

Mon proche est schizophrène : quelle attitude devrais-je adopter ?

Le site du Docteur NGUYEN Ngoc Linh

Adresse du site : www.docvadis.fr/ngoclinh-nguyen



Validé par

le Comité Scientifique Psychiatrie

Qu'il s'agisse d'un conjoint, d'un enfant, d'un père ou d'une sœur, vivre avec une personne touchée par la schizophrénie se transforme souvent en véritable parcours du combattant. L'annonce du diagnostic est le début d'une nouvelle vie pour le malade, mais aussi pour ses proches.

Je m'informe sur la maladie

Plus vous en apprendrez sur la schizophrénie, plus vous serez à même de comprendre les réactions de votre proche. De plus, ce savoir vous permettra de faire face à l'ignorance et aux idées reçues que vous rencontrerez sûrement autour de vous. Il existe de nombreuses sources d'informations sur la schizophrénie : sites spécialisés, associations, forums (pour échanger avec d'autres familles touchées et ainsi se sentir moins seul), équipes médicales... Certaines structures proposent des formations appelées " ProFamille ", destinées aux familles et proches de patients atteints de schizophrénie. Ces séances ont pour objectif d'aider l'entourage à faire face à la maladie, grâce à des informations précises sur les symptômes et des techniques pour gérer les situations difficiles. Si ces formations vous intéressent, parlez-en à l'équipe médicale qui suit votre proche.

Même lorsque tout va bien, je reste attentif

Une fois la maladie stabilisée, veillez à ce que votre proche continue à suivre son traitement. En effet, il arrive souvent que les personnes schizophrènes soient tentées d'arrêter leur traitement, en pensant être guéries ou à cause d'effets secondaires trop importants. Si tel est le cas, essayez de le raisonner en lui expliquant que sans traitement une rechute sera inévitable. Vérifiez également qu'il continue à consulter régulièrement son psychiatre. Avec le temps, vous saurez aussi repérer les signes annonciateurs d'une rechute, peut-être révélateurs d'un arrêt du traitement. Si votre proche cesse ses activités, néglige son

hygiène, change brusquement ses habitudes, etc., parlez-en avec lui ou avertissez le personnel médical qui le suit.

Je sais gérer une crise

N'oubliez pas que lors d'une crise, votre proche est souvent en décalage avec la réalité, il sera donc difficile de lui faire entendre raison. Il ne sert à rien d'entrer en confrontation directe avec lui, essayez surtout de le rassurer, d'être une présence apaisante. Evitez donc d'élever la voix, d'être agressif, hautain, d'utiliser les sarcasmes ou les moqueries. N'entrez pas pour autant dans le jeu de ses idées délirantes : vous pouvez lui dire que vous le croyez, mais que vous ne voyez ou n'entendez pas la même chose, que c'est sa vérité à lui. S'il y a du monde dans la pièce, isolez-vous avec lui au calme et retirez au possible tout élément à même de le perturber (éteignez la télévision par exemple). Si vous ne parvenez pas à faire retomber la pression et si votre proche présente un danger pour lui-même ou son entourage, contactez son psychiatre ou directement SOS Médecin.

J'aide mon proche à organiser son quotidien

Avant la maladie, votre proche avait une vie structurée par un travail et une vie de famille. Si ce n'est désormais plus le cas, essayez de reproduire au mieux un environnement structuré, avec un emploi du temps, des habitudes bien définies, des horaires de sommeil réguliers, etc. Votre proche ne doit pas être réduit à son statut de malade : pour lui comme pour vous, n'hésitez pas à le faire participer aux tâches du quotidien. Si votre proche, de par son état, a du mal à accomplir une tâche, vous pouvez peut-être la fractionner en étapes plus faciles, en étant le plus clair et simple possible dans vos explications. La schizophrénie entraînant souvent des problèmes de concentration et de mémoire, de manière générale, prenez l'habitude de parler lentement, avec des phrases courtes, en attendant si besoin entre chaque idée pour être sûr que votre proche ait bien compris.

Je n'oublie pas ma vie de famille

Les proches d'un schizophrène ont parfois l'impression de vivre avec une personne qu'ils ne reconnaissent plus. Même si cela est souvent difficile, il faut bien différencier votre proche (qui reste un père, un frère ou un fils, avant d'être un schizophrène) et la maladie. Il n'est pas devenu plus méchant ou moins intelligent, il souffre simplement d'une pathologie, au même titre qu'un diabète ou un cancer, mais touchant les fonctions cérébrales. Ne confondez donc pas les petits défauts de caractère avec les signes de la schizophrénie, que vous ne pouvez pas reprocher à votre proche. N'oubliez pas non plus le reste de votre famille, notamment les enfants, qui pourraient mal vivre le fait que toute l'attention semble tournée vers la personne malade. Enfin, ne négligez pas votre propre santé et dégagez du temps pour vous dès que vous en avez l'occasion. Si vous ne le faites pas pour vous, n'oubliez pas que votre proche a besoin d'être soutenu par un entourage stable, optimiste et gardant un moral fort.

Après l'annonce du diagnostic, la honte et la culpabilité s'installent parfois dans l'entourage du malade. Vous n'êtes pourtant pour rien dans la schizophrénie de votre proche : contrairement à ce que la société a longtemps cru, ni la vie de famille ni l'éducation n'est la cause de la maladie. De même, la culpabilité d'être en bonne santé alors que l'être aimé est malade, est à chasser pour pouvoir se concentrer sur le bien-être de votre proche et de son entourage.