

La façon d'aider les enfants et les jeunes aux prises avec la psychose : Information à l'intention des parents et des aidants

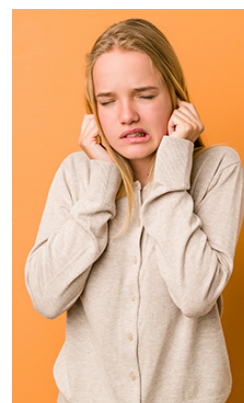


Image credit: Adobe Stock

Sommaire : La psychose est une maladie dans laquelle une personne a de la difficulté à faire la différence entre ce qui est réel et ce qui n'est pas réel. Typiquement, la psychose cause des symptômes tels que le délire comme le sentiment d'être observé ou suivi ou des hallucinations, voir ou entendre des choses qui n'existent pas.

Qu'est-ce que la psychose?

Il s'agit d'un grave problème d'ordre médical en raison duquel une enfant ou un adolescent a de la difficulté à distinguer le réel de l'imaginaire. Parfois, cela débute par de petits changements de comportement, l'enfant ne donnant plus l'impression d'être « lui-même ». Souvent, la situation s'accompagne d'un délire ou d'hallucinations.

Délire :

- Croyances fausses et fixes non fondées sur la réalité;
- Peut prendre de nombreuses formes, certaines étant plutôt bizarres. Le délire paranoïde est fréquent. C'est une situation dans laquelle les enfants ou les jeunes deviennent méfiants à l'égard des autres et ont peur qu'on leur cause un préjudice. Parfois, ils ont l'impression qu'on les épie ou les suit.

Hallucinations :

- Une enfant ou un adolescent voit (hallucinations visuelles) ou entend (hallucinations auditives) des choses imaginaires.

La psychose survient rarement avant la puberté et débute à différents moments selon qu'il s'agit d'un homme ou d'une femme. Les hommes ont souvent des hallucinations et des épisodes de délire dès la fin de leur adolescence ou au début de la vingtaine. Ces symptômes apparaissent habituellement de la mi-vingtaine au début de la trentaine chez la femme. En outre, un premier épisode psychotique se produit rarement après 45 ans.

Qu'est-ce qu'un premier épisode psychotique?

Il s'agit de la première fois où l'on manifeste des symptômes de psychose. Ceux-ci peuvent être très pénibles pour les enfants, les jeunes et les familles.

Quelle en est la fréquence?

De 3 à 5 personnes sur 100 vivront une certaine forme de psychose au cours de leur vie, mais seulement une fraction d'entre eux auront des problèmes à long terme ou recevront un diagnostic de schizophrénie. Près d'une personne sur 100 est schizophrène, une maladie peu fréquente chez les enfants et les jeunes, à savoir 1 sur 1 000 d'entre eux.

Quelles en sont les causes?

La psychose est fortement liée au déséquilibre de substances chimiques au cerveau, les neurotransmetteurs, surtout la dopamine. Il est donc possible (mais rare) que certains problèmes d'ordre médicaux, soit une tumeur au cerveau, la sclérose en plaques, la maladie d'Huntington ou une infection causent une psychose.

Certains médicaments sur ordonnance peuvent également causer des psychoses, comme effet secondaire. Les drogues de rue sont très préoccupantes. Souvent, la marijuana engendre la paranoïa chez ces utilisatrices et utilisateurs. D'autres drogues comme le LSD, les champignons magiques, l'héroïne, la cocaïne ou les stimulants (amphétamines) peuvent aussi déclencher un épisode psychotique.

Vous croyez qu'il s'agit d'une psychose?

Soupçonnez-vous une psychose chez un proche ?

- Si c'est le cas, il doit être examiné dès que possible par un prestataire de soins de santé (comme un médecin de famille, une infirmière praticienne ou un pédiatre).
- Si nécessaire, ils peuvent orienter votre enfant vers des services de santé mentale plus spécialisés.
- Dans certaines communautés, des cliniques spécialisées dans les "premiers épisodes de psychose" ont été créées pour aider spécifiquement à résoudre ce type de difficultés.

Votre proche est-il perturbé au point de poser des problèmes de sécurité ou d'être incapable de fonctionner ?

- Si c'est le cas, vous pouvez également l'emmener aux urgences d'un hôpital pour une évaluation.

Comment traite-t-on la psychose?

Il est important d'en reconnaître les symptômes dès que possible puisque les traitements sont habituellement bien plus efficaces s'ils sont amorcés dès le début. Puisque la psychose est liée au déséquilibre de substances chimiques (comme la dopamine), les médicaments sont aussi très efficaces contre les symptômes. Ce sont des « antipsychotiques » ou des « neuroleptiques ».

Voici quelques-uns de ces médicaments fréquemment utilisés :

- la rispéridone (Risperdal®)
- l'olanzapine (Zyprexa®)
- la quétiapine (Seroquel®)
- l'halopéridol (Haldol®)
- la chlorpromazine (également connue sous le nom de CPZ)

Du counseling et une thérapie seront plus avantageux pour votre enfant ou adolescent après avoir diminué suffisamment les symptômes de la psychose au moyen de médicaments.

Mon enfant ou adolescent se portera-t-il mieux?

C'est grâce à un suivi et à des traitements et continus qu'il pourra le mieux s'en tirer sans les symptômes de la psychose. Pour la plupart des gens ayant connu un épisode psychotique, les médicaments et autres traitements sont très efficaces. On croit que les enfants et les jeunes qui ont vécu un tel épisode devraient continuer à prendre des médicaments pendant au moins une année. Les études montrent qu'après cette période, 7 patients sur 10

suivant un traitement actif seront en « rémission » (c'est-à-dire qu'ils n'ont plus d'épisodes de délire ni d'hallucinations). En suivant des traitements continus, la plupart des patientes et des patients (environ 65 %) n'auront plus ou peu de symptômes.

À quel moment mon enfant pourra-t-il cesser de prendre ses médicaments?

Si les symptômes sont bien maîtrisés durant la première année du traitement et qu'il souhaite abandonner les médicaments, on pourra en faire l'essai. Il doit cependant absolument faire l'objet d'un suivi étroit par un médecin. Certaines personnes ne ressentent plus de symptômes, même après l'arrêt des médicaments. Cependant, dans la plupart des cas, des périodes de psychose ou des symptômes continus se poursuivent après cela.

Si les symptômes durent, surtout sur plus de six mois, les médecins diagnostiqueront alors une schizophrénie.

Appuyer une enfant ou un adolescent psychotique

Il peut être difficile de vivre avec une enfant ou un adolescent psychotique, mais on peut l'aider.

- **L'adoption d'un mode de vie sain est bénéfique.** L'enfant doit prendre des repas et des collations saines, dormir suffisamment et faire régulièrement de l'exercice physique (peu importe l'activité, l'important, c'est de bouger, par exemple en dansant ou en jouant de la « guitare imaginaire »). Les drogues de rue sont à éviter autant que possible.
- **Aidez votre enfant à obtenir des traitements et à se rendre à ses rendez-vous chez le médecin.** Si des médicaments lui sont prescrits, veillez à ce qu'il les prenne.
- **Appuyez-le**, par exemple en disant : « Sache que je suis ici pour toi. » « Que puis-je faire pour t'aider? » « Que puis-je faire pour t'appuyer? »
- **Votre enfant n'y peut rien.** Ne riez pas de ses hallucinations ou de son délire. Ne lui dites pas qu'il est stupide ou fou pour autant. Sinon, il sera peu disposé à se confier à vous. Et ne lui dites pas : « c'est seulement dans ta tête ».
- **Sollicitez le soutien de gens en qui votre enfant a confiance.** Si quelqu'un a la vôtre et celle de votre enfant, demandez à cette personne de vous aider.
- **Déterminez ce qui est utile et ce qui ne l'est pas.** Aidez votre enfant ou adolescent à surveiller ce qui aide à atténuer les symptômes et ce qui n'aide pas. Tenir un journal personnel peut s'avérer utile.
- **Réduisez le stress.** Celui-ci peut aggraver la psychose. Aidez votre enfant ou adolescent à déterminer les causes du stress, puis concevez un plan pour contrer chacune d'entre elles.
- **Le calme est un élément essentiel;** il faut donc éviter les surstimulations. La psychose rend les gens sensibles aux surcharges. S'il y a trop d'activité autour de lui (p. ex. s'il y a trop de gens), proposez à votre enfant ou adolescent de se reposer en faisant une promenade dans le calme ou une sieste.
- **Le calme est un élément essentiel;** il faut donc éviter les stimulations. La psychose rend les gens sensibles aux surcharges. S'il y a trop d'activité autour de lui (p. ex. s'il y a trop de gens), proposez à votre enfant ou adolescent de se reposer en faisant une promenade dans le calme ou une sieste.

Aider une enfant ou un adolescent délirant

Montrez-lui que vous l'écoutez, sans renforcer son délire, par exemple en lui disant : « tu me dis que tu es préoccupé parce que la CIA t'espionne et te suit. Comment te sens-tu? » Puis, après que l'enfant ou l'adolescent aura communiqué ses sentiments, « validez » cela en lui manifestant votre compréhension : « Je comprends parfaitement tes craintes; je penserais la même chose si j'avais l'impression qu'on me suit. » De cette façon, vous compatissez à ce qu'il dit, sans pour autant être d'accord avec lui.

Aidez votre enfant ou adolescent à affronter les pensées peu constructives. Essayez gentiment de lui présenter les preuves à l'appui de son délire, ou le réfutant, et ce, afin qu'il en vienne à conclure qu'il n'y a aucune preuve de celui-ci. Par exemple : « Je comprends ce que tu dis, mais dis-moi ce que tu as constaté qui t'amène à croire que tu

es suivie. Pourquoi ferait-on cela? Y a-t-il d'autres explications possibles? » Avant de lui dire que ses pensées sont inexactes, demandez-lui si vous pouvez lui donner votre avis. « Je me préoccupe de ton bien-être, alors puis-je te donner mon opinion? » Ou encore : « En me fondant sur ce que tu m'as dit, tu n'as rien fait de mal alors il n'y a aucune raison pour laquelle la police ferait un suivi. »

Aidez-le à remplacer les pensées peu constructives par de meilleures. « Tu m'as dit ne pas vouloir constamment avoir peur. Alors au lieu de penser que tout le monde est contre toi, peux-tu songer à une situation qui te donnerait une certaine sécurité? »

Aider une enfant ou un adolescent à composer avec des hallucinations

Voici quelques idées à transmettre à votre enfant ou adolescent afin d'éviter les hallucinations ou d'y faire face.

- Évitez les situations qui aggravent les hallucinations. Votre enfant devrait éviter les stimulants (comme la caféine), l'alcool et les drogues de rue (surtout la marijuana, les hallucinogènes et les stimulants).
- Se tenir occupé : Les hallucinations se produisent souvent lorsqu'on s'ennuie. On peut donc faire des activités nécessitant de l'attention (p. ex., écouter de la musique, un lecteur MP3, lire un livre ou parler à quelqu'un, changer de décor en allant dehors ou vice versa).
- Se parler à soi : Bien des gens trouvent bénéfique de se parler à voix haute. On peut fredonner une chanson ou chanter pour soi, ou se répéter une expression apaisante comme « Je suis en sécurité, tout va bien ». La lecture à voix haute est également bénéfique.
- Affirmations : En formulant des affirmations, on remplace les voix négatives ou critiques par d'autres qui sont positives.
 - On peut se répéter, p. ex., « Je suis une bonne personne ».
 - On peut demander aux gens d'écrire une bonne pensée à propos de soi-même afin de la lire lorsque les voix négatives se manifesteront.
 - L'enregistrement de ce que les gens aiment à notre sujet et de ce qu'on ressent sont des aspects positifs. À écouter!

Le rétablissement et vous

Vous avez un rôle important à jouer afin d'appuyer votre enfant ou adolescent qui suit des traitements continus. Vous pouvez l'aider ainsi :

- Conserver un registre. Se rétablir d'un épisode psychotique est un processus marqué par bien des hauts et des bas. Vous pouvez appuyer ce processus en conservant un registre des changements de comportement, des symptômes, des réactions aux médicaments, des essais à ce chapitre et des coordonnées importantes.
- Participer activement au sein de l'équipe de traitement. Discutez avec les médecins, les infirmières, les travailleurs sociaux et les thérapeutes. Une enfant ou un adolescent psychotique ne réfléchit pas nécessairement clairement. Votre point de vue est important et nous devons connaître vos préoccupations. Parfois, la confidentialité empêche une soignante ou un soignant de vous transmettre des renseignements, mais il est très utile que vous leur fournissiez autant d'information que possible.
- Demeurez optimiste. Le processus de rétablissement varie selon les personnes. L'impatience ou le découragement gagneront peut-être votre enfant ou adolescent. Soutenez-le et tentez de demeurer positif. Sachez que les petits pas sont parfois de grandes réalisations pour votre enfant ou adolescent.

Auteurs

Le Dr Paul Roy (psychiatre, programme « On avance », L'Hôpital d'Ottawa) et les membres du comité d'information sur la santé mentale du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario. Révision par les membres du Réseau d'information sur la santé mentale des enfants et des jeunes (<http://www.cymhin.ca>). Remerciements particuliers à Cynthia Clark de la Société de schizophrénie de l'Ontario, région d'Ottawa.

License Creative Commons

Vous pouvez communiquer, copier ou distribuer intégralement le présent document, sans aucune modification, mais il est interdit de l'utiliser à des fins commerciales. Afin de l'adapter pour votre localité, veuillez communiquer avec le comité d'information sur la santé mentale.

Avis de non-responsabilité

Il est possible que certains des renseignements ci-dessus ne s'appliquent pas à votre enfant. Votre fournisseur de soins de santé constitue la meilleure source de renseignements à ce sujet.