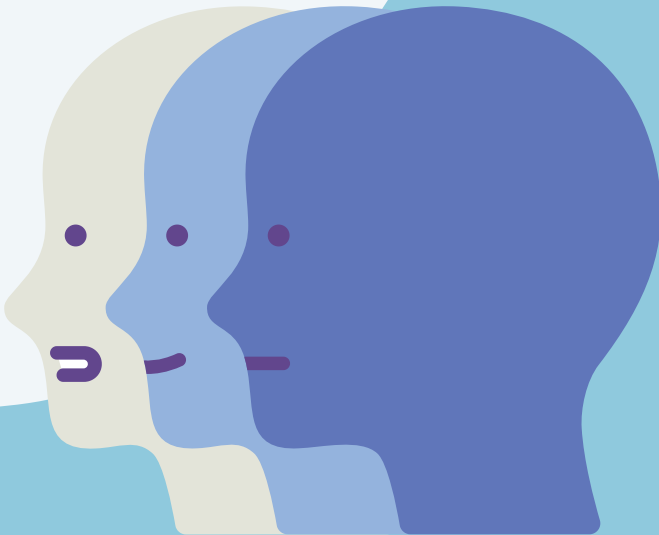




L'APOGÉE  
SANTÉ MENTALE

# MINI-GUIDE POUR MIEUX COMPRENDRE...

## LA SCHIZOPHRÉNIE



Ce mini-guide te permettra d'en apprendre plus sur la schizophrénie avec laquelle vit ton proche.



L'Apogée est un organisme à but non lucratif dont la mission consiste à promouvoir l'entraide et le soutien de la famille et des amis d'une personne vivant avec un trouble de santé mentale afin d'améliorer leur qualité de vie. Parmi les programmes et services offerts à L'Apogée, figurent les services d'accueil et d'intervention, les programmes d'entraide et de soutien, de répit, de formation, d'information et de sensibilisation ainsi que le programme jeunesse.

## LES IMAGES UTILISÉES

Toutes les images utilisées dans ce présent ouvrage ont été vérifiées. Elles sont libres de droits, proviennent de sources sécuritaires et sont autorisées pour l'usage à des fins privées ou commerciales, sans avoir à en demander préalablement l'autorisation. Toutefois, si vous apercevez une image dont vous soupçonnez qu'elle n'est pas libre de droits, n'hésitez pas à nous en informer le plus rapidement possible.

Les images utilisées proviennent de [www.canva.com](http://www.canva.com) ou ont été réalisées par l'auteure de cet ouvrage.

ISBN 978-1-7381857-7-1

© L'Apogée, 2025

Tous droits réservés à L'Apogée - L'Association pour les parents et amis de la personne vivant avec un trouble de santé mentale

---

Toute reproduction ou extrait de cet ouvrage sous quelque forme ou par quelque procédé que ce soit est strictement interdite. Que ce soit sur une machine électronique, mécanique, à photocopier, à enregistrer ou autrement, sans avoir obtenu préalablement la permission écrite de L'Apogée.

# INTRODUCTION

Avoir un proche qui vit la schizophrénie vient avec son lot de questionnements, d'inquiétudes et de défis. Quand on essaie de mieux comprendre, il peut être tout à fait normal de se sentir perdu.e et de ne pas savoir par où commencer. C'est pour ça qu'on a créé ce mini-guide ! Il est là pour t'aider à mieux comprendre et à trouver ce dont tu as besoin.

Grâce à ce mini-guide, tu en apprendras plus sur la schizophrénie, les troubles psychotiques existants ainsi que sur les symptômes physiques et psychologiques que ce trouble de santé mentale engendre. Tu apprendras également ce qui contribue au développement de la schizophrénie ainsi que les traitements qui existent pour diminuer les symptômes. Nous t'expliquerons la différence entre le rôle d'accompagnateur.trice et celui de sauveur.se et te présenterons les différentes ressources existantes si tu as plus de questions sur la schizophrénie, mais aussi la santé mentale en général.

# TABLE DES MATIÈRES

La schizophrénie, qu'est-ce que c'est?.....	1
Les pensées suicidaires et le suicide.....	5
Comment se développe la schizophrénie?.....	7
Les traitements pour la schizophrénie.....	11
Avoir un.e proche vivant avec la schizophrénie.....	13
Le poids sur les épaules de Samuel.....	16
Un lien fragilisé.....	18
L'amitié à l'épreuve.....	21
Quel rôle adopter?.....	23
Les ressources existantes.....	27
Conclusion.....	29

# LA SCHIZOPHRÉNIE, QU'EST-CE QUE C'EST?

La schizophrénie est une maladie qui affecte la façon dont une personne pense, ressent et perçoit la réalité. Une personne vivant avec ce trouble peut parfois entendre des voix, voir des choses qui n'existent pas, avoir des pensées confuses ou croire fermement à des idées qui semblent étranges aux autres.

Contrairement à certaines croyances, la schizophrénie n'a rien à voir avec un manque de volonté ou un signe de faiblesse. Il s'agit d'une condition médicale compliquée, en partie causée par un déséquilibre chimique dans le cerveau.


Le cerveau fonctionne grâce à des messagers chimiques appelés neurotransmetteurs, qui influencent la pensée, les émotions et les perceptions. Chez les personnes vivant avec la schizophrénie, les niveaux de dopamine et de glutamate sont souvent déséquilibrés, ce qui peut affecter la manière dont les neurones communiquent entre eux et modifier comment une personne voit la réalité.


## Quels sont les symptômes de la schizophrénie?


La schizophrénie est vécue différemment d'une personne à l'autre, mais quand une personne vit avec la schizophrénie, il est possible d'observer des symptômes physiques (dans le corps et l'énergie) et psychologiques (dans la façon de voir la réalité).


## Les symptômes physiques de la schizophrénie

Les symptômes physiques principaux sont :

 **Fatigue extrême:** La personne peut avoir très peu d'énergie et sembler toujours épuisée.


 **Troubles du sommeil:** Elle peut avoir du mal à dormir ou dormir beaucoup trop.


 **Mouvements inhabituels:** La personne peut bouger d'une manière étrange ou rester figée sans raison pendant un moment.


 **Changements dans l'expression du visage:** Son visage peut rester figé, sans montrer beaucoup d'émotions.


## Les symptômes psychologiques de la schizophrénie


Les symptômes psychologiques les plus fréquents sont :


 **Hallucinations:** La personne peut entendre des voix, voir des choses ou sentir des odeurs qui n'existent pas vraiment.

 **Délires:** Elle peut avoir des croyances très fortes qui ne sont pas vraies, comme penser qu'elle est surveillée ou qu'elle a un pouvoir spécial.

 **Pensées confuses:** Elle peut avoir du mal à organiser ses idées ou à parler de façon claire.

 **Émotions différentes:** Parfois, elle montre peu d'émotions, ou ses réactions ne correspondent pas à la situation.

 **Perte d'intérêt:** Elle peut s'éloigner de ses ami.es et de sa famille, arrêter de faire ce qu'elle aimait avant.

Ces symptômes peuvent varier d'une personne à l'autre et apparaître à des degrés différents. Si tu observes certains de ces symptômes chez une personne à qui tu tiens et que tu t'inquiètes, parles-en à un adulte dans ton entourage, comme un.e de tes enseignant.e.s ou un membre de ta famille par exemple. 

\* Prendre note que seul.e un.e psychiatre ou un.e psychologue peuvent poser un **diagnostic officiel** de trouble de santé mentale. Les médecins de famille peuvent faire une évaluation et émettre des hypothèses diagnostiques pour certains troubles de santé mentale.

## Les fausses croyances sur la schizophrénie

La schizophrénie est un trouble de santé mentale souvent mal compris, et il existe beaucoup de fausses idées à son sujet. Par exemple, certaines personnes croient que ceux/celles qui vit avec ce trouble sont dangereux.es ou violent.es, mais en réalité, la plupart des gens vivant avec la schizophrénie ne représentent aucun danger pour les autres. Il y a malheureusement souvent plus de chance qu'elles soit elles-mêmes victimes d'actes violents.

Une autre fausse croyance est que la schizophrénie signifie "avoir une double personnalité", alors que ce n'est pas tout à fait ça. Il s'agit plutôt d'un trouble qui joue sur comment la personne perçoit la réalité, avec des hallucinations ou des pensées confuses.

Beaucoup pensent aussi que les personnes vivant avec ce trouble ne pourront jamais avoir une vie normale, mais avec le bon traitement et du soutien, elles peuvent travailler, avoir des ami.es et mener une vie satisfaisante.

En déconstruisant ces idées fausses, on peut mieux comprendre le trouble de santé mentale et aider à briser les préjugés !



## Les différents troubles psychotiques

La schizophrénie fait partie des troubles psychotiques, un groupe de troubles de santé mentale qui affectent la façon, dont une personne, perçoit la réalité. Ces troubles peuvent provoquer des hallucinations, des délires et des pensées confuses. Outre la schizophrénie, voici les principaux autres troubles psychotiques :

### Trouble schizophréniforme

Il ressemble beaucoup à la schizophrénie, mais il dure entre un et six mois seulement. Si les symptômes continuent après six mois, le diagnostic peut devenir celui de la schizophrénie.

### Trouble schizoaffectif

Un mélange entre la schizophrénie et un trouble de l'humeur, comme la dépression ou la bipolarité. La personne peut avoir des symptômes psychotiques en plus de changements intenses d'humeur.

### Trouble délirant

La personne a des croyances très fortes (délires) qui ne sont pas basées sur la réalité, mais elle ne présente pas d'autres symptômes de la schizophrénie. Par exemple, elle peut être convaincue qu'elle est suivie ou qu'elle a un lien spécial avec une célébrité.

### Trouble psychotique bref

Un épisode psychotique qui apparaît soudainement, souvent après un grand stress, et qui dure moins d'un mois. Après, la personne retrouve son état normal.

### Trouble psychotique induit par une substance

Certaines drogues ou médicaments peuvent provoquer des hallucinations et des délires, mais ces symptômes disparaissent après que la substance quitte le corps.

# LES PENSÉES SUICIDAIRES ET LE SUICIDE

Les personnes atteintes de schizophrénie peuvent vivre des moments très difficiles, et parfois, elles peuvent avoir des pensées très sombres, y compris des pensées suicidaires. Cela peut être lié à la dépression, aux hallucinations, ou à la confusion qu'elles ressentent dans leur quotidien.

## **Pourquoi ces pensées peuvent apparaître ?**

Quand quelqu'un vit avec la schizophrénie, il/elle peut se sentir complètement perdu.e, incompris.e, ou trop épuisé.e pour continuer à faire face à ses symptômes. Les voix ou les pensées dérangeantes qu'il/elle entend peuvent parfois lui dire que la vie n'a plus de sens ou qu'il n'y a pas de porte de sortie. Cela peut rendre très difficile de voir des solutions ou d'espérer que les choses s'améliorent.

Avoir un proche qui a des idées suicidaires peut provoquer chez toi beaucoup d'émotions, c'est normal. Si tu sais que ton/ta proche a des idées suicidaires ou si tu t'inquiètes pour lui ou elle, parles-en à un.e adulte autour de toi.

**Ne reste pas seule avec cette information.**

## Déterminer mon niveau d'inquiétude

Le diagramme ci-dessous a comme objectif de t'aider à déterminer le niveau d'inquiétude auquel tu te retrouves et ce que tu pourrais ou, dans certains cas, devrais faire.

<b>ZONE DANGER</b>	<b>Il y a urgence</b> Si ton/ta proche est un danger pour lui-même, <u>compose le 911</u> .
<b>ZONE CRITIQUE</b>	<b>Je m'inquiète pour mon proche</b> Si ton/ta proche démontre des signes suicidaires et que cela t'inquiète, tu peux contacter un.e adulte dans ton entourage ou une ligne téléphonique telle que le TelJeunes, Jeunesse J'écoute ou le 811 option 2 afin d'être accompagné.e par un.e adulte dans ce moment difficile.
<b>ZONE MAÎTRISE</b>	<b>J'ai besoin de ventiler</b> Parfois, on a simplement besoin de parler à quelqu'un, vider son sac. Dans ce cas, tu peux appeler un.e ami.e, la ligne de pair-aidance famille (1 800 349-9915) ou un.e professionnel.le en matière de prévention du suicide (1 866 APPELLE).
<b>ZONE CONFORT</b>	<b>J'ai besoin de m'informer</b> Si tu as besoin de t'informer afin de te sentir mieux préparé.e si jamais ton/ta proche montre des signes suicidaires, le site <a href="http://www.suicide.ca">www.suicide.ca</a> contient de nombreuses informations pertinentes.

Peu importe dans quelle zone tu te situes, l'important et de demander de l'aide si tu en as besoin. Des professionnel.les sont formé.es pour t'écouter, te soutenir et répondre à tes questions, le tout sans jugement et avec empathie.

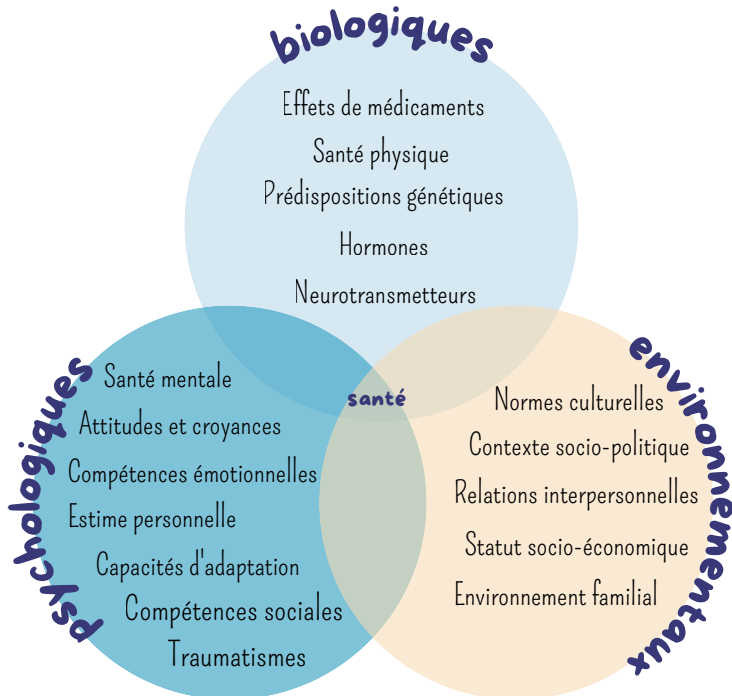
# COMMENT SE DÉVELOPPE LA SCHIZOPHRÉNIE?

Les causes de la schizophrénie ne sont pas encore complètement claires, mais les scientifiques pensent que cette maladie vient d'un mélange de facteurs. Ces derniers peuvent être divisés en trois catégories différentes:

1. Les facteurs biologiques
2. Les facteurs psychologiques
3. Les facteurs environnementaux/familiaux

## Le modèle biopsychosocial

Afin de mieux comprendre cette approche théorique, voici un diagramme comprenant les trois catégories de facteurs mentionnées ci-dessus ainsi que quelques exemples plus spécifiques propres à chacune de ces catégories.



Cela signifie qu'il peut y avoir une part de **génétique** (héritée de la famille) et aussi des **facteurs environnementaux** (comme des événements de vie ou des situations stressantes). Voici un aperçu de comment la schizophrénie peut se développer :

## 1. Prédispositions génétiques (hérédité)

La génétique joue un rôle important dans la schizophrénie. Si un membre de la famille proche (comme un parent ou un frère/sœur) vit avec la schizophrénie, une personne a **plus de chances** d'en être affectée aussi.

Par contre, cela ne veut pas dire que si un parent a la schizophrénie, l'enfant l'aura forcément aussi. Il y a plusieurs gènes qui semblent être impliqués, mais aucun n'est le seul responsable. C'est plutôt un **mélange** de plusieurs gènes et facteurs qui augmentent le risque.

## 2. Changements dans le cerveau

Les chercheurs ont découvert que certaines personnes vivant avec la schizophrénie ont des différences dans la structure de leur cerveau. Par exemple, certaines **parties du cerveau**, comme le cortex préfrontal (qui aide à prendre des décisions) ou l'hippocampe (associé à la mémoire), peuvent être moins développées.

Ces différences peuvent avoir un impact sur la manière dont les informations sont traitées et comment les émotions et les pensées sont gérées.

Il y a aussi des **déséquilibres** dans certains produits chimiques du cerveau, comme la dopamine, qui jouent un rôle dans les hallucinations et les délires.

### 3. Facteurs environnementaux

En plus de la génétique, des événements de vie difficiles ou stressants peuvent déclencher la schizophrénie chez certaines personnes, surtout si elles sont déjà un peu vulnérables à cause de leurs gènes. Par exemple, des événements comme la perte d'un proche, un grand stress à l'école ou avec des amis, ou même des abus, peuvent jouer un rôle.

La consommation de drogues (comme les hallucinogènes ou les stimulants) pendant l'adolescence peut aussi augmenter les risques, surtout si la personne a un membre de sa famille proche qui vit avec la schizophrénie.

La schizophrénie commence souvent entre la fin de l'adolescence et le début de l'âge adulte, une période où le cerveau est encore en train de se développer.

Avant que les symptômes graves apparaissent, il y a une première phase, appelée la phase prodromique, où la personne peut se sentir plus isolée, stressée, ou avoir des pensées un peu étranges. C'est une période où on remarque des signes subtils comme de moins bonnes notes à l'école, un changement d'humeur ou des difficultés à organiser ses pensées. À ce stade, les signes peuvent être ignorés ou mal compris.

En résumé, la schizophrénie se développe à cause d'un mélange de choses liées à la génétique et l'environnement de vie de la personne.

Bien que le risque soit plus élevé si un membre de la famille est touché, cela ne signifie pas que la schizophrénie va forcément se développer. C'est souvent un mélange de changements dans le cerveau, d'événements de vie et de situations stressantes qui déclenchent la maladie. Les scientifiques continuent d'étudier cette maladie pour mieux la comprendre et trouver des traitements plus efficaces.



# LES TRAITEMENTS POUR LA SCHIZOPHRÉNIE






La schizophrénie est une maladie qui peut être bien contrôlée avec un bon suivi, mais elle ne disparaît pas complètement comme une grippe. On parle souvent de rétablissement plutôt que de guérison. Cela signifie que la personne peut apprendre à gérer ses symptômes et mener une vie satisfaisante avec le bon traitement et du soutien.

Les traitements sont généralement une combinaison de médicaments, de thérapie psychologique et de soutien social.

## 1. La médication

Les médicaments les plus utilisés pour la schizophrénie sont les antipsychotiques. Ils aident à réduire les hallucinations, les délires et la confusion. Ces médicaments ne "guérissent" pas la maladie, mais ils permettent de mieux gérer les symptômes.

Les médicaments utilisés pour traiter la schizophrénie peuvent être très efficaces, mais ils peuvent aussi entraîner des effets secondaires pas toujours agréables. Voici une liste des effets secondaires possibles:

-  Somnolence ou fatigue
-  Prise de poids
-  Tremblements ou raideur musculaire
-  Problèmes de concentration
-  Augmentation du taux de sucre ou de cholestérol

Ces effets varient d'une personne à l'autre, et les médecins ajustent souvent les doses ou changent de médicament pour trouver celui qui convient le mieux.

## 2. La thérapie (soutien psychologique) 🧠

Les médicaments aident à contrôler les symptômes, mais ils ne suffisent pas toujours à améliorer la qualité de vie. C'est là qu'entrent en jeu les thérapies et le soutien psychologique.

… **Thérapie individuelle** : Aide à mieux comprendre le trouble de santé mentale, à gérer le stress et à développer des stratégies pour éviter les rechutes.

👥 **Thérapie de groupe ou soutien par les pairs** : Rencontrer d'autres personnes vivant avec la schizophrénie peut aider à briser l'isolement.

🏠 **Psychoéducation pour la famille** : Quand la famille comprend mieux la schizophrénie, elle peut offrir un meilleur soutien au quotidien.

## 3. L'adoption de bonnes habitudes de vie

Un bon équilibre de vie aide à mieux gérer la maladie :

- ✓ Avoir une **routine stable** (sommeil, repas, activités)
- ✓ **Bien manger** pour améliorer la santé physique et réduire le niveau de stress
- ✓ Éviter l'**alcool et les drogues**, qui peuvent aggraver les symptômes
- ✓ Faire de l'**exercice**, ce qui aide à réduire le stress et à améliorer l'humeur
- ✓ S'entourer de **personnes bienveillantes** pour ne pas se sentir seul
- ✓ Avoir un **passé-temps** (musique, écriture, art, lecture, bénévolat)
- ✓ Adopter des stratégies de **gestion du stress**, ce qui peut réduire les symptômes liés à la schizophrénie

# AVOIR UN.E PROCHE VIVANT AVEC LA SCHIZOPHRÉNIE

Quand un parent, un frère, une sœur ou un.e ami.e vit avec la schizophrénie, cela peut être **bouleversant** et provoquer une tempête d'émotions.

L'une des émotions les plus courantes est la peur. On peut craindre de ne pas comprendre ce qui se passe, d'être surpris.e par certains comportements ou d'imaginer que la **situation** pourrait empirer. La schizophrénie est souvent mal représentée dans les films et les médias, ce qui peut la rendre plus effrayante qu'elle ne l'est en réalité. Pourtant, avec un bon traitement et du soutien, la plupart des personnes atteintes peuvent mener une vie relativement stable.

D'autres émotions comme l'**amour**, la **tristesse**, l'**impuissance**, la **frustration** et la **culpabilité** peuvent aussi se mélanger. On tient profondément à son/sa proche, mais on peut se sentir dépassé.e par la situation, triste de le/la voir souffrir ou impuissant.e face à ses difficultés. Parfois, l'irritation et la frustration surgissent, surtout quand la communication devient compliquée. On peut aussi ressentir de la culpabilité, en se demandant si on aurait pu empêcher le trouble de santé mentale ou si on en fait assez pour aider.

Tout cela est normal et ressentir plusieurs émotions à la fois, même des émotions **contradictoires**, **ne signifie pas que tu es une mauvaise personne**. Tout ça est tout simplement humain.

## Comment mieux vivre avec cette réalité ?

Si un de tes proches vit avec la schizophrénie, voici ce qui peut t'aider :

✔ **S'informer** : Plus on comprend la schizophrénie, moins elle fait peur. Apprendre comment le trouble fonctionne aide à mieux réagir face aux situations difficiles.

💬 **En parler** : Garder tout pour soi peut être lourd. Discuter avec des ami.es, d'autres proches ou un.e professionnel.le peut faire du bien. Il existe aussi des groupes de soutien pour les familles et les amis.

🛑 **Prendre soin de soi aussi !** : Il est important de ne pas s'oublier. Aider un.e proche, c'est bien, mais on ne peut pas le faire si on est épuisé.e. Prendre du temps pour soi, faire des activités qu'on aime et se donner le droit de mettre des limites est essentiel.

💙 **Se rappeler que la personne n'est pas sa maladie** : La schizophrénie peut affecter le comportement, mais elle ne définit pas entièrement la personne. Derrière les symptômes, il y a toujours un être humain qui a besoin de compréhension et de soutien.

Tu n'es pas seul.e, et il existe des ressources pour toi aussi ! Prendre soin de toi est tout aussi important.

# ET DANS LA VRAIE VIE, ÇA RESSEMBLE À QUOI LA SCHIZOPHRÉNIE?

Dans les prochaines pages, tu trouveras des **histoires** qui te permettront d'avoir une meilleure idée de comment la schizophrénie peut se manifester chez ton/ta proche, ainsi que les questions, inquiétudes et réflexions qui peuvent surgir lorsque quelqu'un de ton entourage vit avec un trouble de santé mentale.

Si tu te reconnais dans une de ces situations, n'hésite surtout pas à en parler à quelqu'un en qui tu as confiance ou à nous contacter. Il est important de partager ce que tu ressens pour mieux comprendre et mieux composer avec ces moments difficiles.

<b>COURRIEL</b>	<a href="mailto:info@lapogee.ca">info@lapogee.ca</a>
<b>TÉLÉPHONE</b>	(819) 771-6488
<b>INSTAGRAM</b>	<a href="https://www.instagram.com/lapogeeoutaouais.jeunesse">@lapogeeoutaouais.jeunesse</a>



# QUAND TON PARENT, VIT AVEC LA SCHIZOPHRÉNIE

## Le poids sur les épaules de Samuel

Samuel sait depuis un bon moment que son père vit avec la schizophrénie. Il a entendu ce mot pour la première fois il y a deux ans, quand sa mère lui a expliqué que c'est une maladie qui affecte la façon dont son père perçoit la réalité. Elle lui a dit que ce n'était ni sa faute ni celle de son père, et qu'il suivait un traitement pour l'aider.

Au début, Samuel croyait que tout irait bien avec la médication, mais les choses restent compliquées. Certains jours, son père semble comme avant : il rit avec lui, parle de ses projets et prépare son plat préféré. Mais, d'autres fois, il s'enferme dans sa chambre, évite de parler et a l'air complètement ailleurs. Parfois, il dit des choses qui n'ont pas de sens, ou il croit que des gens l'espionnent.

Samuel essaie d'être patient. Il fait attention à ne pas faire trop de bruit à la maison pour ne pas stresser son père, et il l'aide avec les tâches qu'il oublie, comme aller à l'épicerie ou payer certaines factures. Il se dit que c'est normal d'aider, que son père n'a pas choisi de vivre avec la schizophrénie.

Mais à force de toujours s'inquiéter pour lui, Samuel commence à s'oublier lui-même. Il ne dort plus bien, il a du mal à se concentrer à l'école, et il évite d'inviter ses ami.es à la maison par peur qu'ils trouvent son père bizarre.

Un matin, alors qu'il reçoit une mauvaise note dans un test qu'il n'a même pas eu l'énergie d'étudier, quelque chose craque en lui. Il réalise qu'il ne peut plus continuer comme ça, tout seul.

À la pause du midi, il prend son courage à deux mains et va voir la travailleuse sociale de son école. Au début, il ne sait pas quoi dire. Par où commencer ? Il a peur qu'elle ne comprenne pas, ou qu'elle le juge. Mais quand elle l'accueille avec un sourire et une voix douce, les mots sortent tous seuls.

Il parle de la peur qu'il ressent quand son père entend des voix, du poids de devoir être toujours vigilant, et du fait qu'il se sent seul, même entouré.

La travailleuse sociale l'écoute attentivement, puis lui dit quelque chose qu'il n'avait jamais réalisé :

*"Tu fais déjà beaucoup, et c'est admirable. Mais tu as aussi le droit d'être un adolescent. Tu as le droit de faire tes choses et d'avoir du soutien, toi aussi."*

Samuel sent un nœud se défaire dans son ventre. Pour la première fois, il comprend que prendre soin de lui ne veut pas dire abandonner son père. Il accepte alors d'être mis en contact avec un groupe de soutien pour jeunes ayant un proche vivant avec un trouble de santé mentale.

Peu à peu, il apprend que ce n'est pas égoïste de penser à soi. Il recommence à voir ses ami.es, à parler de ses propres émotions et à retrouver un peu de légèreté. Son père a sa maladie, oui, mais lui aussi a le droit de vivre sa vie.

# QUAND TA FRATRIE VIT AVEC LA SCHIZOPHRÉNIE

## Un lien fragilisé

Camille et son grand frère, Lucas, ont toujours été proches. Plus jeunes, ils passaient des heures à jouer à des jeux vidéo, à se taquiner et à partager des secrets. Mais depuis quelques mois, quelque chose a changé. Lucas, d'habitude si drôle et protecteur, est devenu distant. Il passait des nuits entières enfermé dans sa chambre, murmurant pour lui-même. Parfois, il semblait nerveux, regardant par la fenêtre comme s'il s'attendait à voir quelqu'un. D'autres fois, il était convaincu que leurs parents lui mentaient sur des choses absurdes.

Un soir, tout a basculé. Lucas a eu une crise, criant que quelqu'un l'espionnait à travers les murs. Il était en panique, refusant que qui que ce soit l'approche. Camille a vu leurs parents essayer de le calmer, mais rien n'y faisait. Finalement, ils ont dû appeler les secours. Voir son frère partir en ambulance, l'air perdu et effrayé, a été un choc pour elle.

Les semaines suivantes ont été difficiles. Lucas était à l'hôpital, et à la maison, tout semblait différent. Leurs parents, épuisés, parlaient à voix basse, passaient des appels interminables aux médecins et semblaient toujours préoccupés. Camille se sentait mise de côté, comme si elle n'existait plus. Quand elle posait des questions, on lui répondait vaguement

*“C'est compliqué... On t'expliquera plus tard.”*

Elle voulait comprendre, mais elle avait aussi peur. Peur que Thomas ne redevienne jamais comme avant, peur qu'un jour, elle aussi puisse vivre la même chose.

Quand Lucas est finalement revenu à la maison, il n'était plus le même. Il prenait des médicaments qui le rendaient fatigué, il parlait moins et évitait les discussions trop longues. Camille ne savait plus comment agir avec lui. Devait-elle faire semblant que tout allait bien ? Lui poser des questions ? Faire comme avant ?

Un jour, alors qu'elle était assise dans le salon, sa mère est venue s'asseoir à côté d'elle.

*“Je sais que tout ça est difficile pour toi aussi, Camille, Tu as le droit de ressentir ce que tu ressens. On est là pour Lucas, mais on est là pour toi aussi.”*

Camille a baissé les yeux. Elle voulait dire qu'elle était en colère, qu'elle était triste, qu'elle avait l'impression que tout tournait autour de Lucas. Mais à la place, elle a juste murmuré :

*“J'ai peur qu'il ne redevienne jamais comme avant...”*

Sa mère l'a prise dans ses bras. “Il sera toujours ton frère, même si certaines choses changent. Et toi, tu n'as pas à porter tout ça toute seule, Peut-être qu'on pourrait en parler avec la travailleuse sociale de l'école ?”

Camille a hésité. Elle n'aimait pas trop l'idée de parler à une inconnue de ce qui se passait chez elle. Mais au fond, elle savait qu'elle avait besoin d'aide, elle aussi.

Le lendemain, elle est allée voir la conseillère scolaire. Ce n'était pas facile, mais pour la première fois depuis longtemps, elle s'est sentie écoutée. Elle a compris qu'elle avait le droit d'être triste,

de poser des questions et, surtout, de ne pas porter seule le poids de la maladie de son frère.

Doucement, Camille a commencé à retrouver un équilibre. Elle savait que tout ne redeviendrait pas comme avant, mais elle apprenait à voir Lucas autrement : non pas, seulement comme son frère qui avait changé, mais comme quelqu'un qui avait besoin de soutien... tout comme elle.



# QUAND TON AMI.E VIT AVEC LA SCHIZOPHRÉNIE

## L'amitié à l'épreuve

Emma et Maëva ont toujours été inséparables. Elles passaient des heures à discuter de tout et de rien, à écouter de la musique et à rêver du futur. Mais depuis quelques mois, quelque chose a changé. Maëva ne répond plus toujours aux messages d'Emma, elle annule leurs sorties à la dernière minute et semble perdue dans ses pensées quand elles sont ensemble.

Un jour, alors qu'elles marchent vers l'école, Maëva dit à Emma d'un ton hésitant :

*"J'ai eu un diagnostic... de schizophrénie."*

Emma ne sait pas quoi dire. Elle a entendu ce mot avant, mais elle ne sait pas vraiment ce que ça signifie. Est-ce que son amie est en danger ? Est-ce qu'elle va devenir complètement différente ?

Maëva essaie d'expliquer, mais c'est difficile. Elle lui parle des voix qu'elle entend parfois, des pensées qui s'embrouillent dans sa tête et des moments où elle ne sait plus si ce qu'elle perçoit est vrai ou non. Elle lui dit aussi qu'elle reçoit de l'aide et prend de la médication, mais que ce n'est pas toujours facile.

Emma se sent impuissante. Elle veut aider, mais elle ne sait pas comment. Elle a peur de dire quelque chose de blessant sans le vouloir, et elle craint de ne plus retrouver son amie comme avant.

Pendant plusieurs jours, elle évite d'envoyer des messages à Maëva, de peur de la déranger.

Mais un soir, après y avoir beaucoup réfléchi, Emma décide de chercher des informations sur la schizophrénie. Elle découvre que ce n'est pas une maladie qui transforme quelqu'un en une autre personne, mais un trouble qui peut être difficile à gérer et qui demande du soutien. Elle comprend que Maëva reste Maëva, même si elle vit avec cette réalité.

Le lendemain, Emma envoie un message simple :

*"Je suis là, si tu as envie de parler ou juste d'être ensemble, comme avant."*

Maëva met du temps à répondre, mais quand elle le fait, c'est avec un petit merci et un emoji en forme de cœur. Emma comprend alors qu'elle n'a pas besoin d'avoir toutes les réponses ou de "réparer" son amie. Être là, écouter, ne pas juger... c'est déjà beaucoup.

Et même si leur amitié doit s'adapter à cette nouvelle réalité, elle est toujours là, solide.

## QUEL RÔLE ADOPTER?

Il est normal, quand ton/ta proche vit avec la schizophrénie, que tu veuilles l'aider à aller mieux. Tu tiens à cette personne qui est proche de toi, que ce soit ton ami.e, ton parent, ton frère, ta sœur ou toute autre personne importante pour toi et tu veux la revoir sourire.

Il y a toutefois certains comportements ou attitudes à éviter lorsque ton/ta proche vit avec un trouble de santé mentale, notamment pour s'assurer que tu prennes **soin de toi** et que tu respectes tes **limites**.

Ces comportements et attitudes à éviter sont ceux associés au rôle de **sauveur.se**. Plutôt que de tenter de sauver ton/ta proche, nous t'encourageons à essayer de **l'accompagner**, soit à adopter un rôle d'accompagnateur.trice. Cela sera autant bénéfique pour toi que pour ton/ta proche.

Le tableau à la prochaine page te permettra de faire la distinction entre ces deux rôles.



**SAUVEUR.SE**

**VS**



**ACCOMPAGNATEUR.TRICE**

## LE OU LA SAUVEUR.SE

Accorde plus de temps à s'occuper, à identifier et à combler les besoins des autres plutôt que les siens

Trouve des solutions aux problèmes des autres et éprouve de la difficulté à se respecter dans ses limites

Se sent obligé.e de s'occuper des besoins des autres

Ne sait pas quels sont ses propres besoins

## L'ACCOMPAGNATEUR.RICE

Réalise qu'il est important de reconnaître et de prendre soin de sa propre souffrance

Est conscient.e qu'il est de sa responsabilité de veiller à son propre bien-être avant de pouvoir offrir son soutien à autrui

Peut aider, écouter, être sensible, guider, soutenir et accompagner une personne à identifier, déterminer et clarifier ses besoins sans en prendre la responsabilité

Marche en parallèle avec son proche sans essayer de faire à la place de l'autre, mais plutôt avec l'autre

La personne qui adopte le rôle de sauveur.se aura tendance à s'oublier pour mettre les besoins de son/sa proche en premier. Cela peut mener à un épuisement, à de l'irritabilité, de la tristesse, de l'impuissance ou même de la culpabilité.

Si la personne qui vit avec la schizophrénie dans ton entourage est ton parent, il sera d'autant plus facile pour toi d'adopter le rôle de sauveur.se.

En effet, tu auras sûrement tendance à prendre sur tes épaules la responsabilité de guérir ton parent. Il se peut aussi que tu deviennes en quelque sorte le parent de ton parent. Mais rappelle-toi, le bien-être de ton parent n'est pas ta responsabilité.

Par contre, cela ne t'empêche pas de passer du temps avec ton parent, lui proposer des sorties et lui démontrer que tu tiens à lui tout en respectant tes propres besoins et limites. Après tout, tu es l'enfant et il est important de vivre ta jeunesse et de découvrir la personne que tu désires être.



Quand on adopte un rôle de saveur.se, il est facile d'arrêter de prendre soin de soi.

Toutefois, pour être en mesure de prendre soin de quelqu'un d'autre, il faut, en premier lieu, bien aller soi-même.

En effet, si ton verre est déjà plein, tu n'auras pas d'espace pour accueillir l'autre et le débordement sera plus difficile à éviter.





Pour découvrir comment tu peux prendre soin de toi, mais aussi comprendre tes émotions, l'hospitalisation et bien d'autres thèmes et concepts liés à la réalité d'avoir un proche qui vit avec un trouble de santé mentale, nous t'invitons à consulter le Guide **Quand une personne près de toi vit avec un trouble de santé mentale.**



# LES RESSOURCES EXISTANTES

Heureusement, il existe d'autres ressources, en plus de L'Apogée pour t'aider à mieux comprendre la schizophrénie, mais aussi la santé mentale en général.

Voici donc une liste de ressources à contacter ainsi que leur site internet à découvrir si tu en as besoin :

NOM DE LA RESSOURCE	QU'EST-CE QUE C'EST?	LIGNE D'ÉCOUTE	SITE INTERNET
<b>CAP santé mentale</b>	Fédération d'associations vouée au mieux-être des proches d'une personne vivant avec un problème de santé mentale	1 855-272-7837	 <a href="http://www.capsantementale.ca">www.capsantementale.ca</a>
<b>CAP Mieux-être</b>	Créé par CAP santé mentale, CAP Mieux-être est un outil d'autogestion pour les proches en santé mentale.	Non applicable	 <a href="http://www.capmieuxetre.ca">www.capmieuxetre.ca</a>
<b>Tel-jeunes</b>	Un espace confidentiel, gratuit et sans jugement pour les ados qui cherchent des réponses à leurs questions	1 800 263-2266	 <a href="http://www.teljeunes.com">www.teljeunes.com</a>
<b>Jeunesse, J'écoute</b>	Jeunesse, J'écoute est le seul service national 24/7 qui offre des services bilingues (anglais et français) d'intervention professionnelle, des ressources et du soutien par texto aux jeunes	1 800 668-6868 texte PARLER au 686868	 <a href="http://www.jeunessejecoute.ca">www.jeunessejecoute.ca</a>

NOM DE LA RESSOURCE	QU'EST-CE QUE C'EST?	LIGNE D'ÉCOUTE	SITE INTERNET
<b>Ligne pair aidants famille (14 ans et +)</b>	Ligne téléphonique pour parler à des personnes formées pour écouter et accompagner les proches de personnes vivant avec un problème de santé mentale.	1 800 349-9915	 <a href="http://www.aqpamm.ca">www.aqpamm.ca</a>
<b>Relief</b>	Organisme qui soutient les personnes vivant avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité, ainsi que leurs proches, pour leur permettre d'aller de l'avant	Non applicable	 <a href="http://www.relief.ca">www.relief.ca</a>
<b>Info social</b>	Ligne d'écoute ayant comme but de te conseiller, t'aider à comprendre, te diriger vers la meilleure solution, intervenir en situation de crise, etc.	811 option 2	 <a href="http://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource">www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource</a>
<b>Fondation Jeunes en Tête</b>	La Fondation Jeunes en Tête prévient la détresse psychologique chez les jeunes de 11 à 18 ans grâce à ses programmes de sensibilisation.	Non applicable	 <a href="http://www.fondationjeunesentete.org/trousse-jeunes/">www.fondationjeunesentete.org/trousse-jeunes/</a>
<b>SQS Société québécoise de la schizophrénie</b>	SQS soutient les personnes atteintes de schizophrénie et leurs proches en offrant des ressources, de l'information et de l'entraide pour améliorer leur qualité de vie.	1-866 888-2323	 <a href="http://www.schizophrénie.qc.ca">www.schizophrénie.qc.ca</a>

Une chose est sûre, tu n'es pas seul.e!

# CONCLUSION

Comme nous l'avons vu, les histoires de Samuel, de Camille et d'Emma nous montrent que, même si vivre avec un proche ayant un trouble de santé mentale peut être difficile, il est essentiel de se rappeler que demander de l'aide et prendre soin de soi sont des étapes importantes dans le processus de compréhension et d'adaptation.

Te familiariser avec ce mini-guide est certainement une bonne première étape pour en apprendre plus sur la schizophrénie. Que ce soit la façon dont ce trouble de santé mentale se développe, les différents symptômes qui y sont associés ainsi que ton rôle en tant que personne qui a un proche qui vit avec ce trouble de santé mentale, ce mini-guide est là pour toi. Nous espérons que cela t'aidera à naviguer plus facilement à travers les défis rencontrés.

Toutefois, il est possible que tu aies encore des questions, des inquiétudes ou que tu aimerais simplement parler à quelqu'un de ce que tu vis. Dans ce cas, n'hésite pas à contacter L'Apogée. Nous sommes là pour toi!



**819-771-6488**



**www.lapoge.ca**



**projetjeunesse@lapogee.ca**



**lapogeeoutaouais.jeunesse**



## CE MINI-GUIDE ÉDUCATIF

s'adresse à tous les jeunes âgé.es de 12+ ans qui ont un.e proche qui vit avec la schizophrénie.

Avoir un.e proche qui vit avec la schizophrénie engendre son lot de questionnements, d'inquiétudes et d'incompréhension. Il peut parfois être difficile de savoir où aller chercher l'information pour mieux comprendre ce trouble de santé mentale. Ce mini-guide te permettra d'acquérir des connaissances sur ce trouble de santé mentale. Il vise aussi à répondre à certaines de tes questions sur la réalité de ton proche et à déterminer quel est ton rôle dans un tel contexte.



**L'APOGÉE**  
SANTÉ MENTALE

92, boul. St-Raymond, bureau 304  
Gatineau (Québec) J8Y 1S7  
819-771-6488