'il vous faut rassembler toutes vos énergies pour conserver sa confiance, tout en maintenant l'équilibre au foyer. Voici quelques suggestions dans ce sens :

- Soyez aimable
- Soyez réceptif(ve)
- Sachez encourager
- Prenez le temps d'écouter
- Faites en sorte que la personne ne se sente pas exclue
- Traitez-la avec respect

Ces comportements devraient aussi être ceux qu'adopte le public en général.

Mais, il faut éviter :

- d'être condescendant
- de critiquer
- de pousser la personne à faire une chose avec laquelle elle n'est pas à l'aise
- de lui présenter un avenir sombre
- de se disputer avec elle ou en sa présence
- de la sermonner ou de trop parler
- de vous mettre dans une situation difficile avec elle.

En cas de crise

Tôt ou tard, une personne atteinte de schizophrénie connaît une crise. Quand cela se produit, il y a certaines choses que vous pouvez faire pour réduire les chances de désastre ou en éviter un. Voici quelques suggestions :

- ? Souvenez-vous qu'il n'est pas possible de discuter raisonnablement en présence d'une psychose aiguë.
- Rappelez-vous que la personne pourrait être terrifiée par son propre sentiment de perte de contrôle.
- Ne manifestez pas votre colère.
- N'élevez pas la voix.
- N'ayez pas recours au sarcasme.
- Éliminez les sources de distraction et de bruits : la télé, la radio, le lave-vaisselle, etc.
- Demandez à tout visiteur imprévu de partir : moins il y a de gens, mieux c'est.
- Évitez les regards prolongés directement dans les yeux.
- Évitez de toucher la personne.
- Assoyez-vous et demandez à la personne de s'asseoir aussi.

Changements de coordonnées

Souvent, un proche ou un(e) ami(e) déménage ou change ses coordonnées sans en informer qui que ce soit. Les travailleurs sociaux et les professionnels de la santé mentale ont tendance à dire aux parents : « Laissez-lui assumer la responsabilité de cette conduite » ou « Cela lui donnera une leçon ». Ce genre de conseil nous fait voir à quel point beaucoup de travailleurs de la santé ne comprennent pas la nature de la schizophrénie. Nos conseils sont différents.

Nous savons par expérience que beaucoup de personnes atteintes de schizophrénie sont incapables de prendre l'initiative d'informer les autres de tels changements. Si nous attendons qu'ils le fassent, nous risquons fort de créer un problème beaucoup plus compliqué, qu'il faudra résoudre quand les conséquences de cette inaction produiront leur effet. Par exemple, un chèque de pension ou d'aide sociale n'est pas envoyé au bon endroit et la personne se trouve privée de ses ressources financières. Les factures ne sont ni reçues, ni payées. Les comptes bancaires en souffrance ne sont pas réglés. Le loyer n'est pas payé et la personne se retrouve dans la rue. Elle perd ses biens. Son logement n'est pas nettoyé. Nous vous conseillons de vous occuper de ces choses si vous croyez que votre proche ou votre ami(e) ne le fera pas.

Offrez-lui des choix

Tout le monde aime se sentir en possession de sa propre vie. Il est parfois difficile de persuader une personne atteinte de schizophrénie de faire ce qui lui convient le mieux. Pour cette raison, il est bon de lui offrir des choix. Le genre de question : « Est-ce que tu veux faire ta promenade maintenant ou après le repas » peut être une bonne façon de lui suggérer de marcher, ou de prendre une douche ou de faire une activité que vous jugez utile ou divertissante.

La personne atteinte de schizophrénie éprouve souvent des sentiments qui changent fréquemment; ainsi, une chose qu'elle refuse maintenant peut être voulue ou souhaitée plus tard, dans un jour ou une semaine.

Les visites chez le médecin

Une personne atteinte de schizophrénie présente son point de vue : « Beaucoup de mes connaissances se plaignent que les psychiatres ne servent qu'à prescrire des médicaments et à donner des injections, et ils ont peut-être raison. Mais, il y a des gens qui veulent voir un psychiatre pour recevoir des conseils. Ils veulent lui parler de leurs problèmes de logement et de ce qu'il peut faire pour les aider à retourner au travail ou, du moins, savoir quelles sont leurs chances de succès s'ils essaient. Je ne sais pas s'il y en a qui ont la chance d'avoir un psychiatre qui peut les aider de cette façon. Le plus souvent, ce que j'entends c'est : « Va voir ta travailleuse sociale ». Mais l'un des gars que je rencontre quand je vais à ma consultation me dit que la travailleuse sociale n'est jamais là quand il se présente à ses rendez-vous. Mon problème c'est que je me sens si angoissé lorsque je franchis la porte du centre des consultations ambulatoires que quand le médecin m'appelle, je n'ai plus qu'une envie : sortir de là au plus vite ! Alors, quand il me demande « Comment ça va? », je réponds « Ça va » et c'est ainsi que je continue de répondre à toutes ses questions. Il essaie de m'aider, mais moi, je me sens prêt à exploser. C'est ce qui me fait penser que mon psychiatre ne sert qu'à prescrire des pilules. »

Le temps des Fêtes

« J'ai horreur du temps des Fêtes où tout le monde est censé se retrouver en famille pour manger, boire et s'amuser ensemble. Pour moi, ces occasions me ramènent à l'esprit mes déceptions, mon amertume, ma tristesse et tout un tas d'autres émotions. Depuis des années, pour moi et ma famille, Noël n'est pas une période joyeuse. Cela me rappelle les fois que mon frère était à l'hôpital, les fois qu'il était à la maison, mais dans un état instable, les fois qu'il a fallu l'hospitaliser pendant la période des Fêtes, les fois que la police est venue chez nous. Si, moi, j'en ai horreur, qu'est-ce qu'il ressent, lui? Quand il sait qu'on s'attend à ce qu'il se comporte bien, cela se passe bien pendant quelques heures, mais après un bout de temps, il n'en peut plus : il se replie sur lui-même et devient très agité. L'année dernière, chacun des membres de la famille en visite a passé un moment en tête à tête avec mon frère et cela a eu l'air de mieux marcher. Au moins, comme ça, il a su qu'il était important pour chacun de nous. Mais, quand l'heure du gros dîner de famille est arrivée, il a disparu dans sa chambre. Il est incapable d'absorber tout le bruit, les gens, les bribes de conversation : c'est au-dessus de ses forces. »

En guise de conclusion

Est-ce que vous aidez un frêle vieillard à traverser la rue? Utilisez ce modèle pour guider votre réflexion sur votre façon de traiter une personne qui souffre de schizophrénie dans votre milieu et de communiquer avec elle. Il n'est pas nécessaire de faire preuve d'un excès de zèle, mais il ne faut pas faire comme si elle n'existait pas non plus. Essayez d'ouvrir une conversation avec elle, mais sans vous imposer. Tout comme une personne physiquement frêle, une personne atteinte de schizophrénie ne peut pas se défendre aussi bien que quelqu'un qui est en pleine possession de ses moyens, physiquement et mentalement.

Certains patients prennent de fortes doses de médicaments qui rendent leur langage traînant ou les fait réagir lentement. (Et très souvent, cela est interprété comme l'effet de l'alcool.)

Tenez compte du fait que, parfois, la personne peut ressentir de l'anxiété et se replier sur elle-même. Laissez-la faire, mais gardez la porte ouverte. Suggérez-lui, par exemple, de vous rendre visite quand elle se sentira en meilleure forme. Offrez-lui un gâteau, une plante, une douceur ou un geste amical. Envoyez-lui de temps à autre une carte postale ou une carte de souhaits où vous écrivez quelques mots gentils.

World Fellowship for Schizophrenia and Allied Disorders

124 Merton Street, Suite 507

Toronto, Ontario, M4S 2Z2, Canada

Tel: +1.416.961.2855

Fax: +1.416.961.1948

Email: info@world-schizophrenia.org

Website: www.world-schizophrenia.org