

# Quand tout devient bizarre



## Comprendre la maladie mentale dans la famille



Pour les enfants qui ont un parent  
atteint de schizophrénie



SOCIÉTÉ  
QUÉBÉCOISE DE LA  
SCHIZOPHRÉNIE



British Columbia  
Schizophrenia Society

Cette brochure a été rédigée par Nicole Chovil, Ph.D.,  
*Director, Program and Support Services, British Columbia  
Schizophrenia Society*, à partir de documents produits  
par Sabin Sebastian, M.D., de Birmingham, en Alabama, et  
le ministère de la Santé mentale de la Caroline du Sud.

La traduction de cette brochure a été réalisée  
en partenariat avec Pfizer Canada.

© 2003

## "Personne ne veut venir à la maison."



"Je ne comprends pas ma mère... Elle parle et agit d'une drôle de façon. On dirait qu'elle se parle à elle-même; elle serait « paranoïaque »... Je ne sais pas du tout ce qui lui arrive. " *Denise*

"C'est bien dommage... Mon père ne peut pas assister à mes activités sportives. Mes amis le trouvent bizarre. Ils refusent de venir chez moi parce qu'il leur fait peur. Comme ça m'arrive à moi aussi de le craindre, je ne peux pas leur en vouloir. " *Marc*



"Quand maman guérira-t-elle? Papa dit qu'elle est malade. Elle ne peut plus travailler; elle a un comportement étrange. Je ne reconnais plus ma mère. Parfois, elle me fait peur. " *Michel*

De quoi souffrent tous ces parents? D'une maladie qui s'appelle :

**la schizophrénie.**

Un bien grand mot, n'est-ce pas?

Ne t'en fais pas! Tu le comprendras mieux quand tu auras lu cette brochure. Tu en sauras même autant, sinon plus que certains adultes!

Voyons d'abord ce que cela signifie être atteint de schizophrénie.

Disons que tu es tout seul et que tu entends quelqu'un te parler. Tu regardes autour de toi... et il n'y a personne! Des voix te disent toutes sortes de choses qui te dérangent. Que pourrait-il t'arriver?

Tu pourrais perdre la tête!



Tu te mettrais à leur répondre à ces voix, à discuter avec elles. Les gens qui t'observent te trouveraient vraiment bizarre!

L'expérience serait troublante, n'est-ce pas?

Qu'arriverait-il si, sans savoir pourquoi, tu te mettais aussi à croire que des gens essaient de «t'attraper» ou de «t'empoisonner»? Tu te méfierais de tout le monde. Si la télé commençait à te parler directement? Si tu avais l'impression qu'on tente de deviner tes pensées ou de t'influencer? La vie deviendrait un vrai cauchemar...

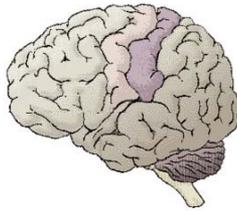
Tu pourrais même te désintéresser de tout et ne plus te soucier de ta famille. Imagine-toi ne plus être capable d'aimer ou de sourire, ou ne plus avoir le goût de

travailler ou de jouer! Ça irait vraiment mal, n'est-ce pas?

Malheureusement, c'est ce qui se passe dans la maladie qu'on appelle *la schizophrénie*.

Ce n'est pas drôle d'être malade!

La schizophrénie est une maladie du cerveau.



Tu as peut-être déjà entendu ou vu une personne qui a subi un AVC (accident vasculaire cérébral). Elle ne pouvait peut-être plus bouger les jambes ou les mains.

Chez une personne schizophrène, c'est le cerveau qui joue des tours.

Parfois, il lui fait entendre des voix. Ou bien les régions du cerveau qui permettent de penser se dérèglent et la personne se met à parler d'une façon étrange.

Cependant, même lorsque la personne malade paraît calme, son cerveau ne fonctionne pas bien. Les régions du cerveau qui permettent d'aimer, de s'intéresser à un travail ou à des loisirs semblent ralentir au point de ne plus pouvoir fonctionner normalement.

## QU'EST-CE QUI CAUSE LA SCHIZOPHRÉNIE?

Tu connais probablement des gens qui font du diabète (taux de sucre trop élevé dans le sang) ou de la haute pression (hypertension). C'est un peu la même chose pour la schizophrénie.

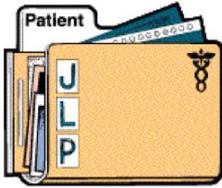
Chez un diabétique, le pancréas fonctionne mal (c'est un organe qui se trouve dans le ventre). Chez un schizophrène, c'est une partie du cerveau qui ne fonctionne pas bien.

Mais il y a aussi d'autres facteurs.

Le diabète n'est pas toujours causé seulement par le mauvais fonctionnement d'un organe; il y a autre chose. Par exemple, le fait de manger trop de sucré et de ne pas faire assez d'exercice aggrave le problème. Dans la schizophrénie, il y a aussi des facteurs qui peuvent aggraver le problème, par exemple prendre de l'alcool ou des drogues dans l'espoir de se sentir mieux.

## EST-CE DE TA FAUTE? PAS DU TOUT

Les enfants se demandent parfois s'ils sont responsables de la maladie de leur papa ou de leur maman. Il arrive même que leurs parents ou quelqu'un d'autre leur disent que c'est de leur faute (probablement lorsqu'ils sont de mauvaise humeur). Voyons donc, les enfants ne sont pas la cause de ces maladies!



## PEUT-ON TRAITER CETTE MALADIE?

Même si cette maladie a des aspects qui peuvent faire peur, il existe maintenant de bons traitements. Si la personne malade prend ses médicaments régulièrement, elle devrait bien aller.

Comme pour toute autre maladie, il y a des moyens de traiter la schizophrénie.

Il existe des médicaments, qu'il faut prendre pendant toute sa vie. Ils permettent souvent de faire taire les voix et d'éliminer les expériences bizarres. Cependant, il se peut qu'ils ne réussissent pas à éliminer la perte d'intérêt pour les gens, le travail et d'autres choses semblables.

Rappelle-toi que c'est comme pour le diabète : beaucoup de gens doivent suivre un traitement pendant de longues années. Certains tombent malades et se rétablissent, puis retombent malades et vont mieux de nouveau. Il y a des gens qui doivent voir un médecin toute leur vie.

Il est difficile de souffrir de n'importe quelle maladie.

Mais la schizophrénie est encore plus difficile à vivre, parce que chez beaucoup de patients, les traitements actuels ne sont pas totalement efficaces ou n'agissent que pendant un certain temps.

De nombreux chercheurs travaillent très fort à améliorer le traitement de cette maladie; et un jour ils réussiront!

Tu deviendras peut-être médecin toi-même, pour découvrir de meilleurs traitements!

## BONNE CHANCE!

Si tu connais une personne atteinte de schizophrénie, tu comprends maintenant ce qu'elle vit.



**Ce qu'il faut savoir** si un membre de ta famille souffre de maladie mentale...

**Ce n'est pas de ta faute.** Personne n'est responsable de la maladie mentale de quelqu'un d'autre.

**Tes sentiments sont normaux.** Il est normal de se sentir triste, seul, en colère ou perdu. D'autres enfants ressentent la même chose.

**Parle à une personne en qui tu as**

**confiance.** Exprime tes sentiments à une personne en qui tu as confiance : un de tes grands-parents, une tante ou un oncle, un conseiller scolaire, ton professeur ou ton entraîneur.

**Prends soin de toi.** Fais des choses qui t'apportent du plaisir. Intéresse-toi à un loisir, à un sport, à la lecture ou à une autre activité qui te plaît.

**La situation peut s'améliorer.** Grâce aux médicaments et à l'aide de médecins, de conseillers, de la famille et des amis, l'état des personnes qui souffrent de maladie mentale peut s'améliorer.

**Il n'y a pas de quoi rire.** On ne doit jamais ridiculiser la maladie mentale. Demande à un professeur, à une bibliothécaire ou à un conseiller scolaire de t'aider à te renseigner sur la maladie mentale.

**Retiens bien les trois "Je" :**

**Je ne suis pas responsable de la maladie.**

**Je ne peux pas la guérir.**

**Mais je peux prendre soin de moi.**

# Ce que je peux faire pour m'aider

En cas d'urgence, je peux téléphoner à :

---

Si je ressens le besoin de parler, je peux téléphoner à :

---

Si j'ai besoin de renseignements, je peux téléphoner à :

---

Si j'ai besoin d'aide, je peux m'adresser à :

---

Situations où je pourrais avoir besoin d'aide :

---

---

Ce que je peux faire pour me sentir mieux :

---

---

---

---





Pour de plus amples renseignements sur le soutien offert aux familles aux prises avec la schizophrénie, veuillez communiquer avec la :

Société québécoise de la schizophrénie

7401, rue Hochelaga

Montréal (Québec) H1N 3M5

Tél: (514) 251-4000 poste 3400 ou 1-866-888-2323

Courriel : [info@schizophrenie.qc.ca](mailto:info@schizophrenie.qc.ca)

Site internet: [www.schizophrenie.qc.ca](http://www.schizophrenie.qc.ca)