

*Réponses pour
les enfants*

**lorsqu'un de leurs
parents ou un·e
aidant·e a vécu
une psychose**

TU TE POSES PEUT-ÊTRE BEAUCOUP DE QUESTIONS lorsqu'un membre de ta famille est malade. Si ta mère, ton père ou la personne qui s'occupe de toi a vécu une psychose, tu as peut-être l'impression que personne ne veut en parler. Et ce que tu vois en ligne peut être déroutant ou terrifiant. Il peut être difficile de discuter de la psychose, mais il est important de pouvoir parler ouvertement et honnêtement de la santé mentale.

Dans ce dépliant, tu trouveras des réponses à tes questions, des renseignements sur les services d'aide et des suggestions de lectures sur la psychose.

Qu'est-ce que la psychose?

- La psychose est une perte de contact avec la réalité. Une personne qui ne peut pas faire la différence entre ce qui est réel et ce qui ne l'est pas est atteinte de psychose. Lorsque cela se produit, on parle d'« épisode psychotique ».
- Le corps contient des substances chimiques, des hormones et d'autres éléments qui, s'ils sont déséquilibrés, peuvent causer des maladies physiques comme le diabète ou des maladies mentales comme la psychose.

Quelles sont les causes de la psychose?

- On ne sait pas pourquoi certaines personnes font une psychose et d'autres non. Les scientifiques effectuent des recherches à ce sujet.
- Tu n'as pas causé la psychose de ta mère, ton père ou la personne qui s'occupe de toi.
- Il existe de nombreuses causes possibles de la psychose :
 - d'autres maladies mentales comme le trouble bipolaire, la schizophrénie, le trouble schizoaffectif, la dépression majeure et le trouble de stress post-traumatique;
 - d'autres troubles de santé comme la maladie d'Alzheimer et la maladie de Parkinson;
 - les blessures, les situations de crise et le stress;
 - certaines drogues.
- La psychose peut se développer brusquement ou progressivement.
- Un grand nombre de personnes exposées aux facteurs de risque de la psychose ne développeront pas la maladie.
- Il existe de nombreuses causes possibles de la psychose, parfois inconnues. La cause peut varier d'une personne à une autre.

Comment la psychose se manifeste-t-elle?

- La psychose peut causer un trouble de la perception ou de la compréhension :
 - La personne peut se sentir ou paraître désorientée. Elle peut être dans l'incapacité d'entendre ce qu'on lui dit ou lui demande.
 - Elle peut entendre des voix ou voir des choses qui en réalité n'existent pas, ou que les autres personnes ne peuvent ni entendre ni voir. On appelle cela des « hallucinations ».

- La personne peut avoir des pensées ou des croyances qui semblent étranges. On appelle cela des « délires ». Par exemple, elle peut croire que quelqu'un la suit. C'est ce qu'on appelle le « délire paranoïde ».
- La personne peut parfois dire des choses qui font peur ou inventer des histoires qui ne sont pas crédibles. Elle peut dire des choses qui n'ont apparemment aucun sens.
- La personne peut avoir du mal à exprimer ses sentiments ou à les montrer (par exemple, elle peut te faire moins de câlins ou ne pas te dire qu'elle t'aime). Elle peut même dire des choses méchantes. Tu pourrais éprouver de l'angoisse ou de la peine, mais sache que ce n'est pas ta faute.
- La personne n'aura pas nécessairement tous ces symptômes de la psychose.
- Certaines personnes ne présentent que quelques symptômes et peuvent se livrer à toutes leurs activités habituelles. D'autres personnes ont besoin d'un repos afin de se concentrer sur leur rétablissement.

Peut-on traiter la psychose?

- Oui. Il est possible de traiter la psychose.
- En général, lorsqu'une personne reçoit un traitement, ses pensées, ses sensations et son comportement bizarres s'estompent progressivement. Cela se produit plus ou moins rapidement selon l'individu. D'autres personnes apprennent à vivre avec la psychose.

Les symptômes de la psychose peuvent-ils réapparaître?

- Les symptômes psychotiques peuvent persister ou revenir et doivent alors être traités à nouveau.
- Certaines personnes ne connaissent qu'un épisode psychotique dans toute leur vie. D'autres peuvent connaître nombre d'épisodes psychotiques répartis sur une longue période.

Qu'est-ce qui peut aider maman, papa ou la personne qui s'occupe de moi à aller mieux?

- Des symptômes graves peuvent se manifester au début de la maladie. Cela peut être une période déconcertante et terrifiante pour la personne malade et sa famille.

- Les médecins, le personnel infirmier et les autres travailleurs de la santé essaieront d'aider la personne malade grâce à des traitements qui ont été bénéfiques pour d'autres personnes atteintes de psychose.
- Les traitements courants sont les médicaments et la thérapie par la conversation :
 - Les médicaments aident à rétablir l'équilibre des substances chimiques dans le cerveau. La personne peut alors commencer à se sentir mieux.
 - La thérapie par la conversation met l'accent sur les sentiments de la personne. Une ou un thérapeute l'aide à comprendre la maladie et à trouver des façons saines de composer avec elle.
 - La thérapie peut également aider la personne à vivre avec la psychose afin qu'elle puisse continuer à faire ce qui est important pour elle comme prendre soin de toi, gérer ses finances, se livrer à des activités qui la rendent heureuse et rester en bonne santé.

Y a-t-il quelque chose que je puisse faire pour que maman, papa ou la personne qui s'occupe de moi aille mieux?

- Le soutien de la famille est vraiment important, mais c'est aux adultes qu'il incombe d'aider la personne atteinte de psychose.
- Parfois, ta simple présence est bénéfique pour la personne. Tu peux lui montrer que tu te soucies d'elle en posant des gestes simples comme lui donner une carte ou une photo ou lui parler au téléphone.
- Tu peux également demander à d'autres adultes de ta famille ou aux travailleurs de la santé si tu peux faire autre chose pour soutenir ta mère, ton père ou la personne qui prend soin de toi.

Est-ce que, moi aussi, j'aurai une psychose?

- La psychose est une maladie mentale ou un symptôme. Ce n'est pas quelque chose qui « s'attrape » comme un rhume.
- La psychose est une maladie rare, mais personne ne peut dire avec certitude s'il la connaîtra au cours de sa vie.
- C'est normal de s'inquiéter à ce sujet. La psychose est comme les autres maladies. S'il y a des antécédents dans la famille, il se peut qu'un autre membre de la famille en souffre, mais la probabilité est plus grande que tu n'en sois pas atteint.

Et si maman, papa ou la personne qui s'occupe de moi doit aller à l'hôpital?

- Parfois, une personne qui a vécu une psychose doit être hospitalisée parce que ses symptômes sont trop intenses ou elle n'arrive plus à prendre soin d'elle-même ou d'autres personnes.
- À l'hôpital, les personnes qui ont vécu une psychose reçoivent l'aide dont elles ont besoin, peuvent se reposer dans leur chambre et se concentrer sur leur rétablissement.
- Si ta mère, ton père ou la personne qui s'occupe de toi est hospitalisé, tu ne pourras peut-être pas lui rendre visite. Dans ce cas, demande à une autre personne adulte de t'aider à rester en contact.
- N'hésite pas à poser des questions sur la situation. Tu as le droit d'obtenir des réponses.

Et si maman, papa ou la personne qui prend soin de moi est trop malade pour s'occuper de moi?

- Si ta mère, ton père ou la personne qui prend soin de toi ne peut pas s'occuper de toi, dis-le à une personne adulte en qui tu as confiance comme un autre membre de ta famille, un médecin ou un membre du personnel enseignant. Tu mérites que l'on prenne soin de toi et qu'on te traite correctement.
- Si tu t'inquiètes de l'avenir, tu peux en parler à une autre personne adulte afin d'élaborer un plan au cas où ta mère, ton père ou la personne qui s'occupe de toi doit être hospitalisé ou se concentrer sur son rétablissement pour qu'il puisse recommencer à prendre soin de toi.
- Il est normal d'avoir peur ou d'être bouleversé-e parce que ta vie est chamboulée en raison de la maladie de la personne, particulièrement si tu dois aller vivre ailleurs pendant quelque temps. Continue de te livrer aux activités que tu aimes comme passer du temps avec tes ami-e-s, faire du sport ou pratiquer tes passe-temps.
- N'oublie pas que, si tu es séparé-e de la personne qui a vécu une psychose, c'est pour qu'elle se rétablisse et que vous puissiez vous retrouver plus tard.

Que vais-je dire aux gens?

- Un grand nombre de personnes ont de la difficulté à parler de la maladie mentale, y compris, peut-être, ta famille et tes ami-e-s. Lorsque les gens sont mieux informés au sujet de la maladie mentale, ils se sentent plus à l'aise d'en parler.

- Tu peux parler de ta situation avec tes ami-e-s ou à une personne adulte digne de confiance comme un membre de ta famille ou du personnel enseignant, une ou un thérapeute ou un médecin. Ce sera peut-être plus facile pour toi de te confier à un-e ami-e si une personne adulte est présente.
- Une personne adulte digne de confiance peut t'aider à déterminer comment tu expliqueras la situation à tes camarades s'ils te demandent ce qui ne va pas. Voici des exemples de réponses :
 - « Maman est malade et doit aller à l'hôpital pour se faire soigner. »
 - « Lorsque papa est malade, ça change sa façon de parler et de se comporter. »
- Tu n'es pas obligé-e de rentrer dans les détails et tu peux mettre fin à la conversation si elle te rend mal à l'aise. Tu peux dire « Merci de m'avoir posé la question, mais je ne veux plus en parler ».
- Certaines personnes font des blagues ou des commentaires méchants parce qu'elles ne comprennent pas la psychose ou d'autres maladies mentales. Dans ce cas, tu peux mettre fin à la conversation. Parle de ce que tu ressens à une personne adulte. Au besoin, demande l'aide d'un membre du personnel enseignant ou d'une autre personne adulte. **Tu mérites — et la personne qui a vécu une psychose mérite — d'être traité-e avec respect.**
- Le plan d'action peut indiquer ce qui suit :
 - le nom et le numéro de téléphone d'une personne adulte que tu peux appeler;
 - le numéro de téléphone de personnes que tu peux appeler si la personne ayant vécu une psychose a besoin de soins médicaux comme son médecin ou une ligne d'urgence;
 - un endroit sûr où tu peux te rendre ou une mesure de sécurité que tu peux prendre;
 - la marche à suivre en cas d'urgence.
- Si tu as besoin de parler à quelqu'un, communique avec Jeunesse, J'écoute (vois Tu as besoin de parler à quelqu'un?).
- En cas d'urgence, fais le 9-1-1.
- Si tu crois que la personne ayant vécu une psychose risque de se faire du mal, téléphone au 9-8-8, le numéro de la ligne d'aide en cas de crise de suicide.

Comment puis-je composer avec mes sentiments?

- Il se peut que tu éprouves des sentiments complexes et que tu aies besoin d'aide pour les comprendre. Pour t'aider à composer avec ces sentiments, tu peux en parler, te livrer à des activités amusantes, téléphoner à une ligne d'aide ou même consulter un médecin ou une ou un thérapeute.
- La personne ayant vécu une psychose ne pourra peut-être pas te parler de ce que tu ressens. Dans ce cas, tu peux te confier à une autre personne adulte comme un membre de ta famille ou du personnel enseignant, la mère ou le père d'un-e ami-e ou ton médecin. Selon ta culture ou ta communauté, tu préféreras peut-être parler à un chef religieux ou à un aîné de ce que tu vis.

Que puis-je faire si j'ai peur?

- Il peut t'être utile de dresser un plan d'action avec ta mère, ton père ou la personne qui s'occupe de toi, ou encore avec d'autres adultes en qui tu as confiance. Ce plan t'aidera si tu as peur et te permettra d'obtenir de l'aide pour toi-même ou pour la personne qui a vécu une psychose.

Tu as besoin de parler à quelqu'un?

Jeunesse, J'écoute

Compose le 1 800 668-6868, texte le mot PARLER au 686868 ou visite le site jeunessejecoute.ca.

9-8-8 : Ligne d'aide en cas de crise de suicide

Cette ligne est ouverte jour et nuit, sept jours sur sept. Il suffit de composer ou de texter le 9-8-8 de n'importe où au Canada.

988.ca

Autres ressources

Jeunesse, J'écoute

Plan de sécurité

Visite le site jeunessejecoute.ca.

Société canadienne de la schizophrénie

schizophrenia.ca

Hope + Me (Mood Disorders Association of Ontario)

Sans frais : 1 888 486-8236

À Toronto : 416 486-8046

info@hopeandme.ca

hopeandme.org

Ressource de CAMH

La psychose précoce : Guide d'information

Ce guide traite des causes, des symptômes et du traitement de la psychose, et de l'évolution du rétablissement. Il est offert dans notre boutique en ligne (voir la page suivante).

Pour de plus amples renseignements sur la santé mentale et les dépendances ou pour obtenir un exemplaire de ce dépliant, veuillez consulter notre site Web :

www.camh.ca/fr

Il se peut que cette publication soit disponible dans d'autres supports. Pour tout renseignement sur les supports de substitution, pour commander des exemplaires en quantité de ce dépliant ou pour commander d'autres publications de CAMH, veuillez vous adresser au Service des publications de CAMH :

Sans frais : 1 800 661-1111

À Toronto : 416 595-6059

publications@camh.ca

store.camh.ca

Si vous avez des questions à poser ou des éloges ou des préoccupations à formuler au sujet des services offerts par CAMH, adressez-vous au Bureau de l'expérience des patients et des familles : 416 535-8501, poste 32028; pfe@camh.ca

Les familles peuvent trouver un soutien auprès du Centre de ressources pour les familles (CRF), situé dans l'Espace d'apprentissage RBC pour les patients et les familles (EAPF), et peuvent également se rendre à ce dernier pour obtenir des ressources et se faire orienter vers d'autres services.

1025, rue Queen Ouest (Centre McCain des soins complexes et du rétablissement)

CRF : 416 535-8501, poste 32028; pfe@camh.ca

EAPF : 416 535-8501, poste 33995; pfls@camh.ca

www.camh.ca/pfls

Pour faire un don, veuillez vous adresser à la Fondation de CAMH : 416 979-6909; foundation@camh.ca

© 2025 Centre de toxicomanie et de santé mentale

Available in English.