



Regardons les troubles psy  
autrement

coordonne



du 19 au 26 mars 2022

LES JOURNÉES DE  
LA SCHIZOPHRÉNIE

# Revue de presse 2022

France – Belgique – Suisse - Québec



## Journées de la Schizophrénie – du 19 au 26 mars 2022

### « Les signes qui doivent alerter » : un outil pour faciliter la détection précoce de la psychose chez les jeunes, loin de certaines dérives observées sur les réseaux sociaux.

- Si la santé mentale des Français s'est fortement dégradée sous l'impact de la Covid-19, la pandémie a eu le mérite de libérer la parole autour des troubles psychiques. Toutefois, il reste beaucoup à faire s'agissant de **la maladie mentale la plus méconnue et stigmatisée : la schizophrénie**, qui touche en France **660 000** personnes et se manifeste généralement **au début de l'âge adulte (entre 15 et 25 ans)**.
- L'association PositiveMinders, à l'origine des Journées de la Schizophrénie créées en 2004, attire l'attention sur la nécessité **d'une détection et d'un accompagnement précoce et multidisciplinaire**, pour offrir aux **jeunes 4 fois plus de chance** de poursuivre leurs études, formation ou travail : **60%** des jeunes souffrant de psychose **se rétablissent alors socialement en 2 ans**, contre **15%** en suivant un **parcours classique** (Source : étude de David Fowler, IEPA, 2021). Pour cela, elle a conçu **un outil inédit**, afin de donner aux proches, amis, profs, médecins généralistes, etc., les clés pour agir précocement.
- En moyenne, les jeunes accèdent à un diagnostic seulement 2 à 4 ans après l'apparition des premiers troubles en raison de la stigmatisation et du déni de la maladie. Face à ce retard pour intervenir, certains influenceurs tentent faussement d'informer sur les réseaux sociaux. Ainsi, un **processus dangereux d'autodiagnostic par identification** se met en place.
- PositiveMinders **rétablit la vérité autour de cette maladie complexe** et donne la parole aux principaux concernés – patients, soignants, chercheurs et proches – dans le cadre d'une campagne intitulée « **schizOdyssey** ».

#### Tout se joue (ou presque) avant 25 ans

La schizophrénie est une maladie du cerveau appartenant à la famille des psychoses, impliquant la plupart du temps une perte de contact avec la réalité, perçue différente de ce qu'elle est réellement. Ce trouble psychique touche en France 1 personne sur 100, sans distinction de sexe, de milieu social ou d'origine géographique. La schizophrénie se caractérise par des manifestations qualifiées d'étranges (hallucinations auditives et visuelles, idées délirantes, propos incohérents), mais également par des symptômes tels que la dépression, l'apathie et des troubles cognitifs (troubles de la mémoire, de la motricité et de l'attention). Ces derniers sont ceux qui handicapent le plus les patients dans leur quotidien, provoquant un repli sur soi et une désinsertion sociale.

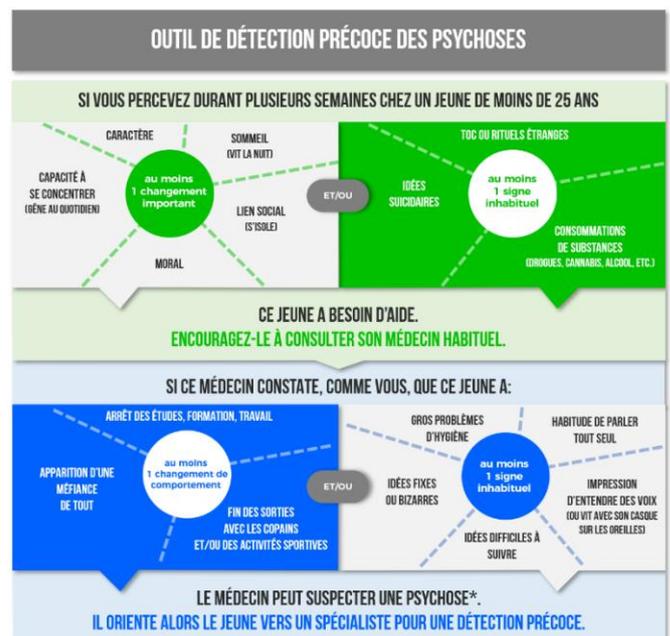
L'apparition de la schizophrénie provient de l'action conjuguée de facteurs génétiques de vulnérabilité (prédisposant une personne à développer la maladie) et de facteurs environnementaux (stress répétés, événements de vie forts en émotion, consommations de cannabis, d'alcool, traumatismes).

**Les premiers signes de psychose se manifestent entre 15 et 25 ans : 85% des nouveaux cas sont diagnostiqués dans cette tranche d'âge.**

#### Des outils pour faciliter la détection précoce

Les troubles psychiatriques majeurs, comme la schizophrénie, éclatent rarement du jour au lendemain. Avant la première crise, les signes sont souvent confondus, même par les médecins, avec les manifestations de l'adolescence. L'objectif est de clarifier les signes qui doivent inciter à une **détection précoce**. **Dès cette étape, il y a déjà des choses à faire.**

L'**intervention précoce** a pour objectif de maintenir les liens sociaux, de réduire les troubles cognitifs et d'apprendre à gérer les retombées de la maladie grâce à un suivi personnalisé, assuré par un case-manager (infirmier, éducateur, assistant social, etc.) qui accompagne le jeune dans son milieu. Il s'agit aussi d'informer le patient au maximum sur ce qu'il est en train de vivre et d'intervenir auprès des familles, des amis et de l'entourage habituel.



#### L'INTERVENTION PRÉCOCE CHANGE TOUT

**85%**

des psychoses débutent avant l'âge de 25 ans.

**60%**

des jeunes souffrant de psychose se rétablissent socialement en 2 ans grâce à une intervention précoce.\*\*

**15%**

des jeunes présentant une psychose se rétablissent socialement dans les 2 ans en suivant un parcours classique.

\*\* Le site santepublique.fr pour aller au repérage avant d'orienter vers un centre spécialisé  
\*\* Étude de David Fowler, IEPA, 2021

Dans de nombreuses recherches, ce type de dispositif a montré son efficacité, en multipliant par quatre les chances de maintien de l'insertion du jeune dans son cercle familial.

La détection précoce et l'intervention précoce sont toutes deux réalisées par des centres spécialisés, fédérés sur le territoire national au sein du réseau Transition ([www.institutdepsychiatrie.org/reseau-transition](http://www.institutdepsychiatrie.org/reseau-transition)).

Le 22 mars, à l'occasion de la 15<sup>e</sup> édition des JIPEJAAD organisées pendant les Journées de la Schizophrénie sera lancé le site [www.santepsyjeunes.fr](http://www.santepsyjeunes.fr). Ce site, à destination du grand public et des professionnels de santé, accueille un nouvel outil de repérage informatisé à destination des jeunes, des proches et des professionnels de première ligne. Le but : faciliter l'orientation, sans délai vers les spécialistes adaptés à la situation rencontrée par le jeune et permettre un accompagnement le plus précoce possible.

La combinaison des deux outils montre à quel point la dynamique pour la détection précoce est l'enjeu crucial de la prise en charge.

### Les revers de la libération de la parole sur les réseaux sociaux

**Les troubles psychiques ont toujours été un sujet sensible.** La pandémie a incontestablement permis de libérer la parole et d'améliorer la sensibilisation en matière de santé mentale.

**Beaucoup, et naturellement les plus jeunes, se sont tournés vers les réseaux sociaux pour dévorer les témoignages de quelques-uns devenus influenceurs, pour trouver des réponses et des solutions ou, tout simplement, du réconfort.** Sur YouTube, Instagram ou encore TikTok, des vidéos d'influenceurs et des publications offrant un discours décomplexé autour des maladies psychiatriques (dépression, troubles de l'attention, autisme, troubles bipolaires, schizophrénie) cumulent des millions de vues. Cet engouement pose question. On peut craindre un phénomène d'« attraction malsaine » entretenu auprès de milliers de jeunes déjà psychologiquement vulnérables. Les psychologues et les psychiatres tirent la sonnette d'alarme face à certains contenus qui incitent les jeunes à s'autodiagnostiquer et à se soigner par eux-mêmes.

### Campagne « schizOdyssey »

Dans le cadre des Journées de la Schizophrénie, intitulées « Si je suis arrivé jusqu'à là, imagine jusqu'où tu peux aller », qui auront lieu du 19 au 26 mars et qui laissent cette année une large place aux témoignages, l'équipe de PositiveMinds lance la campagne « schizOdyssey », 100% digitale, pour parler de la schizophrénie en s'appuyant sur le mouvement de libération de la parole et en partenariat avec de nombreuses organisations.



<https://schizodyssey.com>



#### ÉVÉNEMENTS

- La **Maison virtuelle de la psychiatrie** accueillera une trentaine d'événements virtuels (conférences, portes ouvertes, rencontres, ciné-débat, etc.) du **19 au 26 mars 2022**.  
<https://schizinfo.com>
- La Web TV **PSY'2022** propose une plongée au cœur de la prévention, de l'intervention précoce et du rétablissement des jeunes : 1 heure par jour durant 5 jours du 16 au 20 mai 2022.  
<https://psy2022.com>

Événements

La schizophrénie est une maladie multiforme dont les conséquences sont très diverses. De plus, elle bouleverse le fonctionnement des familles, l'environnement social et professionnel. Avec le slogan « Exemplaire un jour, héroïque toujours » et à travers de très brefs témoignages vidéo de patients, proches, soignants, amis, profs, etc., la campagne, qui débutera le 15 mars, illustre des moments de vie marquants et intenses, pour découvrir des symptômes, des combats, des émotions, des anecdotes décrivant des schizophrénies. Elle sera mise en avant dans les salles obscures et à la télévision grâce à [un spot surprenant](#).

## **SCHIZOPHRÉNIE : LES CHIFFRES CLÉS**

- **660 000** personnes touchées en France, soit **1 personne sur 100**
- **+ de 10 000** personnes diagnostiquées chaque année en France (dont plus de 85% sont âgés entre 15 et 25 ans)
- **30%** des personnes souffrant de schizophrénie ne sont pas suivies
- **57%** des patients sont des hommes, **43%** sont des femmes
- Sur la vie entière, **40%** des personnes atteintes tentent de se suicider et **10%** de toutes les personnes souffrant de schizophrénie mettent fin à leurs jours
- L'OMS classe la schizophrénie dans le groupe des **10** maladies entraînant le plus d'invalidité
- L'espérance de vie des patients est en moyenne de **10** ans inférieure à celle de la population générale
- En France, la schizophrénie représente **20%** des hospitalisations psychiatriques
- Dans **80%** des cas, les symptômes s'améliorent dès qu'ils sont traités.
- Il est établi que **50 à 70%** (selon les régions) des personnes atteintes de schizophrénie se rétablissent, c'est-à-dire arrivent à reprendre une vie épanouissante et pleine de sens.

### **À propos de PositiveMinders**

L'organisation est à l'origine des Journées de la Schizophrénie créées en 2004 dans le but de sensibiliser le grand public, de déstigmatiser la maladie et de faciliter l'accès précoce aux soins. Cette année, soit 18 ans plus tard, la manifestation s'étend dans une dizaine de pays. Depuis 2020, l'association a élargi son champ d'actions à tous les troubles psychiques avec, notamment, l'organisation de webinaires thématiques qui ont déjà rassemblé plus de 150 intervenants et touché plus de 20 000 participants. PositiveMinders collabore avec plus de 250 partenaires impliqués dans la connaissance, le traitement et l'accompagnement des personnes atteintes de troubles psy : fondations pour la recherche, associations de patients et de proches, structures médico-sociales, hôpitaux, organismes publics, écoles, associations culturelles et sportives, etc., et quelques centaines de bénévoles.

### **À propos du réseau Transition**

Initié depuis 2006 à l'échelle nationale, le réseau Transition a pour mission de promouvoir l'intervention précoce pour les pathologies émergentes et les états mentaux à risque chez des adolescents et des jeunes adultes, avec le double objectif de diminuer le délai d'accès à des soins et de maximiser les chances de rétablissement. Le réseau Transition propose des informations, des formations, des outils d'évaluation et de psychoéducation, des journées d'échanges pour les professionnels afin de faciliter la diffusion de nouvelles pratiques, centrées sur le patient et adaptant le parcours de soins et les modalités en fonction du stade évolutif de la maladie. Le réseau diffuse aussi des outils d'aide au repérage et à l'orientation et des informations, rédigées avec et pour les personnes concernées et leur entourage.

### **À propos de la Fondation FondaMental**

La Fondation FondaMental est une fondation de coopération scientifique dédiée à la lutte contre les maladies mentales, elle allie soins et recherche de pointe pour promouvoir une prise en charge personnalisée et multidisciplinaire des patients ainsi que pour soutenir la recherche et l'innovation dans l'amélioration des stratégies diagnostiques et thérapeutiques des maladies mentales. La Fondation peut recevoir des dons et des legs.

## **CONTACT PRESSE**

Pour tout complément d'information et demande d'interview :  
THE DESK – Aurélie Bois – aurelie@agencethedesk.com – (+33) 6 87 26 27 68



Regardons les troubles psy  
autrement

coordonne



du 19 au 26 mars 2022

LES JOURNÉES DE  
LA SCHIZOPHRÉNIE

# FRANCE



Santé

## Schizophrénie : les signes avant-coureurs à repérer chez les jeunes

Repérer précocement les signes de la schizophrénie, notamment chez les jeunes de moins de 25 ans, pour une prise en charge rapide et efficace : c'est l'enjeu soulevé cette année par l'association Positive Minders. Zoom sur cette maladie méconnue.

Par En partenariat avec Destination Santé - 06 avr. 2022 à 18:00 - Temps de lecture : 3 min



Les premiers signes de la maladie se manifestent le plus souvent entre 15 et 25 ans, sous l'effet conjugué de facteurs génétiques prédisposants et de facteurs environnementaux. Illustration Adobe Stock

Six jeunes sur dix souffrant de schizophrénie se « rétablissent socialement » en deux ans grâce à une intervention précoce, contre 15 % en suivant un parcours classique. C'est sur ce point que l'association Positive Minders, qui réunit soignants et malades et œuvre depuis 2004 à la sensibilisation autour de cette maladie, a choisi d'insister cette année.

Car, si elle touche 1 personne sur 100 en France, la schizophrénie reste une maladie méconnue, parfois des malades eux-mêmes.

Ainsi, environ un tiers des personnes schizophrènes ne bénéficient pas du suivi médical qui pourrait améliorer considérablement leurs souffrances et leur existence.

En effet, « la schizophrénie se caractérise par des manifestations qualifiées d'étranges (hallucinations auditives et visuelles, idées délirantes, propos incohérents), mais également par des symptômes tels que la dépression, l'apathie et des troubles cognitifs (troubles de la mémoire, de la motricité et de l'attention) », rappelle l'association.

L'impact sur la vie quotidienne est important, et engendre bien souvent repli sur soi et désinsertion sociale. Jusqu'à l'envie d'en finir : 40 % des personnes atteintes tentent de se suicider, 10 % y parviennent.

### Facteurs génétiques et environnementaux

On comprend dès lors l'urgence d'un repérage précoce. Mais quels sont les signes à connaître ? Et comment les repérer ? Tout d'abord, l'âge a son importance. Les premiers signes de la maladie se manifestent le plus souvent entre 15 et 25 ans, sous l'effet conjugué de facteurs génétiques prédisposants et de facteurs environnementaux (stress répétés, événements de vie forts en émotion, consommation de cannabis, d'alcool, traumas).

Ainsi, un jeune de moins de 25 ans peut avoir besoin d'aide si durant plusieurs semaines, vous percevez au moins un changement important qui concerne :

- Sa capacité à se concentrer ;
- Son caractère ;
- Son moral ;
- Son sommeil (il vit la nuit) ;
- Ses liens sociaux (il s'isole).

Et/ou au moins un signe inhabituel :

- Il développe des TOC ou rituels étranges ;
- Il a des idées suicidaires ;
- Il consomme des substances (drogues, alcool, cannabis...).

« Encouragez-le à consulter un généraliste », conseille Positive Minders. Lequel cherchera d'autres éléments pouvant orienter vers une psychose. Et adressera le jeune vers un spécialiste pour une détection précoce.

Elle a « pour objectif de maintenir les liens sociaux, de réduire les troubles cognitifs et d'apprendre à gérer les retombées de la maladie grâce à un suivi personnalisé ».

Un suivi est nécessaire, insiste l'association, qui alerte sur les effets pervers de la « libération de la parole » sur les réseaux sociaux concernant les questions de santé mentale.

Si la « déstigmatisation » et les « discours décomplexés autour des maladies psychiatriques (dépression, troubles de l'attention, autisme, troubles bipolaires, schizophrénie) » produisent des effets positifs, ils posent aussi question : « On peut craindre un phénomène d'« attraction malsaine » entretenu auprès de milliers de jeunes déjà psychologiquement vulnérables », insistent les professionnels de la santé mentale. Ils s'inquiètent tout particulièrement de ces « contenus qui incitent les jeunes à s'autodiagnostiquer et à se soigner par eux-mêmes. »

Santé

## Schizophrénie : les signes avant-coureurs à repérer chez les jeunes

Repérer précocement les signes de la schizophrénie, notamment chez les jeunes de moins de 25 ans, pour une prise en charge rapide et efficace : c'est l'enjeu soulevé cette année par l'association Positive Minders. Zoom sur cette maladie méconnue.

Par En partenariat avec Destination Santé - 06 avr. 2022 à 18:00 - Temps de lecture : 3 min



Les premiers signes de la maladie se manifestent le plus souvent entre 15 et 25 ans, sous l'effet conjugué de facteurs génétiques prédisposants et de facteurs environnementaux. Illustration Adobe Stock

Six jeunes sur dix souffrant de schizophrénie se « rétablissent socialement » en deux ans grâce à une intervention précoce, contre 15 % en suivant un parcours classique. C'est sur ce point que l'association Positive Minders, qui réunit soignants et malades et œuvre depuis 2004 à la sensibilisation autour de cette maladie, a choisi d'insister cette année.

Car, si elle touche 1 personne sur 100 en France, la schizophrénie reste une maladie méconnue, parfois des malades eux-mêmes.

Ainsi, environ un tiers des personnes schizophrènes ne bénéficient pas du suivi médical qui pourrait améliorer considérablement leurs souffrances et leur existence.

En effet, « la schizophrénie se caractérise par des manifestations qualifiées d'étranges (hallucinations auditives et visuelles, idées délirantes, propos incohérents), mais également par des symptômes tels que la dépression, l'apathie et des troubles cognitifs (troubles de la mémoire, de la motricité et de l'attention) », rappelle l'association.

L'impact sur la vie quotidienne est important, et engendre bien souvent repli sur soi et désinsertion sociale. Jusqu'à l'envie d'en finir : 40 % des personnes atteintes tentent de se suicider, 10 % y parviennent.

### Facteurs génétiques et environnementaux

On comprend dès lors l'urgence d'un repérage précoce. Mais quels sont les signes à connaître ? Et comment les repérer ? Tout d'abord, l'âge a son importance. Les premiers signes de la maladie se manifestent le plus souvent entre 15 et 25 ans, sous l'effet conjugué de facteurs génétiques prédisposants et de facteurs environnementaux (stress répétés, événements de vie forts en émotion, consommation de cannabis, d'alcool, traumas).

Ainsi, un jeune de moins de 25 ans peut avoir besoin d'aide si durant plusieurs semaines, vous percevez au moins un changement important qui concerne :

- Sa capacité à se concentrer ;
- Son caractère ;
- Son moral ;
- Son sommeil (il vit la nuit) ;
- Ses liens sociaux (il s'isole).

Et/ou au moins un signe inhabituel :

- Il développe des TOC ou rituels étranges ;
- Il a des idées suicidaires ;
- Il consomme des substances (drogues, alcool, cannabis...).

« Encouragez-le à consulter un généraliste », conseille Positive Minders. Lequel cherchera d'autres éléments pouvant orienter vers une psychose. Et adressera le jeune vers un spécialiste pour une détection précoce.

Elle a « pour objectif de maintenir les liens sociaux, de réduire les troubles cognitifs et d'apprendre à gérer les retombées de la maladie grâce à un suivi personnalisé ».

Un suivi est nécessaire, insiste l'association, qui alerte sur les effets pervers de la « libération de la parole » sur les réseaux sociaux concernant les questions de santé mentale.

Si la « déstigmatisation » et les « discours décomplexés autour des maladies psychiatriques (dépression, troubles de l'attention, autisme, troubles bipolaires, schizophrénie) » produisent des effets positifs, ils posent aussi question : « On peut craindre un phénomène d'« attraction malsaine » entretenu auprès de milliers de jeunes déjà psychologiquement vulnérables », insistent les professionnels de la santé mentale. Ils s'inquiètent tout particulièrement de ces « contenus qui incitent les jeunes à s'autodiagnostiquer et à se soigner par eux-mêmes. »

Santé

## Schizophrénie : les signes avant-coureurs à repérer chez les jeunes

Repérer précocement les signes de la schizophrénie, notamment chez les jeunes de moins de 25 ans, pour une prise en charge rapide et efficace : c'est l'enjeu soulevé cette année par l'association Positive Minders. Zoom sur cette maladie méconnue.

Par En partenariat avec Destination Santé - 06 avr. 2022 à 18:00 - Temps de lecture : 3 min



Les premiers signes de la maladie se manifestent le plus souvent entre 15 et 25 ans, sous l'effet conjugué de facteurs génétiques prédisposants et de facteurs environnementaux. Illustration Adobe Stock

Six jeunes sur dix souffrant de schizophrénie se « rétablissent socialement » en deux ans grâce à une intervention précoce, contre 15 % en suivant un parcours classique. C'est sur ce point que l'association Positive Minders, qui réunit soignants et malades et œuvre depuis 2004 à la sensibilisation autour de cette maladie, a choisi d'insister cette année.

Car, si elle touche 1 personne sur 100 en France, la schizophrénie reste une maladie méconnue, parfois des malades eux-mêmes.

Ainsi, environ un tiers des personnes schizophrènes ne bénéficient pas du suivi médical qui pourrait améliorer considérablement leurs souffrances et leur existence.

En effet, « la schizophrénie se caractérise par des manifestations qualifiées d'étranges (hallucinations auditives et visuelles, idées délirantes, propos incohérents), mais également par des symptômes tels que la dépression, l'apathie et des troubles cognitifs (troubles de la mémoire, de la motricité et de l'attention) », rappelle l'association.

L'impact sur la vie quotidienne est important, et engendre bien souvent repli sur soi et désinsertion sociale. Jusqu'à l'envie d'en finir : 40 % des personnes atteintes tentent de se suicider, 10 % y parviennent.

## Facteurs génétiques et environnementaux

On comprend dès lors l'urgence d'un repérage précoce. Mais quels sont les signes à connaître ? Et comment les repérer ? Tout d'abord, l'âge a son importance. Les premiers signes de la maladie se manifestent le plus souvent entre 15 et 25 ans, sous l'effet conjugué de facteurs génétiques prédisposants et de facteurs environnementaux (stress répétés, événements de vie forts en émotion, consommation de cannabis, d'alcool, traumas).

Ainsi, un jeune de moins de 25 ans peut avoir besoin d'aide si durant plusieurs semaines, vous percevez au moins un changement important qui concerne :

- Sa capacité à se concentrer ;
- Son caractère ;
- Son moral ;
- Son sommeil (il vit la nuit) ;
- Ses liens sociaux (il s'isole).

Et/ou au moins un signe inhabituel :

- Il développe des TOC ou rituels étranges ;
- Il a des idées suicidaires ;
- Il consomme des substances (drogues, alcool, cannabis...).

« Encouragez-le à consulter un généraliste », conseille Positive Minders. Lequel cherchera d'autres éléments pouvant orienter vers une psychose. Et adressera le jeune vers un spécialiste pour une détection précoce.

Elle a « pour objectif de maintenir les liens sociaux, de réduire les troubles cognitifs et d'apprendre à gérer les retombées de la maladie grâce à un suivi personnalisé ».

Un suivi est nécessaire, insiste l'association, qui alerte sur les effets pervers de la « libération de la parole » sur les réseaux sociaux concernant les questions de santé mentale.

Si la « déstigmatisation » et les « discours décomplexés autour des maladies psychiatriques (dépression, troubles de l'attention, autisme, troubles bipolaires, schizophrénie) » produisent des effets positifs, ils posent aussi question : « On peut craindre un phénomène d'« attraction malsaine » entretenu auprès de milliers de jeunes déjà psychologiquement vulnérables », insistent les professionnels de la santé mentale. Ils s'inquiètent tout particulièrement de ces « contenus qui incitent les jeunes à s'autodiagnostiquer et à se soigner par eux-mêmes. »

Santé

## Schizophrénie : les signes avant-coureurs à repérer chez les jeunes

Repérer précocement les signes de la schizophrénie, notamment chez les jeunes de moins de 25 ans, pour une prise en charge rapide et efficace : c'est l'enjeu soulevé cette année par l'association Positive Minders. Zoom sur cette maladie méconnue.

Par En partenariat avec Destination Santé - 06 avr. 2022 à 18:00 - Temps de lecture : 3 min



Les premiers signes de la maladie se manifestent le plus souvent entre 15 et 25 ans, sous l'effet conjugué de facteurs génétiques prédisposants et de facteurs environnementaux. Illustration Adobe Stock

Six jeunes sur dix souffrant de schizophrénie se « rétablissent socialement » en deux ans grâce à une intervention précoce, contre 15 % en suivant un parcours classique. C'est sur ce point que l'association Positive Minders, qui réunit soignants et malades et œuvre depuis 2004 à la sensibilisation autour de cette maladie, a choisi d'insister cette année.

Car, si elle touche 1 personne sur 100 en France, la schizophrénie reste une maladie méconnue, parfois des malades eux-mêmes.

Ainsi, environ un tiers des personnes schizophrènes ne bénéficient pas du suivi médical qui pourrait améliorer considérablement leurs souffrances et leur existence.

En effet, « la schizophrénie se caractérise par des manifestations qualifiées d'étranges (hallucinations auditives et visuelles, idées délirantes, propos incohérents), mais également par des symptômes tels que la dépression, l'apathie et des troubles cognitifs (troubles de la mémoire, de la motricité et de l'attention) », rappelle l'association.

L'impact sur la vie quotidienne est important, et engendre bien souvent repli sur soi et désinsertion sociale. Jusqu'à l'envie d'en finir : 40 % des personnes atteintes tentent de se suicider, 10 % y parviennent.

### Facteurs génétiques et environnementaux

On comprend dès lors l'urgence d'un repérage précoce. Mais quels sont les signes à connaître ? Et comment les repérer ? Tout d'abord, l'âge a son importance. Les premiers signes de la maladie se manifestent le plus souvent entre 15 et 25 ans, sous l'effet conjugué de facteurs génétiques prédisposants et de facteurs environnementaux (stress répétés, événements de vie forts en émotion, consommation de cannabis, d'alcool, traumas).

Ainsi, un jeune de moins de 25 ans peut avoir besoin d'aide si durant plusieurs semaines, vous percevez au moins un changement important qui concerne :

- Sa capacité à se concentrer ;
- Son caractère ;
- Son moral ;
- Son sommeil (il vit la nuit) ;
- Ses liens sociaux (il s'isole).

Et/ou au moins un signe inhabituel :

- Il développe des TOC ou rituels étranges ;
- Il a des idées suicidaires ;
- Il consomme des substances (drogues, alcool, cannabis...).

« Encouragez-le à consulter un généraliste », conseille Positive Minders. Lequel cherchera d'autres éléments pouvant orienter vers une psychose. Et adressera le jeune vers un spécialiste pour une détection précoce.

Elle a « pour objectif de maintenir les liens sociaux, de réduire les troubles cognitifs et d'apprendre à gérer les retombées de la maladie grâce à un suivi personnalisé ».

Un suivi est nécessaire, insiste l'association, qui alerte sur les effets pervers de la « libération de la parole » sur les réseaux sociaux concernant les questions de santé mentale.

Si la « déstigmatisation » et les « discours décomplexés autour des maladies psychiatriques (dépression, troubles de l'attention, autisme, troubles bipolaires, schizophrénie) » produisent des effets positifs, ils posent aussi question : « On peut craindre un phénomène d'« attraction malsaine » entretenu auprès de milliers de jeunes déjà psychologiquement vulnérables », insistent les professionnels de la santé mentale. Ils s'inquiètent tout particulièrement de ces « contenus qui incitent les jeunes à s'autodiagnostiquer et à se soigner par eux-mêmes. »

Santé

## Schizophrénie : les signes avant-coureurs à repérer chez les jeunes

Repérer précocement les signes de la schizophrénie, notamment chez les jeunes de moins de 25 ans, pour une prise en charge rapide et efficace : c'est l'enjeu soulevé cette année par l'association Positive Minders. Zoom sur cette maladie méconnue.

Par En partenariat avec Destination Santé - 06 avr. 2022 à 18:00 - Temps de lecture : 3 min



Les premiers signes de la maladie se manifestent le plus souvent entre 15 et 25 ans, sous l'effet conjugué de facteurs génétiques prédisposants et de facteurs environnementaux. Illustration Adobe Stock

Six jeunes sur dix souffrant de schizophrénie se « rétablissent socialement » en deux ans grâce à une intervention précoce, contre 15 % en suivant un parcours classique. C'est sur ce point que l'association Positive Minders, qui réunit soignants et malades et œuvre depuis 2004 à la sensibilisation autour de cette maladie, a choisi d'insister cette année.

Car, si elle touche 1 personne sur 100 en France, la schizophrénie reste une maladie méconnue, parfois des malades eux-mêmes.

Ainsi, environ un tiers des personnes schizophrènes ne bénéficient pas du suivi médical qui pourrait améliorer considérablement leurs souffrances et leur existence.

En effet, « la schizophrénie se caractérise par des manifestations qualifiées d'étranges (hallucinations auditives et visuelles, idées délirantes, propos incohérents), mais également par des symptômes tels que la dépression, l'apathie et des troubles cognitifs (troubles de la mémoire, de la motricité et de l'attention) », rappelle l'association.

L'impact sur la vie quotidienne est important, et engendre bien souvent repli sur soi et désinsertion sociale. Jusqu'à l'envie d'en finir : 40 % des personnes atteintes tentent de se suicider, 10 % y parviennent.

### Facteurs génétiques et environnementaux

On comprend dès lors l'urgence d'un repérage précoce. Mais quels sont les signes à connaître ? Et comment les repérer ? Tout d'abord, l'âge a son importance. Les premiers signes de la maladie se manifestent le plus souvent entre 15 et 25 ans, sous l'effet conjugué de facteurs génétiques prédisposants et de facteurs environnementaux (stress répétés, événements de vie forts en émotion, consommation de cannabis, d'alcool, traumas).

Ainsi, un jeune de moins de 25 ans peut avoir besoin d'aide si durant plusieurs semaines, vous percevez au moins un changement important qui concerne :

- Sa capacité à se concentrer ;
- Son caractère ;
- Son moral ;
- Son sommeil (il vit la nuit) ;
- Ses liens sociaux (il s'isole).

Et/ou au moins un signe inhabituel :

- Il développe des TOC ou rituels étranges ;
- Il a des idées suicidaires ;
- Il consomme des substances (drogues, alcool, cannabis...).

« Encouragez-le à consulter un généraliste », conseille Positive Minders. Lequel cherchera d'autres éléments pouvant orienter vers une psychose. Et adressera le jeune vers un spécialiste pour une détection précoce.

Elle a « pour objectif de maintenir les liens sociaux, de réduire les troubles cognitifs et d'apprendre à gérer les retombées de la maladie grâce à un suivi personnalisé ».

Un suivi est nécessaire, insiste l'association, qui alerte sur les effets pervers de la « libération de la parole » sur les réseaux sociaux concernant les questions de santé mentale.

Si la « déstigmatisation » et les « discours décomplexés autour des maladies psychiatriques (dépression, troubles de l'attention, autisme, troubles bipolaires, schizophrénie) » produisent des effets positifs, ils posent aussi question : « On peut craindre un phénomène d'« attraction malsaine » entretenu auprès de milliers de jeunes déjà psychologiquement vulnérables », insistent les professionnels de la santé mentale. Ils s'inquiètent tout particulièrement de ces « contenus qui incitent les jeunes à s'autodiagnostiquer et à se soigner par eux-mêmes. »

Santé

## Schizophrénie : les signes avant-coureurs à repérer chez les jeunes

Repérer précocement les signes de la schizophrénie, notamment chez les jeunes de moins de 25 ans, pour une prise en charge rapide et efficace : c'est l'enjeu soulevé cette année par l'association Positive Minders. Zoom sur cette maladie méconnue.

Par En partenariat avec Destination Santé - 06 avr. 2022 à 18:00 - Temps de lecture : 3 min



Les premiers signes de la maladie se manifestent le plus souvent entre 15 et 25 ans, sous l'effet conjugué de facteurs génétiques prédisposants et de facteurs environnementaux. Illustration Adobe Stock

Six jeunes sur dix souffrant de schizophrénie se « rétablissent socialement » en deux ans grâce à une intervention précoce, contre 15 % en suivant un parcours classique. C'est sur ce point que l'association Positive Minders, qui réunit soignants et malades et œuvre depuis 2004 à la sensibilisation autour de cette maladie, a choisi d'insister cette année.

Car, si elle touche 1 personne sur 100 en France, la schizophrénie reste une maladie méconnue, parfois des malades eux-mêmes.

Ainsi, environ un tiers des personnes schizophrènes ne bénéficient pas du suivi médical qui pourrait améliorer considérablement leurs souffrances et leur existence.

En effet, « la schizophrénie se caractérise par des manifestations qualifiées d'étranges (hallucinations auditives et visuelles, idées délirantes, propos incohérents), mais également par des symptômes tels que la dépression, l'apathie et des troubles cognitifs (troubles de la mémoire, de la motricité et de l'attention) », rappelle l'association.

L'impact sur la vie quotidienne est important, et engendre bien souvent repli sur soi et désinsertion sociale. Jusqu'à l'envie d'en finir : 40 % des personnes atteintes tentent de se suicider, 10 % y parviennent.

## Facteurs génétiques et environnementaux

On comprend dès lors l'urgence d'un repérage précoce. Mais quels sont les signes à connaître ? Et comment les repérer ? Tout d'abord, l'âge a son importance. Les premiers signes de la maladie se manifestent le plus souvent entre 15 et 25 ans, sous l'effet conjugué de facteurs génétiques prédisposants et de facteurs environnementaux (stress répétés, événements de vie forts en émotion, consommation de cannabis, d'alcool, traumas).

Ainsi, un jeune de moins de 25 ans peut avoir besoin d'aide si durant plusieurs semaines, vous percevez au moins un changement important qui concerne :

- Sa capacité à se concentrer ;
- Son caractère ;
- Son moral ;
- Son sommeil (il vit la nuit) ;
- Ses liens sociaux (il s'isole).

Et/ou au moins un signe inhabituel :

- Il développe des TOC ou rituels étranges ;
- Il a des idées suicidaires ;
- Il consomme des substances (drogues, alcool, cannabis...).

« Encouragez-le à consulter un généraliste », conseille Positive Minders. Lequel cherchera d'autres éléments pouvant orienter vers une psychose. Et adressera le jeune vers un spécialiste pour une détection précoce.

Elle a « pour objectif de maintenir les liens sociaux, de réduire les troubles cognitifs et d'apprendre à gérer les retombées de la maladie grâce à un suivi personnalisé ».

Un suivi est nécessaire, insiste l'association, qui alerte sur les effets pervers de la « libération de la parole » sur les réseaux sociaux concernant les questions de santé mentale.

Si la « déstigmatisation » et les « discours décomplexés autour des maladies psychiatriques (dépression, troubles de l'attention, autisme, troubles bipolaires, schizophrénie) » produisent des effets positifs, ils posent aussi question : « On peut craindre un phénomène d'« attraction malsaine » entretenu auprès de milliers de jeunes déjà psychologiquement vulnérables », insistent les professionnels de la santé mentale. Ils s'inquiètent tout particulièrement de ces « contenus qui incitent les jeunes à s'autodiagnostiquer et à se soigner par eux-mêmes. »

## #PsyStory : elles et ils racontent leur schizophrénie

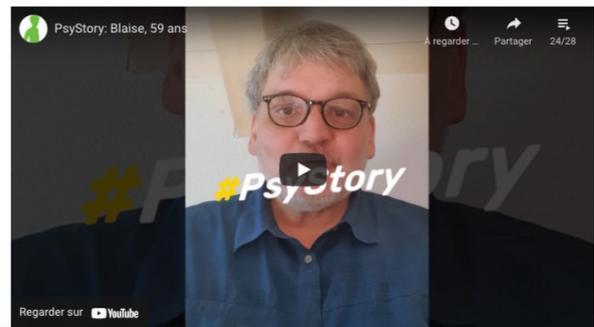


Florent, Hervé, Claire, David, Anne, Marylou, Ester, Jules, Blaise... leur **#PsyStory** les raconte... en moins d'une minute ! Une manière de voir et d'entendre « les troubles psy autrement ! »

**schizOdyssey**, c'est un site d'exploration de la schizophrénie à travers des dizaines de **#PsyStory**. Les PsyStory s'appuient un mouvement de libération de la parole lancé par les **Journées de la Schizophrénie** en partenariat avec de nombreuses organisations. Qu'ils soient experts de vécu, parents, soignants, amis, enseignants... les internautes racontent sur les réseaux sociaux un moment vécu avec une forte intensité émotionnelle qui a signifié pour eux une petite ou grande victoire, un petit pas ou une étape essentielle. **schizOdyssey** rassemble tous ces témoignages et raconte la schizophrénie autrement. La campagne sera également déclinée pour la bipolarité et les autres troubles psy.

***Une PsyStory, c'est 1 minute surprenante pour raconter un moment de vie particulièrement marquant et en lien avec la schizophrénie.***

Voici le spot TV et quelques-unes de ces #PsyStory à retrouver dans leur intégralité sur youtube !



## Film "A la folie" : la maladie psy, de l'amour aux larmes

Le film "A la folie", signé Audrey Estrougo, plonge le spectateur dans l'intimité d'une famille confrontée à la schizophrénie et qui tente de vivre un quotidien normal entre amour et crises de larmes. En salle le 6 avril 2022.

7 avril 2022 • Par Clotilde Costil / Handicap.fr

Thèmes :

Video

Cinéma

Culture & loisirs

Handicap psy.

Articles similaires

0 Réagissez à cet article

Encore un long-métrage qui aborde avec justesse et discernement la schizophrénie. Après *Qu'est-ce qu'on va faire de Jacques ?* en février 2022 (article en lien ci-dessous), le cinéma français offre un nouvel écho avec la nouvelle réalisation d'Audrey Estrougo, *A la folie*. Un film d'1h20 en salle le 6 avril 2022. C'est l'histoire de deux sœurs, Emmanuelle, jouée par Virginie Van Robby, novice dans le cinéma et pourtant particulièrement imprégnée de son personnage, et Nathalie, interprétée par Lucie Debay. Emmanuelle s'apprête à rejoindre sa famille pour quelques jours à l'occasion de l'anniversaire de sa mère, accompagnée de son compagnon Baptiste. Elle le prévient que ce séjour familial risque d'être mouvementé. En cause, la maladie de sa sœur diagnostiquée schizophrène. Une fois sur place, ses craintes se confirment. Nathalie est instable, imprévisible, et Emmanuelle se heurte au déni de leur mère qui protège l'aînée malade.



Voir la vidéo [A la folie Bande Annonce \(2022\)](#).

### Un film très personnel

Ce film, Audrey Estrougo l'a puisé dans son expérience personnelle. Comme Nathalie, son petit frère est atteint de schizophrénie. Et, comme Emmanuelle, elle a connu les déchirures et les tiraillements, la détestation et l'amour, propres à une famille touchée par le handicap psychique, qui s'aime « *un peu, beaucoup, à la folie, pas du tout* ». Si le cinéma s'est souvent emparé du sujet, à travers des films à sensation et de science-fiction, ce fut souvent dans une logique sensationnelle. A la folie se veut fidèle à la réalité à travers un scénario qui s'inspire du vécu. « *Ce film vient nous donner une image franche, ni banalisée, ni édulcorée mais authentique de la vie d'une jeune fille souffrant de schizophrénie* », indique la production, *Damned films*. Cette œuvre permet aussi de mieux comprendre les réactions des proches qui choisissent le déni, la fuite en avant ou la confrontation. Le format du film, « *tourné en très courtes focales* », permet ainsi d'être au plus près des acteurs et de leur psyché. Il montre enfin avec justesse la complexité de ce trouble qui ne se manifeste pas simplement par la présence de voix, comme le veut le cliché, mais via de multiples facettes : la provocation, l'inconscience de l'altérité, le changement d'humeur...

### Soutenu par 2 associations

Réalisé en partenariat avec l'Union nationale de familles et amis de personnes malades et handicapées psychiques (Unafam) et PositivMinders, *A la folie* recouvre une dimension pédagogique importante, notamment dans le repérage des symptômes de la schizophrénie. PositiveMinders rappelle à ce titre qu'il existe un outil de détection précoce des psychoses afin d'éviter un retard de diagnostic (article en lien ci-dessous). L'application « *PsyQuiz* » lancée elle aussi à l'occasion des Journées de la schizophrénie en mars 2022 (article en lien ci-dessous) permet de distinguer le vrai du faux des troubles psychiques ; un outil qui ne remplace pas l'avis d'un professionnel de santé mais permet de mieux s'informer (appli disponible sur AppStore et Android).



Santé

## Schizophrénie : les signes avant-coureurs à repérer chez les jeunes

Repérer précocement les signes de la schizophrénie, notamment chez les jeunes de moins de 25 ans, pour une prise en charge rapide et efficace : c'est l'enjeu soulevé cette année par l'association Positive Minders. Zoom sur cette maladie méconnue.

Par En partenariat avec Destination Santé - 06 avr. 2022 à 18:00 - Temps de lecture : 3 min



Les premiers signes de la maladie se manifestent le plus souvent entre 15 et 25 ans, sous l'effet conjugué de facteurs génétiques prédisposants et de facteurs environnementaux. Illustration Adobe Stock

Six jeunes sur dix souffrant de schizophrénie se « rétablissent socialement » en deux ans grâce à une intervention précoce, contre 15 % en suivant un parcours classique. C'est sur ce point que l'association Positive Minders, qui réunit soignants et malades et œuvre depuis 2004 à la sensibilisation autour de cette maladie, a choisi d'insister cette année.

Car, si elle touche 1 personne sur 100 en France, la schizophrénie reste une maladie méconnue, parfois des malades eux-mêmes.

Ainsi, environ un tiers des personnes schizophrènes ne bénéficient pas du suivi médical qui pourrait améliorer considérablement leurs souffrances et leur existence.

En effet, « la schizophrénie se caractérise par des manifestations qualifiées d'étranges (hallucinations auditives et visuelles, idées délirantes, propos incohérents), mais également par des symptômes tels que la dépression, l'apathie et des troubles cognitifs (troubles de la mémoire, de la motricité et de l'attention) », rappelle l'association.

L'impact sur la vie quotidienne est important, et engendre bien souvent repli sur soi et désinsertion sociale. Jusqu'à l'envie d'en finir : 40 % des personnes atteintes tentent de se suicider, 10 % y parviennent.

## Facteurs génétiques et environnementaux

On comprend dès lors l'urgence d'un repérage précoce. Mais quels sont les signes à connaître ? Et comment les repérer ? Tout d'abord, l'âge a son importance. Les premiers signes de la maladie se manifestent le plus souvent entre 15 et 25 ans, sous l'effet conjugué de facteurs génétiques prédisposants et de facteurs environnementaux (stress répétés, événements de vie forts en émotion, consommation de cannabis, d'alcool, traumas).

Ainsi, un jeune de moins de 25 ans peut avoir besoin d'aide si durant plusieurs semaines, vous percevez au moins un changement important qui concerne :

- Sa capacité à se concentrer ;
- Son caractère ;
- Son moral ;
- Son sommeil (il vit la nuit) ;
- Ses liens sociaux (il s'isole).

Et/ou au moins un signe inhabituel :

- Il développe des TOC ou rituels étranges ;
- Il a des idées suicidaires ;
- Il consomme des substances (drogues, alcool, cannabis...).

« Encouragez-le à consulter un généraliste », conseille Positive Minders. Lequel cherchera d'autres éléments pouvant orienter vers une psychose. Et adressera le jeune vers un spécialiste pour une détection précoce.

Elle a « pour objectif de maintenir les liens sociaux, de réduire les troubles cognitifs et d'apprendre à gérer les retombées de la maladie grâce à un suivi personnalisé ».

Un suivi est nécessaire, insiste l'association, qui alerte sur les effets pervers de la « libération de la parole » sur les réseaux sociaux concernant les questions de santé mentale.

Si la « déstigmatisation » et les « discours décomplexés autour des maladies psychiatriques (dépression, troubles de l'attention, autisme, troubles bipolaires, schizophrénie) » produisent des effets positifs, ils posent aussi question : « On peut craindre un phénomène d'« attraction malsaine » entretenu auprès de milliers de jeunes déjà psychologiquement vulnérables », insistent les professionnels de la santé mentale. Ils s'inquiètent tout particulièrement de ces « contenus qui incitent les jeunes à s'autodiagnostiquer et à se soigner par eux-mêmes. »



## Schizophrénie : quels sont les signes chez les jeunes ?

Repérer précocement les signes de la schizophrénie, notamment chez les jeunes de moins de 25 ans, pour une prise en charge rapide et efficace : c'est l'enjeu soulevé cette année par l'association Positive Minders. Zoom sur cette maladie méconnue.



Les premiers signes de la maladie se manifestent le plus souvent entre 15 et 25 ans, sous l'effet conjugué de facteurs génétiques prédisposants et de facteurs environnementaux. Illustration Adobe Stock

Six jeunes sur dix souffrant de schizophrénie se « rétablissent socialement » en deux ans grâce à une intervention précoce, contre 15 % en suivant un parcours classique. C'est sur ce point que l'association Positive Minders, qui réunit soignants et malades et œuvre depuis 2004 à la sensibilisation

autour de cette maladie, a choisi d'insister cette année.

Car, si elle touche 1 personne sur 100 en France, la schizophrénie reste une maladie méconnue, parfois des malades eux-mêmes.

Ainsi, environ un tiers des personnes schizophrènes ne bénéficient pas du suivi médical qui pourrait améliorer considérablement leurs souffrances et leur existence.

En effet, « la schizophrénie se caractérise par des manifestations qualifiées d'étranges (hallucinations auditives et visuelles, idées délirantes, propos incohérents), mais également par des symptômes tels que la dépression, l'apathie et des troubles cognitifs (troubles de la mémoire, de la motricité et de l'attention) », rappelle l'association.

L'impact sur la vie quotidienne est important, et engendre bien souvent repli sur soi et désinsertion sociale. Jusqu'à l'envie d'en finir : 40 % des personnes atteintes tentent de se suicider, 10 % y parviennent.

### Facteurs génétiques et environnementaux

On comprend dès lors l'urgence d'un repérage précoce. Mais quels sont les signes à connaître ? Et comment les repérer ? Tout d'abord, l'âge a son importance. Les premiers signes de la maladie se manifestent le plus souvent entre 15 et 25 ans, sous l'effet conjugué de facteurs génétiques prédisposants et de facteurs environnementaux (stress répétés, événements de vie forts en émotion, consommation de cannabis, d'alcool, traumas).

Ainsi, un jeune de moins de 25 ans peut avoir besoin d'aide si durant plusieurs semaines, vous percevez au moins un changement important qui concerne :

- Sa capacité à se concentrer ;
- Son caractère ;
- Son moral ;
- Son sommeil (il vit la nuit) ;
- Ses liens sociaux (il s'isole).

Et/ou au moins un signe inhabituel :

- Il développe des TOC ou rituels étranges ;
- Il a des idées suicidaires ;
- Il consomme des substances (drogues, alcool, cannabis...).

« Encouragez-le à consulter un généraliste », conseille Positive Minders. Lequel cherchera d'autres éléments pouvant orienter vers une psychose. Et adressera le jeune vers un spécialiste pour une détection précoce.

Elle a « pour objectif de maintenir les liens sociaux, de réduire les troubles cognitifs et d'apprendre à gérer les retombées de la maladie grâce à un suivi personnalisé ».

Un suivi est nécessaire, insiste l'association, qui alerte sur les effets pervers de la « libération de la parole » sur les réseaux sociaux concernant les questions de santé mentale.

Si la « déstigmatisation » et les « discours décomplexés autour des maladies psychiatriques (dépression, troubles de l'attention, autisme, troubles bipolaires, schizophrénie) » produisent des effets positifs, ils posent aussi question : « On peut craindre un phénomène d'« attraction malsaine » entretenu auprès de milliers de jeunes déjà psychologiquement vulnérables », insistent les professionnels de la santé mentale. Ils s'inquiètent tout particulièrement de ces « contenus qui incitent les jeunes à s'autodiagnostiquer et à se soigner par eux-mêmes. »

2



Date 28/03/2022

Page 1 sur 1

 **Ça commence aujourd'hui**  
**Schizophrénie : une vie à part**  
magazines • 58 min • tous publics 



<https://www.france.tv/france-2/ca-commence-aujourd-hui/3165663-emission-du-lundi-28-mars-2022.html>



**Pourquoi Docteur**

4,61 k abonnés

**S'ABONNER**

La schizophrénie est une maladie psychiatrique caractérisée par un ensemble de symptômes très variables : les plus impressionnants sont les délires et les hallucinations, mais les plus invalidants sont le retrait social et les difficultés cognitives. David Martinelli nous livre son témoignage. Cette émission est animée par Mathilde Debry, Journaliste Santé. Ne loupez rien de l'actualité médicale en continue sur nos réseaux sociaux ! 😊

Sur Instagram, des actus du jour, des conseils santé, des quiz : @PourquoiDocteur

<https://www.instagram.com/pourquoidoc...> 📱

Sur Facebook, tous nos articles en direct : <https://www.facebook.com/Pourquoidoc>

🐦 Notre Twitter : <https://twitter.com/Pourquoidocteur>

🖥 Et bien sûr notre site internet : <https://www.pourquidocteur.fr/>

Famille du média : PQR/PQD  
(Quotidiens régionaux)

Périodicité : Quotidienne

Audience : 381000

Sujet du média :

Actualités-Infos Générales



Edition : 26 mars 2022 P.10-10

Journalistes : JULIEN ASSAILLY

Nombre de mots : 650

p. 1/3

# LAON ET SA RÉGION

## SANTÉ

# "La schizophrénie est mal connue et incomprise"

**PRÉMONTRÉ** Ce samedi, une animation autour de la schizophrénie a lieu sur le marché de Soissons. Une maladie qui fait l'objet de nombreuses idées reçues. Explications avec Jessica Châtelain, psychologue.



Propos recueillis par JULIEN ASSAILLY

Jessica Châtelain, vous êtes psychologue au sein du service de réhabilitation psychosociale de l'établissement public de santé mentale (EPSMD) de Prémontré. Une action est organisée ce samedi 26 mars sur le marché de Soissons. En quoi consiste-t-elle ?

La schizophrénie est une maladie du cerveau qui est mal connue du public. Les personnes qui en souffrent sont d'autre part très stigmatisées. Beaucoup de stéréotypes, d'idées reçues entourent cette maladie.

Nous serons présents, avec une collègue infirmière du service, mais aussi des familles et des membres de l'Union nationale de familles et amis de personnes malades (Unafam) afin que la maladie soit mieux comprise. Nous en profiterons pour présenter le programme d'accompagnement des familles, baptisé Profamille.

Quelles sont les principales idées reçues sur les personnes atteintes de schizophrénie ?

En tête de liste, on pense que ce sont des personnes dangereuses. Un stéréotype qui est très stigmatisant pour eux. En période de crise, ils sont surtout dangereux pour eux-mêmes. Les passages à l'acte sur autrui ne sont pas plus nombreux que dans la population générale. Ensuite, les familles culpabilisent

#### À SAVOIR

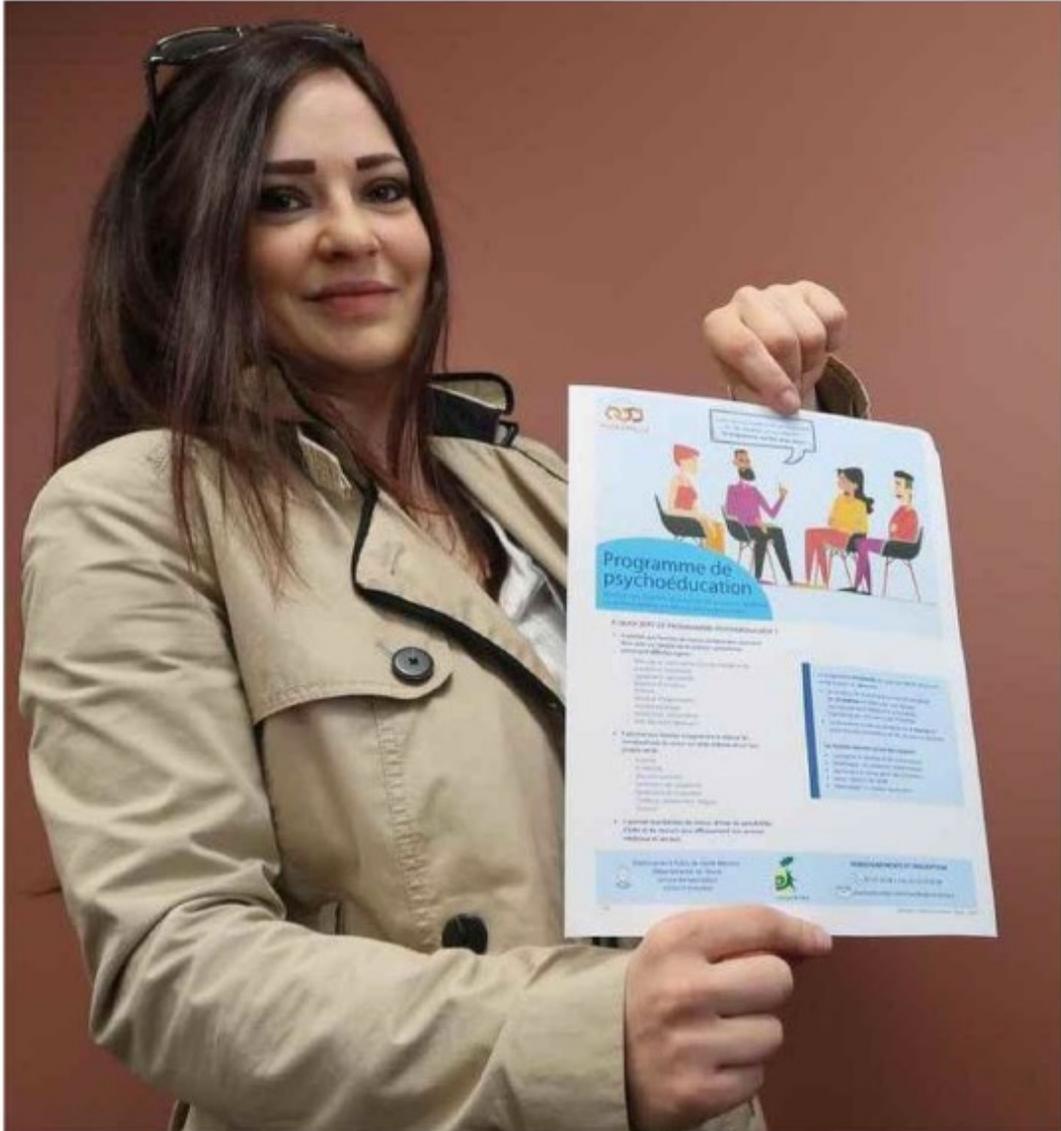
• **Un stand va être tenu** de 9 à 12 heures ce samedi 26 mars, place du Marché à Soissons dans le cadre des Journées de la schizophrénie. Ces Journées visent à déstigmatiser la maladie et présenter l'accompagnement proposé aux familles dont les proches sont atteints.

• **Samedi, à Soissons**, l'équipe de psychoéducation familiale de l'établissement public de santé mentale départemental (EPSMD) de Prémontré, des familles, ainsi que des représentants de l'Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques (Unafam), participeront.

• **Sur place, vous pourrez trouver** de la documentation, des œuvres réalisées par les patients de l'EPSMD, des quiz.

souvent en pensant que la schizophrénie est une maladie héréditaire et que ce serait la faute de la mère. Le facteur génétique joue un rôle mais n'explique pas toute la maladie.

Enfin, il est souvent imaginé que les patients ont plusieurs personnalités. On en parle dans des films et dans les médias... En réalité, la maladie se caractérise par des délires, des hallucinations, un retrait social, une désorganisation du comporte-



Jessica Châtelain est psychologue à l'EPSMD de Prémontré. Avec des membres de son équipe et des familles, elle sera présente samedi sur le marché de Soissons.

ment et de la pensée, des difficultés à exprimer ses émotions, ou encore un manque de motivation.

**En France, environ 600 000 personnes souffrent de schizophrénie**

Combien de personnes sont-elles touchées par cette maladie mentale ? En France, c'est environ 600 000 personnes qui en souffrent. Soit une personne sur 100. Les amis

et les proches comptent beaucoup pour entourer les malades.

Quelles sont les difficultés pour les familles des patients ? Les familles souffrent souvent d'une certaine culpabilité, et se retrouvent souvent isolées. Au quotidien, ils ont du mal à communiquer avec leur proche. Par exemple, une personne atteinte de schizophrénie a parfois mal à reconnaître les émotions faciales. Du coup, il faut apprendre à s'adresser à lui en formulant clairement ses émotions : je suis en colère ou très content par

exemple...

Un accompagnement existe-t-il pour les familles ? Qu'est-ce qui est proposé ? Nous proposons le programme de formation et d'accompagnement Profamille. Il repose sur deux principes : d'abord informer sur les troubles, les symptômes et leur prise en charge et ensuite sur l'apprentissage de techniques pour mieux faire face aux situations difficiles. ■ Contact : service de réhabilitation psychosociale de l'EPSMD de Prémontré. Tél. 03 23 23 66 66.





## ■ SEPT JOURS ■

### ☐ Maladies mentales

# Des programmes pour sortir du tunnel

*Le CHU de Clermont-Ferrand met en avant les différents programmes visant à accompagner les proches de personnes atteintes de schizophrénie et de troubles bipolaires.*

On le supposait, voilà que cela se confirme : « *La crise sanitaire du Covid a généré une augmentation des cas. Comme toujours lors de pathologies virales, nous constatons une hausse des troubles dépressifs, soit 30 % de pathologies dépressives et anxieuses en plus aujourd'hui par rapport à avant la crise* », remarque le professeur-psychiatre Ludovic Samalin, du pôle de psychiatrie du CHU de Clermont-Ferrand. Outre son activité de médecin, le professeur Samalin coordonne les différents programmes pour accompagner les aidants familiaux dont un proche est atteint de schizophrénie ou de troubles bipolaires.

« *Une pathologie qui concerne 1 % de la population* »

Dans le cadre des Journées internationales de la schizophrénie, du 16 au 26 mars, le CHU met en avant le programme Profamille qui accompagne justement les proches d'un patient. Mais ce n'est pas le seul programme mis en place pour les familles, sachant que l'environnement autour du patient est essentiel pour amoindrir les effets de ces pathologies. Le 30 mars sera la Journée mondiale des troubles bipolaires. À cette occasion, le professeur Sa-

malin animera une conférence (\*).

Mais d'abord, quelques notions, car le nom de ces maladies sont trop souvent employés à tort et à travers sans savoir de quoi l'on parle. La schizophrénie est « *une pathologie qui concerne 1 % de la population* ». C'est une maladie qui apparaît très souvent chez le jeune adulte. Dans un premier temps, vue de l'extérieur, elle se caractérise par une démotivation, si bien que les familles prennent cela pour une tendance à la paresse et n'ont pas alors les réponses adaptées. Car il s'agit en fait d'un « *syndrome de désorganisation de la pensée sur la sphère affective, comportementale, qui s'accompagne de syndromes délirants, d'une thématique de la persécution ou d'une propension aux délires mystiques* », précise Ludovic Samalin.

Une maladie qui provoque également des « *hallucinations psycho-sensorielles* », le fait d'entendre des voix à l'intérieur de soi, par exemple. Un syndrome autistique apparaît souvent, un repli sur soi, « *un détachement vis-à-vis d'autrui* ». Si bien qu'à peine un tiers des patients arrivent à avoir une activité professionnelle.

Les troubles bipolaires représentent une pathologie de l'humeur. Le patient alterne les phases d'euphorie excessive, d'« *excitation*

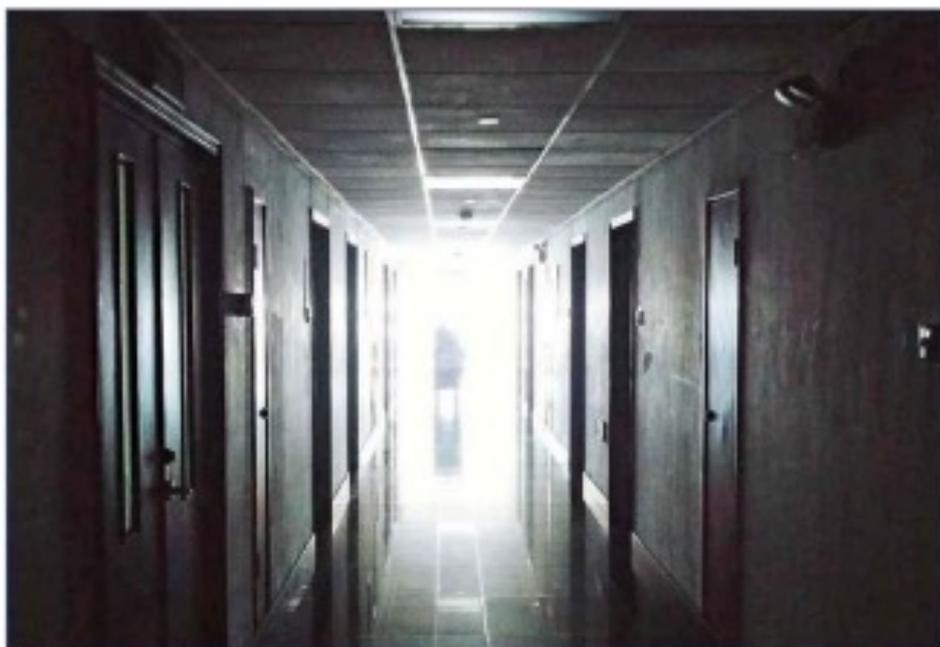
maniaque » avec des phases dépressives, mélancoliques, d'irritabilité et « *une réduction quasi totale du sommeil sans en ressentir de la fatigue* ». Six cents patients diagnostiqués bipolaires sont actuellement pris en charge par le CHU clermontois. Et certains d'entre eux sont aussi victimes de syndromes schizophréniques.

L'autre point commun de ces deux pathologies, c'est la tendance suicidaire des patients. En France, on dénombre entre 150 000 et 200 000 tentatives de suicides chaque année pour 10 000 décès par suicide. « *Le taux de suicides est 17 fois plus élevé que la population générale* » chez les patients atteints de troubles bipolaires où l'on compte un suicide entraînant le décès pour trois tentatives.

### Plusieurs programmes pour accompagner les aidants familiaux

Réduire ce taux de suicide est l'un des objectifs des programmes mis au point afin d'accompagner les aidants familiaux de proches atteints de ces pathologies. Le premier d'entre eux est le programme Profamille, destiné aux proches de patients schizophrènes. Il s'agit de former les familles sur 14 séances, deux fois par mois, en leur donnant les clés pour mieux comprendre la schizophrénie.





Accompagner les aidants familiaux afin qu'ils appréhendent mieux la pathologie de leur proche est primordial pour prévenir le suicide, les rechutes et permettre au patient de vivre avec sa maladie.

Photo d'illustration.

Des spécialistes commencent par développer les caractéristiques de la maladie puis forment les aidants afin qu'ils développent des « habiletés relationnelles » pour améliorer les relations entre eux et leur proche. Au bout du compte, non seulement ce programme permet de réduire de moitié le taux de réhospitalisation des patients – un tiers des lits de psychiatrie sont occupés par des patients diagnostiqués schizophrènes –, mais aussi de réduire le handicap des patients et augmenter

leurs chances de réinsertion professionnelle, et d'améliorer notamment la santé physique et psychologique des familles. Une trentaine de familles sont ainsi suivies dans le cadre de Profamille au CHU de Clermont.

Le programme Harmonie est, lui, destiné, aux aidants familiaux de patients atteints de troubles bipolaires. Composé de six séances, ce programme « est un dispositif très innovant et il est en expérimentation », précise le professeur Samalin. Là aussi, on forme les familles

à mieux comprendre la pathologie et des séances personnalisées leur permettent d'aborder des questions liées au sommeil, à l'hygiène de vie... L'objectif est « de réduire au maximum les hospitalisations et de prévenir les rechutes », indique Ludovic Samalin.

#### Jean-Philippe MONJOT

(\*) Conférence sur les troubles bipolaires, le 30 mars à 18 h, Chapelle des Cordeliers à Clermont-Ferrand.

Programme Profamille : 04 73 75 40 53 ou 04 73 75 21 30.

Famille du média : **PQR/PQD**  
 (Quotidiens régionaux)  
 Périodicité : **Quotidienne**  
 Audience : **381000**  
 Sujet du média :  
**Actualités-Infos Générales**



Edition : **25 mars 2022 P.10**  
 Journalistes : **JULIEN ASSAILLY**  
 Nombre de mots : **650**

## SOISSONS ET SA RÉGION

### SANTÉ

# "La schizophrénie est mal connue et incomprise"

**SOISSONS** Ce samedi, une animation autour de la schizophrénie a lieu sur le marché de Soissons. Une maladie qui fait l'objet de nombreuses idées reçues. Explications avec Jessica Châtelain, psychologue à Prémontré.

Propos recueillis par **JULIEN ASSAILLY**

Jessica Châtelain, vous êtes psychologue au sein du service de réhabilitation psychosociale de l'établissement public de santé mentale (EPSMD) de Prémontré. Une action est organisée ce samedi 26 mars sur le marché de Soissons. En quoi consiste-t-elle ?

La schizophrénie est une maladie du cerveau qui est mal connue du public. Les personnes qui en souffrent sont d'autre part très stigmatisées. Beaucoup de stéréotypes, d'idées reçues entourent cette maladie. Nous serons présents, avec une collègue infirmière du service, mais aussi des familles et des membres de l'Union nationale de familles et amis de personnes malades (Unafam) afin que la maladie soit mieux comprise. Nous en profiterons pour présenter le programme d'accompagnement des familles, baptisé Profamille.

Quelles sont les principales idées reçues sur les personnes atteintes de schizophrénie ?

En tête de liste, on pense que ce sont des personnes dangereuses. Un stéréotype qui très stigmatisant pour eux. En période de crise, ils sont surtout dangereux pour eux-mêmes. Les passages à l'acte sur autrui ne sont pas plus nombreux que dans la population générale. Ensuite, les familles culpabilisent souvent en pensant que la schizo-

### À SAVOIR

- **Un stand va être tenu** de 9 à 12 heures ce samedi 26 mars, place du Marché à Soissons dans le cadre des **Journées** de la schizophrénie. Ces Journées visent à déstigmatiser la maladie et présenter l'accompagnement proposé aux familles dont les proches sont atteints.
- **Samedi, à Soissons**, l'équipe de psychoéducation familiale de l'établissement public de santé mentale départemental (EPSMD) de Prémontré, des familles, ainsi que des représentants de l'Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques (Unafam), participeront.
- **Sur place, vous pourrez trouver** de la documentation, des œuvres réalisées par les patients de l'EPSMD, des quiz.

phrénie est une maladie héréditaire et que ce serait la faute de la mère. Le facteur génétique joue un rôle mais n'explique pas toute la maladie.

Enfin, il est souvent imaginé que les patients ont plusieurs personnalités. On en parle dans des films et dans les médias... En réalité, la maladie se caractérise par des délires, des hallucinations, un retrait social, une désorganisation du comportement et de la pensée, des difficultés





Jessica Châtelain est psychologue à l'EPSMD de Prémontré. Avec des membres de son équipe et des familles, elle sera présente samedi sur le marché de Saïsson.

à exprimer ses émotions, ou encore un manque de motivation,

**En France, environ 600 000 personnes souffrent de schizophrénie**

Combien de personnes sont-elles touchées par cette maladie mentale ?

En France, c'est environ 600 000 personnes qui en souffrent. Soit une personne sur 100. Les amis et les proches

comptent beaucoup pour entourer les malades,

Quelles sont les difficultés pour les familles des patients ?

Les familles souffrent souvent d'une certaine culpabilité, et se retrouvent souvent isolées. Au quotidien, ils ont du mal à communiquer avec leur proche. Par exemple, une personne atteinte de schizophrénie a parfois mal à reconnaître les émotions faciales. Du coup, il faut apprendre à s'adresser à lui en formulant clairement ses émotions : je suis en colère ou très content par

exemple...

Un accompagnement existe-t-il pour les familles ? Qu'est-ce qui est proposé ?

Nous proposons le programme de formation et d'accompagnement Profamille. Il repose sur deux principes : d'abord informer sur les troubles, les symptômes et leur prise en charge et ensuite sur l'apprentissage de techniques pour mieux faire face aux situations difficiles. ■

Contact : service de réhabilitation psychosociale de l'EPSMD de Prémontré. Tél. 03 23 23 66 66.

## « schizOdyssey » : une campagne pour parler de la schizophrénie



Dans le cadre des Journées de la Schizophrénie, intitulées « Si je suis arrivé jusque-là, imagine jusqu'ou tu peux aller » qui **auront lieu du 19 au 26 mars** et qui laissent cette année une large place aux témoignages, l'équipe de PositiveMinders lance la campagne « schizOdyssey », 100% digitale, pour parler de la schizophrénie en s'appuyant sur le mouvement de libération de la parole au travers des #PsyStory..

L'association PositiveMinders, à l'origine des Journées de la Schizophrénie, créées en 2004, et qui propose « de voir les troubles psy autrement » attire l'attention sur la nécessité d'une détection et d'un accompagnement précoce et multidisciplinaire, pour offrir aux jeunes 4 fois plus de chance de poursuivre leurs études, formation ou travail : 60% des jeunes souffrant de psychose se rétablissent alors socialement en 2 ans, contre 15% en suivant un parcours classique. Pour cela, elle a conçu un outil inédit, afin de donner aux proches, amis, profs, médecins généralistes... les clés pour agir précocement.

– En moyenne, les jeunes accèdent à un diagnostic seulement 2 à 4 ans après l'apparition des premiers troubles en raison de la stigmatisation et du déni de la maladie. Face à ce retard pour intervenir, certains influenceurs tentent faussement d'informer sur les réseaux sociaux. Ainsi, un processus dangereux d'autodiagnostic par identification se met en place.

– Positive Minders rétablit la vérité autour de cette maladie complexe et donne la parole aux principaux concernés. – patients, soignants, chercheurs et proches – dans le cadre d'une campagne intitulée « schizOdyssey ».

Le site [schizOdyssey.com](http://schizOdyssey.com) est un site d'exploration de la schizophrénie à travers des dizaines de #PsyStory. Une PsyStory, c'est 1 minute surprenante pour raconter un moment de vie particulièrement marquant et en lien avec la schizophrénie. Les PsyStory s'appuient un mouvement de libération de la parole lancé par les Journées de la Schizophrénie en partenariat avec de nombreuses organisations. Qu'ils soient experts de vécu, parents, soignants, amis, enseignants... les internautes racontent sur les réseaux sociaux un moment vécu avec une forte intensité émotionnelle qui a signifié pour eux une petite ou grande victoire, un petit pas ou une étape essentielle.

**schizOdyssey rassemble tous ces témoignages et raconte la schizophrénie autrement.** Que vous soyez expert, parent, soignant, ami, ou enseignant, cette campagne appelle les témoignages, debout face caméra, afin de partager un moment de vie particulièrement marquant en lien avec un trouble psy.

## COMMENT PARTICIPER ?

Publiez votre vidéo sur les réseaux sociaux avec le hashtag  
**#PsyStory**

### 1. FILMEZ-VOUS

Pour participer, installez-vous face à votre smartphone en format vertical et sur un fond neutre, puis racontez-nous un moment de vie plein d'émotion, votre expérience psy en une minute maximum.

### 2. PARTAGEZ VOTRE VIDÉO

Postez votre témoignage sur votre compte Instagram, Facebook ou TikTok personnel accompagné du hashtag **#PsyStory**. Vous pouvez aussi ajouter à votre publication un commentaire texte donnant un contexte.

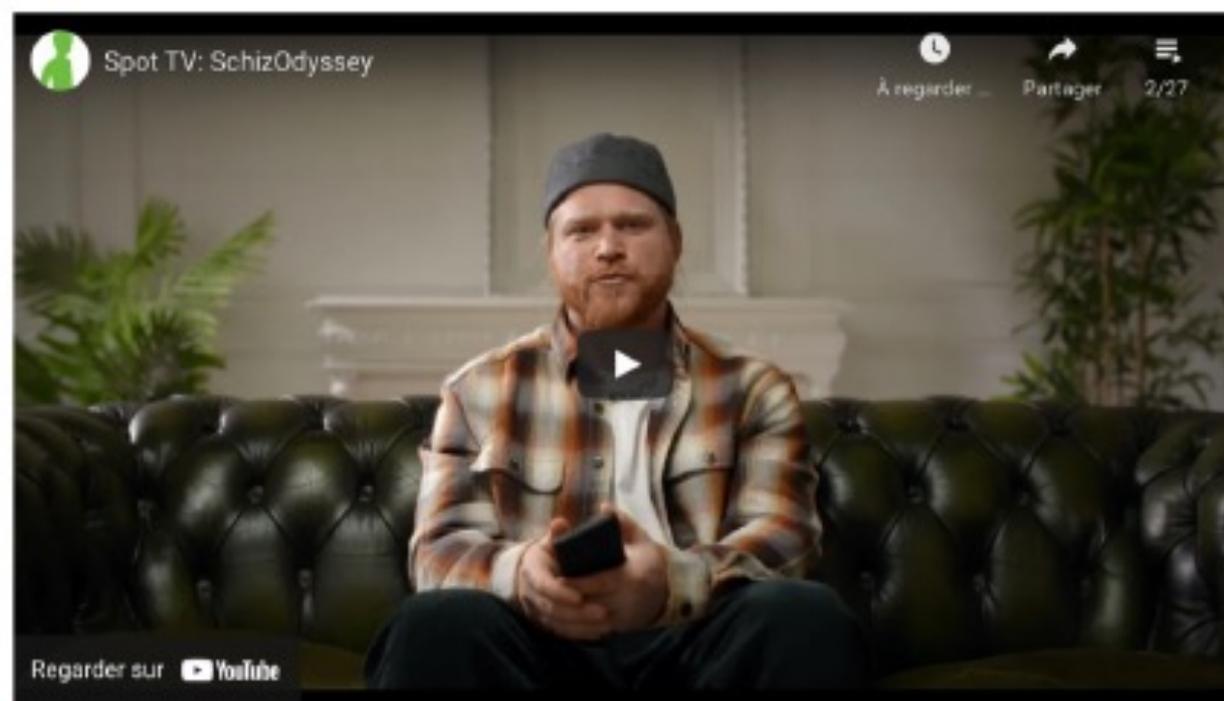
### 3. RETROUVEZ VOTRE HISTOIRE

Nous regrouperons les vidéos sur le site [schizOdyssey.com](https://www.schizOdyssey.com) pour les Journées de la Schizophrénie, sur le site [bipOdyssey.com](https://www.bipOdyssey.com) pour la Journée des troubles bipolaires et sur le site de la Journée mondiale de la santé mentale.



#### Comment bien raconter votre #PsyStory ?

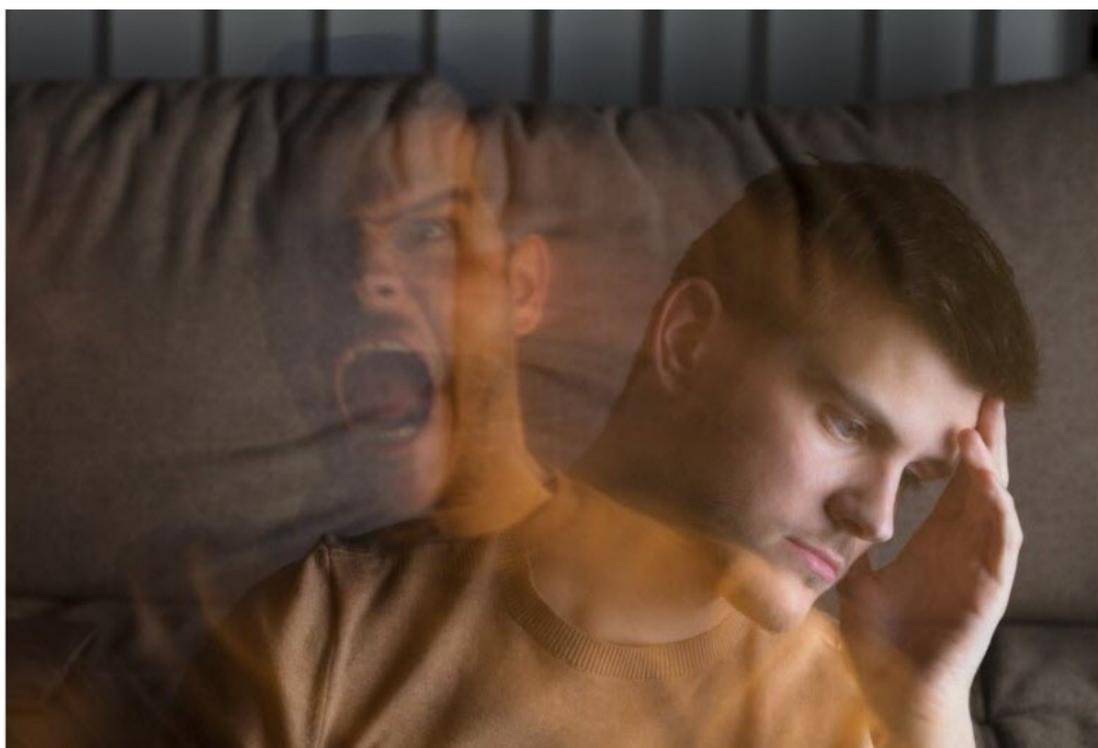
Commencez la vidéo par « Je suis... »  
et terminez votre histoire par « ... et vous quelle est votre PsyStory ? ».



**#PsyStory** : écoutez David « Le secret de mon téléphone », à l'occasion de cette campagne qui sera, à compter du 15 mars 2022, mise en avant dans les salles obscures et à la télévision.

## Schizophrénie : les symptômes à reconnaître chez les moins de 25 ans

Repérer précocement les signes de la schizophrénie, notamment chez les jeunes de moins de 25 ans, pour une prise en charge rapide et efficace : c'est l'enjeu soulevé cette année par l'association Positive Minders, à l'origine des Journées de la schizophrénie qui se déroulent cette semaine.



Les premiers signes de la maladie se manifestent le plus souvent entre 15 et 25 ans, sous l'effet conjugué de facteurs génétiques prédisposants et de facteurs environnementaux. Illustration Adobe Stock

Six jeunes sur dix souffrant de schizophrénie se « rétablissent socialement » en deux ans grâce à une intervention précoce, contre 15 % en suivant un parcours classique. C'est sur ce point que l'association Positive Minders, qui réunit soignants et malades et œuvre depuis 2004 à la sensibilisation autour de cette maladie, a choisi d'insister cette année.

Car, si elle touche 1 personne sur 100 en France, la schizophrénie reste une maladie méconnue, parfois des malades eux-mêmes.

Ainsi, environ un tiers des personnes schizophrènes ne bénéficient pas du suivi médical qui pourrait améliorer considérablement leurs souffrances et leur existence.

En effet, « la schizophrénie se caractérise par des manifestations qualifiées d'étranges (hallucinations auditives et visuelles, idées délirantes, propos incohérents), mais également par des symptômes tels que la dépression, l'apathie et des troubles cognitifs (troubles de la mémoire, de la motricité et de l'attention) », rappelle l'association.

L'impact sur la vie quotidienne est important, et engendre bien souvent repli sur soi et désinsertion sociale. Jusqu'à l'envie d'en finir : 40 % des personnes atteintes tentent de se suicider, 10 % y parviennent.

---

#### A lire aussi

- Avez-vous l'âme d'un dictateur ?
  - Trouble bipolaire : comment le reconnaître ?
  - Pourquoi sommes-nous tant fascinés par les faits-divers ?
- 

#### Facteurs génétiques et environnementaux

On comprend dès lors l'urgence d'un repérage précoce. Mais quels sont les signes à connaître ? Et comment les repérer ? Tout d'abord, l'âge a son importance. Les premiers signes de la maladie se manifestent le plus souvent entre 15 et 25 ans, sous l'effet conjugué de facteurs génétiques prédisposants et de facteurs environnementaux (stress répétés, événements de vie forts en émotion, consommation de cannabis, d'alcool, traumatismes).

Ainsi, un jeune de moins de 25 ans peut avoir besoin d'aide si durant plusieurs semaines, vous percevez au moins un changement important qui concerne :

- Sa capacité à se concentrer ;
- Son caractère ;
- Son moral ;
- Son sommeil (il vit la nuit) ;
- Ses liens sociaux (il s'isole).

Et/ou au moins un signe inhabituel :

- Il développe des TOC ou rituels étranges ;
- Il a des idées suicidaires ;
- Il consomme des substances (drogues, alcool, cannabis...).

« Encouragez-le à consulter un généraliste », conseille Positive Minders. Lequel cherchera d'autres éléments pouvant orienter vers une psychose. Et adressera le jeune vers un spécialiste pour une détection précoce.

Elle a « pour objectif de maintenir les liens sociaux, de réduire les troubles cognitifs et d'apprendre à gérer les retombées de la maladie grâce à un suivi personnalisé ».

Un suivi est nécessaire, insiste l'association, qui alerte sur les effets pervers de la « libération de la parole » sur les réseaux sociaux concernant les questions de santé mentale.

Si la « déstigmatisation » et les « discours décomplexés autour des maladies psychiatriques (dépression, troubles de l'attention, autisme, troubles bipolaires, schizophrénie) » produisent des effets positifs, ils posent aussi question : « On peut craindre un phénomène d'« attraction malsaine » entretenu auprès de milliers de jeunes déjà psychologiquement vulnérables », insistent les professionnels de la santé mentale. Ils s'inquiètent tout particulièrement de ces « contenus qui incitent les jeunes à s'autodiagnostiquer et à se soigner par eux-mêmes. »



## #PsyStory : une campagne de témoignages pour déstigmatiser les troubles psychiques<sup>[OBJ]</sup>



Donner la parole à tous sur les troubles psychiques pour déstigmatiser : tel est l'objectif de la campagne #psystory de Positive Minders qui a débuté il y a quelques semaines ! Vous pouvez tous y contribuer : soit en envoyant votre témoignage soit en soutenant la campagne. Jean-Christophe Leroy, président de l'association, nous en parle !



## Peux-tu nous dire quelques mots sur la campagne #PsyStory ? Quel est son but ?



Pour déstigmatiser, le plus efficace, c'est de témoigner. #PsyStory c'est le partage de petits instants de vie marquants en lien avec un troubles psychique. Des histoires racontées en moins d'une minute, face caméra. Je suis convaincu que c'est en prenant la parole tous

ensemble (proches, amis, experts de vécu, soignants, profs, etc.) que nous contribuons à briser tabous et clichés !

## Pourquoi est-ce important pour toi que nous soyons nombreux à partager une "Psystory" ?

Il y a deux grandes raisons :

Tout d'abord, **les troubles psy s'expriment de façon très différente d'une personne à l'autre**. La meilleure façon de décrire ces troubles, c'est de les illustrer par une multitude d'histoires très différentes. En gros, plus il y a de témoignages, plus il est facile de comprendre les effets sur des sujets très différents comme les symptômes, l'amour, le travail, l'entourage, la confiance, l'hôpital, la parentalité, de dévoilement, etc.

Ensuite, c'est **l'espoir**...Car la plupart des personnes qui témoignent parlent de moments forts de vécu, parfois de moments durs mais très souvent de moments clés qui sont comme des petites victoires qui permettent d'avancer. Au final, ce flot de témoignages qui ne nécessite pas de se dévoiler ou de raconter toute sa vie est extrêmement positif.



## Comment pouvons-nous partager notre "PsyStory" ?

Nous avons mis en place plusieurs mécanismes. Le plus simple, c'est de se connecter sur le site [schizOdyssey.com](https://schizOdyssey.com). Tout est expliqué mais en quelques mots, après avoir regardé quelques témoignages déjà publiés :

- On choisit un moment fort en émotion en relation avec un trouble psy
- On rédige son récit qui doit durer moins de 1 minute
- On s'entraîne quelques fois pour diffuser la meilleure prise
- On témoigne debout, face caméra, avec son smartphone posé en vertical sur un support fixe

A noter que ce site est dédié à la schizophrénie mais lorsque nous recevons un témoignage, nous l'orientons ensuite en fonction de la situation.

Il est aussi possible de témoigner directement sur les réseaux sociaux : TikTok et Instagram et Facebook en taguant @psystory.official #PsyStory

## Où sera diffusée cette campagne ? Comment pouvons-nous voir toutes ces histoires inspirantes ?

Au cours de la dernière semaine, nous avons compté 1 million de vue sur le compte TikTok @psystory.official, les comptes Instagram et Facebook s'appellent de la même façon. Ils diffusent également des informations sur les troubles psychiques. Le site <https://schizOdyssey.com> offre une chouette expérience de navigation entre les témoignages avec des filtres en fonction des intérêts. Nous publierons pour la Journée des troubles bipolaires, le 30 mars, le site <https://bipOdyssey.com> et le 10 octobre un 3<sup>e</sup> site sortira pour tous les troubles psychiques. La campagne va se poursuivre toute l'année !



## Peux-tu nous parler brièvement des Journées de la Schizophrénie qui auront lieu en mars 2022 ? Quelles sont les nouveautés cette année ?

Nous avons environ 50 événements entre les 19 et 26 mars que vous trouvez sur le [site schizinfo](https://www.schizinfo.com) ou dans le [programme interactif](#) autour de 4 thèmes :



- o Comprendre les psychoses
- o Le rétablissement
- o Les proches et l'entourage
- o Les bonnes pratiques et outils pour aller mieux.

La plupart de ces événements s'intéressent à tous les troubles psychiques et pas seulement à la schizophrénie.

Quelques événements qui sortent du lot :

- o L'avant-première en ligne de « A la folie », un magnifique film de Audrey Estrougo
- o La sortie du film « La forêt de mon père » en Suisse avec 7 projections débat et une projection en ligne
- o 2 concerts exceptionnels en ligne
- o Un job-dating : 5 minutes pour découvrir son futur employeur en psychiatrie

## Et toi Jean-Christophe, quelle est ta "PsyStory" ?

Ma PsyStory à moi, c'est un moment que j'ai vécu avec Nicolas, mon beau-fils. Il souffrait de schizophrénie. Il s'était échappé de l'hôpital et nous l'avons cherché pendant 3 jours. C'est dans un parc au bord du Lac Léman que nous l'avons retrouvé. Il était complètement refermé sur lui-même, il ne réagissait à rien. Après plus d'une heure, j'ai eu l'idée d'aller chercher 2 canettes de Coca. J'en ai posé une à côté de lui. Il n'a pas réagi. J'ai pris la mienne. J'ai fait chin-chin avec la sienne. Là, il a tourné la tête, il m'a souri, il a pris sa canette, l'a bue, m'a souri, s'est levé et nous sommes retournés ensemble à l'hôpital.



Date 24/03/2022

Page 1 sur 1





# Pontivy

## « À part mes très bons amis, personne ne sait »

Diagnostiqué schizophrène après ses 40 ans, André est suivi au centre psychothérapeutique Keranna. Stable et lucide sur sa maladie, il a accepté de raconter son quotidien et son vécu.

### Témoignage

« À l'échelle mondiale, 1 % de la population serait schizophrène », rappellent Alexandrine Urvoit et Rachel Ogier, du centre psychothérapeutique Keranna. Ce centre, qui regroupe les dispositifs de psychiatrie pour adultes, est géré par l'Association hospitalière de Bretagne (AHB).

« À l'échelle de Pontivy, 15 000 habitants, cela représenterait 150 personnes atteintes de cette maladie mentale », traduit d'emblée André\*, lui-même schizophrène et suivi à Keranna. À proximité de la Journée mondiale de la schizophrénie, qui a eu lieu cette année samedi, il a accepté d'évoquer sa maladie, ses soins, son ressenti.

### « Un coup de massue »

André a aujourd'hui la cinquantaine et le diagnostic de schizophrénie lui a été révélé il y a environ quatre ans. Avant, « je pensais que je faisais une dépression. Mais pour une dépression, ça durait longtemps et quand on me disait que j'allais avoir des médicaments à vie, je ne comprenais pas ». Jusqu'au moment où, « après un an à l'hôpital de jour, le docteur m'a dit droit dans les yeux que j'étais schizophrène. Ça a été un coup de massue. Je ne crois pas avoir entendu ce qu'il m'a dit juste après. J'ai bien mis quinze jours pour me remettre de cette annonce. »

« J'en ai parlé en premier à ma

mère, qui l'a bien pris. Elle m'a dit « au moins, on sait ce que tu as. On va faire avec. » Deux mois après, j'ai prévenu mon frère. Dans mon entourage, à part mes très bons amis, personne ne sait ce que j'ai exactement. J'ai peur de leur regard après, de la stigmatisation. Moi, je n'avais pas de visions, pas d'hallucinations, mais des délires imaginaires. Je m'imaginai dans le monde de la mort, un monde sombre, avec la Faucheuse. On a beau me dire que c'était morbide, pour moi, c'était rassurant et calme. Et pourtant, je sais que j'étais à côté de la réalité.

J'ai des médicaments antipsychotiques à vie. On a mis un et demi à trouver le bon dosage. C'est une maladie grave, dans le sens lourde. Si j'oublie de prendre mes cachets, je fais des cauchemars, ça m'est arrivé une ou deux fois. Sinon, personne ne voit rien de l'extérieur. Le plus gros inconvénient, c'est le manque de concentration au-delà de quinze minutes. Avant, je lisais énormément, maintenant, je n'arrive plus à me concentrer après quelques pages. »

### « Une vie plus remplie avec des délires »

Alors que sa maladie devait être déjà présente – elle se manifeste généralement entre 15 et 25 ans – André estime avoir eu un déclencheur qui a fait que la maladie s'est vraiment exprimée. En l'espace de quelques mois, « j'ai perdu mon père, mon travail, puis ma femme est partie ».



Rachel Ogier, cadre de l'hôpital de jour, en compagnie d'André à Keranna. Dans son suivi au centre, André explique notamment que les cours collectifs lui ont permis de mieux comprendre sa maladie et de se sentir moins seul.

PHOTO : OUEST-FRANCE

Aujourd'hui, il estime vivre « comme tout le monde, de manière stable et équilibrée, avec une vraie vie sociale ». Les points les plus contraignants ? Cette concentration manquante, « une motivation en berne. C'est très dur de faire quoi que ce soit mais une fois lancé, ça va. Je suis aussi incapable d'exploser de joie. J'ai des sentiments mais ils ne s'expriment pas. »

Parfois aussi, il regrette ses délires. « J'avais une vie plus remplie quand j'avais des délires, la réalité est plus dure. Il faut se battre tous les jours mais il est hors de question de se laisser tomber, d'avoir une infirmière tous les jours et d'être assisté. »

\*Le prénom a été modifié.

Aurélie DUPUY.



## Témoignage : « Je suis schizophrène »

24 mars 2022 à 15:13

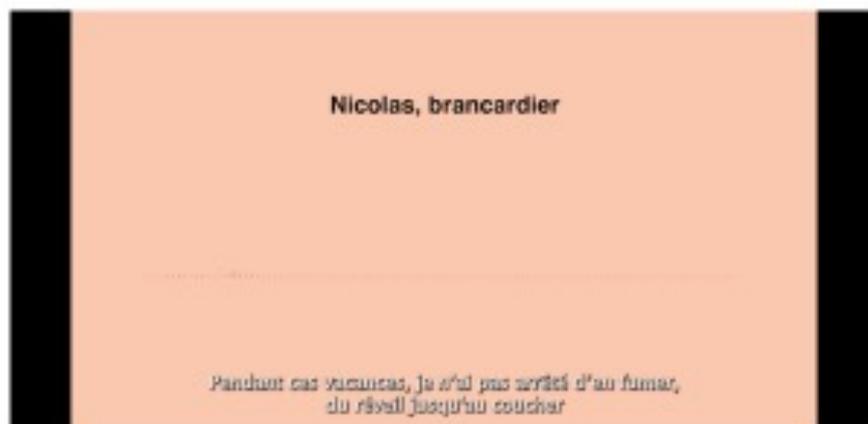
Par [Ophélie Blanchard](#)



© iStock

[VIDÉO] La schizophrénie est une maladie de longue durée affectant la vie quotidienne des malades. Elle est souvent diagnostiquée jeune. C'est le cas de Nicolas, brancardier. Témoignage.





La schizophrénie touche, aujourd'hui, 660 000 personnes en France. Elle se détecte entre 15 et 25 ans. Les causes de cette maladie ne sont pas encore arrêtées mais une trop forte consommation de cannabis pendant l'adolescence pourrait être l'un des déclencheurs. Selon [l'Inserm](#), Institut national de la santé et de la recherche médicale, une telle consommation doublerait les risques de développer schizophrénie

C'est ce qui s'est passé pour Nicolas, brancardier : « J'avais 17 ans, je suis parti en vacances d'été avec trois amis et 75 grammes de cannabis, un beau sachet. J'ai fumé du matin au soir, non-stop, pendant une semaine ». En rentrant chez lui, Nicolas se sentait différent. Il a commencé à ressentir les mêmes effets que lorsqu'il fumait du cannabis, mais sans en avoir consommé : hallucinations, troubles de la pensée, agitation...

Un traitement est souvent prescrit, sur plusieurs années, pour diminuer les crises psychotiques. Cependant, avant le diagnostic, ces épisodes peuvent mettre en danger les malades, qui sont susceptibles d'agir de façon irraisonnée. « En mars 2003, j'étais dans un délire psychotique et j'ai décidé de partir à Londres avec 45 euros. J'ai pu acheter un billet low cost mais arrivé sur place, je n'avais rien. J'ai été sans-abri pendant un mois et demi. Je pense que dans des situations de précarité, les effets de la schizophrénie sont encore plus prégnants » raconte Nicolas Desseaux. Un de ses amis a fini par venir le chercher pour le ramener en France. À son retour, il en a parlé à ses parents et les médecins ont pu le diagnostiquer schizophrène.

« Je suis sous traitement aujourd'hui mais ce n'est plus comme avant. J'étais sportif mais maintenant je n'arrive plus à faire une journée entière sans sieste, je suis au ralenti, j'ai pris 20 kilos... » continue-t-il. Les effets secondaires des lourds traitements ont bouleversé son quotidien mais lui permettent également d'avoir une vie stable, notamment un travail et une vie sociale.

**Découvrez son témoignage et des explications sur la schizophrénie dans la vidéo ci-dessus.**

**Pour aller plus loin :**



**==> Comprendre la schizophrénie**

La littérature puis le cinéma l'ont associée aux pires excès... Pourtant, la schizophrénie ne saurait se résumer aux hallucinations et aux délires qu'elle occasionne. Cette « scission de l'esprit », comme la baptisa Eugen Bleuler, est avant tout source de souffrance et d'exclusion pour ceux qu'elle atteint. Retour sur une maladie psy qui soulève encore bien des questions.

Famille du média : **Médias régionaux**  
(hors PQR)

Périodicité : **Hebdomadaire**

Audience : **91597**

Sujet du média :

**Actualités-Infos Générales**



Edition : **Du 24 au 30 mars 2022**

**P.43-43**

Journalistes : -

Nombre de mots : **105**

p. 1/1

#### **DOCUMENTAIRE**

À GANGES

**Solo**, documentaire d'Artemio Benki (France, 2021, 1h25). Martín, pianiste virtuose et compositeur argentin, sort d'un séjour à l'hôpital psychiatrique. Absorbé par la création de sa prochaine œuvre, il tente de faire face à sa maladie et de retrouver une vie en société.

Suivi d'une discussion avec Magali Coldefy, géographe, spécialiste des questions de santé mentale, et Cédric Verdy, personne concernée par la maladie. Dans le cadre de la Journée mondiale contre la schizophrénie. Soirée "Carte blanche à l'association Bobine et Binette".

À 20h au cinéma Arc-en-ciel, 7 rue Emile-Planchon à Ganges.

Tél. 04 67 50 92 23. Entrée : 5,50 €.





## Schizophrénie: "l'intervention précoce change tout"



Schizophrénie: "l'intervention précoce change tout"

Repérer précocement les signes de la schizophrénie pour une prise en charge rapide et efficace : c'est l'enjeu soulevé cette année par l'association Positive Minders, à l'origine des Journées de la schizophrénie qui se déroulent cette semaine.

Six jeunes sur dix souffrant de schizophrénie se *"rétablissent socialement"* en deux ans grâce à une intervention précoce, contre 15% en suivant un parcours classique. C'est sur ce point que l'association Positive Minders, qui réunit soignants et malades et œuvre depuis 2004 à la sensibilisation autour de cette maladie, a choisi d'insister cette année.

Car, si elle touche 1 personne sur 100 en France, la schizophrénie reste une maladie méconnue, parfois des malades eux-mêmes. Ainsi, environ un tiers des personnes schizoéphrènes ne bénéficient pas du suivi médical qui pourrait améliorer considérablement leurs souffrances et leur existence.

En effet, *"la schizophrénie se caractérise par des manifestations qualifiées d'étranges (hallucinations auditives et visuelles, idées délirantes, propos incohérents), mais également par des symptômes tels que la dépression, l'apathie et des troubles cognitifs (troubles de la mémoire, de la motricité et de l'attention)"*, rappelle l'association. L'impact sur la vie quotidienne est important, et engendre bien souvent repli sur soi et désinsertion sociale. Jusqu'à l'envie d'en finir : 40% des personnes atteintes tentent de se suicider. 10% y parviennent.

## Facteurs génétiques et environnementaux

On comprend dès lors l'urgence d'un repérage précoce. Mais quels sont les signes à connaître ? Et comment les repérer ? Tout d'abord, l'âge a son importance. Les premiers signes de la maladie se manifestent le plus souvent entre 15 et 25 ans, sous l'effet conjugué de facteurs génétiques prédisposants et de facteurs environnementaux (stress répétés, événements de vie forts en émotion, consommation de cannabis, d'alcool, traumatismes).

Ainsi, un jeune de moins de 25 ans peut avoir besoin d'aide si, durant plusieurs semaines, vous percevez au moins un changement important qui concerne :

- Sa capacité à se concentrer,
- Son caractère
- Son moral
- Son sommeil (il vit la nuit)
- Ses liens sociaux (il s'isole)

Et/ou au moins un signe inhabituel :

- Il développe des TOC ou rituels étranges
- Il a des idées suicidaires
- Il consomme des substances (drogues, alcool, cannabis...)

Dans ce cas, *"encouragez-le à consulter un généraliste"*, conseille Positive Minders. Lequel cherchera d'autres éléments pouvant orienter vers une psychose. Et adressera le jeune vers un spécialiste pour une détection précoce. Elle a *"pour objectif de maintenir les liens sociaux, de réduire les troubles cognitifs et d'apprendre à gérer les retombées de la maladie grâce à un suivi personnalisé"*.

Un suivi est nécessaire, insiste l'association, qui alerte également sur les effets pervers de la "libération de la parole" sur les réseaux sociaux concernant les questions de santé mentale. Si la "déstigmatisation" et les *"discours décomplexés autour des maladies psychiatriques (dépression, troubles de l'attention, autisme, troubles bipolaires, schizophrénie)"* produisent des effets positifs, ils posent aussi question : *"On peut craindre un phénomène d'"attraction malsaine" entretenu auprès de milliers de jeunes déjà psychologiquement vulnérables"*, avertissent les professionnels de la santé mentale. Ils s'inquiètent tout particulièrement de ces *"contenus qui incitent les jeunes à s'autodiagnostiquer et à se soigner par eux-mêmes"*.

**A noter :** Pour connaître le programme et les ressources des Journées de la schizophrénie, rendez-vous ici : <https://schizinfo.com>

## Schizophrénie : « l'intervention précoce change tout »

Repérer précocement les signes de la schizophrénie pour une prise en charge rapide et efficace : c'est l'enjeu soulevé cette année par l'association Positive Minders, à l'origine des Journées de la schizophrénie qui se déroulent cette semaine.



Si jeunes sur dix souffrant de schizophrénie se « rétablissent socialement » en deux ans grâce à une intervention précoce, contre 10% en suivant un parcours classique. C'est sur ce point que l'association Positive Minds, qui réunit soignants et malades et œuvre depuis 2004 à la sensibilisation autour de cette maladie, a choisi d'insister cette année.

Car, si elle touche 1 personne sur 100 en France, la schizophrénie reste une maladie méconnue, parfois des malades eux-mêmes. Ainsi, environ un tiers des personnes schizoéphrènes ne bénéficient pas du suivi médical qui pourrait améliorer considérablement leurs souffrances et leur existence.

En effet, « la schizophrénie se caractérise par des manifestations qualifiées d'étranges (hallucinations auditives et visuelles, idées délirantes, propos incohérents), mais également par des symptômes tels que la dépression, l'apathie et des troubles cognitifs (troubles de la mémoire, de la motricité et de l'attention) », rappelle l'association. L'impact sur la vie quotidienne est important, et engendre bien souvent repli sur soi et désinsertion sociale. Jusqu'à l'envie d'en finir : 40% des personnes atteintes tentent de se suicider, 10% y parviennent.

### Facteurs génétiques et environnementaux

On comprend dès lors l'urgence d'un repérage précoce. Mais quels sont les signes à connaître ? Et comment les repérer ? Tout d'abord, l'âge a son importance. Les premiers signes de la maladie se manifestent le plus souvent entre 15 et 25 ans, sous l'effet conjugué de facteurs génétiques prédisposants et de facteurs environnementaux (stress répétés, événements de vie forts en émotion, consommation de cannabis, d'alcool, traumas).

Ainsi, un jeune de moins de 25 ans peut avoir besoin d'aide si, durant plusieurs semaines, vous percevez au moins un changement important qui concerne :

- Sa capacité à se concentrer,
- Son caractère
- Son moral
- Son sommeil (il vit la nuit)
- Ses liens sociaux (il s'isole)

Et/ou au moins un signe inhabituel :

- Il développe des TOC ou rituels étranges
- Il a des idées suicidaires
- Il consomme des substances (drogues, alcool, cannabis...)

Dans ce cas, « encouragez-le à consulter un généraliste », conseille Positive Minds, lequel cherchera d'autres éléments pouvant orienter vers une psychose. Il adressera le jeune vers un spécialiste pour une détection précoce. C'est à « pour objectif de maintenir les liens sociaux, de réduire les troubles cognitifs et d'apprendre à gérer les retombées de la maladie grâce à un suivi personnalisé ».

Un suivi est nécessaire, insiste l'association, qui alerte également sur les effets pervers de la « libération de la parole » sur les réseaux sociaux concernant les questions de santé mentale. Si la « déstigmatisation » et les « discours décomplexés autour des maladies psychiatriques (dépression, troubles de l'attention, autisme, troubles bipolaires, schizophrénie) » produisent des effets positifs, ils posent aussi question : « On peut craindre un phénomène d'« attraction malsaine » entretenu auprès de milliers de jeunes déjà psychologiquement vulnérables », avertissent les professionnels de la santé mentale. Ils s'inquiètent tout particulièrement de ces « contenus qui incitent les jeunes à s'autodiagnostiquer et à se soigner par eux-mêmes ».

**À noter :** Pour connaître le programme et les ressources des Journées de la schizophrénie, rendez-vous ici : <https://schizoinfo.com>

## Enfin, une campagne qui déstigmatise la schizophrénie. Par Positive Minders

Inclusif, positif, et un brin décalé. Le spot réalisé par *Positive Minders* pour en finir avec la stigmatisation de la schizophrénie par le commun des mortels donne la parole à un jeune adulte qui explique pourquoi il est accro à son téléphone portable... Drôle.



Ce n'est ni pour sa puissance, ni pour sa caméra, ce n'est pas pour une question d'autonomie, ou de design, ou pour le forfait... « *En fait si je suis tout le temps sur mon téléphone c'est parce que je gère mes symptômes sans me faire remarquer. Je suis schizophrène. Quand je réponds à mes voix, je n'ai pas l'air bizarre* ». La baseline « *Exemplaires un jour, héroïques toujours* » vient alors clore ce témoignage plein d'humour et de sensibilité...

## Exemplaires un jour, héroïques toujours

C'est que la mission que s'est fixée **Positive Minders** avec ce nouveau film et sa plateforme de témoignages, **schizOdyssey**, est délicate et jalonnée d'idées fausses véhiculées par la culture cinématographique, - notamment -, auprès de nous, pauvres mortels. « Une société, qui dès le plus jeune âge reçoit via le cinéma, et les dessins animés des idées toutes faites et préconçues sur ce que sont certains troubles psychiques, qui stigmatisent les individus », explique **Julien Dubreucq, pédopsychiatre au CHU de Saint Etienne**, et collaborateur de cette opération d'envergure, qui montre combien l'information sur ces troubles et d'autres tous aussi taboues, est mal véhiculée, et transmise par des personnes mal renseignées.



Et c'est ainsi que la magie opère lorsque l'on écoute et regarde ces proches, un père, une mère, un patient, une sœur, raconter très brièvement leur « pstory ».



## Symptômes étranges...

Une voix si forte qu'elle vous réveille la nuit, alors que vous êtes tout seul. Un panneau publicitaire qui vous demande de sourire, ce que vous faites, car ce message s'adresse forcément à vous seul. Cet employé qui finit par expliquer à son boss qu'il est parfois en décalage avec la réalité, et qui, depuis cet aveu, est mieux accepté par ses collègues...

## Ces témoignages invitent ceux qui éprouvent le besoin de se raconter, d'y aller de sa psystory.

Émouvants, touchants, et drôles aussi, ces témoignages invitent ceux qui éprouvent le besoin de se raconter, d'y aller de leur psystory. « Des situations dont le principal objet est de tacler les préjugés sur les troubles psychiques, poursuit **Julien Dubreucq**. « Le travail d'information est essentiel. Nous avons trois cibles à atteindre, les médecins généralistes et pédiatres qui doivent être en capacité de reconnaître ou au moins de diriger les parents d'enfants vers un spécialiste ; les proches qui sont souvent perdus face à de premiers symptômes, et les patients eux-mêmes. Or nous savons que ce type de films positifs et explicatifs sans pathos aident à changer les attitudes stigmatisantes qui persistent encore aujourd'hui autour de la santé mentale ».

## La multiplicité des symptômes rattachés à cette maladie

Cette communication lancée à l'occasion de la semaine de la schizophrénie, qui s'achève le 26 mars, a en tout cas le mérite d'éclairer sur la multiplicité des symptômes rattachés à cette maladie, et surtout de montrer que détectée dès le plus jeune âge, et correctement traitée, elle permet à la plupart des patients de se projeter dans des projets de vie riches et intéressants.

## Le cannibale des Pyrénées s'est évadé... Une titraillie racoleuse de presse quotidienne régionale

Reste que pour cela, il faut savoir nager dans les eaux troubles des réseaux sociaux, « les pires idioties sont racontées par des ignares qui ont pignon sur rue depuis la covid. Fort heureusement il y a des programmes tels que **Psylab** animés par les psychiatres **Jeff** et **Chris** sur **Youtube** qui déconstruisent les représentations véhiculées par les longs-métrages et les séries-télévisées, les idées reçues, ou bien encore des référencementements qui permettent d'aller facilement vers le bon site d'information ». Le pédopsychiatre n'épargne pas la presse quotidienne régionale, elle aussi responsable de beaucoup de désinformation, lorsqu'elle titre sur *Le cannibale des Pyrénées qui s'est évadé*, ou comme **La Provence**, qui signait son édito, *Schizo=barjo, comment la société les gère...* (merci **Franz-Olivier Giesbert**)

## Optimisme au programme

Cette titraillie racoleuse n'empêche pas le médecin d'être optimiste : « La France a été très en retard sur ces sujets de santé mentale, mais désormais les différents réseaux mis en place par des professionnels sont aujourd'hui fluides, structurés, et permettent de faire bénéficier les patients, d'un parcours de santé tout à fait accessible ».

L'outil pour faciliter la détection précoce de la psychose chez les jeunes.



#### L'INTERVENTION PRÉCOCE CHANGE TOUT



\* In the schizophrenia 2 year study, the majority were discharged into community care.  
\*\* Study by David Fowler, IOP, 2011.



#### Outil de détection précoce

### EN RÉSUMÉ

#### Raison d'être de Positive Minders

L'association Positive Minders, à l'origine des Journées de la Schizophrénie créées en 2004, attire l'attention sur la nécessité d'une détection et d'un accompagnement précoce et multidisciplinaire, pour offrir aux jeunes 4 fois plus de chances de poursuivre leurs études, formation ou travail : 60% des jeunes souffrant de psychose se rétablissent alors socialement en 2 ans, contre 15% en suivant un parcours classique (Source: étude de David Fowler, IOP, 2011). Positive Minders rétablit la vérité autour de cette maladie complexe et donne la parole aux principaux concernés, « patients, soignants, chercheurs et proches » dans le cadre d'une campagne intitulée « SchizoOdyssey ». Tout se joue (ou presque) avant 25 ans. La schizophrénie est une maladie du cerveau appartenant à la famille des psychoses, impliquant la plupart du temps une perte de contact avec la réalité, perçue différente de ce qu'elle est réellement. Pour rappel, la schizophrénie, touche en France 68000 personnes et se manifeste généralement au début de l'âge adulte (entre 15 et 25 ans).

## Schizophrénie : initier les Français au repérage, ça change tout...

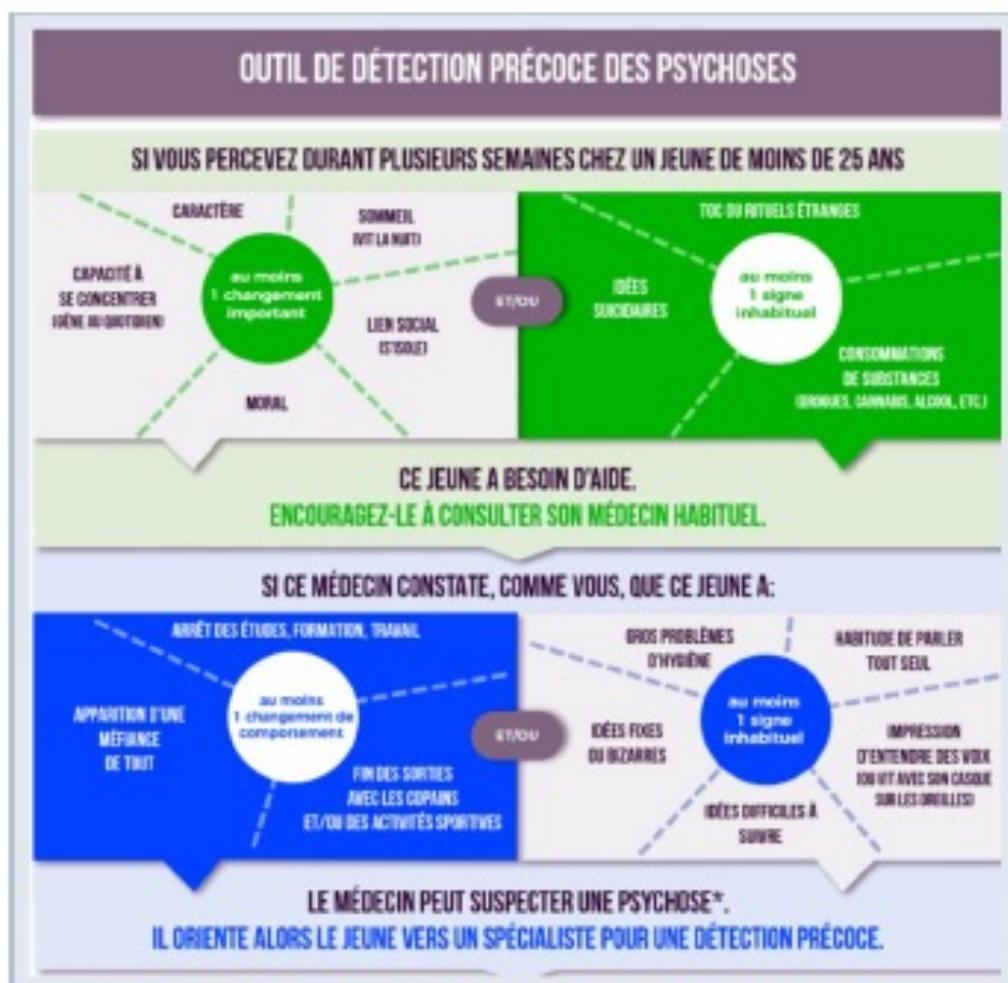


Paris, le mercredi 23 mars 2022 - Depuis 2004, l'association *Positive Minders*, qui s'est fixée pour objectif de sensibiliser le grand public à la schizophrénie et de faciliter l'accès précoce aux soins organise les journées de la schizophrénie, qui se tiennent cette année du 19 au 26 mars. Cet évènement est également soutenu par le réseau transition et la fondation FondaMental.

Cette année, l'accent est mis sur « *les signes qui doivent alerter* » dans un contexte de dégradation de l'état mental de la population liée à la crise sanitaire.

Pour ces journées de 2022, Positive Minders attire ainsi « *l'attention sur la nécessité d'une détection et d'un accompagnement précoce et multidisciplinaire* ». Pour cela, elle a conçu un outil, afin de donner aux proches, professeurs, médecins généralistes, etc « *les clés pour agir précocement* ». Ce dispositif vise également à répondre à une tendance récente : certains contenus sur les réseaux sociaux incitent les jeunes à s'autodiagnostiquer et à se soigner par eux-mêmes.

L'association rappelle qu'on évalue le temps d'errance diagnostique entre deux et quatre ans. Or cette errance est synonyme de difficultés accrues dans la quête d'un « *parcours* » le plus classique possible.



Dans une communication, en 2021, à ITEPA (*Early Intervention in mental Health*), le Pr David Fowler (psychologie clinique, université de Sussex), rapportait ainsi « sans intervention précoce, les résultats sociaux après un premier épisode de psychose peuvent être médiocres. Dans les services où les hospitalisations sont longues et où les interventions communautaires multidisciplinaires font défaut, seuls 15 % environ des personnes se réinsèrent socialement dans les deux ans qui suivent leur premier épisode aigu de psychose. (...) En revanche, si l'on évite (ou si l'on réduit au minimum, dans la mesure du possible) les admissions en hôpital de soins aigus et si l'on fournit un ensemble optimal d'interventions pharmacologiques, psychologiques et sociales dans la communauté, jusqu'à 60 % des jeunes souffrant d'un premier épisode psychotique se rétablissent socialement au bout de deux ans ».

Également, la façon dont la psychose est considérée culturellement est un facteur qui peut modifier de façon significative les opportunités offertes à une personne sur le plan social après un épisode.

En dehors de cet outil de dépistage précoce, Positive Minders et ses partenaires organisent une trentaine d'événements et lancent une grande campagne digitale. Elle met en avant des patients atteints de schizophrénie stabilisés qui parviennent à vivre une vie normale malgré leur pathologie, baptisée « schizOdyssey ». Son slogan ? « Si je suis arrivé jusque-là, imagine jusque'où tu peux aller ».

## Schizophrénie : « l'intervention précoce change tout »



Repérer précocement les signes de la schizophrénie pour une prise en charge rapide et efficace : c'est l'enjeu soulevé cette année par l'association Positive Minders, à l'origine des Journées de la schizophrénie qui se déroulent jusqu'au 26 mars.

Six jeunes sur dix souffrant de schizophrénie se « rétablissent socialement » en deux ans grâce à une intervention précoce, contre 15 % en suivant un parcours classique. C'est sur ce point que l'[association Positive Minders](#), qui réunit soignants et malades et œuvre depuis 2004 à la sensibilisation autour de cette maladie, a choisi d'insister cette année.

Car, si elle touche 1 personne sur 100 en France, la schizophrénie reste une maladie méconnue, parfois des malades eux-mêmes. Ainsi, environ un tiers des personnes schizoéphrènes ne bénéficient pas du suivi médical qui pourrait améliorer considérablement leurs souffrances et leur existence.

En effet, « la schizophrénie se caractérise par des manifestations qualifiées d'étranges (hallucinations auditives et visuelles, idées délirantes, propos incohérents), mais également par des symptômes tels que la dépression, l'apathie et des troubles cognitifs (troubles de la mémoire, de la motricité et de l'attention) », rappelle l'association. L'impact sur la vie quotidienne est important, et engendre bien souvent repli sur soi et désinsertion sociale. Jusqu'à l'envie d'en finir : 40 % des personnes atteintes tentent de se suicider, 10 % y parviennent.

## Facteurs génétiques et environnementaux

On comprend dès lors l'urgence d'un repérage précoce. Mais quels sont les signes à connaître ? Et comment les repérer ? Tout d'abord, l'âge a son importance. Les premiers signes de la maladie se manifestent le plus souvent entre 15 et 25 ans, sous l'effet conjugué de facteurs génétiques prédisposants et de facteurs environnementaux (stress répétés, événements de vie forts en émotion, [consommation de cannabis](#), d'alcool, traumatismes).

Ainsi, un jeune de moins de 25 ans peut avoir besoin d'aide si, durant plusieurs semaines, vous percevez au moins un changement important qui concerne :

- sa capacité à se concentrer
- son caractère
- son moral
- son sommeil (il vit la nuit)
- ses liens sociaux (il s'isole).

Et/ou au moins un signe inhabituel :

- il développe des TOC ou rituels étranges
- il a des idées suicidaires
- il consomme des substances (drogues, alcool, cannabis...).

Dans ce cas, « encouragez-le à consulter un généraliste », conseille Positive Minders. Lequel cherchera d'autres éléments pouvant orienter vers une psychose. Et adressera le jeune vers un spécialiste pour une détection précoce. Elle a « pour objectif de maintenir les liens sociaux, de réduire les troubles cognitifs et d'apprendre à gérer les retombées de la maladie grâce à un suivi personnalisé ».

Un suivi est nécessaire, insiste l'association, qui alerte également sur les effets pervers de la « libération de la parole » sur les réseaux sociaux concernant les questions de santé mentale. Si la « déstigmatisation » et les « discours décomplexés autour des maladies psychiatriques (dépression, troubles de l'attention, autisme, troubles bipolaires, schizophrénie) » produisent des effets positifs, ils posent aussi question : « On peut craindre un phénomène d'« attraction malsaine » entretenu auprès de milliers de jeunes déjà psychologiquement vulnérables », avertissent les professionnels de la santé mentale. Ils s'inquiètent tout particulièrement de ces « contenus qui incitent les jeunes à s'autodiagnostiquer et à se soigner par eux-mêmes ».

## Schizophrénie : quels signes doivent vous alerter pour aider vos proches à être pris en charge ?



Schizophrénie : " l'intervention précoce change tout "

**Repérer précocement les signes de la schizophrénie pour une prise en charge rapide et efficace : c'est l'enjeu soulevé cette année par l'association Positive Minders, à l'origine des Journées de la schizophrénie qui se déroulent cette semaine.**

Six jeunes sur dix souffrant de schizophrénie se "rétablissent socialement" en deux ans grâce à une intervention précoce, contre 15 % en suivant un parcours classique. C'est sur ce point que l'association Positive Minders, qui réunit soignants et malades et œuvre depuis 2004 à la sensibilisation autour de cette maladie, a choisi d'insister cette année.

Car, si elle touche 1 personne sur 100 en France, la schizophrénie reste une maladie méconnue, parfois des malades eux-mêmes. Ainsi, environ un tiers des personnes schizophrènes ne bénéficient pas du suivi médical qui pourrait améliorer considérablement leurs souffrances et leur existence.

L'impact sur la vie quotidienne est important, et engendre bien souvent repli sur soi et désinsertion sociale. Jusqu'à l'envie d'en finir : **40 % des personnes atteintes tentent de se suicider. 10 % y parviennent.**

### Facteurs génétiques et environnementaux

On comprend dès lors l'urgence d'un repérage précoce. Mais quels sont les signes à connaître ? Et comment les repérer ? Tout d'abord, l'âge a son importance. Les premiers signes de la maladie se manifestent le plus souvent entre 15 et 25 ans, sous l'effet conjugué de facteurs génétiques prédisposants et de facteurs environnementaux (stress répétés, événements de vie forts en émotion, consommation de cannabis, d'alcool, traumas).

Ainsi, un jeune de moins de 25 ans peut avoir besoin d'aide si, durant plusieurs semaines, vous percevez au moins un changement important qui concerne :

- Sa capacité à se concentrer,
- Son caractère
- Son moral
- Son sommeil (il vit la nuit)
- Ses liens sociaux (il s'isole)

Et/ou au moins un signe inhabituel :

- Il développe des TOC ou rituels étranges
- Il a des idées suicidaires
- Il consomme des substances (drogues, alcool, cannabis...)

### Que faire si vous repérez ces comportements ?

Dans ce cas, "encouragez-le à consulter un généraliste", conseille Positive Minders. Lequel cherchera d'autres éléments pouvant orienter vers une psychose. Et adressera le jeune vers un spécialiste pour une détection précoce. Elle a "pour objectif de maintenir les liens sociaux, de réduire les troubles cognitifs et d'apprendre à gérer les retombées de la maladie grâce à un suivi personnalisé".

Un suivi est nécessaire, insiste l'association, qui alerte également sur les effets pervers de la "libération de la parole" sur les réseaux sociaux concernant les questions de santé mentale. Si la "déstigmatisation" et les "discours décomplexés autour des maladies psychiatriques (dépression, troubles de l'attention, autisme, troubles bipolaires, schizophrénie)" produisent des effets positifs, ils posent aussi question : "On peut craindre un phénomène d'"attraction malsaine" entretenu auprès de milliers de jeunes déjà psychologiquement vulnérables", avertissent les professionnels de la santé mentale. Ils s'inquiètent tout particulièrement de ces "contenus qui incitent les jeunes à s'autodiagnostiquer et à se soigner par eux-mêmes".

A noter : Pour connaître le programme et les ressources des Journées de la schizophrénie, rendez-vous ici : <https://schizinfo.com>

## Schizophrénie : « l'intervention précoce change tout »



**Six jeunes sur dix souffrant de schizophrénie se « rétablissent socialement » en deux ans grâce à une intervention précoce, contre 15% en suivant un parcours classique. C'est sur ce point que l'association Positive Minders, qui réunit soignants et malades et œuvre depuis 2004 à la sensibilisation autour de cette maladie, a choisi d'insister cette année.**

Car, si elle touche 1 personne sur 100 en France, la schizophrénie reste une maladie méconnue, parfois des malades eux-mêmes. Ainsi, environ un tiers des personnes schizophrènes ne bénéficient pas du suivi médical qui pourrait améliorer considérablement leurs souffrances et leur existence.

En effet, « la schizophrénie se caractérise par des manifestations qualifiées d'étranges (hallucinations auditives et visuelles, idées délirantes, propos incohérents), mais également par des symptômes tels que la dépression, l'apathie et des troubles cognitifs (troubles de la mémoire, de la motricité et de l'attention) », rappelle l'association. L'impact sur la vie quotidienne est important, et engendre bien souvent repli sur soi et désinsertion sociale. Jusqu'à l'envie d'en finir : 40% des personnes atteintes tentent de se suicider. 10% y parviennent.

#### Facteurs génétiques et environnementaux

On comprend dès lors l'urgence d'un repérage précoce. Mais quels sont les signes à connaître ? Et comment les repérer ? Tout d'abord, l'âge a son importance. Les premiers signes de la maladie se manifestent le plus souvent entre 15 et 25 ans, sous l'effet conjugué de facteurs génétiques prédisposants et de facteurs environnementaux (stress répétés, événements de vie forts en émotion, consommation de cannabis, d'alcool, traumas).

Ainsi, un jeune de moins de 25 ans peut avoir besoin d'aide si, durant plusieurs semaines, vous percevez au moins un changement important qui concerne :

Sa capacité à se concentrer, Son caractère, Son moral, Son sommeil (il vit la nuit), Ses liens sociaux (il s'isole)

Et/ou au moins un signe inhabituel :

Il développe des TOC ou rituels étranges, Il a des idées suicidaires, Il consomme des substances (drogues, alcool, cannabis...)

Dans ce cas, « encouragez-le à consulter un généraliste », conseille Positive Minders. Lequel cherchera d'autres éléments pouvant orienter vers une psychose. Et adressera le jeune vers un spécialiste pour une détection précoce. Elle a « pour objectif de maintenir les liens sociaux, de réduire les troubles cognitifs et d'apprendre à gérer les retombées de la maladie grâce à un suivi personnalisé ».

Un suivi est nécessaire, insiste l'association, qui alerte également sur les effets pervers de la « libération de la parole » sur les réseaux sociaux concernant les questions de santé mentale. Si la « déstigmatisation » et les « discours décomplexés autour des maladies psychiatriques (dépression, troubles de l'attention, autisme, troubles bipolaires, schizophrénie) » produisent des effets positifs, ils posent aussi question : « On peut craindre un phénomène d'attraction malsaine » entretenu auprès de milliers de jeunes déjà psychologiquement vulnérables », avertissent les professionnels de la santé mentale. Ils s'inquiètent tout particulièrement de ces « contenus qui incitent les jeunes à s'autodiagnostiquer et à se soigner par eux-mêmes ».

A noter : Pour connaître le programme et les ressources des Journées de la schizophrénie, rendez-vous ici : <https://schizinfo.com>

## « Minute Papillon ! » : Alerte sur l'auto-diagnostic des maladies mentales sur les réseaux sociaux



**PODCAST - Dans « Minute Papillon ! », Jasmina Mallet, médecin psychiatre de l'Assistance publique-Hôpitaux de Paris et chercheuse, alerte sur la tendance de l'auto-diagnostic des troubles mentaux sur les réseaux sociaux**

```
!function(e,t){var c,a;  
(c=t.createElement("script")).src="https://podcasts.20minutes.fr/v1/embed/ca1f2ba48cf8949  
01fecbbf5d95733d618967e40.js",c.async=1,(a=t.getElementsByTagName("script")  
[0]).parentNode.insertBefore(c,a)}(0,document);
```

Dans notre [podcast Minute Papillon !](#), on évoque une alerte à l'occasion des [Journées de la schizophrénie](#) : la tendance, sur les réseaux sociaux, à l'auto-diagnostic des troubles mentaux. Instagram, TikTok, Instagram et tous les autres sont un lieu important pour la libération de la parole. Les témoignages sur les maladies peuvent sensibiliser le plus grand nombre, réconforter, et renouveler sa confiance en soi. Attention cependant, quand il s'agit de santé, à la tendance aux auto-diagnostics médicaux. Seuls des professionnels peuvent établir un diagnostic, et proposer, le plus tôt possible, une prise en charge adaptée.

### Quelle responsabilité des influenceurs ?

On en parle de ce sujet avec [Jasmina Mallet](#), médecin psychiatre à l'Assistance publique des hôpitaux de Paris, chercheuse dans le domaine de la schizophrénie, et praticien hospitalier responsable d'un centre expert sur les troubles schizophréniques.

Dans cet épisode, la scientifique revient sur la schizophrénie(...) [Lire la suite sur 20minutes](#)



<https://podcasts.20minutes.fr/20-minutes-minute-papillon/202203221112-alerte-sur-lauto-diagnostic-des-maladies-mentales-sur-les-re>

### Voir la description

A l'occasion des Journées de la schizophrénie, on revient sur la tendance, sur les réseaux sociaux, à l'auto-diagnostic des troubles mentaux. Instagram, TikTok, Instagram et tous les autres sont un lieu important pour la libération de la parole. Les témoignages sur les maladies peuvent sensibiliser le plus grand nombre, réconforter, et renouveler sa confiance en soi. Attention cependant, quand il s'agit de santé, à la tendance à ces auto-diagnostics médicaux. Seuls des professionnels peuvent établir un diagnostic, et proposer, le plus tôt possible, une prise en charge adaptée. On en parle avec Jasmina Mallet, médecin psychiatre à l'Assistance publique des hôpitaux de Paris, chercheuse dans le domaine de la schizophrénie.

🔍 Envie d'explorer le sujet ? Retrouvez le dossier santé sur 20 Minutes

🔔 Ne loupez pas nos prochains épisodes. Abonnez-vous sur vos apps et plateformes audio préférées

📖 Un épisode d'Anne-Laëtitia Béraud

🎧 Sons : Full Alchemy - Léon

🖼️ Vignette: Canva / 20 Minutes



**ÉVIAN-LES-BAINS**

# Un concert de Couleur Gospel pour clôturer les Journées de la schizophrénie

**Après sa présence à la soirée théâtre du Kiwanis, l'association Positive Minders a programmé un concert de gospel samedi 26 mars dans le cadre de son action sur la maladie mentale.**

La campagne des Journées de la schizophrénie se poursuit sur plusieurs points du territoire jusqu'au 26 mars, avec de nombreux témoignages de courts instants de vie mis en avant, visant à déstigmatiser la maladie mentale auprès du grand public.

Dans ce cadre, Anne Leroy et Karine Burel, de la direction de l'association Positive Minders, aidées par Jean-François et Di-

dier, ont profité de la soirée théâtrale du Kiwanis samedi 19 mars au Palais des festivités (lire ci-dessous) pour informer au plus près sur cette maladie qui touche 1 % de la population mondiale.

Pour ce faire, un stand informatif a été installé au premier étage pour sensibiliser les nombreux spectateurs. À l'entrée de la salle, les quatre bénévoles de l'association leur ont remis un questionnaire pour leur permettre de tester leur connaissance de la maladie et un flyer pour communiquer les chiffres et les âges des personnes touchées. Enfin, avant la représentation théâtrale, une vidéo "Schizo story" de quelques témoignages a été projetée sur un écran installé devant

le rideau rouge.

Le dernier jour de la campagne, samedi 26 mars à 20 h 30, un concert de Couleur Gospel sera donné en l'église. Couleur Gospel est un chœur d'inspiration gospel situé à Ville-la-Grand, fondé en septembre 1991. Depuis 30 ans, le chœur se produit sur les scènes de toute la région, ailleurs en France et parfois à l'étranger. Le groupe sait répondre présent pour se mettre au service de ceux qui en ont besoin, en chantant bénévolement pour diverses associations caritatives ou humanitaires.

C.B.

Billetterie en prévente à l'office de tourisme. Infos : schizoinfo.com



**Anne Leroy (assise), Jean-François, Karine Burel et Didier, de l'association Positive Minders.** Photo Le DL/Claude BOUZIN



Jeudi 21 mars 2022 LE FIGARO

12 DOSSIERS SANTÉ

Quand la crise d'adolescence cache le risque de psychose

Certains changements de comportement peuvent annoncer un épisode psychotique aigu et méritent une consultation médicale.

NATHALIE SZAPIRO-MANOUKIAN

SANTÉ MENTALE. Après avoir longtemps pensé que les épisodes psychotiques aigus (surtout les appels « bouillies déliantes ») survenaient comme un coup de tonnerre dans un ciel serein, il s'avère que la réalité est bien plus nuancée. « Chez les trois quarts des 15 000 jeunes de 15 à 25 ans concernés chaque année en France, il existe des signes de dysfonctionnement dans les cinq ans qui précèdent », confirme la Pr Marie-Odile Krebs, chef du Pôle hospitalier universitaire de l'Avant-Poste Care faisant la promotion des stratégies innovantes de soins précoces et personnalisés.

« Ces symptômes ne sont pas spécifiques et peuvent annoncer d'autres troubles, une peine de cœur, un harcèlement, une dépression... », mais l'important est d'en tenir compte. « D'autres signes ont encore une valeur d'alerte, mais comme ils sont plus étranges - impression d'être hors de son corps, d'avoir des idées autres que les siennes qui font intrusion dans sa pensée - le jeune n'a pas toujours en lui-même la capacité de se reconnaître et de s'en rendre compte. »

Vulnérabilité à la psychose. Consulter son médecin traitant, un pédiatre ou un médecin d'un centre médico-psychologique (CMP) permet d'éliminer une maladie non psychiatrique. Au moindre doute, le médecin peut demander un avis au dispositif d'intervention précoce (DIP) le plus proche. Il en existe une soixantaine en France, au moins un par région. Le jeune peut se voir prescrire un bilan complet comprenant un bilan médical et biologique (général, métabolique, etc.), un bilan fonctionnel et cognitif (concentration, mémoire, planification) et un bilan des symptômes. A défaut de DIP à

proche, il s'agit de consulter un psychiatre et d'être attentif à motiver, à comprendre et à planifier des tâches, même simples.

Arrêt des études, du travail. Démotivation, manque d'énergie, difficultés de concentration et mise en retrait compliquant l'engagement dans des activités scolaires ou professionnelles.

Rituels, idées fixes ou bizarreries. La pensée et le raisonnement s'appuient sur des schémas, les idées délirantes, le délire, souvent de type paranoïde, peut cependant être très élaboré.

Hallucinations. La maladie perturbe la perception de la réalité, avec des hallucinations, notamment auditives. Attention au jeune qui ne quitte pas son casque: il peut tenter ainsi de faire taire les voix qu'il entend.

Sommeil. Le jeune se met à vivre la nuit, à des insomnies. Ces troubles du sommeil peuvent accélérer l'entrée dans la maladie et augmenter l'anxiété.

Lien social. La psychose entraîne un appauvrissement affectif et émotionnel. Le jeune semble en retrait, communiqué moins et s'isole, y compris de ses amis.

Hygiène. L'apathie peut faire négliger l'hygiène personnelle. En revanche, la désorganisation (le jeune a le sentiment que son corps est dissocié de sa personne) peut le pousser à prendre beaucoup de temps à se coiffer.

Drogues, alcool. La consommation de substances, en particulier hallucinogènes, peut précipiter le premier épisode psychotique chez un adolescent prédisposé à la maladie. Elle peut aussi être utilisée par le jeune pour faire taire une souffrance qu'il ne comprend pas.

Soliloque et agitation. Le jeune peut « converser » avec les voix qu'il entend et s'identifier pas comme halluciné(e). Il peut aussi se montrer agité, avoir des gestes inhabituels, des rires sans lien avec le contexte.

10 SIGNES D'ALERTE
→ si vous constatez durant plusieurs semaines ou au plusieurs de ces changements, consultez un médecin.

SOMMEIL
Le jeune se met à vivre la nuit, à des insomnies. Ces troubles du sommeil peuvent accélérer l'entrée dans la maladie et augmenter l'anxiété.

LIEN SOCIAL
La psychose entraîne un appauvrissement affectif et émotionnel. Le jeune semble en retrait, communiqué moins et s'isole, y compris de ses amis.

HYGIÈNE
L'apathie peut faire négliger l'hygiène personnelle. En revanche, la désorganisation (le jeune a le sentiment que son corps est dissocié de sa personne) peut le pousser à prendre beaucoup de temps à se coiffer.

DROGUES, ALCOOL
La consommation de substances, en particulier hallucinogènes, peut précipiter le premier épisode psychotique chez un adolescent prédisposé à la maladie. Elle peut aussi être utilisée par le jeune pour faire taire une souffrance qu'il ne comprend pas.

SOLILOQUE ET AGITATION
Le jeune peut « converser » avec les voix qu'il entend et s'identifier pas comme halluciné(e). Il peut aussi se montrer agité, avoir des gestes inhabituels, des rires sans lien avec le contexte.

CARACTÈRE
Un changement important et durable de caractère, des sautes d'humeur peuvent être les premiers signes de perturbations de la pensée dont le jeune n'a pas forcément conscience.

MÉMOIRE ET CONCENTRATION
La maladie perturbe la capacité à être attentif, à motiver, à comprendre et à planifier des tâches, même simples.

ARRÊT DES ÉTUDES, DU TRAVAIL
Démotivation, manque d'énergie, difficultés de concentration et mise en retrait compliquant l'engagement dans des activités scolaires ou professionnelles.

RIITUELS, IDÉES FIXES OU BIZARRERIES
La pensée et le raisonnement s'appuient sur des schémas, les idées délirantes, le délire, souvent de type paranoïde, peut cependant être très élaboré.

HALLUCINATIONS
La maladie perturbe la perception de la réalité, avec des hallucinations, notamment auditives. Attention au jeune qui ne quitte pas son casque: il peut tenter ainsi de faire taire les voix qu'il entend.

85% des psychoses débutent avant l'âge de 25 ans

60% des jeunes souffrent de psychoses se rétablissent totalement en deux ans grâce à une intervention précoce (source: Fondation FondaMental)

DE L'AIDE POUR LES FAMILLES AUSSI

Lorsque la crise psychotique survient ou menace, les familles sont reçues le plus tôt possible pour leur expliquer ce qu'il en est, car il est prouvé que leur concours est efficace. « Être fait - il que les proches sachent comment réagir, d'où l'intérêt pour eux de contacter une association de proches de patients comme l'Union nationale des familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques (Unafam) », conseille le Dr Clemens Donzé (CH Alpes-bière et CH Grenoble-Alpes). Par exemple, la famille ne doit ni surprotéger le jeune en faisant tout à sa place, ni donner des conseils qui ne sont pas sollicités, mais écouter, être dans l'empathie et déstigmatiser. Certains programmes de psychoéducation s'adressent aux familles en parallèle des séances pour le jeune. Pour Célia Jantac, neuropsychologue (Paris), « lorsque le jeune progresse, ses proches doivent appliquer la règle des 4P pour l'encourager (être Présent à être Positif pour de Petits progrès Précis, tiré du programme professionnel). Cela consiste à le féliciter: "Bravo, je suis fier de toi" et non "C'est bien mais...", ce qui casse le compliment... Les proches peuvent enfin en parler autour d'eux pour mieux faire connaître ce trouble. La stigmatisation fait aussi des troubles mentaux doit cesser: il faut oser parler de sa maladie, de sa connaissance de ces maladies.

Si la crise psychotique survient, la prise en charge précoce est indispensable

DIFFICILE de passer à côté d'un épisode psychotique aigu tant les symptômes prennent une ampleur particulière: « Le jeune est agité et dans les trois quarts des cas, il a des hallucinations auditives. Les hallucinations sensorielles (impression qu'on le touche) ou visuelles sont bien plus rares. Ses idées sont désorganisées et délirantes. Parfois encore, au lieu d'être trépidant, il est dans le retrait: émotions et comportements sont en berne. Il faut très vite se mettre en lien avec le médecin traitant (ne serait-ce que pour éliminer une cause non psychiatrique) ou le psychiatre (s'il est déjà suivi ou encore, un dispositif d'intervention précoce (DIP) », conseille le Dr Clément Donzé (CH Alpes-bière et CH Grenoble-Alpes). Plus le jeune est pris en charge rapidement et meilleurs sont les chances qu'il soit traité en ambulatoire ou hospitalisé quelques jours seulement (et le moins possible sans contrainte). Au stade d'épisode psychotique aigu, les médicaments antipsychotiques de dernière génération (Aripiprazole, Risperidone, Amisulpride, Quétiapine, Olanzapine) sont incontournables: ils sont mieux tolérés que leurs prédécesseurs et très efficaces lors de la première crise. Les effets secondaires ne doivent plus faire peur, car le psychiatre les prescrit à doses plus basses que chez l'adulte avec une augmentation très progressive. « Remédiation cognitive ». « On peut changer pour éviter que des effets secondaires nuisent à la vie », dit le Dr Donzé. En cas d'hospitalisation, visites et permissions sont autorisées qu'il soit traité en ambulatoire ou hospitalisé quelques jours seulement (et le moins possible sans contrainte). Au stade d'épisode psychotique aigu, les médicaments antipsychotiques de dernière génération (Aripiprazole, Risperidone, Amisulpride, Quétiapine, Olanzapine) sont incontournables: ils sont mieux tolérés que leurs prédécesseurs et très efficaces lors de la première crise. Les effets secondaires ne doivent plus faire peur, car le psychiatre les prescrit à doses plus basses que chez l'adulte avec une augmentation très progressive.

Des thérapies pour prendre du recul sur les pensées délirantes

AVANT ou après un épisode psychotique aigu, les thérapies comportementales et cognitives (TCC) sont très utiles pour aider le jeune à ne plus se laisser déborder et lutter contre le repli social. Le point avec Célia Jantac, psychologue spécialisée en neuropsychologie et en TCC (Consultation jeune adulte, centre hospitalier Sainte-Anne, Paris).

Des thérapies pour prendre du recul sur les pensées délirantes

« Comment les TCC peuvent-elles agir sur les idées délirantes? Célia Jantac. Des techniques de décentration permettent de prendre de la distance par rapport à l'interprétation faite spontanément d'une situation. Cela consiste à générer des interprétations alternatives afin de semer le doute. Par exemple, si le jeune a l'impression que ses voisins l'observent, nous faisons avec lui un examen de l'évidence en lui demandant: quelles preuves avez-vous? S'il parle de ressentir (un classique), nous lui proposons, la prochaine fois qu'il aura cette impression, d'observer, de regarder ce qui se passe concrètement autour de lui. S'il va se rendre compte qu'il n'y a personne ou bien, s'il y a un voisin à sa fenêtre, que ce dernier regarde dans une autre direction. L'idée est de l'amener à se dire que l'interprétation qu'il lui est spontanément venue (« on m'épie ») n'est peut-être pas la seule possible et qu'il doit mener l'enquête. Est-ce long à mettre en place? Cela demande plusieurs semaines pour arriver à un tel cheminement de pensée, car le jeune doit d'abord apprendre à dissocier son interprétation de la situation. Entre les entretiens, l'évaluation et la mise en place du plan d'action, il faut au minimum une quinzaine de séances. Mais en lui apprenant à le faire systématiquement, en développant d'autres types de croyance, il prend du recul par rapport à son idée délirante. Il ne s'agit pas de chercher à le convaincre que sa croyance est fautive (ce serait voué à l'échec), mais de l'amener à se dire qu'il y a d'autres explications plausibles. Et en cas de repli sur soi, de perte de la motivation? Les TCC peuvent aussi jouer sur les symptômes de retrait, de repli social et de démotivation, mais c'est plus long. Cela passe par l'entraînement aux habiletés sociales (apprendre à exprimer ses émotions, faire une demande, un refus, un compliment...) via des jeux de rôle en groupe. Un patient apporte plus de crédit à une solution apportée par un autre patient. Pour la perte de motivation, par exemple, après une phase d'auto-observation durant laquelle est noté tout ce qu'il fait chaque jour (et non ce qu'il avait prévu de faire), des objectifs sont sélectionnés, découverts en mini-objectifs plus faciles à atteindre afin de lui montrer qu'il en est capable. Quand il voit que ce n'est pas aussi coûteux qu'il le pensait et qu'il peut y arriver, il avance. »



Entre les entretiens, l'évaluation et la mise en place du plan d'action, il faut au minimum une quinzaine de séances. CÉLIA JANTAC

PROPOS RECUEILLIS PAR N. S.-M.



**IDÉES**

**sciences**



Dessin Mathlys Glaitze pour « Les Echos »

**SANTÉ MENTALE** // Au cœur de cette maladie se trouve une altération de la signalisation d'un neurotransmetteur, la dopamine. Entre autres pistes, l'étude des membranes des neurones pourrait permettre de mieux comprendre les soubassements biologiques de la pathologie.

# Schizophrénie : la recherche progresse

**Yann Verdo**  
 @verdoyann

**D**ans le sillage de la Journée mondiale de la schizophrénie, qui tombe ce samedi 19 mars, un nouveau site Internet va voir le jour : dès le 22 mars, les jeunes comme leurs parents pourront trouver sur [santepsyjeunes.fr](http://santepsyjeunes.fr) toutes les informations et ressources qui leur seront utiles pour mieux faire face à une maladie encore si méconnue du grand public. Une initiative qui répond à un double besoin, selon la spécialiste de la schizophrénie Marie-Odile Krebs. Professeure de psychiatrie à l'université de Paris et directrice d'une équipe de recherche à l'Institut de psychiatrie et neurosciences de Paris, elle coordonne le projet de recherche hospitalo-universitaire PsyCARE qui a financé la création du site.

D'abord, la nécessité—encore et toujours—

de tordre le cou à certaines idées reçues et aux clichés. Non, la schizophrénie n'a rien à voir avec un quelconque « dédoublement de la personnalité », même si certains de ses symptômes sont qualifiés de « dissociatifs » (ceux correspondant à une désorganisation de la pensée et des paroles). Non, les schizophrènes ne sont pas, dans leur immense majorité, dangereux pour la société ; mais ils le sont malheureusement pour eux-mêmes : environ la moitié des personnes qui en sont affectées font au moins une tentative de suicide au cours de leur vie...

Mais surtout, le site [santepsyjeunes.fr](http://santepsyjeunes.fr) a été conçu pour apprendre aux jeunes et à leur entourage à reconnaître les premiers symptômes par lesquels peut éventuellement se manifester une schizophrénie, afin de les encourager, en cas de comportement jugé inquiétant, à consulter le plus tôt possible un psychiatre. Il y a une bonne raison à

cela. Comme le diabète, que précède une longue phase de prédiabète, la schizophrénie, en effet, n'est pas une maladie d'apparition brutale, se traduisant d'emblée par les symptômes les plus spectaculaires et distinctifs (ceux que les spécialistes qualifient de « positifs », tels que les idées délirantes ou les hallucinations visuelles et/ou auditives).

**Un « faisceau de marqueurs »**

Elle débute au contraire par des symptômes atténués, souvent peu spécifiques : isolement social, baisse des résultats scolaires, irritation... Or, insiste Marie-Odile Krebs, « plus la maladie est prise tôt, plus les chances sont grandes de parvenir à la juguler grâce à un traitement adéquat et d'obtenir une récupération fonctionnelle intégrale ou quasi ». Au contraire, plus on la laisse s'installer, plus les quatre antipsychotiques de seconde génération classiquement prescrits en pre-



mière intention – rispéridone, aripiprazole, quétiapine et olanzapine – risqueront de se révéler inefficaces. Dans de telles conditions, l'idéal serait, pour les psychiatres, de disposer d'un marqueur biologique de la schizophrénie. On n'en est pas encore là. D'autant que, insiste toujours Marie-Odile Krebs, « plutôt que de "la" schizophrénie il faudrait parler "des" schizophrénies, voire des "troubles du spectre schizophrénique" », tant cette pathologie se présente à des degrés et sous des formes variés.

Toutefois, la recherche progresse et la communauté scientifique commence à se mettre d'accord sur l'existence d'« un faisceau de marqueurs associés à un risque de développer cette maladie ». Ce faisceau de marqueurs regroupe des éléments aussi divers que la manière de parler ou des anomalies génétiques. En raison des symptômes dissociatifs, notamment perceptibles dans la pensée et la parole, il sera peut-être un jour possible, comme le suggèrent de récents travaux, de diagnostiquer une schizophrénie rien que par l'analyse du discours de la personne. Concernant les anomalies génétiques, il a par exemple été montré que la célèbre microdéletion 22q11, qui emporte un petit nombre de gènes présents sur le chromosome 22, entraîne un risque de 40 % de trouble psychotique. D'autres de ces éventuels biomarqueurs sont recherchés dans le cerveau. Mais aussi, et de façon plus surprenante, dans le sang.

C'est là qu'interviennent les travaux d'Hugo Fumat, doctorant à l'Institut de psychiatrie et neurosciences de Paris, dont le projet de recherche initié en 2019 a reçu le soutien financier de la Fondation pour la recherche médicale, qui a fait de la santé mentale un de ses axes prioritaires. Ce jeune chercheur s'intéresse aux lipides composant la membrane des globules rouges. Pourquoi eux ? Parce que leur membrane a la même composition lipidique que celle des neurones dopaminergiques, impliqués au premier chef dans la schizophrénie, et que ces globules rouges sont beaucoup plus faciles à prélever et à étudier que les neurones : une prise de sang suffit !

La dopamine, ce neurotransmetteur circulant dans notre cerveau de neurone en neurone, est, en effet, au cœur de la schizophrénie. « D'une manière ou d'une autre, cette maladie est liée à une altération de la signalisation de la dopamine. Cette altération

se traduit par une hyperactivation du système dopaminergique, elle-même à l'origine des symptômes positifs comme les idées délirantes ou les hallucinations », explique Hugo Fumat. C'est d'ailleurs ainsi, explique-t-il, qu'agissent les quatre antipsychotiques prescrits aux schizophréniques : ces molécules présentent de fortes affinités avec les récepteurs dopaminergiques des neurones ; en se liant à ces récepteurs à la place de la dopamine, elles modulent à la baisse l'hyperactivité du système dopaminergique, et réduisent d'autant les symptômes positifs. Le lien avec la composition de la membrane des neurones, et donc aussi des globules rouges, se dessine quand on sait que la dopamine est contenue dans de petites vésicules de nature lipidique situées à l'intérieur des neurones. Avant de pouvoir libérer sa dopamine et la transmettre à un second neurone, une vésicule doit d'abord s'extraire du premier et, pour cela, fusionner avec la membrane de celui-ci. Ce processus de fusion, assuré par des protéines (SNAREs) présentes à la surface des vésicules, est-il altéré dans la schizophrénie ?

Une étude parue en 2016 dans « Translational psychiatry » a montré que les membranes des globules rouges (et donc des neurones) des schizophréniques les plus sévères et les plus résistants aux traitements présentent une composition lipidique anormale. Dans 30 % des cas, les quatre antipsychotiques de première intention restent sans effet. Ces patients résistants sont alors mis sous clozapine, un neuroleptique d'un type différent, extrêmement efficace (même s'il laisse de côté une fraction de « super-résistants ») mais malheureusement grevé d'effets secondaires problématiques, le principal étant un affaiblissement du système immunitaire. Le mode d'action de la clozapine, qui, contrairement aux quatre autres antipsychotiques, ne présente que peu d'affinité avec les récepteurs dopaminergiques, demeure un mystère.

L'hypothèse sur laquelle travaille Hugo Fumat est que la clozapine agit directement sur la membrane des neurones, dont elle vient rétablir une « meilleure » composition lipidique, plus conforme à celle des non-schizophréniques. Sa première publication sur ce sujet est attendue pour cette année. Une piste à suivre : si cette hypothèse est juste, il sera peut-être un jour possible de « désigner » une molécule mimant le mode

d'action de la clozapine sur la composition lipidique des membranes neuronales... sans en avoir les effets secondaires ! ■

**Il sera peut-être un jour possible de diagnostiquer une schizophrénie simplement en analysant le discours de la personne.**

### A savoir

- La schizophrénie toucherait environ **0,7 à 1 %** de la population mondiale, et autour de **600.000** personnes en France.

- Elle apparaît généralement **entre 10-12 ans et 30 ans**, avec un **pic entre 15 et 25 ans**, moment où cette phase critique et période d'intense réorganisation des réseaux de neurones qu'est l'« adolescence cérébrale » bat son plein.

## Des symptômes plus spécifiques

Des entretiens rigoureusement normés effectués avec des spécialistes, mais aussi de simples auto-questionnaires, permettent de mettre en lumière certains symptômes plus spécifiques qui, s'ajoutant aux « symptômes négatifs » plus ou moins communs avec la dépression (retrait social, volonté et émotivité réduites, apathie...), doivent donner l'alerte.

Parmi ces symptômes plus spécifiques, Marie-Odile Krebs cite l'altération de certains processus cognitifs (comme la capacité que nous avons tous à diviser notre attention), les impressions de déjà-vu ou déjà-vécu, même si celles-ci sont fréquentes à l'âge où se déclare généralement la schizophrénie. Mais aussi l'impression, pour le jeune, que tout ce qui l'entoure se rapporte à lui (impression de centralité) et que plutôt que d'être immergé dans la vie, il ne fait qu'assister à une sorte de pièce de théâtre (impression de détachement).



Si elle n'a rien à voir avec les clichés qu'elle véhicule, la schizophrénie n'en est pas moins une triste réalité pour 600.000 personnes en France. *Photo iStock*

ACTUALITÉS PARIS

# PARLONS « POUR DE VRAI » DE SCHIZOPHRÉNIE

ÉCRIT PAR CLÉMENCE PÉNARD SUR 21 MARS 2022

Elles ont démarré samedi et vont durer toute la semaine : comme chaque année, les journées de la schizophrénie organisent de nombreux événements pour dé-stigmatiser la maladie. Loin des clichés d'un autre âge, qui circulent malheureusement toujours, voici l'interview de Bénédicte Chenu.

Collectif  
Schizophrénies

Privacy policy

Explore more music & audio like  
Parlons « pour de vrai » de schizophrénie  
on SoundCloud.



Hear more on  
SoundCloud



**DIMITRI PAVLENKO**

**Europe Matin - 6h30-9h**

Deux heures trente de direct à l'écoute de celles et ceux qui font le monde : le raconter, le décrypter et l'analyser pour donner des clés de lecture...

## Schizophrénie : quels sont les signes précurseurs ?



<https://www.europe1.fr/sante/schizophrénie-quels-sont-les-signes-precurseurs-4100731>

## **Schizophrénie : quels sont les signes précurseurs ?**

**Les journées de la schizophrénie se tiennent cette année jusqu'au 26 mars. Cette maladie, souvent incomprise et associée à tort à la folie, touche près d'un Français sur 100, et se déclare entre 12 et 25 ans dans la plupart des cas. Il existe des signes qui doivent alerter les proches, comme le souligne une professeure de psychiatrie sur Europe 1.**

La [schizophrénie](#) se déclare entre 12 et 25 ans dans huit cas sur dix. Créées en 2004, les journées consacrées à cette maladie se tiennent cette année jusqu'au 26 mars. L'occasion de se pencher sur ce trouble psychiatrique qui atteint près d'un Français sur 100, soit environ 600.000 personnes. Saviez-vous qu'il y a des signes précurseurs que l'on peut repérer ? Et c'est important pour l'évolution de la maladie : plus le malade est pris en charge tôt, plus il a des chances de contrôler sa maladie et avoir une vie "normale". Loin des clichés, certains comportements doivent alerter dès l'adolescence.

### **Des symptômes proches d'une crise de l'adolescence**

Les symptômes peuvent ressembler à une crise d'ado. Nous sommes loin des voix qui raisonnent dans la tête ou du doublement de personnalité. "Les symptômes qui doivent alerter, c'est un adolescent qui se coupe de ses amis, qui s'enferme dans sa chambre", explique Marie-Odile Krebs, professeure de psychiatrie à l'université de Paris-Cité. "Il y a aussi les troubles cognitifs, c'est-à-dire des difficultés dans les études pour se concentrer. Ce sont des signes relativement peu spécifiques, et c'est une difficulté parce qu'il faut réussir à mieux les cerner rapidement", poursuit la professeure sur Europe 1.

## **Pourquoi la prise en charge précoce est importante**

Plus les troubles sont pris en charge tôt, plus les chances de les contrôler sont grandes, notamment à l'adolescence où le cerveau est encore en développement. "L'adolescence cérébrale est une phase critique du développement presque aussi importante que le développement in utero. Et pendant cette période-là, le cerveau a une capacité de résilience énorme", souligne Marie-Odile Krebs. "Pour certaines personnes, ça va effectivement faire qu'ils vont se rétablir sans même rentrer dans la maladie."

Grâce à une prise en charge psychiatrique précoce, jusqu'à 70% des personnes atteintes de schizophrénie parviennent à reprendre une vie normale.

## Un concert de Couleur Gospel pour clôturer les Journées de la schizophrénie

Après sa présence à la soirée théâtre du Kiwanis, l'association Positive Minders a programmé un concert de gospel samedi 26 mars dans le cadre de son action sur la maladie mentale.



Anne Leroy (assise), Jean-François, Karine Burel et Didier, de l'association Positive Minders. Photo Le DL /Claude BOUZIN

La campagne des Journées de la schizophrénie se poursuit sur plusieurs points du territoire jusqu'au 26 mars, avec de nombreux témoignages de courts instants de vie mis en avant, visant à déstigmatiser la maladie mentale auprès du grand public.

Dans ce cadre, Anne Leroy et Karine Burel, de la direction de l'association...



## Envie de lire cet article réservé aux abonnés ?

En sélectionnant votre newsletter et en saisissant votre email vous acceptez de recevoir la newsletter avec toute l'actu de votre région !

Votre newsletter



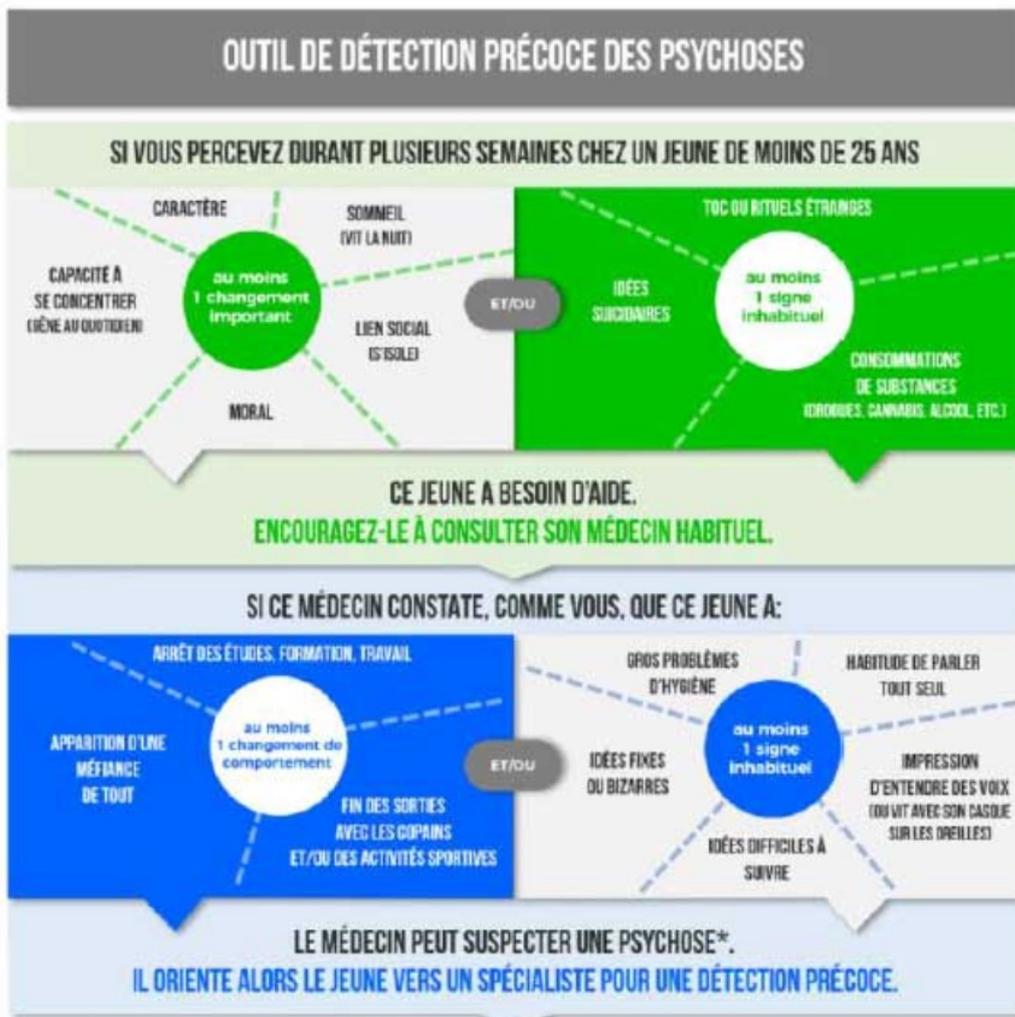
e-mail

En cochant cette case vous acceptez de recevoir les communications et les exclusivités du site

**JE DÉBLOQUE L'ARTICLE**

[Je me connecte](#)

# Journées de la Schizophrénie – du 19 au 26 mars 2022



**L'INTERVENTION PRÉCOCE CHANGE TOUT**



\* Le site correspondants 9 pour aider au repérage avant d'orienter vers un centre spécialisé  
 \*\* Étude de David Fouad, (EPA 2011)

« Les signes qui doivent alerter » : un outil pour faciliter la détection précoce de la psychose chez les jeunes, loin de certaines dérives observées sur les réseaux sociaux.

- Si la santé mentale des Français s'est fortement dégradée sous l'impact de la Covid-19, la pandémie a eu le mérite de libérer la parole autour des troubles psychiques. Toutefois, il reste beaucoup à faire s'agissant de la maladie mentale la plus méconnue et stigmatisée : la schizophrénie, qui touche en France 660 000 personnes et se manifeste généralement au début de l'âge adulte (entre 15 et 25 ans).
- L'association PositiveMinders, à l'origine des Journées de la Schizophrénie créées en 2004, attire l'attention sur la nécessité d'une détection et d'un accompagnement précoce et multidisciplinaire, pour offrir aux jeunes 4 fois plus de chance de poursuivre leurs études, formation ou travail : 60% des jeunes souffrant de psychose se rétablissent alors socialement en 2 ans, contre 15% en suivant un parcours classique (Source : étude de David Fowler, IEPA, 2021). Pour cela, elle a conçu un outil inédit, afin de donner aux proches, amis, profs, médecins généralistes, etc., les clés pour agir précocement.
- En moyenne, les jeunes accèdent à un diagnostic seulement 2 à 4 ans après l'apparition des premiers troubles en raison de la stigmatisation et du déni de la maladie. Face à ce retard pour intervenir, certains influenceurs tentent faussement d'informer sur les réseaux sociaux. Ainsi, un processus dangereux d'autodiagnostic par identification se met en place.
- PositiveMinders rétablit la vérité autour de cette maladie complexe et donne la parole aux principaux concernés – patients, soignants, chercheurs et proches – dans le cadre d'une campagne intitulée « schizOdyssey ».

#### **Tout se joue (ou presque) avant 25 ans**

La schizophrénie est une maladie du cerveau appartenant à la famille des psychoses, impliquant la plupart du temps une perte de contact avec la réalité, perçue différente de ce qu'elle est réellement. Ce trouble psychique touche en France 1 personne sur 100, sans distinction de sexe, de milieu social ou d'origine géographique. La schizophrénie se caractérise par des manifestations qualifiées d'étranges (hallucinations auditives et visuelles, idées délirantes, propos incohérents), mais également par des symptômes tels que la dépression, l'apathie et des troubles cognitifs (troubles de la mémoire, de la motricité et de l'attention). Ces derniers sont ceux qui handicapent le plus les patients dans leur quotidien, provoquant un repli sur soi et une désinsertion sociale.

L'apparition de la schizophrénie provient de l'action conjuguée de facteurs génétiques de vulnérabilité (prédisposant une personne à développer la maladie) et de facteurs environnementaux (stress répétés, événements de vie forts en émotion, consommations de cannabis, d'alcool, traumas).

Les premiers signes de psychose se manifestent entre 15 et 25 ans : 85% des nouveaux cas sont diagnostiqués dans cette tranche d'âge.

#### **Des outils pour faciliter la détection précoce**

Les troubles psychiatriques majeurs, comme la schizophrénie, éclatent rarement du jour au lendemain. Avant la première crise, les signes sont souvent confondus, même par les médecins, avec les manifestations de l'adolescence. L'objectif est de clarifier les signes qui doivent inciter à une détection précoce. Dès cette étape, il y a déjà des choses à faire.

L'intervention précoce a pour objectif de maintenir les liens sociaux, de réduire les troubles cognitifs et d'apprendre à gérer les retombées de la maladie grâce à un suivi personnalisé, assuré par un case-manager (infirmier, éducateur, assistant social, etc.) qui accompagne le jeune dans son milieu. Il s'agit aussi d'informer le patient au maximum sur ce qu'il est en train de vivre et d'intervenir auprès des familles, des amis et de l'entourage habituel.

#### **Outil de détection précoce**

Dans de nombreuses recherches, ce type de dispositif a montré son efficacité, en multipliant par quatre les chances de maintien de

l'insertion du jeune dans son cercle familial.

La détection précoce et l'intervention précoce sont toutes deux réalisées par des centres spécialisés, fédérés sur le territoire national au sein du réseau Transition ([www.institutdepsychiatrie.org/reseau-transition](http://www.institutdepsychiatrie.org/reseau-transition)).

Le 22 mars, à l'occasion de la 15<sup>e</sup> édition des JIPEJAAD organisées pendant les Journées de la Schizophrénie sera lancé le site [www.santepsyjeunes.fr](http://www.santepsyjeunes.fr). Ce site, à destination du grand public et des professionnels de santé, accueille un nouvel outil de repérage informatisé à destination des jeunes, des proches et des professionnels de première ligne. Le but : faciliter l'orientation, sans délai vers les spécialistes adaptés à la situation rencontrée par le jeune et permettre un accompagnement le plus précoce possible.

La combinaison des deux outils montre à quel point la dynamique pour la détection précoce est l'enjeu crucial de la prise en charge.

#### **Les revers de la libération de la parole sur les réseaux sociaux**

Les troubles psychiques ont toujours été un sujet sensible. La pandémie a incontestablement permis de libérer la parole et d'améliorer la sensibilisation en matière de santé mentale.

Beaucoup, et naturellement les plus jeunes, se sont tournés vers les réseaux sociaux pour dévorer les témoignages de quelques-uns devenus influenceurs, pour trouver des réponses et des solutions ou, tout simplement, du réconfort. Sur YouTube, Instagram ou encore TikTok, des vidéos d'influenceurs et des publications offrant un discours décomplexé autour des maladies psychiatriques (dépression, troubles de l'attention, autisme, troubles bipolaires, schizophrénie) cumulent des millions de vues. Cet engouement pose question. On peut craindre un phénomène d'« attraction malsaine » entretenu auprès de milliers de jeunes déjà psychologiquement vulnérables. Les psychologues et les psychiatres tirent la sonnette d'alarme face à certains contenus qui incitent les jeunes à s'autodiagnostiquer et à se soigner par eux-mêmes.

#### **Campagne « schizOdyssey »**

Dans le cadre des Journées de la Schizophrénie, intitulées « Si je suis arrivé jusque-là, imagine jusqu'où tu peux aller », qui auront lieu du 19 au 26 mars et qui laissent cette année une large place aux témoignages, l'équipe de PositiveMindors lance la campagne « schizOdyssey », 100% digitale, pour parler de la schizophrénie en s'appuyant sur le mouvement de libération de la parole et en partenariat avec de nombreuses organisations.

<https://schizodyssey.com>

#### **ÉVÉNEMENTS**

- La Maison virtuelle de la psychiatrie accueillera une trentaine d'événements virtuels (conférences, portes ouvertes, rencontres, ciné-débat, etc.) du 19 au 26 mars 2022.
- <https://schizinfo.com>
- La Web TV PSY'2022 propose une plongée au cœur de la prévention, de l'intervention précoce et du rétablissement des jeunes : 1 heure par jour durant 5 jours du 16 au 20 mai 2022.

## Événements

La schizophrénie est une maladie multiforme dont les conséquences sont très diverses. De plus, elle bouleverse le fonctionnement des familles, l'environnement social et professionnel. Avec le slogan « Exemplaire un jour, héroïque toujours » et à travers de très brefs témoignages vidéo de patients, proches, soignants, amis, profs, etc., la campagne, qui débutera le 15 mars, illustre des moments de vie marquants et intenses, pour découvrir des symptômes, des combats, des émotions, des anecdotes décrivant des schizophrénies. Elle sera mise en avant dans les salles obscures et à la télévision grâce à un spot surprenant.

## SCHIZOPHRÉNIE : LES CHIFFRES CLÉS

- 660 000 personnes touchées en France, soit 1 personne sur 100
- + de 10 000 personnes diagnostiquées chaque année en France (dont plus de 85% sont âgés entre 15 et 25 ans)
- 30% des personnes souffrant de schizophrénie ne sont pas suivies
- 57% des patients sont des hommes, 43% sont des femmes
- Sur la vie entière, 40% des personnes atteintes tentent de se suicider et 10% de toutes les personnes souffrant de schizophrénie mettent fin à leurs jours
- L'OMS classe la schizophrénie dans le groupe des 10 maladies entraînant le plus d'invalidité
- L'espérance de vie des patients est en moyenne de 10 ans inférieure à celle de la population générale
- En France, la schizophrénie représente 20% des hospitalisations psychiatriques
- Dans 80% des cas, les symptômes s'améliorent dès qu'ils sont traités.
- Il est établi que 50 à 70% (selon les régions) des personnes atteintes de schizophrénie se rétablissent, c'est-à-dire arrivent à reprendre une vie épanouissante et pleine de sens.

## À propos de PositiveMinders

L'organisation est à l'origine des Journées de la Schizophrénie créées en 2004 dans le but de sensibiliser le grand public, de déstigmatiser la maladie et de faciliter l'accès précoce aux soins. Cette année, soit 18 ans plus tard, la manifestation s'étend dans une dizaine de pays. Depuis 2020, l'association a élargi son champ d'actions à tous les troubles psychiques avec, notamment, l'organisation de webinaires thématiques qui ont déjà rassemblé plus de 150 intervenants et touché plus de 20 000 participants. PositiveMinders collabore avec plus de 250 partenaires impliqués dans la connaissance, le traitement et l'accompagnement des personnes atteintes de troubles psy : fondations pour la recherche, associations de patients et de proches, structures médico-sociales, hôpitaux, organismes publics, écoles, associations culturelles et sportives, etc., et quelques centaines de bénévoles.

### **À propos du réseau Transition**

Initié depuis 2006 à l'échelle nationale, le réseau Transition a pour mission de promouvoir l'intervention précoce pour les pathologies émergentes et les états mentaux à risque chez des adolescents et des jeunes adultes, avec le double objectif de diminuer le délai d'accès à des soins et de maximiser les chances de rétablissement. Le réseau Transition propose des informations, des formations, des outils d'évaluation et de psychoéducation, des journées d'échanges pour les professionnels afin de faciliter la diffusion de nouvelles pratiques, centrées sur le patient et adaptant le parcours de soins et les modalités en fonction du stade évolutif de la maladie. Le réseau diffuse aussi des outils d'aide au repérage et à l'orientation et des informations, rédigées avec et pour les personnes concernées et leur entourage.

### **À propos de la Fondation FondaMental**

La Fondation FondaMental est une fondation de coopération scientifique dédiée à la lutte contre les maladies mentales, elle allie soins et recherche de pointe pour promouvoir une prise en charge personnalisée et multidisciplinaire des patients ainsi que pour soutenir la recherche et l'innovation dans l'amélioration des stratégies diagnostiques et thérapeutiques des maladies mentales. La Fondation peut recevoir des dons et des legs.

## Schizophrénie, trouble de la personnalité multiple : quelles différences ?

Beaucoup d'idées reçues circulent autour de ces deux maladies psychiatriques. Pourtant, elles sont bien distinctes. La schizophrénie touche plus de 600 000 personnes en France. Plus rare, le trouble de la personnalité multiple, qu'on appelle aujourd'hui trouble dissociatif de l'identité, reste controversé et mal connu des psychiatres et psychologues, d'où des difficultés à le diagnostiquer.



Dans le langage commun, le mot «schizophrène» est souvent utilisé pour désigner une personne aux multiples visages dotée d'une **double personnalité**. Une idée reçue assez éloignée de la réalité. La [schizophrénie](#) est une maladie psychiatrique bien définie qui touche 0,7 % de la population française, soit plus de 600 000 personnes. On la confond souvent avec une entité beaucoup plus rare : le trouble de la personnalité multiple, aujourd'hui appelé trouble dissociatif de l'identité (TDI). Qu'en est-il vraiment ?

## Qu'est-ce que la schizophrénie ?

Avec 10 000 diagnostics par an en France, cette **psychose** est plus fréquente qu'on ne croit. Elle se manifeste en général entre 15 et 25 ans. « *Les symptômes sont plus ou moins importants selon les personnes et peuvent varier dans le temps. Il y a des moments marqués par une certaine bizarrerie qui peut faire penser que la personne change de personnalité alors qu'en réalité, elle passe d'un mode d'expression à l'autre* », observe le Pr Pierre-Michel Llorca, chef du service de psychiatrie du CHU de Clermont-Ferrand et directeur des soins de la [fondation FondaMental](#).

### Quels sont les symptômes de la schizophrénie ?

Schématiquement, ils se classent en trois catégories :

- des symptômes dits négatifs : tendance au repli sur soi, asocialité, émoussement affectif...
- des **idées délirantes**, complètement déconnectées de la réalité ; avec parfois des hallucinations auditives, le fait « d'entendre des voix ».
- une « désorganisation conceptuelle », c'est-à-dire des difficultés à enchaîner ses pensées et à planifier ses actions. Pour donner un exemple : faire ses courses (dresser une liste, s'organiser...) devient très compliqué.

Ces signaux d'alarme ne surviennent pas du jour au lendemain et ils peuvent être confondus avec une crise d'adolescence. En moyenne, le diagnostic de schizophrénie est posé entre deux et quatre ans après l'apparition des premiers signes. Pour faciliter la détection précoce de la maladie, l'association [Positive Minders](#), en lien avec la fondation FondaMental, a mis au point un outil d'aide au repérage, à retrouver sur le site [Positive Minders](#). L'idée, c'est qu'en prenant la maladie en charge le plus tôt possible, on évite l'aggravation des symptômes.

### Quelles sont les causes de la schizophrénie ?

La recherche scientifique n'a pas encore permis de les identifier pleinement. La maladie peut se développer chez des personnes présentant une certaine **vulnérabilité génétique**. Mais c'est l'interaction de cette vulnérabilité génétique avec des **facteurs environnementaux** comme le [stress](#), l'exposition à des virus dans la petite enfance, la **consommation de cannabis** à l'adolescence, qui est considérée comme la cause de la maladie.

## Qu'est-ce que le trouble dissociatif de l'identité (TDI) ?

Il y a quelques années, on l'appelait le **trouble de la personnalité multiple**. Un sujet en or pour le cinéma. De "Docteur Jekyll et Mister Hyde", en passant par "Psychose" jusqu'à "Split", ces œuvres de fiction ont marqué les esprits, mais elles prennent pas mal de libertés avec la réalité.

Depuis les années 80, le trouble de la personnalité multiple a été rebaptisé en «trouble dissociatif de l'identité» (TDI). Il fait partie des maladies mentales reconnues dans le DSM-5, la dernière édition du manuel de l'Association américaine de psychiatrie, considéré comme une référence.

### Comment se traduit le changement d'identité ?



« Dans le TDI, les personnes expriment des identités différentes et passent de l'une à l'autre sans s'en rendre compte. Elles peuvent être alternativement un enfant ou un adulte, un homme ou une femme. L'identité ne doit pas être confondue avec la personnalité qui correspond à un mode de fonctionnement », explique le Pr Llorca. »

À chaque changement d'identité (on parle d'**alters**), la voix et le comportement du patient se modifient : à ne pas confondre avec les hallucinations auditives présentes chez certains patients schizophrènes. Ces troubles s'accompagnent de perturbations de la mémoire, le patient ayant des souvenirs plus ou moins marqués de ce qu'il dit ou fait sous une autre identité.

Contrairement à la schizophrénie, le TDI est extrêmement rare. « En trente ans de psychiatrie, je n'en ai jamais vu », témoigne le Pr Llorca. À l'heure actuelle, cette notion de dissociation de l'identité reste encore controversée, sans doute parce qu'elle est insuffisamment étudiée. Faute de description précise, le diagnostic reste difficile à établir.

Dans [Positive Minders](#) publié en 2021, Olivier Piedfort-Marin, un psychologue suisse, s'est penché sur la littérature scientifique disponible. Il estime que « entre un quart et la moitié de sujets TDI ont reçu auparavant un diagnostic de schizophrénie qui semble être l'erreur de diagnostic la plus fréquente chez les patients souffrant de TDI. » De fait, certains symptômes se ressemblent, mais l'origine de chacune des deux maladies est complètement différente.

### Quelles sont les causes du trouble dissociatif de l'identité ?

Elles semblent remonter à la **petite enfance**. « Les traumatismes importants, physiques ou sexuels, représentent un facteur prédisposant », constate le Pr Llorca. De fait, le phénomène de dissociation se retrouve sous une autre forme dans le [syndrome de stress post-traumatique](#). C'est une sorte de mécanisme de défense. D'une certaine manière, s'inventer une autre vie, au travers d'une nouvelle identité, **permettrait à l'enfant de surmonter le traumatisme qu'il a subi**. Dans son article, Olivier Piedfort-Marin cite différents travaux de recherche qui vont dans ce sens et conclut : « Les études les plus récentes et les plus poussées (en neuro-imagerie) confirment que le TDI est un trouble d'origine traumatique et qu'il se situe à l'extrême d'un continuum des **troubles d'origine traumatique**. »

## Schizophrénie et TDI : des traitements spécifiques

Ces deux maladies ne se traitent pas de la même manière.

### Quelle prise en charge dans la schizophrénie ?

Le traitement de la schizophrénie associe à la fois des **médicaments neuroleptiques** et une approche psychosociale. Des **ateliers de «remédiation cognitive»** aident les patients à mieux organiser leurs pensées, à développer leurs capacités d'attention et de mémoire. Dans la schizophrénie, on parle aujourd'hui de «rétablissement», pas encore de guérison. « Cela signifie que certains patients sont capables de vivre la vie qu'ils souhaitent, par exemple faire des études ou travailler », explique le Pr Llorca, avant de préciser : « On estime qu'aujourd'hui 30 % des patients schizophrènes se rétablissent complètement. 30 % se rétablissent mais avec des périodes de rechutes. Et 30 % répondent mal aux traitements. »

### Quelle prise en charge dans le TDI ?

Le traitement du trouble dissociatif de l'identité suit d'autres voies. Il passe par des **psychothérapies** spécifiques visant, en quelque sorte, à réconcilier les différentes identités de la personne ou, au minimum, à les accepter. On peut également faire appel à l'[hypnose](#) et à l'[EMDR](#), une psychothérapie par mouvements oculaires, qui a montré son efficacité notamment dans le syndrome de stress post-traumatique.

## **La schizophrénie touche 660 000 Français : ce qu'il faut savoir sur cette maladie psychiatrique**



sad man with hands on face in sadness, on white background, black and white photo, free space (Evgeniy Anikeev via Getty Images)

### À l'occasion des journées de la schizophrénie, Yahoo fait le point sur une maladie mentale encore trop souvent stigmatisée.

"La schizophrénie, c'est le dédoublement de la personnalité", "On devient schizophrène en consommant du cannabis"... de nombreuses idées reçues circulent sur cette maladie psychiatrique. Alors que les journées de la Schizophrénie se tiennent du 19 au 26 mars 2022, Yahoo démêle le vrai du faux sur une maladie qui concerne près de 660 000 personnes en France, soit un Français sur 100.

#### Des troubles de la perception et du comportement

La schizophrénie se caractérise par un délire persistant (la personne croit fermement que quelque chose est vrai, malgré l'existence de preuves du contraire) et des hallucinations, auditives et visuelles. Les personnes atteintes de schizophrénie sont également sujettes à la dépression ou l'apathie. Elles "éprouvent souvent des difficultés cognitives persistantes (au niveau de la mémoire, de l'attention et de la résolution de problèmes)", indique l'Organisation mondiale de la Santé (OMS). Ce sont ces derniers symptômes qui handicapent le plus patients au quotidien et provoquent un repli sur soi. Rien à voir donc avec un dédoublement de la personnalité.

#### VIDÉO - Hélène Romano : "600 000 Français sont touchés par la schizophrénie. Un patient schizophrène sur deux fait une tentative de suicide"



#### La schizophrénie est d'origine multifactorielle

La schizophrénie "résulterait d'une interaction entre gènes et environnement, suggérant qu'il existe une vulnérabilité génétique précipitée par des facteurs environnementaux", explique l'INSERM. Ainsi, chez les schizophrènes, il existe une vulnérabilité préexistante qui, combinée à des facteurs comme le stress ou la consommation de substances psychogènes, favorisent l'apparition de troubles psychotiques. La seule consommation de cannabis ne suffit pas à déclencher la maladie.

Les premiers signes se manifestent généralement entre 15 et 25 ans

## **EVÉNEMENT : JOURNÉES DE LA SCHIZOPHRÉNIE**

### **[SCHIZINFO - 19 MARS 2022]**

Du 19 au 26 mars, se tiennent **les Journées de la Schizophrénie**, un rendez-vous soutenu par la Fondation FondaMental.

L'idée ? Dédramatiser la maladie, écarter les fausses croyances et casser les clichés blessants à travers une communication ouverte et positive. Ces journées reposent cette année sur une campagne originale, 100% digitale, pour rétablir la vérité sur les symptômes les plus impressionnants de la schizophrénie : **les délires psychotiques**. Et souligner les vertus d'une détection précoce en diffusant un nouvel outil conçu pour donner aux proches, amis ou médecins généralistes les clés pour agir rapidement.

## Quand la crise d'adolescence cache le risque de psychose: ces 10 signes qui doivent vous alerter



À condition de vite repérer les signes d'alerte et de consulter tôt, il est souvent possible d'éviter ou de limiter l'ampleur de l'épisode psychotique aigu. *Tatyana Gladskih - stock.adobe.com*

## **PSYCHOLOGIE - Certains changements de comportement peuvent annoncer un épisode psychotique aigu et méritent une consultation médicale.**

Après avoir longtemps pensé que les épisodes psychotiques aigus (autrefois appelés «bouffées délirantes») survenaient comme un coup de tonnerre dans un ciel serein, il s'avère que la réalité est bien plus nuancée. *«Chez les trois-quarts des 15.000 jeunes de 15 à 25 ans concernés chaque année en France, il existe des signes de dysfonctionnements dans les cinq ans qui précèdent»*, confirme la P<sup>e</sup> Marie-Odile Krebs, chef du Pôle hospitalo-universitaire Pepit, GHU Paris-Sainte-Anne, coordinatrice du réseau Transition et du programme Investissement d'Avenir PsyCare faisant la promotion des stratégies innovantes de soins précoces et personnalisés.

À condition de vite repérer ces signes et de consulter tôt, il est donc souvent possible d'éviter ou de limiter l'ampleur de l'épisode psychotique aigu, et une prise en charge précoce multiplie les chances de poursuivre ses études ou son travail. L'enjeu est de taille - l'autonomie future du jeune -, et l'organisation PositiveMinders, qui coordonne les Journées de la schizophrénie du 19 au 26 mars 2022, entend bien alerter les parents.

Puisque la meilleure façon de «soigner» un épisode psychotique aigu est d'intervenir en amont, il est crucial de repérer des situations à très haut risque. *«Bien souvent, le jeune concerné se met à vivre plutôt la nuit, s'isole, est irritable et présente des problèmes d'hygiène. À côté de ses troubles du sommeil et de son humeur, souvent morose, il stoppe plus ou moins ses activités de loisirs, prend de la distance avec ses amis. Il a des difficultés pour mémoriser, s'organiser, se concentrer en cours (d'où des difficultés scolaires). Il ne va pas bien»*, décrit le D<sup>r</sup> Guillaume Fond, psychiatre et chercheur en neurosciences à Marseille, auteur de *Je fais de ma vie un grand projet* (Éditions Flammarion). Le piège est de se dire que ça va passer, que c'est l'âge, insiste le P<sup>e</sup> Krebs: *«Ces symptômes ne sont pas spécifiques et peuvent annoncer d'autres troubles - une peine de cœur, un harcèlement, une dépression... -, mais l'important est d'en tenir compte.»* D'autres signes ont encore une valeur d'alerte, mais comme ils sont plus étranges - impression d'être hors de son corps, d'avoir des idées autres que les siennes qui font irruption dans sa pensée - le jeune n'ose pas toujours en parler ou ne sait pas décrire ce qu'il ressent.

## Vulnérabilité à la psychose

Consulter son médecin traitant, un pédiatre ou un médecin d'un centre médico-psychologique (CMP) permet d'éliminer une maladie non psychiatrique. Au moindre doute, le médecin peut demander un avis au dispositif d'intervention précoce (DIP) le plus proche: il en existe une soixantaine en France, au moins un par région. Le jeune peut y bénéficier d'un bilan complet comprenant un bilan médical et biologique (génétique, métabolique, etc.), un bilan fonctionnel et cognitif (concentration, mémoire, planification) et un bilan des symptômes. À défaut de DIP à proximité, consulter un psychiatre est recommandé. «C'est une erreur de penser qu'il ne faut pas y aller: au contraire, le jeune est rassuré quand on met des mots sur ce qu'il ressent», insiste le P<sup>F</sup> Krebs.

Une fois le bilan de situation réalisé, le psychiatre regarde sur quels leviers agir: le jeune est-il stressé? Fume-t-il du cannabis, prend-il des substances psychoactives? Sans être la cause unique, ces facteurs sont précipitants. «La maladie se déclare uniquement s'il y a une vulnérabilité à la psychose, souvent génétique, et des facteurs environnementaux déclencheurs: or la prise de cannabis en fait partie et c'est pourquoi la prise en charge de cette addiction s'avère particulièrement efficace pour éviter la crise», confirme le D<sup>F</sup> Clément Dondé, psychiatre responsable de Galpis (Centre ambulatoire de liaison, intervention précoce, suivi et orientation) au CH Alpes-Isère et au CHU Grenoble Alpes.

“ **L'avenir du jeune n'est pas gravé dans le marbre. Des actions sont possibles et les chances de réussite sont meilleures lorsqu'on s'y prend tôt**

Pr Marie-Odile Krebs, chef du Pôle hospitalo-universitaire Pepit, CHU Paris-Sainte-Anne

À l'inverse, les facteurs protecteurs manquent souvent à l'appel. «Une alimentation équilibrée - sans carence en vitamine D et en oméga 3 qui semblent jouer un rôle protecteur contre l'inflammation cérébrale -, un rythme de vie régulier avec un temps de sommeil suffisant, une activité physique quotidienne et une insertion sociale réussie protègent. Réinstaurer une bonne hygiène de vie est donc aussi payant pour prévenir l'épisode psychotique aigu», assure le D<sup>F</sup> Fond.

Autre action préventive efficace, en cours de développement: le «case management», proposé dans les DIP et certains services hospitaliers. Il s'agit le plus souvent d'un soignant référent qui voit le jeune (parfois à son domicile), le soutient, l'accompagne dans certaines démarches, en évitant qu'il se retrouve isolé. Des études ont montré que le case management était très utile avant la phase aiguë et après.

Il ne faut pas sous-estimer l'importance de toutes ces actions, insiste la P<sup>F</sup> Marie-Odile Krebs: «L'avenir du jeune n'est pas gravé dans le marbre. Des actions sont possibles et les chances de réussite sont meilleures lorsqu'on s'y prend tôt.»

## 10 signes d'alerte

Si vous constatez durant plusieurs semaines un ou plusieurs de ces changements, consultez un médecin.

- **Caractère.** Un changement important et durable de caractère, des sautes d'humeur peuvent être les premiers signes de perturbations de la pensée dont le jeune n'a pas forcément conscience.
- **Mémoire et Concentration.** La maladie perturbe la capacité à être attentif, à mémoriser, à comprendre et à planifier des tâches, même simples.
- **Arrêt des études, du travail.** Démotivation, manque d'énergie, difficultés de concentration et mise en retrait compliquent l'engagement dans des activités scolaires ou professionnelles.
- **Rituels, idées fixes ou bizarres.** La pensée et le raisonnement logique sont perturbés, les idées désorganisées. Le délire, souvent de type paranoïde, peut cependant être très élaboré.
- **Hallucinations.** La maladie perturbe la perception de la réalité, avec des hallucinations, notamment auditives. Attention au jeune qui ne quitte pas son casque: il peut tenter ainsi de faire taire les voix qu'il entend...
- **Sommeil.** Le jeune se met à vivre la nuit, a des insomnies. Ces troubles du sommeil peuvent accélérer l'entrée dans la maladie et augmenter l'anxiété.
- **Lien social.** La psychose entraîne un appauvrissement affectif et émotionnel. Le jeune semble en retrait, communique moins et s'isole, y compris de ses amis.
- **Hygiène.** L'apathie peut faire négliger l'hygiène personnelle. En revanche, la dépersonnalisation (le jeune a le sentiment que son corps est dissocié de sa personne) peut le pousser à passer beaucoup de temps à se contempler.
- **Drogues, alcool.** La consommation de substances, en particulier hallucinogènes, peut précipiter le premier épisode psychotique chez un adolescent prédisposé à la maladie. Elle peut aussi être utilisée par le jeune pour faire taire une souffrance qu'il ne comprend pas.
- **Soliloque et agitation.** Le jeune peut «converser» avec les voix qu'il entend et n'identifie pas comme hallucinatoires. Il peut aussi se montrer agité, avoir des gestes impulsifs, des rires sans lien avec le contexte...

## ces 10 signes qui doivent vous alerter



**PSYCHOLOGIE** – Certains changements de comportement peuvent annoncer un épisode psychotique aigu et méritent une consultation médicale.

Après avoir longtemps pensé que les épisodes psychotiques aigus (autrefois appelés «bouffées délirantes») survenaient comme un coup de tonnerre dans un ciel serein, il s'avère que la réalité est bien plus nuancée. «Chez les trois-quarts des 15.000 jeunes de 15 à 25 ans concernés chaque année en France, il existe des signes de dysfonctionnements dans les cinq ans qui précèdent», confirme la Pr Marie-Odile Krebs, chef du Pôle hospitalo-universitaire Pepit, GHU Paris-Sainte-Anne, coordinatrice du réseau Transition et du programme Investissement d'Avenir PsyCare faisant la promotion des stratégies innovantes de soins précoces et personnalisés.

À condition de vite repérer ces signes et de consulter tôt, il est donc souvent possible d'éviter ou de limiter l'ampleur de l'épisode psychotique aigu, et une prise en charge précoce multiplie les chances de poursuivre ses études ou son travail. L'enjeu est de taille – l'autonomie future du jeune –, et l'organisation PositiveMinders, qui coordonne les...

Cet article est réservé aux abonnés. Il vous reste 86% à découvrir.

Repousser les limites de la science, c'est aussi ça la liberté.

Continuez à lire votre article pour 1€ le premier mois

## Santé mentale : gare à l'autodiagnostic sur les réseaux

*Les réseaux sociaux sont devenus un cabinet psy à portée de clic. Si la déstigmatisation y est à l'œuvre, un collectif de psy alerte sur les conséquences de l'autodiagnostic et lance une grande campagne nationale schizOdyssey du 19 au 26 mars 2022.*

20 mars 2022 • Par Clotilde Costil / Handicap.fr

Thèmes :

Initiatives

Revendications

Santé

Audiovisuel

Handicap mental

Articles similaires

1 Réagissez à cet article

C'est une vidéo comme il en existe des milliers sur *TikTok*. Une jeune femme se trémousse sur une musique pop entraînante, avec un message qu'on croirait tout droit sorti de la bouche d'un psychiatre : « À partir de quand doit-on se poser des questions sur un éventuel trouble mental ? ». Elle y répond de manière rhétorique par une série de constats pseudo-médicaux : « Cela t'handicape socialement et professionnellement », « Tu ne peux pas



Voir la vidéo [Spot TV: SchizOdyssey](#). Elle recueillera près de 11 000 « likes » sous le hashtag #mentalhealthawareness (comprenez « sensibilisation à la santé mentale »).

### #Selfdiagnosis

Un autre hashtag est lui aussi particulièrement tendance. #Selfdiagnosis cumule 23,8 millions de vues sur la plateforme chinoise de vidéos virales. Si les réseaux sociaux ont contribué à délier les langues sur les troubles psychiques, un nouveau fléau inquiète désormais psychiatres et psychologues : l'autodiagnostic. Sur *TikTok*, mais aussi *YouTube* ou *Instagram*, des « influenceurs en santé mentale » prodiguent leurs conseils en 30 secondes chrono. Face à eux ou à leur portable, une armée d'abonnés convaincue par effet miroir de souffrir du même trouble, sans passer par la case médicale.

### Parole libérée à quel prix ?

« C'est bien que la parole se libère sur ce sujet. Il y a dix ans, on n'aurait jamais pu en entendre parler de la sorte », témoigne Jasmina Mallet, psychiatre, responsable du centre « Expert FondaMental schizophrénie » de l'hôpital Louis Mourier à Colombes (92). « Après, attention à la manière dont cette information est véhiculée », tempère-t-elle. « Si l'influenceur soulève un intérêt pour le sujet, une interrogation, c'est tout à son honneur. Par contre, s'il en vient à donner des conseils et répondre personnellement aux questions de ses abonnés, là c'est problématique », alerte la psychiatre. « Ce phénomène de sur-diagnostic, nous l'avons déjà constaté avec d'autres collègues, au sujet des troubles autistiques. Beaucoup de patients se présentaient en consultation hospitalière pensant être autiste à haut potentiel », un sujet lui aussi viral sur les réseaux sociaux. « Le diagnostic doit être obligatoirement posé par un humain » et a fortiori par un médecin.

## 2 à 4 ans pour un premier diagnostic

L'association PositiveMinders (lien web ci-dessous) milite justement pour favoriser la détection précoce, en particulier dans le cas de la schizophrénie (article en lien ci-dessous). Cette maladie méconnue et particulièrement taboue, qui se caractérise par une perte de contact avec la réalité, est classée par l'OMS (Organisation mondiale de la santé) dans le groupe des dix maladies entraînant le plus d'invalidité. Elle se manifeste généralement au début de l'âge adulte, entre 15 et 25 ans dans 85 % des cas selon Fondamental. Or, aujourd'hui, les jeunes accèdent à un vrai diagnostic tardivement, seulement deux à quatre ans après l'apparition des premiers symptômes. En cause : le déni de la maladie, la stigmatisation et, depuis peu, « le processus dangereux d'autodiagnostic », alerte PositiveMinders. Pour permettre aux jeunes et à leurs familles d'accéder à une information fiable, de plus en plus de psychiatres prennent la parole à leur tour sur les réseaux sociaux. C'est le cas du docteur Jasmina Mallet, particulièrement active sur Twitter. « Pendant longtemps, la profession a été accusée d'utiliser un jargon scientifique peu clair. Aujourd'hui, notre génération a à cœur de véhiculer de l'information accessible à tous ».

## Une grande campagne schizoOdyssey

Pour atteindre un maximum de personnes, PositiveMinders et Fondamental déploient « schizoOdyssey », une campagne 100% digitale, lors des Journées de la schizophrénie, du 19 au 26 mars 2022. Diffusée au cinéma et sur les réseaux sociaux, elle incite principalement les jeunes à déposer leurs témoignages sous le hashtag #PsyStory. En une minute chrono, ils peuvent raconter un moment de vie particulièrement marquant en lien avec la schizophrénie ; la campagne sera également déclinée pour la bipolarité et les autres troubles psy.

## Quels signaux d'alerte ?

Dans le cadre de cette opération, une infographie révèle les signaux d'alerte. Les deux premiers diagrammes s'adressent à la population dans son ensemble : « Si vous percevez durant plusieurs semaines chez un jeune de moins de 25 ans différents changements de comportement dans la concentration, le caractère, le sommeil, les liens sociaux et/ou l'arrivée de signes inhabituels : idées suicidaires, toc ou rituels étranges et consommations de substances ». Les deux autres blocs s'adressent aux médecins généralistes et précisent également les changements de comportement tels que « l'apparition d'une méfiance de tout, la fin des sorties avec les copains et/ou l'apparition de signes inhabituels tels que des gros problèmes d'hygiène, l'habitude de parler tout seul, l'impression d'entendre des voix, des idées difficiles à suivre ou bizarres ». La prévalence d'un ou plusieurs de ces troubles doivent alerter l'entourage familial ou médical afin d'orienter le jeune vers un spécialiste. « Nous avons souhaité apporter un outil avec un vocabulaire accessible qui puisse être compris de tous », explique Jasmina Mallet. A terme, l'objectif formulé par le collectif est de permettre au patient diagnostiqué tôt de « maintenir ses liens sociaux », « réduire ses troubles cognitifs » et « apprendre à gérer les retombées de la maladie grâce à un suivi personnalisé ». En effet, une détection précoce laisse aux jeunes quatre fois plus de chance de poursuivre leurs études, formation ou travail.

Enfin, le 22 mars, sera lancé [santepsyjeunes.fr](http://santepsyjeunes.fr), qui accueillera un nouvel outil de repérage informatisé à destination des jeunes, des proches et des professionnels de première ligne. Le but : faciliter l'orientation, sans délai, vers les spécialistes adaptés et permettre un accompagnement le plus précoce possible.





# Santé mentale et réseaux sociaux : de faux amis ?

Si les réseaux ont levé des tabous, ils ont augmenté les risques d'automédication et de fausses représentations, selon des psychiatres et des associations.

Les réseaux sociaux ont, indéniablement, contribué à libérer la parole sur la santé mentale. Dans la foulée de stars révélant leurs difficultés (la dépression de Selena Gomez ou de Stromae, la bipolarité de Kanye West), faire part de ses troubles mentaux est devenu viral pour nombre d'influenceurs.

Le collectif Positive Minders, qui coordonne les Journées de la schizophrénie (du 19 au 26 mars), s'inquiète des effets chez les adolescents : « On peut craindre un phénomène d'attraction malsaine, entretenu auprès de milliers de jeunes déjà psychologiquement vulnérables. »

« Des influenceurs discutent de pathologies dont ils ne souffrent pas forcément eux-mêmes, note le psychiatre Thomas Canteloup. Il n'y a pas forcément de mauvaises intentions. Et s'exprimer est une thérapie.

**Mais les commentaires devraient être au minimum modérés pour éviter les dérives. »**

## Épidémie de TDI

À vrai dire, la schizophrénie, qui reste un trouble mental particulièrement stigmatisé, n'est pas la plus revendiquée. « On expose souvent des maladies rares, concernant peu de personnes, parce qu'elles excitent la curiosité. »

Ainsi, il semble y avoir une épidémie de troubles dissociatifs de l'identité (TDI) parmi les influenceurs de YouTube ou TikTok, à l'image d'Olympe (185 000 followers) ou The Peculiar Club (76 000 abonnés) qui font partie des chaînes YouTube « santé mentale » les plus populaires de France.

Pour le psychiatre Christophe Debiens (du CHU de Lille), « les



Le collectif Positive Minders propose de poster des témoignages.

(PHOTO : VINCENT MICHÉL, OUEST-FRANCE)

témoignages, c'est génial. C'est un des leviers de la déstigmatisation. Mais attention aux risques d'auto-

diagnostics. Le risque est que tout le monde se trouve quelque chose. Si on a des signes de troubles mentaux, il faut aller voir un médecin. » Lui-même reçoit régulièrement de jeunes patients, se pensant à tort atteints d'un TDI.

Les deux médecins reconnaissent que les experts et les associations ont du mal « à occuper l'espace des réseaux sociaux de manière raisonnable et raisonnée ». Initiative encore rare pour les Journées de la schizophrénie, Positive Minders propose de poster sur Facebook, Instagram et TikTok, des témoignages vidéo d'une minute sous le hashtag #Psystory. Ils seront ensuite rassemblés (et filtrés ?) sur les sites *schizodyssey.com* et (pour les troubles bipolaires) *bipodyssey.com*.

Philippe RICHARD.



Famille du média : PQR/PQD  
(Quotidiens régionaux)

Périodicité : Quotidienne

Audience : 550000

Sujet du média :

Actualités-Infos Générales



Edition : 19 mars 2022 P.14

Journalistes : -

Nombre de mots : 95

## Thuir

# Journées de la schizophrénie

**Du samedi 19 au samedi 26 mars** ont lieu les journées de la schizophrénie pour sensibiliser la population et lutter contre la stigmatisation des personnes souffrant de troubles psychiques. Profamille est un programme de psychoéducation à destination des familles ayant un proche atteint de schizophrénie. Il permet de se former sur différents

points primordiaux dans le quotidien avec leur proche. L'équipe du Centre de réhabilitation psychosociale du centre hospitalier Léon-Jean-Grégory anime ce programme et se tient à disposition pour toute information.

> Tél. 04 68 09 35 49 ou  
[crps.perpignan@ch-thuir.fr](mailto:crps.perpignan@ch-thuir.fr)





## SANTÉ

# Schizophrénie : le programme Profamille, un soutien pour les proches

Cette année, les Journées de la schizophrénie se déroulent du 19 au 26 mars. Cet événement international est l'occasion de sensibiliser, déstigmatiser sur la maladie et communiquer sur les moyens de soutien à destination des proches. C'est le cas du programme Profamille, développé dans plus de 75 équipes à l'international. Constamment amélioré afin d'obtenir les meilleurs résultats, ce programme de psycho éducation permet aux familles de se former sur différents points primor-

diaux dans leur vie quotidienne avec leur proche.

A l'occasion de ces journées, les professionnels du programme Profamille du centre hospitalier de Niort se tiennent à la disposition de ceux qui souhaitent des informations. L'équipe est joignable du lundi au vendredi, de 9 à 16 heures, au 05 49 78 26 79 ou par mail [Profamille@ch-niort.fr](mailto:Profamille@ch-niort.fr)

Association francophone de psychoéducation Profamille sur : [www.profamille.site](http://www.profamille.site)





## Thuir

# Journées de la schizophrénie

**Du samedi 19 au samedi 26 mars** ont lieu les journées de la schizophrénie pour sensibiliser la population et lutter contre la stigmatisation des personnes souffrant de troubles psychiques. Profamille est un programme de psychoéducation à destination des familles ayant un proche atteint de schizophrénie. Il permet de se former sur différents

points primordiaux dans le quotidien avec leur proche.

L'équipe du Centre de réhabilitation psychosociale du centre hospitalier Léon-Jean-Grégory anime ce programme et se tient à disposition pour toute information.

> Tél. 04 68 09 35 49 ou  
[crps.perpignan@ch-thuir.fr](mailto:crps.perpignan@ch-thuir.fr)



## LES JOURNEES DE LA SCHIZOPHRENIE





Les journées de la schizophrénie ont lieu du 19 au 26 mars 2022, elles organisent de nombreux événements pour déstigmatiser la maladie. Celle-ci vise à sensibiliser et à informer la population sur les troubles psychiatriques, comme la schizophrénie, une pathologie qui se traduit par une perception perturbée de la réalité, et qui toucherait 1% des personnes en France.

La schizophrénie touche environ 24 millions de personnes, soit une sur 300 (0,32%), dans le monde. Ce taux est de 1 personne sur 222 (0,45%) parmi les adultes. Elle n'est pas aussi courante que beaucoup d'autres troubles mentaux. La schizophrénie débute le plus souvent à la fin de l'adolescence et entre 20 et 30 ans, et généralement plus tôt chez les hommes que chez les femmes.

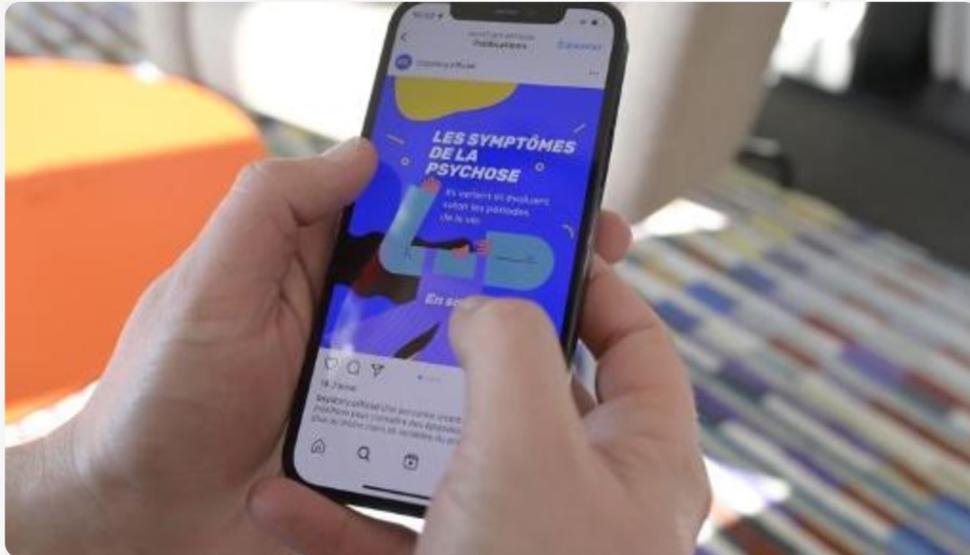
La schizophrénie se caractérise par des troubles importants de la perception de la réalité et par des altérations du comportement. Elles :

- à un délire persistant : la personne croit fermement que quelque chose est vrai, malgré l'existence de preuves du contraire
- à des hallucinations persistantes : parfois, la personne entend, sent, voit, touche ou ressent des choses qui n'existent pas
- à une sensation d'influence, de contrôle ou de passivité : la personne est convaincue que ses sentiments, ses impulsions, ses actions ou ses pensées viennent de l'extérieur, lui sont imposés ou retirés par autrui, ou que ses pensées sont transmises à autrui
- à une désorganisation de la pensée, qui se manifeste souvent par un discours confus ou non pertinent
- à une désorganisation extrême du comportement, par exemple la personne semble se comporter bizarrement ou de façon absurde, ou a des réactions émotionnelles imprévisibles ou inadaptées qui l'empêchent d'avoir un comportement adéquat
- aux « symptômes négatifs » (appauvrissement marqué de l'expression orale, émoussement affectif, incapacité à éprouver de l'intérêt ou du plaisir et retrait social)
- agitation extrême ou ralentissement psychomoteur, adoption de postures inhabituelles.

Les personnes atteintes de schizophrénie éprouvent souvent des difficultés cognitives persistantes (au niveau de la mémoire, de l'attention et de la résolution de problèmes).

Au moins un tiers des personnes atteintes de schizophrénie connaissent une rémission complète des symptômes. Chez certaines autres, on observe une aggravation et une rémission périodiques des symptômes tout au long de la vie tandis que chez d'autres encore, les symptômes s'aggravent progressivement au fil du temps.

## Santé mentale et réseaux sociaux : de faux amis ?



Si les réseaux ont levé des tabous, ils ont augmenté les risques d'automédication et de fausses représentations, selon des psychiatres et des associations.

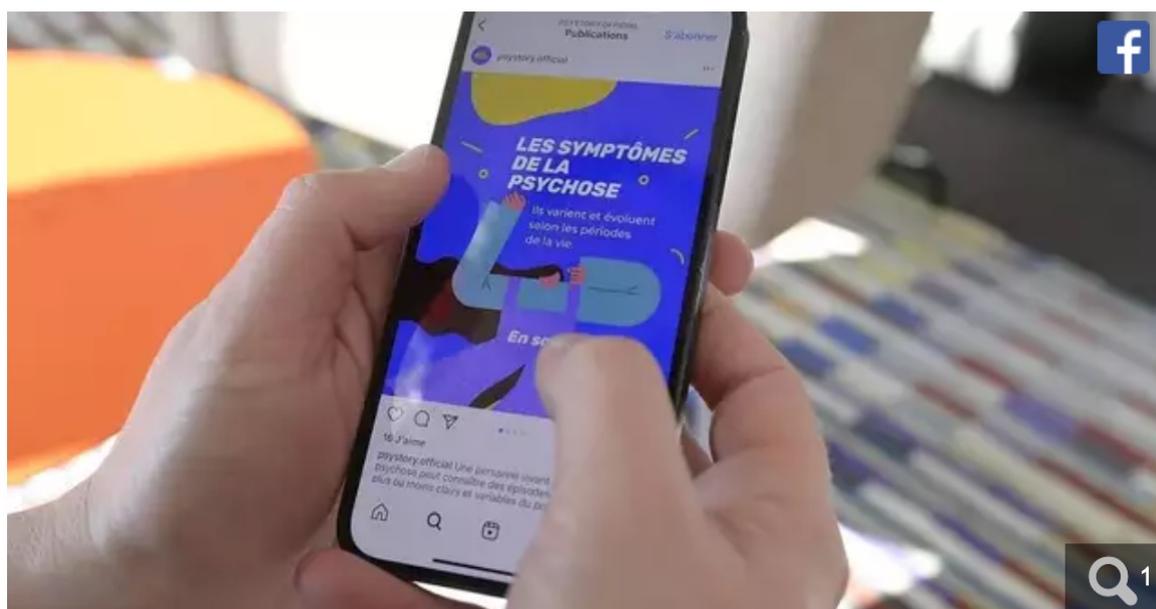
Les réseaux sociaux ont, indéniablement, contribué à libérer la parole sur la santé mentale. Dans la foulée de stars révélant leurs difficultés (la dépression de Selena Gomez ou de Stromae, la bipolarité de Kanye West), faire part de ses troubles mentaux est devenu viral pour nombre d'influenceurs.

Le collectif Positive Minders, qui coordonne les Journées de la schizophrénie (du 19 au 26 mars) s'inquiète des effets chez les adolescents : **« On peut craindre un phénomène d'attraction malsaine, entretenu auprès de milliers de jeunes déjà psychologiquement vulnérables. »**

Épidémie de TDI

**« Des influenceurs discutent de pathologies dont ils ne souffrent pas forcément eux-mêmes, note le psychiatre Thomas Canteloup. Il n'y a pas forcément de mauvaises**

## Santé mentale et réseaux sociaux : de faux amis ?



Le collectif Positive Minders propose de poster sur Facebook, Instagram et TikTok, des témoignages vidéo d'une minute sous le hashtag #Psystory, pour les Journées de la schizophrénie. © Vincent Michel, Ouest-France

**Si les réseaux ont levé des tabous, ils ont augmenté les risques d'automédication et de fausses représentations, selon des psychiatres et des associations.**

Les réseaux sociaux ont, indéniablement, contribué à libérer la parole sur la santé mentale. Dans la foulée de stars révélant leurs difficultés (la dépression de Selena Gomez ou de Stromae, la bipolarité de Kanye West), faire part de ses troubles mentaux est devenu viral pour nombre d'influenceurs.

Le collectif Positive Minders, qui coordonne [les Journées de la schizophrénie](#) (du 19 au 26 mars) s'inquiète des effets chez les adolescents : « On peut craindre un phénomène d'attraction malsaine, entretenu auprès de milliers de jeunes déjà psychologiquement vulnérables. »

## Épidémie de TDI

« Des influenceurs discutent de pathologies dont ils ne souffrent pas forcément eux-mêmes, note le psychiatre Thomas Canteloup. Il n'y a pas forcément de mauvaises intentions. Et s'exprimer est une thérapie. Mais les commentaires devraient être au minimum modérés pour éviter les dérives. »

À vrai dire, la schizophrénie, qui reste un trouble mental particulièrement stigmatisé, n'est pas la plus revendiquée. « On expose souvent des maladies rares, concernant peu de personnes, parce qu'elles excitent la curiosité. » Ainsi, il semble y avoir une épidémie de troubles dissociatifs de l'identité (TDI) parmi les influenceurs de YouTube ou TikTok, à l'image [d'Olympe](#) (185 000 followers) ou [The Peculiar Club](#) (76 000 abonnés) qui font partie des chaînes YouTube « santé mentale » les plus populaires de France.

## Risques d'autodiagnostic

Pour le psychiatre Christophe Debiens (du CHU de Lille), « les témoignages, c'est génial. C'est un des leviers de la déstigmatisation. Mais attention aux risques d'autodiagnostic. Le risque est que tout le monde se trouve quelque chose. Si on a des signes de troubles mentaux, il faut aller voir un médecin. » Lui-même reçoit régulièrement de jeunes patients, se pensant à tort atteints d'un TDI.

Les deux médecins reconnaissent que les experts et les associations ont du mal « à occuper l'espace des réseaux sociaux de manière raisonnable et raisonnée ». Initiative encore rare pour les Journées de la schizophrénie, Positive Minders propose de poster sur Facebook, Instagram et TikTok, des témoignages vidéo d'une minute sous le hashtag #Psystory. Ils seront ensuite rassemblés (et filtrés ?) sur les sites [Schizodysey.com](#) et (pour les troubles bipolaires) [bipodysey.com](#).

# Schizophrénie : les 9 signes précoces qui doivent alerter



## 1/9 - Un changement de caractère

Si vous constatez un changement radical de caractère pendant plusieurs semaines chez un jeune de votre entourage, il peut avoir besoin d'aide. N'hésitez pas à l'encourager à consulter son médecin habituel qui pourra le rediriger, en cas de suspicion de schizophrénie, vers un médecin spécialisé.



2/9 - De mauvaises habitudes de sommeil.

Du jour au lendemain, votre ado se met à changer ses habitudes de sommeil et à vivre la nuit. Cela peut être un signe précoce de schizophrénie. Les insomnies à répétition peuvent même être responsables de la survenue de pensées ou d'actes suicidaires (dans le pire des cas).



3/9 - La consommation de substances illicites

Une étude britannique de 2016 avait montré qu'il existait un lien entre schizophrénie et [consommation de cannabis](#). En effet, les personnes les plus susceptibles de développer ce trouble sont celles qui fument du cannabis et à l'inverse, les amateurs de cette substance sont plus à risque d'être schizophrènes. Une autre étude danoise, elle aussi publiée en 2016, avait révélé que les fumeurs de cannabis avaient 5 fois plus de risques d'être atteints de schizophrénie.



© Shutterstock / Nilsa Ertan

#### 4/9 - Un retrait social

Le schizophrène a tendance à se replier sur lui-même et à se protéger des conflits en se réfugiant dans la [solitude](#). Aggravé par la démotivation, le malade va montrer une absence totale d'intérêt pour le monde extérieur, et ne voit plus ses amis, ou arrête ses activités de loisirs.



© Shutterstock

#### 5/9 - Un manque de concentration

Si les causes de la schizophrénie restent encore inconnues, la maladie peut commencer par des [troubles de la concentration](#), de la mémoire et des fonctions exécutives : chaque tâche, telle que préparer un repas, devient un effort énorme.



**6/9 - De gros problèmes d'hygiène**

Il arrive que les personnes atteintes de schizophrénie cessent de prendre soin et négligent leur apparence physique, de l'endroit où elles vivent et surtout leur hygiène corporelle.



**7/9 - Une baisse de moral**

La schizophrénie engendre une baisse de moral chez le jeune, en même temps qu'une baisse de motivation, qui peut mener jusqu'à l'arrêt des études ou de son emploi.



© Shutterstock

**8/9 - Des idées suicidaires**

Une étude publiée américaine en 2018 avait montré que 50% des schizophrènes feront une [tentative de suicide](#) au cours de leur vie. Sur 5 650 cas de suicides survenus en Ontario entre 2008 et 2012, 653 souffraient de schizophrénie. Et dans 20% des cas où un diagnostic avait été établi, le suicide survenait entre 25 et 34 ans.



© Shutterstock / Antonio Guillem

**9/9 - Des TOC ou des rituels étranges**

Psychoses, hallucinations, délires psychotiques, troubles obsessionnels compulsifs... Tous ces symptômes doivent alerter sur la santé mentale du jeune.

**La schizophrénie touche plus de 660 000 personnes en France et peut se manifester dès le début de l'âge adulte, entre 15 et 25 ans. À l'occasion des Journées de la schizophrénie, retour sur les principaux signes de cette pathologie mentale méconnue.**

La schizophrénie est sûrement la **maladie mentale la plus méconnue** et la plus stigmatisée aujourd'hui. Elle peut se caractériser par des manifestations étranges - des hallucinations auditives et visuelles, des idées délirantes ou des propos incohérents - mais aussi par des symptômes tels que la dépression, l'apathie ou des troubles cognitifs (trouble de la mémoire, de la motricité et de l'attention).

En France, la schizophrénie **touche environ une personne sur 100**, sans distinction de sexe, de milieu social ou d'origine géographique. **57% des patients traités sont des hommes**, 43% sont des femmes.

Selon l'association PositiveMindars, à l'origine de la création des journées de la Schizophrénie en 2004, **85% des 10 000 nouveaux cas diagnostiqués chaque année ont entre 15 et 25 ans**.

#### TOUT SE JOUE AVANT 25 ANS

En moyenne, les jeunes accèdent à un diagnostic seulement 2 à 4 ans après l'apparition des premiers troubles (dans le meilleur des cas) en raison d'une stigmatisation et du déni de la maladie. Au total, 30% des personnes souffrant de schizophrénie ne sont même pas du tout suivies.

Mais si le diagnostic est fait à temps, les chances de se sortir de la maladie sont bonnes. 60% des jeunes souffrant de psychose se rétablissent socialement en deux ans grâce à une intervention précoce. Dans 80% des cas, les symptômes s'améliorent dès qu'ils sont traités. Il est établi que **50 à 70% des personnes atteintes de schizophrénie se rétablissent**. À l'inverse, seulement 15% des jeunes se réinsèrent socialement dans les deux ans en suivant un parcours classique.

#### UNE CAMPAGNE DE PRÉVENTION POUR LUTTER CONTRE LES EXCÈS DES RÉSEAUX SOCIAUX

À l'heure de la démocratisation des réseaux sociaux et de la libération de la parole autour des sujets autour de la santé mentale, des psychologues et psychiatres mettent en garde contre l'attraction malsaine et l'autodiagnostic sur les réseaux sociaux.

À l'occasion des Journées de la Schizophrénie, l'association PositiveMindars a lancé le 15 mars la campagne **'schizOdyssey'**, 100% digitale avec des témoignages de patients, de proches... À travers ces portraits, l'association veut sensibiliser sur les symptômes de la maladie, mais aussi les combats des patients qui veulent s'en sortir.

Plus d'infos sur la campagne : [SchizInfo](#)

## Schizophrénie : les 9 signes précoces qui doivent alerter



La schizophrénie est sûrement la **maladie mentale la plus méconnue** et la plus stigmatisée aujourd'hui. Elle peut se caractériser par des manifestations étranges - des hallucinations auditives et visuelles, des idées délirantes ou des propos incohérents - mais aussi par des symptômes tels que la dépression, l'apathie ou des troubles cognitifs (trouble de la mémoire, de la motricité et de l'attention).

En France, la schizophrénie **touche environ une personne sur 100**, sans distinction de sexe, de milieu social ou d'origine géographique. **57% des patients traités sont des hommes**, 43% sont des femmes.

Selon l'association PositiveMinders, à l'origine de la création des journées de la Schizophrénie en 2004, **85% des 10 000 nouveaux cas diagnostiqués chaque année ont entre 15 et 25 ans**.

### **Tout se joue avant 25 ans**

En moyenne, les jeunes accèdent à un diagnostic seulement 2 à 4 ans après l'apparition des premiers troubles (dans le meilleur des cas) en raison d'une stigmatisation et du déni de la maladie. Au total, 30% des personnes souffrant de schizophrénie ne sont même pas du tout suivies.

Mais si le diagnostic est fait à temps, les chances de se sortir de la maladie sont bonnes. 60% des jeunes souffrant de psychose se rétablissent socialement en deux ans grâce à une intervention précoce. Dans 80% des cas, les symptômes s'améliorent dès qu'ils sont traités. Il est établi que **50 à 70% des personnes atteintes de schizophrénie se rétablissent**. À l'inverse, (...)

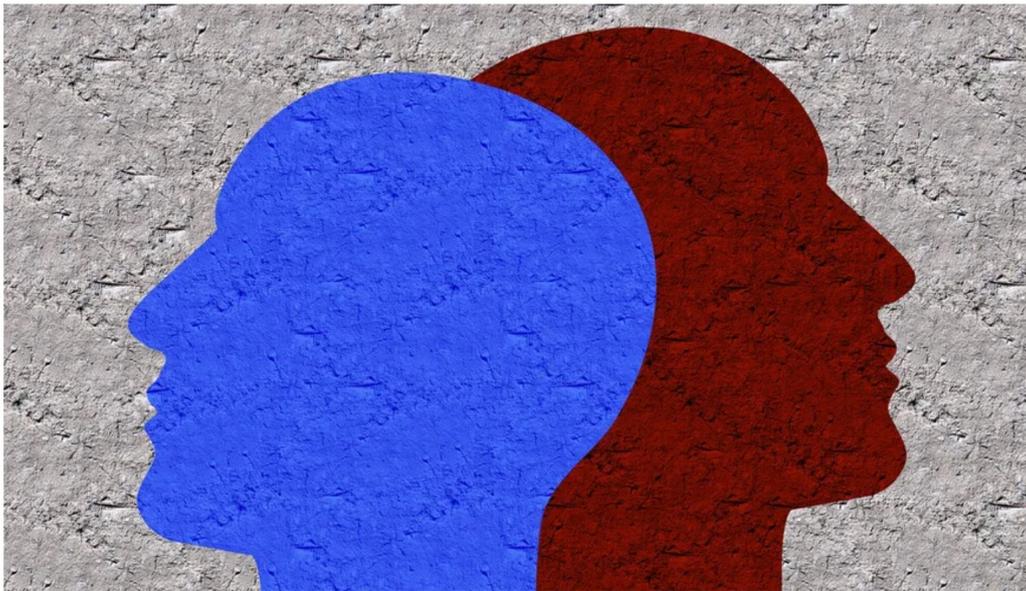
[Lire la suite sur Topsante.com](#)

# Schizophrénie : déstigmatiser la maladie

Les Journées de la schizophrénie se dérouleront du 19 au 26 mars. Ce sera l'occasion de déstigmatiser la maladie et de communiquer sur les programmes de soutien à destination des proches. C'est le cas du programme Profamille développé dans plus de 75 équipes à l'international. Les professionnels du programme Profamille du centre hospitalier de Niort se tiennent à la disposition de ceux qui souhaitent des informations. L'équipe est joignable du lundi au vendredi, de 9 h à 16 h, au 05.49.78.26.79 ou par mail [profamille@ch-niort.fr](mailto:profamille@ch-niort.fr)  
**[www.profamille.site](http://www.profamille.site)**

Vendredi 18 mars 2022 à 9:34

Quels sont les symptômes de la schizophrénie et comment traiter cette maladie qui touche en France 660 000 personnes ?



Schizophrénie : les signes qui doivent alerter avec Dr Perrine Brazo psychiatre au CHU de Caen

## C'est quoi la schizophrénie ?

La schizophrénie est une maladie mentale méconnue et stigmatisée qui touche 660 000 personnes en France. Elle se caractérise par des hallucinations auditives et visuelles, des idées délirantes, et/ou des propos incohérents, mais également par des symptômes tels que la dépression et des troubles cognitifs. Les premiers signes de psychose se manifestent entre 15 et 25 ans : 85% des nouveaux cas sont diagnostiqués dans cette tranche d'âge.

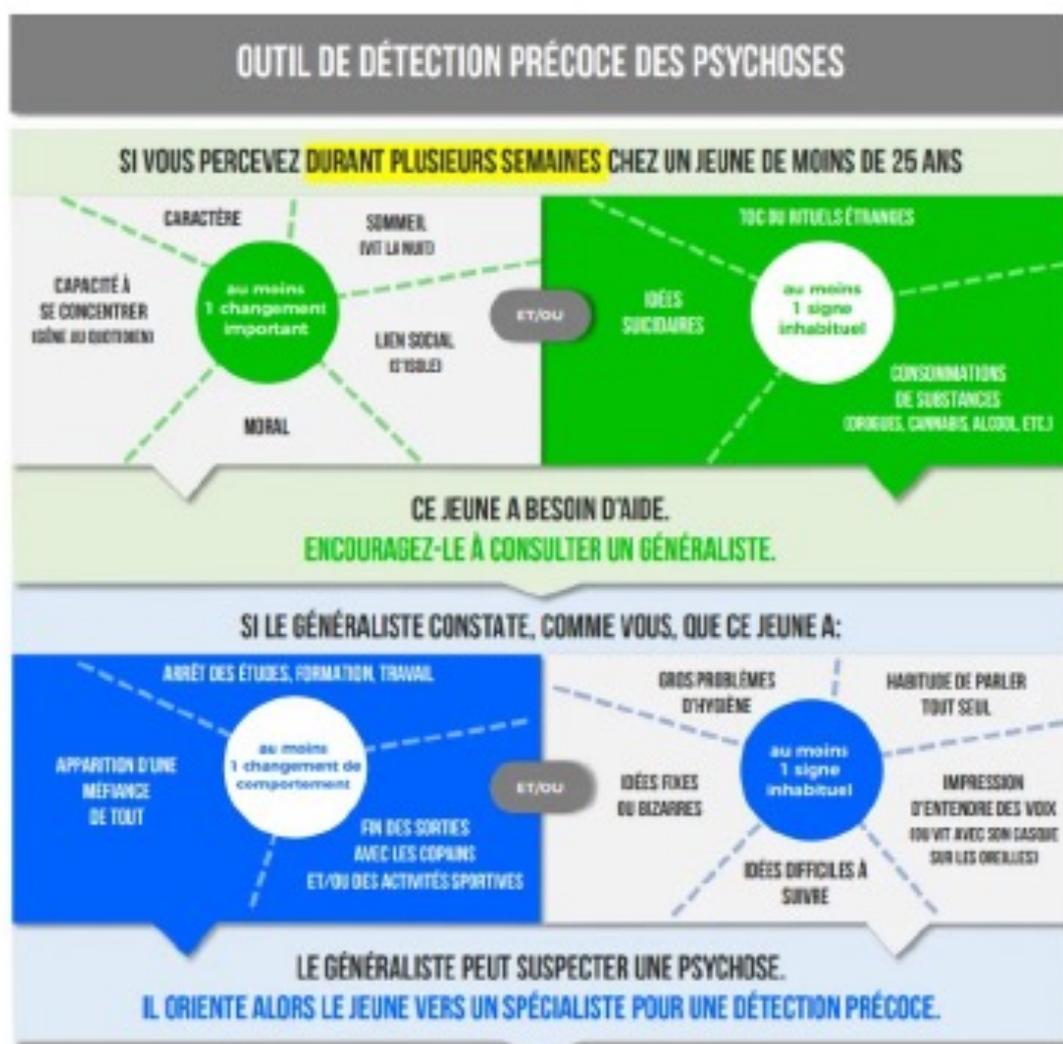
Côté Expert avec Dr Perrine BRAZO psychiatre au CHU de Caen.

## Un outil pour faciliter la détection précoce

L'objectif est de clarifier les signes qui doivent inciter à une détection précoce. Dès qu'un diagnostic est posé, une intervention précoce est mise en place sans hospitalisation. Son objectif est de maintenir les liens sociaux, de réduire les troubles cognitifs et d'apprendre à gérer les retombées de la maladie grâce à un suivi personnalisé. Dans de nombreuses recherches, ce type de dispositif a montré son efficacité, en multipliant par quatre les chances de maintien de l'insertion du jeune dans son cercle familial. La détection précoce et l'intervention précoce sont toutes deux réalisées par des centres spécialisés.

### Un outil pour faciliter la détection précoce

L'objectif est de clarifier les signes qui doivent inciter à une détection précoce. Dès qu'un diagnostic est posé, une intervention précoce est mise en place sans hospitalisation. Son objectif est de maintenir les liens sociaux, de réduire les troubles cognitifs et d'apprendre à gérer les retombées de la maladie grâce à un suivi personnalisé. Dans de nombreuses recherches, ce type de dispositif a montré son efficacité, en multipliant par quatre les chances de maintien de l'insertion du jeune dans son cercle familial. La détection précoce et l'intervention précoce sont toutes deux réalisées par des centres spécialisés.



Outils de détection précoce des psychoses

### Journées de la schizophrénie du 19 au 26 mars

Cette année, les Journées de la schizophrénie ont lieu du 19 au 26 mars. Cet événement international est une occasion pour sensibiliser et déstigmatiser sur la maladie. C'est également une occasion de communiquer sur les programmes de soutien à destination des proches. C'est le cas du programme [Profamille](#), qui est développé dans plus de 75 équipes à l'international.

## santé

### Schizophrénie : déstigmatiser la maladie

Les Journées de la schizophrénie se dérouleront du 19 au 26 mars. Ce sera l'occasion de déstigmatiser la maladie et de communiquer sur les programmes de soutien à destination des proches. C'est le cas du programme Profamille développé dans plus de 75 équipes à l'international. Les professionnels du programme Profamille du centre hospitalier de Niort se tiennent à la disposition de ceux qui souhaitent des informations. L'équipe est joignable du lundi au vendredi, de 9 h à 16 h, au 05.49.78.26.79 ou par mail [profamille@ch-niort.fr](mailto:profamille@ch-niort.fr)

[www.profamille.site](http://www.profamille.site)



## Un programme pour aider les familles à gérer le « tsunami » de la schizophrénie

*Publié le 18 mars 2022 à 08h15*



*En France, 600 000 personnes sont atteintes de schizophrénie © Rafael Elias / Getty Images*

La schizophrénie est un trouble mental grave dont sont atteintes environ 24 millions de personnes dans le monde. Un trouble lourd à porter pour le malade, mais aussi son entourage. Un programme de psychoéducation vient en aide aux familles qui font face à la schizophrénie d'un proche.

Quand la schizophrénie s'invite dans une famille, elle est souvent vécue comme un tremblement de terre. Pour aider les proches à faire face, un programme de psychoéducation existe en France. Mais malgré une efficacité prouvée, il reste marginal.

Créé à la fin des années 80 au Québec puis importé dans les pays francophones, Profamille est un programme de « psychoéducation » des familles. S'étalant sur deux ans et demi, il leur permet notamment de comprendre comment agir avec un malade, dont certains symptômes paraissent difficiles à gérer.

En les aidant à mieux connaître la maladie, ses traitements, en leur permettant de mieux gérer leurs émotions, il entraîne les familles à apporter une aide plus précise à leur proche. « Quand les émotions sont trop fortes, le taux de rechute est plus élevé », souligne Dominique Willard, [psychologue](#) et animatrice du programme Profamille.

### LES FAMILLES « FONT PARTIE DE LA SOLUTION »

Une des clés du programme est d'aider les familles à communiquer. « On sait que la maladie crée beaucoup de tensions et on va par exemple conseiller à un parent de dire à son proche "je suis en colère" plutôt que de lui hurler dessus », explique la psychologue. « Sinon cela génère "culpabilité" et "anxiété". »

De même, les personnes schizophrènes ont souvent des problèmes de mémoire, donc « il faut répéter les choses », conseille-t-elle. Les mots, les comportements au sein du foyer, jouent un rôle crucial, et peuvent démultiplier les effets d'un traitement médicamenteux. « Les familles sont un élément clé de l'amélioration du malade, elles font partie de la solution », assure Dominique Willard.

Des études ont en effet montré l'impact favorable d'une intervention psychoéducative ciblant la famille. Elle permettrait notamment de diviser par deux le taux de tentatives de [suicide](#).

## SEULEMENT 800 FAMILLES PRISES EN CHARGE

En amont de la semaine de la schizophrénie, du 19 au 26 mars, les promoteurs de Profamille mettent en avant un programme peu coûteux (environ 30 000 euros par groupe), facile à mettre en œuvre, pour un résultat avéré. Mais actuellement, seulement 800 familles en bénéficient, souvent grâce au bouche-à-oreille. Pourtant, environ 600 000 personnes sont atteintes de schizophrénie en France, soit 1 % de la population.

« C'est faible par rapport au nombre de cas », regrette Yann Hodé, psychiatre et président de l'association Profamille. « Le programme, n'est pas encore assez connu ni financé ». Les progrès sont pourtant tangibles pour les participants.

« Il y a un an, mon fils refusait de participer à toute tâche ménagère », raconte Françoise, 59 ans. Son fils de 26 ans a d'abord été diagnostiqué bipolaire, puis schizophrène, après une « mégacrise en juin 2019 », qui lui a valu trois mois d'hospitalisation à Sainte-Anne. « Il avait commencé le cannabis à 19 ans, ça a favorisé l'apparition de la maladie », raconte-t-elle. « Quand ce genre de chose vous arrive, c'est un tsunami ».

Depuis, elle a appris à lui demander de l'aide : « je lui suggère de le faire, je le remercie et je lui dis que ça m'a soulagée. Il faut savoir être positif, cette maladie est très dure à vivre pour eux », atteste-t-elle. Aujourd'hui, elle espère que « petit à petit », son fils acceptera de reprendre une formation.

## Une conférence pour un autre regard sur la schizophrénie

Le Lions Club de Guebwiller et l'association Schizo-Espoir ont programmé une conférence publique sur le thème « Agir et comprendre la schizophrénie » mardi 29 mars, à 19 h, au réfectoire d'été des Dominicains de Haute Alsace.



Les organisateurs de la conférence « Agir et comprendre la schizophrénie ». De g. à d. : Jacques Aladel, Hélène Cornec, Nathalie Prunier, Michel Ballié et Vito Colicchio. Photo DNA /Christian GRAWAY

La schizophrénie est une pathologie psychiatrique qui touche 1 % de la population mondiale, et qui se déclare le plus souvent entre 16 et 25 ans par un ou plusieurs des signes : fatigue anormale, sens pratique déficient, repli sur soi et retrait social, difficulté à ressentir ou exprimer des émotions appropriées à la situation, idées délirantes et désorganisation du cours de la pensée, hallucinations auditives, visuelles, olfactives ou sensitives.

Pour éviter que le silence, l'isolement, et l'ignorance restent trop souvent de mise pour les familles, plusieurs parents se sont regroupés et ont créé l' [association Schizo-Espoir](#) en 2001.

« C'est dans cet esprit qu'est née l'idée de sortir des pôles de Colmar et de Mulhouse, pour organiser une conférence sur la schizophrénie dans le territoire de la Communauté de la Région de Guebwiller, avec le soutien du Lions Club, de la Ville de Guebwiller et du comité local de santé mentale (CLSM) », ont indiqué les organisateurs, Nathalie Prunier et Jacques Aladel de Schizo-Espoir, Michel Ballié et Vito Colicchio du Lions Club, et Hélène Cornec, coprésidente du CLSM.

### Informé sur les aides

Cette conférence, à laquelle participera le Dr Luc Dounovetz, psychiatre au Centre hospitalier de Rouffach, visera à informer le public sur la schizophrénie et sur les aides existantes dans le milieu associatif et dans les territoires. L'objectif sera également de dédramatiser les conséquences de la maladie, et d'éviter la stigmatisation des malades. Il sera enfin possible d'échanger avec les intervenants ou des aidants.

Cette soirée, qui se tiendra au réfectoire d'été des Dominicains de Haute-Alsace, se déroulera sur inscription.

Replay du vendredi 18 mars 2022

## Schizophrénie : les signes qui doivent alerter

▶ Écouter (26min)



### Circuit Bleu Normandie, côté experts - Calvados Orne

France Bleu Normandie (Calvados - Orne)

Vendredi 18 mars 2022 à 9:34

Quels sont les symptômes de la schizophrénie et comment traiter cette maladie qui touche en France 660 000 personnes ?

<https://www.francebleu.fr/emissions/circuit-bleu-normandie-cote-experts-calvados-orne/normandie-caen/schizophrenie-les-signes-qui-doivent-alerter>



## AGENDA

### AUJOURD'HUI

#### Brionne

##### Exposition

L'exposition départementale pour la lutte contre les violences faites aux femmes et aux filles « La violence, ça suffit », est encore visible à la médiathèque Louise-Michel, place Frémont-des-Essarts, jusqu'au samedi 19 mars.

#### Heudreville-sur-Eure

##### Collecte de dons

La mairie organise une collecte de dons (matériel de couchage, produits d'hygiène, vêtements) en faveur du peuple ukrainien, à la salle des associations, du lundi au vendredi de 16 h 30 à 19 h.

#### Val-de-Reuil

##### Lectures performances et concert

La Factorie propose une soirée avec ses poètes en résidence. Ce mois-ci sera également l'occasion de célébrer la sortie du livre d'Hortense Raynal. À la lecture ce soir à partir de 19 h : Claire Isirdi, Sylvie Durbec et Hortense Raynal. Tarif : 5 €.

#### Ménilles

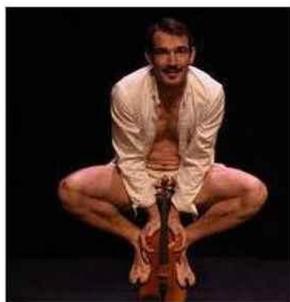
##### Passage du Solidaribus

Le Solidaribus de la fédération de l'Eure du Secours populaire français fera escale, place du Marché, cet après-midi de 14 h à 16 h. Renseignements au 06 75 45 61 42.

### DEMAIN

#### Conches-en-Ouche

##### Spectacles



« Soirée Spring », à la salle Jean-Pierre-Bacri. 19 h : Top Down, spectacle du trio La Triochka, du cirque acrobatique avec trois femmes au plateau. 19 h 30 : Apéritif dinatoire. 20 h 15 : « Car tous les chemins y mènent », de Basile Forest, un solo de cirque d'un excentrique violoniste essayant de jouer l'opéra *Carmen* de Bizet. Réservations au 02 32 30 31 90. Demain à 19 h.

#### Evreux

##### « Regards croisés sur la schizophrénie »

Dans le cadre des **Journées** de la schizophrénie, le Nouvel hôpital de Navarre et l'UNAFAM de l'Eure organise une table-ronde avec Gringe, autour de son livre « Ensemble, on aboie en silence », dans lequel il raconte la maladie dont souffre son frère. Des professionnels du milieu médical, seront également présents pour échanger. Vente-dédicaces à l'issue. À la médiathèque Rolland-Plaisance. Gratuit.

Sur inscription au 06 63 33 13 96 ou sur [mediatheques.evreux.fr](http://mediatheques.evreux.fr)

Demain à 18 h.

##### Théâtre

Un hommage dégenré aux tragédiennes de l'opéra : les « madones », femmes intègres, les « putains », femmes libres, et les « sorcières », femmes de pouvoir : trois stéréotypes qui hantent tout notre héritage culture. Et si l'on renversait les codes ? Et si l'on inversait les rôles ? Le quatuor Zaïde et le contre-ténor Théophile Alexandre sont à la manœuvre artistique de cette relecture musicale inédite.

Au théâtre Legendre.

Demain à 20 h.

#### Gaillon

##### La Fête de l'eau

L'Unicef organisera pour la première fois, la Fête de l'eau, au centre aquatique Aquaval. Entrée : 2 € ou 2,50 € (entrée + buvette). De nombreuses animations pour adultes et enfants seront organisées et les sommes perçues seront entièrement reversées à l'Unicef. Réservations :

[lafetedeleau2022@gmail.com](mailto:lafetedeleau2022@gmail.com) ou 02 32 77 47 00.

Demain de 19 h à 22 h.

#### Gisors

##### Journée du sommeil

Le centre hospitalier organisera sa 22<sup>e</sup> édition de la Journée du sommeil. Stand sommeil de 10 h à 13 h 15 et conférences à partir de 14 h 30.

Renseignements au 02 32 27 78 83.

Demain à 10 h.

#### Pont-Audemer

##### Permanence information logement

Obtenez des renseignements administratifs, financiers et juridiques liés au logement. Au centre CAF, 52, rue Jules-Ferry. Sur rendez-vous uniquement au 02 32 24 06 66.

Demain de 10 h à midi.

### À VENIR

#### Bernay

##### Les rendez-vous famille

« Du son dans les œuvres » : une œuvre, une histoire et des instruments de musique pour voir le musée autrement et découvrir l'art en s'amusant.



Atelier à destination des enfants de 4-8 ans, accompagnés de leurs parents. Inscriptions et renseignements : 06 03 25 50 97 ou c.ccard@bernay27.fr.

Samedi 19 mars de 16 h à 17 h.

#### Commemoration

Une cérémonie aura lieu au monument aux morts, dans le jardin de l'abbaye à l'occasion de la Journée nationale du souvenir et de recueillement à la mémoire des victimes civiles et militaires de la guerre d'Algérie et des combats en Tunisie et au Maroc.

Samedi 19 mars à 11 h 30.

#### Bosgouet

##### Concert caritatif

L'association Joy et Zoé organise un repas-concert à la salle des fêtes. Les bénéfices seront reversés à plusieurs associations qui viennent en aide aux animaux et notamment les Gloutonnageux qui soutiennent les refuges d'animaux en Ukraine. Tarifs : 20 € concert + hamburger frites ou planche de charcuterie ou assortiment de fromage + café, 15 € concert + menu enfant (moins de 12 ans) + une crêpe offerte. Entrée pour le concert : 10 €. Sur réservation au 06 01 71 48 26.

Samedi 26 mars à 19 h.

#### Conches-en-Ouche

##### Tricoté

Partage d'un moment de convivialité et d'échanges autour d'un projet tricot personnel ou d'un projet commun. À la médiathèque Alfred Recours, 14, rue Jacques-Villon.

Samedi 19 mars à 14 h 30.

##### Atelier enfants

Des histoires, des jeux et des comptines en anglais. « Story Time » est le rendez-vous des 3-6 ans pour se familiariser avec la langue anglaise. À la médiathèque Alfred Recours. Samedi 19 mars à 16 h.

#### Évreux

##### One-man-show

Tête blonde, cheveux longs, petites lunettes rondes, allure longiligne et timidité maladroite, Paul Mirabel n'a pas le physique des humoristes à la mode. Il présentera son premier spectacle : « Zèbre », au Cadran. Tarif : 35 €. Dimanche 20 mars à 20 h.

##### Exposition

Le club Minikits 27 organise le salon de la maquette et du modèle réduit dans la halle des exposants, 26, avenue Maréchal-Foch. Entrée : 4 €, gratuit pour les enfants de moins de 12 ans. Samedi 19 et dimanche 20 mars.

#### La Haye-de-Routot

##### Atelier autour de l'ortie

Michèle Lesage livrera des conseils de cuisine pour utiliser l'ortie dans vos plats. À ses côtés, Denis Leblond expliquera comment utiliser l'ortie dans son jardin. Il sera également possible de

profiter de l'exposition « Oiseaux » du photographe Emmanuel Lailheugue. Renseignements au 02 32 57 59 67. Entrée adulte : 3 €, gratuit pour les moins de 16 ans.

À la Chaumière aux orties.

Dimanche 20 mars de 14 h à 18 h.

#### Le Neubourg

##### Pertes ouvertes de l'emploi

Le magasin E.Leclerc participe à « La Grande rencontre », une opération job dating organisée pour recruter leurs futurs collaborateurs. 20 postes sont à pourvoir lors de cette journée de l'emploi.

Les candidats, avec ou sans CV, pourront se rendre en magasin, afin de rencontrer les recruteurs et de passer un premier entretien de 10 minutes.

Samedi 19 mars de 9 h à 11 h 30 et de 13 h 30 à 17 h.

#### Le Thuit-de-l'Olson



##### Théâtre

Louis XVI.fr, une pièce de théâtre avec comme acteur principal Patrick Sébastien. Tarifs : 38 € et 19 €.

Billetterie à la salle des fêtes où une permanence sera tenue chaque lundi et jeudi de 17 h à 19 h et le samedi matin sur le marché, jusqu'au jeudi 24 mars. Salle des fêtes Philippe-Aubin, 48, rue Henri-de-Campion. Samedi 26 mars, à 20 h 45.

#### Saint-Marcel

##### Atelier greffage

Le Cap au vert animera un atelier sur le greffage dans le jardin de la médiathèque. Gratuit, sur réservation au 02 32 54 87 10.

Samedi 19 mars de 14 h à 16 h.

#### Routot

##### Atelier patchwork

Démonstration de patchwork et présentation des différentes techniques, dans le cadre de l'exposition temporaire de patchwork en partenariat avec Musique Lapez-Velasco de l'association Acharné du patch de Bourg-Achard et Sylvie Godere-Guyard de l'association Culture et loisirs de Saint-Pierre-les-Ébeuf. Entrée adulte : 3 €, gratuit pour les moins de 16 ans. À la Maison du lin, 2, place du Général-Leclerc.

Dimanche 20 mars de 14 h à 18 h.

## Marchés

**Conches-en-Ouche**, place Aristide Briand : ce matin de 8 h à 13 h.

## Déchèteries

**Bernay**, rue des Hautes-Granges :

lundi, mardi, mercredi, vendredi et samedi de 9 h à midi et de 14 h à 17 h, jeudi de 14 h à 17 h, fermée dimanche. **Évreux**, Val l'An : de 9 h à 12 h 30 et de 13 h 30 à 18 h.

**Normanville**, Caër :

de 9 h à 12 h 30 et de 13 h 30 à 18 h.

**Guichainville**, Saint-Laurent :

du lundi au samedi de 9 h à midi et de 13 h 30 à 19 h, dimanche de 9 h à 13 h.

**Pont-Audemer**, rue Gustavo-Eiffel :

lundi, jeudi de 14 h à 17 h, mardi, mercredi, vendredi et samedi de 9 h à midi et de 14 h à 17 h, fermée le dimanche.

**Val-de-Reuil**, ZAC porte des lacs :

mardi, jeudi, vendredi de 14 h à 17 h 45, mercredi, samedi de 9 h à 11 h 45, de 14 h à 17 h 45, fermée dimanche et lundi.

**Vernon**, chemin du Ray :

lundi au samedi de 9 h à 11 h 45, de 14 h à 17 h 45, fermée le dimanche.

## NUMÉROS UTILES

● **Police municipale d'Évreux :**

02 32 39 91 01

● **Commissariat d'Évreux :**

02 32 39 90 00

● **Police municipale de Bernay :**

02 76 56 00 10

● **Police municipale de Louviers :**

02 32 09 58 22

● **Police municipale de Gaillon :**

02 32 77 50 10

● **Police municipale de Vernon :**

02 32 64 10 00

● **Police municipale**

**de Val-de-Reuil :** 02 32 09 44 44

● **Police municipale de**

**Pont-Audemer :** 02 32 42 34 87

● **Gendarmerie de Gaillon :**

02 32 53 00 17

● **Gendarmerie des Andelys :**

02 32 54 03 17

● **Gendarmerie de Brienne :**

02 32 44 80 17

● **Gendarmerie de Pont-Audemer :**

02 32 41 00 17

● **Gendarmerie de Gisors :**

02 32 55 00 17

● **Gendarmerie de Bernay :**

02 32 43 22 17

● **Commissariat de Vernon :**

02 32 64 30 00

● **Commissariat de Val-de-Reuil :**

02 76 38 35 00

● **Médecin :** 116 117

## **SANTÉ.** Journée mondiale de la schizophrénie

Le 19 mars 2022 est la journée mondiale de la schizophrénie. L'Association Hospitalière de Bretagne (AHB) souhaite communiquer auprès du grand public sur une pathologie souvent méconnue et trop souvent stigmatisée.

La schizophrénie est une maladie du cerveau qui affecte la pensée, les sentiments et les émotions et perturbe souvent l'attention, la mémoire, l'apprentissage et le traitement de l'information. Environ 600 000 personnes en France sont touchées par cette maladie.

Malgré son ampleur, elle reste une maladie méconnue et stigmatisée en raison des stéréotypes qui l'entoure. La schizo-

phrénie touche, à l'échelle mondiale, 1% de la population. Elle survient surtout chez les jeunes à la fin de l'adolescence ou au début de la vie adulte.

Afin de poursuivre ses ambitions, l'AHB a besoin de professionnels engagés et motivés, en contrepartie d'un environnement professionnel équilibré et attractif.

Médecin, infirmier, aide-soignant, accompagnant éducatif et social, secrétaire médicale, etc, l'AHB recrute en CDI, CDD, à temps plein ou temps partiel, de jour et de nuit.

Rendez-vous sur le site [www.ahbretagne.com](http://www.ahbretagne.com). Contact : 02 96 57 10 71 / [recrutement@ahbretagne.com](mailto:recrutement@ahbretagne.com)



# Identifier la schizophrénie : un outil pour repérer les troubles psychiatriques

Sensibiliser et faciliter l'identification des troubles psychiatriques liés, entre autres, à la schizophrénie : Tel est l'objectif de l'association Positive Minders à travers le lancement de sa nouvelle campagne et d'un outil numérique accessible à tous.

## JOURNÉES DE LA SCHIZOPHRÉNIE



## **L'association Positive Minders lance une nouvelle campagne de sensibilisation et un outil qui permet d'identifier plus facilement les troubles psychiatriques liés, entre autres, à la schizophrénie**

À l'occasion de la 15<sup>e</sup> édition des Journées de la schizophrénie, organisées du 19 au 26 mars 2022, l'association Positive Minders lancera, le 22 mars prochain, le site : <http://www.santepsyjeunes.fr/> Celui-ci doit permettre à toute personne concernée d'obtenir des informations sur la schizophrénie mais aussi d'identifier et de mettre un nom sur les troubles psychiatriques qu'elle aurait rencontrés, directement ou au contact de proches.

### **Faciliter le repérage des troubles psychiatriques tels que la schizophrénie**

Destiné au grand public et aux professionnels de santé, celui-ci se présentera comme un nouvel outil de repérage. Totalement informatisé, celui-ci a été conçu à destination des jeunes, des proches et des professionnels de première ligne. Objectif : identifier plus facilement et plus tôt les troubles psychiatriques chez les jeunes, puis faciliter leur orientation, sans délai, vers des spécialistes adaptés.

### **Une campagne de sensibilisation basée sur des témoignages**

En parallèle, l'association lancera sa campagne « schizOdyssey », basée sur de nombreux témoignages, elle encouragera la libération de la parole en partenariat avec de nombreuses organisations. Un spot vidéo sera notamment diffusé à la télévision, dans les cinémas et sur les réseaux sociaux.

Pour obtenir plus d'informations sur cette nouvelle campagne de sensibilisation et sur cet outil qui facilite le repérage des [troubles psychiatriques](#) liés ou non à la schizophrénie, rendez-vous sur le site dédié : <https://schizinfo.com/>

## Schizophrénie: un programme pour aider les familles à gérer ce "tsunami"

Paris - Quand la schizophrénie s'invite dans une famille, elle est souvent vécue comme un tremblement de terre. Pour aider les proches à faire face, un programme de "psychoéducation" existe en France. Mais malgré une efficacité prouvée, il reste marginal.



A l'hôpital Sainte-Anne à Paris, spécialisé dans la psychiatrie  
[afp.com/JOEL\\_SAGET](http://afp.com/JOEL_SAGET)

Après un exercice de respiration, la séance commence un mardi soir dans des locaux de l'hôpital Sainte-Anne à Paris (XIV<sup>e</sup>), spécialisé en psychiatrie.

Le sujet du jour: "Mieux gérer la communication" avec son proche atteint de schizophrénie. Dominique Willard, psychologue, animatrice de ce programme "Profamille", élaboré de concert avec les parents, incite les participants à ne pas être avare de compliments envers leurs proches malades.

"Évitez le «ça c'est bien, mais...»", conseille-t-elle. "Ce genre de formules est un effaceur de compliment". "Votre proche est en difficulté dans un grand nombre de situations, il faut le renforcer de façon positive"

Autour de la table, une dizaine de personnes, pour la plupart des parents d'un enfant atteint de schizophrénie, sont venus chercher des réponses à un bon nombre de questions.

Comme Françoise, 59 ans. Son fils de 26 ans a d'abord été diagnostiqué bipolaire, puis schizophrène, après une "mégacrise en juin 2019", qui lui a valu trois mois d'hospitalisation à Sainte-Anne.

"Il avait commencé le cannabis à 19 ans, ça a favorisé l'apparition de la maladie", dit-elle. "Quand ce genre de chose vous arrive, c'est un tsunami".

- "Répéter les choses" -

Entre les séances, qui ont lieu deux fois par mois, les participants ont des exercices à faire chez eux. "Ca demande beaucoup d'implication mais c'est aussi pour nous qu'on le fait, pour arriver à mieux vivre ce qui nous arrive", analyse Françoise.

Créé à la fin des années 80 au Québec puis importé dans les pays francophones, Profamille est un programme de "psychoéducation" des familles.

S'étalant sur deux ans et demi, il permet notamment de comprendre comment agir avec un malade dont certains symptômes paraissent difficiles à gérer.

En les aidant à mieux connaître la maladie, ses traitements, en leur permettant de mieux gérer leurs émotions, il entraîne les familles à apporter une aide plus précise à leur proche.

"Quand les émotions sont trop fortes, le taux de rechute est plus élevé", souligne la psychologue Dominique Willard. "On sait que la maladie crée beaucoup de tensions et on va par exemple conseiller à un parent de dire à son proche «je suis en colère» plutôt que de lui hurler dessus". Sinon cela génère "culpabilité" et "anxiété".

De même, les personnes schizophrènes ont souvent des problèmes de mémoire, donc "il faut répéter les choses", conseille-t-elle.

Les mots, les comportements au sein du foyer, jouent un rôle crucial, et peuvent démultiplier les effets d'un traitement médicamenteux.

- Des progrès tangibles -

*"Les familles sont un élément clé de l'amélioration du malade, elles font partie de la solution", assure Mme Willard.*

Des études ont en effet montré l'impact favorable d'une intervention psycho-éducative ciblant la famille. Elle permettrait notamment de diviser par deux le taux de tentatives de suicide.

En amont de la semaine de la schizophrénie (du 19 au 26 mars), ses promoteurs mettent en avant un programme peu coûteux (environ 30.000 euros par groupe), facile à mettre en oeuvre, pour un résultat avéré.

Actuellement, seulement 800 familles en bénéficient, souvent grâce au bouche à oreille, alors qu'environ 600.000 personnes sont touchées en France par la maladie, soit 1% de la population.

*"C'est faible par rapport au nombre de cas; le programme, amélioré régulièrement en fonction de l'avancée des connaissances, n'est pas encore assez connu ni financé", regrette Yann Hodé, psychiatre et président de l'association Profamille (Profamille.site).*

Pour les participants, les progrès sont pourtant tangibles. *"Il y a un an, mon fils refusait de participer à toute tâche ménagère", raconte Françoise. Depuis, elle a appris à lui demander de l'aide: "Je lui suggère de le faire, je le remercie et je lui dis que ça m'a soulagée".*

*"Il faut savoir être positif, cette maladie est très dure à vivre pour eux", atteste-t-elle. Maintenant, elle espère que "petit à petit", son fils "acceptera de reprendre une formation".*

## Évreux. Deux tables-rondes pour changer de regard sur la schizophrénie

Deux tables-rondes organisées à Évreux permettront de parler de la schizophrénie, une maladie qui touche plus d'une personne sur cent, mais reste relativement méconnue.



Le docteur Nassim Arfi, psychiatre au Nouvel hôpital de Navarre, et la neuropsychologue Véronique Cintrat seront partie prenante des tables-rondes organisées jeudi et vendredi à Évreux. (©FL/Eure Infos La Dépêche)

Dans le cadre des **Journées internationales de la schizophrénie**, le **Nouvel hôpital de Navarre** et l'**Unafam Eure**, soutenus par l'association **Positive Minders**, organisent plusieurs actions à **Évreux (Eure)**.

L'acteur, rappeur et auteur **Gringe** sera présent vendredi 18 mars 2022 pour échanger autour de son livre *Ensemble, on aboie en silence*, co-écrit avec son frère atteint de schizophrénie.

Le médecin psychiatre Nassim Arfi et la neuropsychologue Véronique Cintrat nous en disent plus sur cette maladie mal connue, mais dont souffrent plus d'1 % de la population.

### Comment définir la schizophrénie ?

**Docteur Nassim Arfi :** On l'appelait avant la démence précoce. On la caractérisait alors par un affaiblissement intellectuel inéluctable, et qui survenait à un âge plutôt jeune. Ce n'est plus tellement la conception actuelle de la maladie. C'est plutôt une maladie qui a un soubassement neurobiologique, une maladie chronique. On la retrouve à un taux de 1 à 1,5 % dans la population, autant chez l'homme que chez la femme. En revanche, le pic d'apparition est différent. Chez l'homme, c'est plutôt l'adulte jeune, 20-25 ans. C'est plus tard chez la femme, 30-35 ans. La maladie peut apparaître à tout âge, même si c'est plus rare à partir de 40-50 ans.

**Véronique Cintrat :** Ça touche la personne dans sa phase de l'apprentissage à l'autonomie, ce qui explique le retentissement que la maladie peut avoir ensuite.

### Quels sont ses symptômes ?

**NA** : C'est une maladie caractérisée par certaines dimensions symptomatiques. Une dimension positive d'abord, c'est-à-dire des symptômes surajoutés, l'agitation, le délire, les hallucinations. Il y a la dimension négative, des symptômes de soustraction, ce qu'on arrive à faire et que les schizophrènes ne font pas, l'abolition, une baisse de la motivation et des activités, l'apathie, le retrait social, parfois l'incurie, le déficit dans l'hygiène, etc. Enfin, il y a la dimension cognitive, avec des altérations de la capacité à interagir.

**VC** : 80 % des personnes qui souffrent de schizophrénie peuvent présenter des troubles cognitifs. Un affaiblissement cognitif peut être le premier symptôme, même s'il n'est pas spécifique et qu'on le voit a posteriori, comme un affaiblissement des capacités attentionnelles, des capacités d'apprentissage, en cours de scolarité. Dans la schizophrénie, il peut y avoir des troubles d'attention, de mémoire en termes de récupération de l'information, de mémoire de travail, de motricité, etc., qui peuvent avoir des répercussions sur des tâches de la vie quotidienne, prendre le bus, faire la cuisine, chercher un emploi...

**NA** : La maladie entraîne des symptômes cliniques avec de grands retentissements sociaux, familiaux, professionnels et scolaires. Cependant, une prise en charge précoce permet de grandement modifier le pronostic de la maladie qui peut être dans de nombreux cas compatible avec une vie familiale, sociale et professionnelle.

## Combien de personnes en souffrent en France ?

**NA :** Entre 1 et 1,5 % de la population, environ 660 000 personnes, c'est très fréquent. On a des patients qui vivent très bien en société, qui nécessitent très peu d'hospitalisations, juste un traitement, et d'autres pour qui le pronostic est beaucoup plus sombre, avec un traitement lourd et de gros troubles du comportement.

## Comment soigne-t-on cette maladie ?

**NA :** Les médicaments sont apparus dans les années 1950, permettant de réduire les cas graves. La panoplie médicamenteuse a beaucoup évolué depuis, il n'y a plus de stigmatisation des malades sous traitement, qui sont mieux intégrés socialement. Cependant, notre but est la socialisation, que la personne vive au sein d'une société, qu'elle puisse interagir avec les autres. Un médicament seul ne peut pas avoir cette prétention.

**VC :** Il va y avoir de la remédiation cognitive pour essayer de diminuer les troubles cognitifs, le traitement pour diminuer les symptômes positifs, les programmes d'éducation à la famille (Pro Famille) pour améliorer les relations, les interactions, l'échange et la connaissance sur les traitements, ainsi que la détection précoce. L'Unité de réhabilitation psychosociale d'Évreux le permet.

**NA :** Il y a une neurotoxicité des crises. Plus on attend, plus les épisodes sont longs, intenses, non traités, récurrents, tout cela aggrave le pronostic. La maladie est déclenchée dès lors qu'il y a des facteurs biologiques, psychologiques et sociaux. La prise en charge est bio-psycho-sociale. On va agir avec des médicaments, psychologiquement et avec des programmes de sociothérapie. C'est une maladie qui évolue au long cours, il n'y a pas de guérison, mais un rétablissement avec des rechutes de temps à autre.

## Est-ce encore une maladie taboue ?

VC : Il y a encore une méconnaissance du grand public. C'est pour cela qu'on se positionne sur les Journées de la schizophrénie, pour essayer de le sensibiliser, d'aller à sa rencontre et de participer à changer les représentations. Le diagnostic de schizophrénie fait peur, le terme a une mauvaise connotation. On associe souvent la schizophrénie à de la violence, à de l'agressivité, alors que les malades sont plus victimes de la violence des autres qu'eux-mêmes sont agresseurs.

## Comment vont se dérouler les événements programmés à Évreux ?

VC : Le lycée Senghor va accueillir vendredi après-midi une table-ronde, avec des professionnels du NHN, de membres de l'UnafaM de l'Eure et de Gringe, l'auteur du livre *Ensemble, on aboie en silence*. Ça permet de viser des personnes jeunes, de les sensibiliser, de les rassurer sur le fait que ce n'est pas irrémédiable, qu'il existe des solutions.

Une autre table-ronde aura lieu le soir à la médiathèque, toujours avec des professionnels et Gringe.

### Pratique

Vendredi 18 mars à 18 h à la médiathèque Rolland-Plaisance : table-ronde « Regards croisés sur la schizophrénie » (complet, renseignements au 06 63 33 13 36 ou sur [mediatheques.evreux.fr](http://mediatheques.evreux.fr)).

## Schizophrénie: un programme pour aider les familles à gérer ce "tsunami"



A l'hôpital Sainte-Anne à Paris, spécialisé dans la psychiatrie

© AFP

**Quand la schizophrénie s'invite dans une famille, elle est souvent vécue comme un tremblement de terre. Pour aider les proches à faire face, un programme de "psychoéducation" existe en France. Mais malgré une efficacité prouvée, il reste marginal.**

Après un exercice de respiration, la séance commence un mardi soir dans des locaux de l'hôpital Sainte-Anne à Paris (XIV<sup>e</sup>), spécialisé en psychiatrie.

Le sujet du jour: "Mieux gérer la communication" avec son proche atteint de schizophrénie. Dominique Willard, psychologue, animatrice de ce programme "Profamille", élaboré de concert avec les parents, incite les participants à ne pas être avare de compliments envers leurs proches malades.

"Évitez le +ça c'est bien, mais...+", conseille-t-elle. "Ce genre de formules est un effaceur de compliment". "Votre proche est en difficulté dans un grand nombre de situations, il faut le renforcer de façon positive".

Autour de la table, une dizaine de personnes, pour la plupart des parents d'un enfant atteint de schizophrénie, sont venus chercher des réponses à un bon nombre de questions.

Comme Françoise, 59 ans. Son fils de 26 ans a d'abord été diagnostiqué bipolaire, puis schizophrène, après une "mégacrise en juin 2019", qui lui a valu trois mois d'hospitalisation à Sainte-Anne.

"Il avait commencé le cannabis à 19 ans, ça a favorisé l'apparition de la maladie", dit-elle. "Quand ce genre de chose vous arrive, c'est un tsunami".

#### - "Répéter les choses" -

Entre les séances, qui ont lieu deux fois par mois, les participants ont des exercices à faire chez eux. "Ca demande beaucoup d'implication mais c'est aussi pour nous qu'on le fait, pour arriver à mieux vivre ce qui nous arrive", analyse Françoise.

Créé à la fin des années 80 au Québec puis importé dans les pays francophones, Profamille est un programme de "psychoéducation" des familles.

S'étalant sur deux ans et demi, il leur permet notamment de comprendre comment agir avec un malade dont certains symptômes paraissent difficiles à gérer.

En les aidant à mieux connaître la maladie, ses traitements, en leur permettant de mieux gérer leurs émotions, il entraîne les familles à apporter une aide plus précise à leur proche.

"Quand les émotions sont trop fortes, le taux de rechute est plus élevé", souligne la psychologue Dominique Willard. "On sait que la maladie crée beaucoup de tensions et on va par exemple conseiller à un parent de dire à son proche +je suis en colère+ plutôt que de lui hurler dessus". Sinon cela génère "culpabilité" et "anxiété".

De même, les personnes schizophrènes ont souvent des problèmes de mémoire, donc "il faut répéter les choses", conseille-t-elle.

Les mots, les comportements au sein du foyer, jouent un rôle crucial, et peuvent démultiplier les effets d'un traitement médicamenteux.

#### - Des progrès tangibles -

"Les familles sont un élément clé de l'amélioration du malade, elles font partie de la solution", assure Mme Willard.

Des études ont en effet montré l'impact favorable d'une intervention psycho-éducative ciblant la famille. Elle permettrait notamment de diviser par deux le taux de tentatives de suicide.

En amont de la semaine de la schizophrénie (du 19 au 26 mars), ses promoteurs mettent en avant un programme peu coûteux (environ 30.000 euros par groupe), facile à mettre en œuvre, pour un résultat avéré.

Actuellement, seulement 800 familles en bénéficient, souvent grâce au bouche à oreille, alors qu'environ 600.000 personnes sont touchées en France par la maladie, soit 1% de la population.

"C'est faible par rapport au nombre de cas; le programme, amélioré régulièrement en fonction de l'avancée des connaissances, n'est pas encore assez connu ni financé", regrette Yann Hodé, psychiatre et président de l'association Profamille (Profamille.site).

Pour les participants, les progrès sont pourtant tangibles. "Il y a un an, mon fils refusait de participer à toute tâche ménagère", raconte Françoise. Depuis, elle a appris à lui demander de l'aide: "Je lui suggère de le faire, je le remercie et je lui dis que ça m'a soulagée".

"Il faut savoir être positif, cette maladie est très dure à vivre pour eux", atteste-t-elle. Maintenant, elle espère que "petit à petit", son fils "acceptera de reprendre une formation".

## Schizophrénie : un programme pour aider les familles

Créé à la fin des années 80 au Québec puis importé dans les pays francophones, Profamille est un programme de "psychoéducation" des familles. Ces dernières peuvent ainsi apprendre à mieux gérer la schizophrénie d'un proche.



Quand la schizophrénie s'invite dans une famille, elle est souvent vécue comme un tremblement de terre. Pour aider les proches à faire face, un programme de "psychoéducation" existe en France. Mais malgré une efficacité prouvée, il reste marginal.

## **Chercher des réponses à un bon nombre de questions**

Après un exercice de respiration, la séance commence un mardi soir dans des locaux de l'hôpital Sainte-Anne à Paris (XIV<sup>e</sup>), spécialisé en psychiatrie. Le sujet du jour : *"Mieux gérer la communication"* avec son proche atteint de schizophrénie. Dominique Willard, psychologue, animatrice de ce programme "Profamille", élaboré de concert avec les parents, incite les participants à ne pas être avare de compliments envers leurs proches malades. *"Évitez le 'ça c'est bien, mais...'",* conseille-t-elle. *"Ce genre de formules est un effaceur de compliment". "Votre proche est en difficulté dans un grand nombre de situations, il faut le renforcer de façon positive".*

Autour de la table, une dizaine de personnes, pour la plupart des parents d'un enfant atteint de schizophrénie, sont venus chercher des réponses à un bon nombre de questions. Comme Françoise, 59 ans. Son fils de 26 ans a d'abord été diagnostiqué bipolaire, puis schizophrène, après une *"mégacrise en juin 2019"*, qui lui a valu trois mois d'hospitalisation à Sainte-Anne. *"Il avait commencé le cannabis à 19 ans, ça a favorisé l'apparition de la maladie"*, dit-elle. *"Quand ce genre de chose vous arrive, c'est un tsunami"*. Entre les séances, qui ont lieu deux fois par mois, les participants ont des exercices à faire chez eux. *"Ca demande beaucoup d'implication mais c'est aussi pour nous qu'on le fait, pour arriver à mieux vivre ce qui nous arrive"*, analyse Françoise.

### **"Répéter les choses"**

Créé à la fin des années 80 au Québec puis importé dans les pays francophones, Profamille est un programme de "psychoéducation" des familles. S'étalant sur deux ans et demi, il leur permet notamment de comprendre comment agir avec un malade dont certains symptômes paraissent difficiles à gérer. En les aidant à mieux connaître la maladie, ses traitements, en leur permettant de mieux gérer leurs émotions, il entraîne les familles à apporter une aide plus précise à leur proche.

*"Quand les émotions sont trop fortes, le taux de rechute est plus élevé", souligne la psychologue Dominique Willard. "On sait que la maladie crée beaucoup de tensions et on va par exemple conseiller à un parent de dire à son proche 'je suis en colère' plutôt que de lui hurler dessus". Sinon cela génère "culpabilité" et "anxiété". De même, les personnes schizophrènes ont souvent des problèmes de mémoire, donc "il faut répéter les choses", conseille-t-elle. Les mots, les comportements au sein du foyer, jouent un rôle crucial, et peuvent démultiplier les effets d'un traitement médicamenteux.*

### **Des progrès tangibles**

*"Les familles sont un élément clé de l'amélioration du malade, elles font partie de la solution", assure Mme Willard. Des études ont en effet montré l'impact favorable d'une intervention psycho-éducative ciblant la famille. Elle permettrait notamment de diviser par deux le taux de tentatives de suicide. En amont de la semaine de la schizophrénie (du 19 au 26 mars), ses promoteurs mettent en avant un programme peu coûteux (environ 30.000 euros par groupe), facile à mettre en œuvre, pour un résultat avéré.*

Actuellement, seulement 800 familles en bénéficient, souvent grâce au bouche à oreille, alors qu'environ 600.000 personnes sont touchées en France par la maladie, soit 1% de la population. *"C'est faible par rapport au nombre de cas ; le programme, amélioré régulièrement en fonction de l'avancée des connaissances, n'est pas encore assez connu ni financé", regrette Yann Hodé, psychiatre et président de l'association Profamille (Profamille.site).*

Pour les participants, les progrès sont pourtant tangibles. *"Il y a un an, mon fils refusait de participer à toute tâche ménagère", raconte Françoise. Depuis, elle a appris à lui demander de l'aide : "Je lui suggère de le faire, je le remercie et je lui dis que ça m'a soulagée". "Il faut savoir être positif, cette maladie est très dure à vivre pour eux", atteste-t-elle. Maintenant, elle espère que "petit à petit", son fils "acceptera de reprendre une formation".*

## **Schizophrénie : "Quand ce genre de chose vous arrive, c'est un tsunami"**



**Quand la schizophrénie s'invite dans une famille, elle est souvent vécue comme un tremblement de terre. Pour aider les proches à faire face, un programme de "psychoéducation" existe en France. Mais malgré une efficacité prouvée, il reste marginal.**

**A**près un exercice de respiration, la séance commence un mardi soir dans des locaux de l'hôpital Sainte-Anne à Paris (XIV<sup>e</sup>), spécialisé en psychiatrie.

Le sujet du jour : " *Mieux gérer la communication*" avec son proche atteint de schizophrénie. Dominique Willard, psychologue, animatrice de [ce programme "Profamille"](#), élaboré de concert avec les parents, incite les participants à ne pas être avare de compliments envers leurs proches malades.

*" Évitez le « ça c'est bien, mais... »", conseille-t-elle. " Ce genre de formules est un effaceur de compliment". " Votre proche est en difficulté dans un grand nombre de situations, il faut le renforcer de façon positive".*

Autour de la table, une dizaine de personnes, pour la plupart des parents d'un enfant atteint de schizophrénie, sont venus chercher des réponses à un bon nombre de questions.

Comme Françoise, 59 ans. Son fils de 26 ans a d'abord été diagnostiqué bipolaire, puis schizophrène, après une " *mégacrise en juin 2019*", qui lui a valu trois mois d'hospitalisation à Sainte-Anne.

*" Il avait commencé le cannabis à 19 ans, ça a favorisé l'apparition de la maladie", dit-elle. " Quand ce genre de chose vous arrive, c'est un tsunami".*

## « Il faut répéter les choses »

Entre les séances, qui ont lieu deux fois par mois, les participants ont des exercices à faire chez eux. " *Cela demande beaucoup d'implication mais c'est aussi pour nous qu'on le fait, pour arriver à mieux vivre ce qui nous arrive*", analyse Françoise.

Créé à la fin des années 80 au Québec puis importé dans les pays francophones, Profamille est un programme de "psychoéducation" des familles.

S'étalant sur deux ans et demi, il leur permet notamment de comprendre comment agir avec un malade dont certains symptômes paraissent difficiles à gérer.

En les aidant à mieux connaître la maladie, ses traitements, en leur permettant de mieux gérer leurs émotions, il entraîne les familles à apporter une aide plus précise à leur proche.

" *Quand les émotions sont trop fortes, le taux de rechute est plus élevé*", souligne la psychologue Dominique Willard. " *On sait que la maladie crée beaucoup de tensions et on va par exemple conseiller à un parent de dire à son proche « je suis en colère » plutôt que de lui hurler dessus*". Sinon cela génère " *culpabilité*" et " *anxiété*".

De même, les personnes schizophrènes ont souvent des problèmes de mémoire, donc " *il faut répéter les choses*", conseille-t-elle.

Les mots, les comportements au sein du foyer, jouent un rôle crucial, et peuvent démultiplier les effets d'un traitement médicamenteux.

## « Il faut savoir être positif, cette maladie est très dure à vivre pour eux »

"Les familles sont un élément clé de l'amélioration du malade, elles font partie de la solution", assure Mme Willard.

Des études ont en effet montré l'impact favorable d'une intervention psycho-éducative ciblant la famille. Elle permettrait notamment de diviser par deux le taux de tentatives de suicide.

En amont de la semaine de la schizophrénie (du 19 au 26 mars), ses promoteurs mettent en avant un programme peu coûteux (environ 30.000 euros par groupe), facile à mettre en œuvre, pour un résultat avéré.

Actuellement, seulement 800 familles en bénéficient, souvent grâce au bouche à oreille, alors qu'environ 600.000 personnes sont touchées en France par la maladie, soit 1% de la population.

"C'est faible par rapport au nombre de cas ; le programme, amélioré régulièrement en fonction de l'avancée des connaissances, n'est pas encore assez connu ni financé", regrette Yann Hodé, psychiatre et président de l'association Profamille (Profamille.site).

Pour les participants, les progrès sont pourtant tangibles. "Il y a un an, mon fils refusait de participer à toute tâche ménagère", raconte Françoise. Depuis, elle a appris à lui demander de l'aide : "Je lui suggère de le faire, je le remercie et je lui dis que ça m'a soulagée".

"Il faut savoir être positif, cette maladie est très dure à vivre pour eux", atteste-t-elle. Maintenant, elle espère que "petit à petit", son fils "[acceptera de reprendre une formation](#)".

Avec AFP

## Santé mentale : se détendre en surfant sur Internet n'est pas une bonne idée

C'est devenu un réflexe pour beaucoup d'entre nous : surfer sur le Web pour se détendre. Pourtant, cette mauvaise habitude aurait des effets délétères sur notre santé mentale.



Selon une nouvelle étude publiée dans [la revue Computers in Human Behavior](#), surfer sur internet pour se détendre peut aboutir à une augmentation des symptômes dépressifs.

## Dépendance

Pour parvenir à ces conclusions, les auteurs ont évalué pendant un peu plus d'un mois les habitudes numériques de 163 Chiliens. Tous les deux jours, les participants devaient répondre à des questions relatives à leur usage d'internet (temps passé, motivations...). La présence d'éventuels symptômes dépressifs était évaluée tous les cinq jours.

Après avoir recoupé toutes les données, les chercheurs ont alors constaté que les personnes qui avaient le plus tendance à surfer sur internet pour se détendre étaient les plus déprimées. Elles étaient aussi plus susceptibles de devenir dépendantes aux contenus diffusés sur la Toile.

## Effets à long terme

Dernière observation : les symptômes dépressifs ne se manifestaient pas tout de suite mais plutôt sur le long terme.

*"L'utilisation massive d'internet pour oublier ses soucis peut fonctionner comme un tampon émotionnel pour atténuer les émotions négatives à court terme, mais au prix du développement d'une utilisation addictive des outils numériques et de symptômes dépressifs",* concluent les auteurs de l'étude.

Les symptômes dépressifs peuvent être : une fatigue constante, une tristesse permanente, une prise ou une perte de poids, des pensées suicidaires, des problèmes de mémorisation ou de concentration ou encore des troubles du sommeil. Globalement, tout changement des habitudes de vie qui dure plus de deux semaines doit conduire à consulter son médecin.



**ÉVIAN-LES-BAINS**

# Un concert pour les Journées de la schizophrénie



**Le dôme du Palais Lumière s'illuminera en vert.**

Archives photo Le DL/C.B.

La prochaine campagne des Journées de la schizophrénie aura lieu du 19 au 26 mars. Cette année de nombreux témoignages de courts instants de vie sont mis en avant, visant à déstigmatiser. Au-delà des

personnes touchées, chacun et chacune est invité à s'engager à des témoignages citoyens.

Partenaire, la Ville s'associe et illumine ses bâtiments publics en vert à cette occasion. Deux événements auront lieu en ville. Samedi 19 mars en soirée, un stand information sera disponible à l'entrée du Palais des festivités à l'occasion de la soirée théâtrale du Kiwanis. Le samedi 26 mars à 20h30, concert "Couleur gospel" en l'église.

Billetterie en prévente à l'office de Tourisme au tarif de 10 € et sur place au tarif de 12 €. [www.schizinfo.com](http://www.schizinfo.com)





## Eure

### TROIS TABLES-RONDES ORGANISÉES À ÉVREUX

# Changer de regard sur la schizophrénie

Trois tables-rondes sont organisées à Évreux les 17 et 18 mars autour de la schizophrénie. L'occasion de parler de cette maladie qui touche plus d'une personne sur cent, mais reste relativement méconnue. L'artiste Gringe évoquera l'histoire de son frère.

## Chiffres-clés

- 660 000 personnes touchées en France, soit 1 personne sur 100.
- + de 10 000 personnes diagnostiquées chaque année en France (dont plus de 85 % sont âgés entre 15 et 25 ans).
- 57 % des patients sont des hommes, 43 % sont des femmes.
- Sur la vie entière, 40 % des personnes atteintes tentent de se suicider et 10 % de toutes les personnes souffrant de schizophrénie mettent fin à leurs jours.
- L'OMS classe la schizophrénie dans le groupe des 10 maladies entraînant le plus d'invalidité.
- L'espérance de vie des patients est en moyenne de 10 ans inférieure à celle de la population générale



Dans le cadre des Journées internationales de la schizophrénie, le Nouvel hôpital de Navarre et l'Unafam Eure, soutenus par l'association Positive Minders, organisent plusieurs actions à Évreux. L'acteur, rappeur et auteur Gringe sera présent pour échanger autour de son livre Ensemble, on aboie en silence, co-écrit avec son frère atteint de schizophrénie.

Le médecin psychiatre Nassim Arfi et la neuropsychologue Véronique Cintrat nous en disent plus sur cette maladie mal connue, mais dont souffrent plus d'1 % de la population.

#### **Comment définir la schizophrénie ?**

**Docteur Nassim Arfi :** On l'appelait avant la démence précoce. On la caractérisait alors par un affaiblissement intellectuel inéluctable, et qui survenait à un âge plutôt jeune. Ce n'est plus tellement la conception actuelle de la maladie. C'est plutôt une maladie qui a un soubassement neurobiologique, une maladie chronique. On la retrouve à un taux de 1 à 1,5 % dans la population, autant chez l'homme que chez la femme. En revanche, le pic d'apparition est différent. Chez l'homme, c'est plutôt l'adulte jeune, 20-25 ans. C'est plus tard chez la femme, 30-35 ans. La maladie peut apparaître à tout âge, même si c'est plus rare à partir de 40-50 ans.

**Véronique Cintrat :** Ça touche la personne dans sa phase de l'apprentissage à l'autonomie, ce qui explique le retentissement que la maladie peut avoir ensuite.

#### **Quels sont ses symptômes ?**

**NA :** C'est une maladie caractérisée par certaines dimensions symptomatiques. Une dimension positive d'abord, c'est-à-dire des symptômes surajoutés, l'agitation, le délire, les hallucinations. Il y a la dimension négative, des symptômes de soustraction, ce qu'on arrive à faire et que les schizophrènes ne font pas, l'abandon, une baisse de la motiva-

tion et des activités, l'apathie, le retrait social, parfois l'incurie, le déficit dans l'hygiène, etc. Enfin, il y a la dimension cognitive, avec des altérations de la capacité à interagir.

**VC :** 80 % des personnes qui souffrent de schizophrénie peuvent présenter des troubles cognitifs. Un affaiblissement cognitif peut être le premier symptôme, même s'il n'est pas spécifique et qu'on le voit a posteriori, comme un affaiblissement des capacités attentionnelles, des capacités d'apprentissage, en cours de scolarité. Dans la schizophrénie, il peut y avoir des troubles d'attention, de mémoire en termes de récupération de l'information, de mémoire de travail, de motricité, etc., qui peuvent avoir des répercussions sur des tâches de la vie quotidienne, prendre le bus, faire la cuisine, chercher un emploi...

**NA :** La maladie entraîne des symptômes cliniques avec de grands retentissements sociaux, familiaux, professionnels et scolaires. Cependant, une prise en charge précoce permet de grandement modifier le pronostic de la maladie qui peut être dans de nombreux cas compatible avec une vie familiale, sociale et professionnelle.

#### **Combien de personnes en souffrent en France ?**

**NA :** Entre 1 et 1,5 % de la population, environ 660 000 personnes, c'est très fréquent. On a des patients qui vivent très bien en société, qui nécessitent très peu d'hospitalisations, juste un traitement, et d'autres pour qui le pronostic est beaucoup plus sombre, avec un traitement lourd et de gros troubles du comportement.

#### **Comment soigne-t-on cette maladie ?**

**NA :** Les médicaments sont apparus dans les années 1950, permettant de réduire les cas graves. La panoplie médicamenteuse a beaucoup évolué depuis, il n'y a plus de stigmatisation des malades sous traitement, qui sont mieux intégrés socia-

lement. Cependant, notre but est la socialisation, que la personne vive au sein d'une société, qu'elle puisse interagir avec les autres. Un médicament seul ne peut pas avoir cette prétention.

**VC :** Il va y avoir de la remédiation cognitive pour essayer de diminuer les troubles cognitifs, le traitement pour diminuer les symptômes positifs, les programmes d'éducation à la famille (Pro Famille) pour améliorer les relations, les interactions, l'échange et la connaissance sur les traitements, ainsi que la détection précoce. L'Unité de réhabilitation psychosociale d'Évreux le permet.

**NA :** Il y a une neurotoxicité des crises. Plus on attend, plus les épisodes sont longs, intenses, non traités, récurrents, tout cela aggrave le pronostic. La maladie est déclenchée dès lors qu'il y a des facteurs biologiques, psychologiques et sociaux. La prise en charge est bio-psycho-sociale. On va agir avec des médicaments, psychologiquement et avec des programmes de psychothérapie. C'est une maladie qui évolue au long cours, il n'y a pas de guérison, mais un rétablissement avec des rechutes de temps à autre.

#### **Est-ce encore une maladie taboue ?**

**VC :** Il y a encore une méconnaissance du grand public. C'est pour cela qu'on se positionne sur les Journées de la schizophrénie, pour essayer de la sensibiliser, d'aller à sa rencontre et de participer à changer les représentations. Le diagnostic de schizophrénie fait peur, le terme a une mauvaise connotation. On associe souvent la schizophrénie à de la violence, à de l'agressivité, alors que les malades sont plus victimes de la violence des autres qu'eux-mêmes sont agresseurs.

#### **Comment vont se dérouler les événements programmés à Évreux ?**

**VC :** Le lycée Senghor va accueillir vendredi après-midi une table-ronde, avec des professionnels du NHN, de membres de l'Unafam de l'Eure et de Gringe,



Le docteur Nassim Arfi, psychiatre au Nouvel hôpital de Navarre, et la neuropsychologue Wronique Cintrat seront parmi les intervenants des tables-rondes organisées jeudi et vendredi à Evreux.

l'auteur du livre *Ensemble, on aboie en silence*. Ça permet de viser des personnes jeunes, de les sensibiliser, de les rassurer sur le fait que ce n'est pas insurmontable, qu'il existe des solutions.

Une autre table-ronde aura lieu le soir à la médiathèque, toujours avec des professionnels et Gringe. Là aussi, ce sont les professionnels du sanitaire, du social et du médico-social qui ont rendez-vous au Nouvel hôpital de Navarre.

Propos recueillis par

Florent Lemaire  
Eure Infos / La Dépêche

**PRATIQUE**

■ Jeudi 17 mars à 16 h au Nouvel hôpital de Navarre : table-ronde « La plus-value de l'ergothérapie dans la prise en charge de réhabilitation psychosociale d'une personne atteinte de schizophrénie », réservée aux professionnels du sanitaire, du social et du médico-social

(inscriptions : [communication@nh-navarre.fr](mailto:communication@nh-navarre.fr)).

■ Vendredi 18 mars à 18 h à la médiathèque Roland-Plaisance : table-ronde « Regards croisés sur la schizophrénie » (complet, renseignements au 06 63 33 13 36 ou sur [mediatheques.evreux.fr](http://mediatheques.evreux.fr)).



Acteur, rappeur, Gringe a également écrit un livre, *Ensemble, on aboie en silence*, dans lequel il évoque le malade de son frère schizophrène. *© Stéphane Huet*



## À VENIR

### Bernay

#### Les rendez-vous famille

« Du son dans les oeuvres » : une œuvre, une histoire et des instruments de musique pour voir le musée autrement et découvrir l'art en s'amusant. Atelier à destination des enfants de 4-8 ans, accompagnés de leurs parents. Inscriptions et renseignements : 06 08 25 50 97 ou c.accard@bernay27.fr. Samedi 19 mars de 16 h à 17 h.

### Conches-en-Ouche

#### Spectacles

« Soirée Spring », à la salle Jean-Pierre-Bacri.  
19 h : *Top Down*, spectacle du trio La Triochka, du cirque acrobatique avec trois femmes au plateau.  
19 h 30 : Apéritif dinatoire.  
20 h 15 : *Car tous les chemins y mènent*, de Basile Forest, un solo de cirque d'un excentrique violoniste essayant de jouer l'opéra *Carmen* de Bizet.  
Réservations au 02 32 30 31 90. Vendredi 18 mars à 19 h.

### Evreux

#### Théâtre



Un hommage dégenré aux tragédiennes de l'opéra : les « madones », femmes intègres, les « putains », femmes libres, et les « sorcières », femmes de pouvoir : trois stéréotypes qui hantent tout notre héritage culturel. Et si l'on renversait les codes ? Et si l'on inversait les rôles ? Le quatuor Zaïde et le contre-ténor Théophile Alexandre sont à la manœuvre artistique de cette relecture musicale inédite. Au théâtre Legendre. Vendredi 18 mars à 20 h.  
**One-man-show**  
Tête blonde, cheveux longs, petites lunettes rondes, allure longiligne et timidité malade, Paul Mirabel n'a pas le physique des humoristes à la mode. « Zèbre », son premier one-man-show sera présenté au Cadran.

Tarif : 35 €.

Dimanche 20 mars à 20 h.

#### « Regards croisés sur la schizophrénie »

Dans le cadre des Journées de la schizophrénie, le Nouvel hôpital de Navarre et l'UNAFAM de l'Eure organisera une table ronde en présence de Gringe, autour de son livre « Ensemble, on aboie en silence », dans lequel il raconte la maladie dont souffre son frère. Des professionnels du milieu médical seront également présents pour échanger. Vente-dédicaces à l'issue. À la médiathèque Rolland-Plaisance. Gratuit. Sur inscription au 06 63 33 13 96 ou sur [mediatheques.evreux.fr](http://mediatheques.evreux.fr)

Vendredi 18 mars à 18 h.

#### Visites guidées

Dans le cadre des Journées mondiales de l'eau, Evreux Portes de Normandie propose au public des visites guidées de ses installations : unité de traitement d'eau potable à Arnières-sur-Iton et centre de traitement des eaux usées à Gravigny.

Détails des horaires et inscriptions obligatoires : [directioneau@epn-agglo.fr](mailto:directioneau@epn-agglo.fr) ou 02 32 31 99 18. Mardi 22 mars.

#### Exposition

Le club Minikits 27 organise le salon de la maquette et du modèle réduit à la halle des expositions, 26, avenue Maréchal-Foch. Entrée : 4 €, gratuit pour les enfants de moins de 12 ans. Samedi 19 et dimanche 20 mars.

### Gisors

#### Journée du sommeil

Le centre hospitalier organisera sa 22e édition de la Journée du sommeil. Stand sommeil de 10 h à 13 h 15 et conférences à partir de 14 h 30. Renseignements au 02 32 27 78 83. Vendredi 18 mars à 10 h.

### Le Val-David

#### Concours de puzzle

Le CFLS (comité fêtes, loisirs et sports) organise la première édition du concours de puzzle à la salle des fêtes. Par équipe de deux (ou en solo), quatre heures pour réaliser un puzzle mystère de 500 pièces, identique pour tous les participants. Tout âge, tout niveau. Nombreux lots. Chaque équipe repartira au minimum avec son puzzle. Tarif : 15 € par équipe. Snacking et boissons sur place. Réservations et renseignements sur Facebook « animations et fêtes val david » ou au 06 69 34 66 56. Samedi 19 mars à 14 h.

### Ménilles

#### Randonnée pédestre

Le comité des fêtes organise une randonnée pédestre d'environ 8 km, accessible à tous. Rendez-vous à 14 h dans la cour de l'ancienne école des Sept tilleuls (derrière la bibliothèque). Goûter offert au retour de la promenade. Renseignements au 06 35 28 53 78. Dimanche 20 mars.



Journée de  
la schizophrénie  
**Gringe en  
porte-parole** P.3



# ÉVREUX

TROIS TABLES-RONDES ORGANISÉES À ÉVREUX.

## Changer de regard sur la schizophrénie

Trois tables-rondes sont organisées à Evreux les 17 et 18 mars autour de la schizophrénie. L'occasion de parler de cette maladie qui touche plus d'une personne sur cent, mais reste relativement méconnue. L'artiste Gringe évoquera l'histoire de son frère.

Dans le cadre des Journées internationales de la schizophrénie, le Nouvel hôpital de Navarre et l'Unafam Eure, soutenus par l'association Positive Minders, organisent plusieurs actions à Evreux. L'acteur, rappeur et auteur Gringe sera présent pour échanger autour de son livre Ensemble, on aboie en silence, co-écrit avec son frère atteint de schizophrénie.

Le médecin psychiatre Nassim Arfi et la neuropsychologue Véronique Cintrat nous en disent plus sur cette maladie mal connue, mais dont souffrent plus d'1 % de la population.

**Comment définir la schizophrénie ?**

**Docteur Nassim Arfi :** On l'appelait avant la démence précoce. On la caractérisait alors par un affaiblissement intellectuel inéluctable, et qui survenait à un âge plutôt jeune. Ce n'est plus tellement la conception actuelle de la maladie. C'est plutôt une maladie qui a un soubassement neurobiologique, une maladie chronique. On la retrouve à un taux de 1 à 1,5 % dans la population, autant chez l'homme que chez la femme. En revanche, le pic d'apparition est différent. Chez l'homme, c'est plutôt l'adulte jeune, 20-25 ans. C'est plus tard chez la femme, 30-35 ans. La maladie peut apparaître à tout âge, même si c'est plus rare à partir de 40-50 ans.

**Véronique Cintrat :** Ça touche la personne dans sa phase de l'apprentissage à l'autonomie, ce qui explique le retentissement que la maladie peut avoir ensuite.

**Quels sont ses symp-**



Le docteur Nassire Arfi, psychiatre au Nouvel hôpital de Navarre, et la neuropsychologue Véronique Cintrat seront parties prenantes des tables-rondes organisées jeudi et vendredi à Evreux.

**tômes ?**

NA : C'est une maladie caractérisée par certaines dimensions symptomatiques. Une dimension positive d'abord, c'est-à-dire des symptômes surajoutés, l'agitation, le délire, les hallucinations. Il y a la dimension négative, des symptômes de soustraction, ce qu'on arrive à faire et que les schizophrènes ne font pas, l'abandon, une baisse de la motivation et des activités, l'apathie, le retrait social, parfois l'incurie, le déficit dans l'hygiène, etc. Enfin, il y a la dimension cognitive, avec des altérations de la capacité à interagir.

VC : 80 % des personnes qui souffrent de schizophrénie peuvent présenter des troubles cognitifs. Un affaiblissement cognitif peut être le premier symptôme, même s'il n'est pas spécifique et qu'on le voit a posteriori, comme un affaibli-

sement des capacités attentionnelles, des capacités d'apprentissage, en tous de socialité. Dans la schizophrénie, il peut y avoir des troubles d'attention, de mémoire en termes de récupération de l'information, de mémoire de travail, de motricité, etc., qui peuvent avoir des répercussions sur des tâches de la vie quotidienne, prendre le bus, faire la cuisine, chercher un emploi...

NA : La maladie entraîne des symptômes cliniques avec de grands retentissements sociaux, familiaux, professionnels et scolaires. Cependant, une prise en charge précoce permet de grandement modifier le pronostic de la maladie qui peut être dans de nombreux cas compatible avec une vie familiale, sociale et professionnelle.

**Combien de personnes en souffrent en France ?**

NA : Entre 1 et 1,5 % de la population, environ 660 000 personnes. C'est très fréquent. On a des patients qui vivent très bien en société, qui nécessitent très peu d'hospitalisations, juste un traitement, et d'autres pour qui le pronostic est beaucoup plus sombre, avec un traitement lourd et de gros troubles du comportement.

**Comment soigne-t-on cette maladie ?**

NA : Les médicaments sont apparus dans les années 1950, permettant de réduire les cas graves. La panoplie médicamenteuse a beaucoup évolué depuis, il n'y a plus de stigmatisation des malades sous traitement, qui sont mieux intégrés socialement. Cependant, notre but est la socialisation, que la personne vive au sein d'une société, qu'elle puisse interagir avec les autres. Un médicament seul ne peut pas avoir cette prétention.

VC : Il va y avoir de la remédiation cognitive pour essayer de diminuer les troubles cognitifs, le traitement pour diminuer les symptômes positifs, les programmes d'éducation à la famille (Pro Famille) pour améliorer les relations, les interactions, l'échange et la connaissance sur les traitements, ainsi que la détection précoce. L'Unité de réhabilitation psychosociale d'Evreux le permet.

NA : Il y a une neurotoxicité des crises. Plus on attend, plus

les épisodes sont longs, intenses, non traités, récurrents, tout cela aggrave le pronostic. La maladie est déclenchée dès lors qu'il y a des facteurs biologiques, psychologiques et sociaux. La prise en charge est bio-psycho-sociale. On va agir avec des médicaments, psychologiquement et avec des programmes de psychothérapie. C'est une maladie qui évolue au long cours, il n'y a pas de guérison, mais un rétablissement avec des rechutes de temps à autre.

**Est-ce encore une maladie taboue ?**

VC : Il y a encore une méconnaissance du grand public. C'est pour cela qu'on se positionne sur les journées de la schizophrénie, pour essayer de le sensibiliser, d'aller à sa rencontre et de participer à changer les représentations. Le diagnostic de schizophrénie fait peur, le terme a une mauvaise connotation. On associe souvent la schizophrénie à de la violence, à de l'agressivité, alors que les malades sont plus victimes de la violence des autres qu'eux-mêmes sont agresseurs.

**Comment vont se dérouler les événements programmés à Evreux ?**

VC : Le lycée Serghor va accueillir vendredi après-midi une table-ronde, avec des professionnels du NHH, de membres de l'Unafam de l'Eure et de Gringe, l'auteur du livre *Ensemble, on*

aboie en silence. Ça permet de viser des personnes jeunes, de les sensibiliser, de les rassurer sur le fait que ce n'est pas irrémédiable, qu'il existe des solutions.

Une autre table-ronde aura lieu le soir à la médiathèque, toujours avec des professionnels et Gringe. La veille, ce sont les professionnels du sanitaire, du social et du médico-social qui ont rendez-vous au Nouvel hôpital de Navarre.

Propos recueillis par Florent Lemaire

**PRATIQUE**

■ **Jeu**di 17 mars à 16 h au Nouvel hôpital de Navarre : table-ronde « La plus value de l'ergothérapie dans la prise en charge de réhabilitation psychosociale d'une personne atteinte de schizophrénie », réservée aux professionnels du sanitaire, du social et du médico-social (inscriptions : communication@nh-navarre.fr).

■ **Vend**redi 18 mars à 18 h à la médiathèque Rolland-Plaisance : table-ronde « Regards croisés sur la schizophrénie » (complet, renseignements au 06 63 33 13 36 ou sur [mediatheques.evreux.fr](http://mediatheques.evreux.fr)).



Acteur, rappeur, Gringe a également écrit un livre, *Ensemble, on aboie en silence*, dans lequel il évoque la maladie de son frère schizophrène. (Illustration Aurélien)

## Chiffres-clés

- 660 000 personnes touchées en France, soit 1 personne sur 100.
- + de 10 000 personnes diagnostiquées chaque année en France (dont plus de 85 % sont âgés entre 15 et 25 ans).
- 57 % des patients sont des hommes, 43 % sont des femmes.
- Sur la vie entière, 40 % des personnes atteintes tentent de se suicider et 10 % de toutes les personnes souffrant de schizophrénie mettent fin à leurs jours.
- L'OMS classe la schizophrénie dans le groupe des 10 maladies entraînant le plus d'invalidité.
- L'espérance de vie des patients est en moyenne de 10 ans inférieure à celle de la population générale



OLIVIER DELACROIX

## Dans les yeux d'Olivier Delacroix

Il prend le temps de recueillir chaque témoignage, il donne la parole à ceux qui ne l'ont jamais, il cherche à comprendre sans juger. Avec "Dans..."

[Suivre l'émission](#) ▾

## Youri, schizophrène : « Je ne savais même plus qui j'étais »



<https://www.europe1.fr/emissions/dans-les-yeux-dolivier-delacroix/youri-schizophrène-je-ne-savais-même-plus-qui-j'étais-4097159>



[OLIVIER DELACROIX](#) • 07h00, le 15 mars 2022

**A l'âge de 17 ans, Youri est diagnostiqué schizophrène. C'est suite à une première consommation d'ecstasy que se déclenchent chez lui les signes d'une psychose. Bouffées délirantes, oublis, souvenirs erronés : Youri perd de plus en plus pied avec la réalité. Puis il a l'impression constante d'être surveillé par des espions, et souffre d'hallucinations qui le font tomber dans ce monde parallèle imaginaire, jusqu'à totalement douter de sa propre identité... Comment combattre cette maladie mentale ? Quel impact la schizophrénie a-t-elle eu sur ses relations ? Dans ce nouvel épisode de « Dans les yeux d'Olivier », le podcast adapté par Europe 1 Studio, Youri confie son histoire à Olivier Delacroix. Il raconte ses efforts quotidiens pour survivre, et casse les idées reçues sur les symptômes de la schizophrénie.**

## ● Un concert pour les Journées de la schizophrénie

La prochaine campagne des Journées de la schizophrénie aura lieu du 19 au 26 mars. Cette année de nombreux témoignages de courts instants de vie...



### Envie de lire cet article réservé aux abonnés ?

En sélectionnant votre newsletter et en saisissant votre email vous acceptez de recevoir la newsletter avec toute l'actu de votre région !

Votre newsletter



e-mail

En cochant cette case vous acceptez de recevoir les communications et les exclusivités du site

**JE DÉBLOQUE L'ARTICLE**

[Je me connecte](#)

Famille du média : **PQR/PQD**  
(Quotidiens régionaux)

Périodicité : **Quotidienne**

Audience : **2084000**

Sujet du média :

**Actualités-Infos Générales**



Edition : **14 mars 2022 P.27-27**

Journalistes : -

Nombre de mots : **85**

p. 1/1

## Santé en bref

### Des journées pour la schizophrénie

La Journée mondiale de la schizophrénie se tient samedi (19 mars) et se prolongera par des journées de sensibilisation jusqu'au 26 mars. Parmi les initiatives, la campagne SchizOdissey ([schizodissey.com](http://schizodissey.com)) met en œuvre un site Internet et un spot

TV tout en organisant une trentaine d'événements (conférences diffusées en ligne sur [schizinfo.com](http://schizinfo.com)). En France, près de 600 000 personnes souffrent de cette maladie souvent stigmatisée, qui se déclare le plus souvent entre 15 et 25 ans.



Famille du média : **PQN  
(Quotidiens nationaux)**  
Périodicité : **Hebdomadaire**  
Audience : **1113000**  
Sujet du média :  
**Actualités-Infos Générales**



Edition : **13 mars 2022 P.8**

Journalistes : -

Nombre de mots : **338**

p. 1/2

### À SUIVRE CETTE SEMAINE

#### Lundi >

**Suspension du passe vaccinal**, du protocole sanitaire dans les entreprises, et fin du port du masque sauf dans les transports en commun. ● Émission spéciale *La France face à la guerre*, sur TF1, avec les **principaux candidats à la présidentielle**, dont Emmanuel Macron. ● Session

plénière extraordinaire de l'Assemblée parlementaire du **Conseil de l'Europe (APCE) sur l'Ukraine**. ● **Procès à Paris de Kevin Guiavarch**, figure des djihadistes français partis combattre en Syrie, et de ses quatre épouses. ● **Début de l'exercice Cold Response 2022** en Norvège, les plus grandes manœuvres

militaires des troupes de l'Otan cette année.

#### Mardi >

**Interrogatoire de Salah Abdeslam** sur les préparatifs des attaques, au procès des attentats du 13-Novembre. ● **Meeting de Fabien Roussel** à Valenciennes. ● Le quotidien gratuit **20 Minutes** fête ses 20 ans.

#### Mercredi >

Entrée en vigueur de **l'ouverture du don du sang aux homosexuels** sans conditions. ● L'organisation patronale CPME reçoit **Valérie Pécresse et Éric Zemmour**. ● **Lille-Chelsea**, 8<sup>e</sup> de finale retour de Ligue des champions masculine de football. ● Étape de la **Coupe du monde de ski alpin** de Courchevel.

#### Jeudi >

**Grand oral des candidats** à la présidentielle sur la santé et l'autonomie organisé par la Fédération hospitalière de France, à Paris. ● **Mobilisation générale en faveur des salaires** à l'appel de plusieurs syndicats et organisations de jeunes. ● **Festival international de la BD** d'Angoulême.

SARAH ALCALAY/SIPA ; JAN SCHMIDT-WHITLEY/LE PICTORIUM POUR LE JDD



- 47<sup>e</sup> édition du **Salon mondial du tourisme** de Paris.

### **Vendredi >**

**Meeting de Nathalie Arthaud** à Bordeaux.

- 60<sup>e</sup> anniversaire de la signature des accords d'Évian mettant fin à la guerre d'Algérie.
- Début du festival **Séries Mania** à Lille.
- Fête des couleurs « Holi » en Inde.

- Journée mondiale du recyclage.

### **Samedi >**

**France-Angleterre**, dernière journée du Tournoi des Six Nations masculin de rugby, au Stade de France.

- **France-Norvège**, match de la Golden League masculine de handball.
- **Journée mondiale de la schizophrénie**.
- Départ

de la course cycliste **Milan-San Remo**.

### **Dimanche >**

**Marche pour la V<sup>e</sup> République** organisée par LFI et Jean-Luc Mélenchon, avec un discours place de la République.

- **Premier Grand Prix de Formule 1** de la saison à Bahreïn.
- Journée internationale de la francophonie.



## Rencontre avec Gringe chez Martin-Delbert

À l'occasion de la présentation de son ouvrage, « Ensemble on aboie en silence », le rappeur Gringe sera à la librairie Martin-Delbert ce samedi 12 mars pour une rencontre à 19 heures.

Faire d'une séance de dédicace une rencontre. Ce samedi 12 mars, de 19h à 21h, le rappeur Gringe sera à Agen pour parler de son livre « Ensemble, on aboie en silence ». Après les casquettes de rappeur solo ou en duo, notamment aux côtés d'Orelsan avec les Casseurs Flowters, mais aussi d'acteur dans la série « Bloqués » et le film « Comment c'est loin ! », il a désormais la casquette d'auteur avec un livre émouvant sur la relation avec son frère Thibaut, diagnostiqué schizophrène.

Ce qui devait être au départ une séance de dédicace prévue en décembre s'est transformé en une rencontre à l'approche des journées de la schizophrénie, du 19 au 26 mars. Dans son livre, Gringe, de son vrai nom Guillaume Tranchant, fait le récit de sa voix et celle de son frère mêlé sur les galères et les souffrances d'une famille face à une maladie mentale.

Marie-Alix Hebrard

La rencontre aura lieu à la librairie Martin-Delbert et est accessible sur inscription par email à [litteraturemartin-delbert.fr](mailto:litteraturemartin-delbert.fr) ou au 05 53 77 07 47.





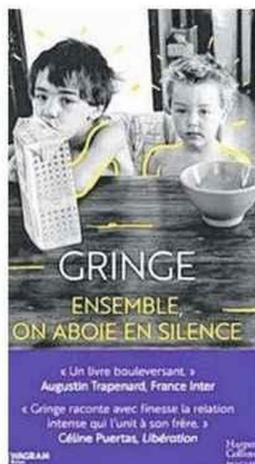
## A LA MÉDIATHÈQUE D'ÉVREUX. Gringe et la schizophrénie

Dans le cadre de l'événement international *Journées de la schizophrénie 2022* (12 pays organisateurs), le Nouvel Hôpital de Navarre à Évreux et l'Unafam Eure, soutenu par Positive Minders, organisent plusieurs actions sur Évreux. Ces Journées « Si je suis arrivé jusque-là, imagine jusqu'où tu peux aller », qui auront lieu du 19 au 26 mars et qui laissent cette année une large place aux témoignages, l'équipe de Positive Minders lance la campagne *schizOdyssey*, 100 % digitale (mais pas que), pour parler de la schizophrénie en s'appuyant sur le mouvement

de libération de la parole et en partenariat avec de nombreuses organisations.

Dans l'Eure, les témoignages se feront en présentiel, avec la venue de Gringe, acteur, rappeur et auteur, qui échangera autour de son livre « Ensemble, on aboie en silence » co-écrit avec son frère atteint de schizophrénie, vendredi 18 mars, à 18 h, à la médiathèque Roland-Plaisance d'Évreux. Sur inscription au 06 63 33 13 36.

Au terme de cette table ronde, un temps de dédicace sera organisé.



## Schizophrénie : Un outil de sensibilisation et une campagne



À l'occasion de la 15<sup>e</sup> édition des Journées de la schizophrénie, organisées du 19 au 26 mars 2022, l'association Positive Minders lancera, le 22 mars prochain, le site : <http://www.santepsyjeunes.fr/>

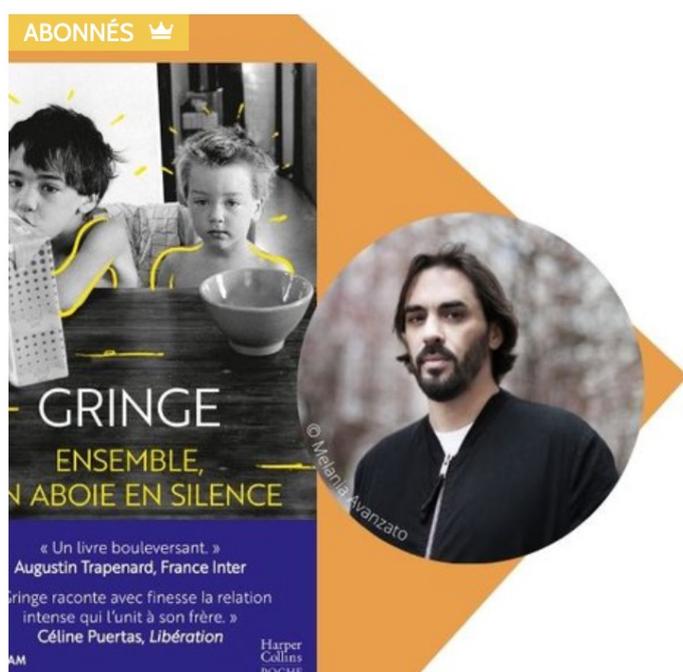
Destiné au grand public et aux professionnels de santé, celui-ci se présentera comme un nouvel outil de repérage informatisé à destination des jeunes, des proches et des professionnels de première ligne. Objectif : identifier plus facilement et plus tôt les troubles psychiatriques chez les jeunes, puis faciliter leur orientation, sans délai, vers des spécialistes adaptés.

En parallèle, l'association lancera sa campagne « *schizOdyssey* ». Basée sur de nombreux témoignages, elle encouragera la libération de la parole en partenariat avec de nombreuses organisations. Un spot vidéo sera notamment diffusé à la télévision, dans les cinémas et sur les réseaux sociaux. ♦

Plus d'infos sur : <https://schizinfo.com/>



## Rencontre avec le rappeur Gringe chez Martin-Delbert



**Samedi 12 mars**  
de 19h à 21h

**Rencontre avec**  
**GRINGE**

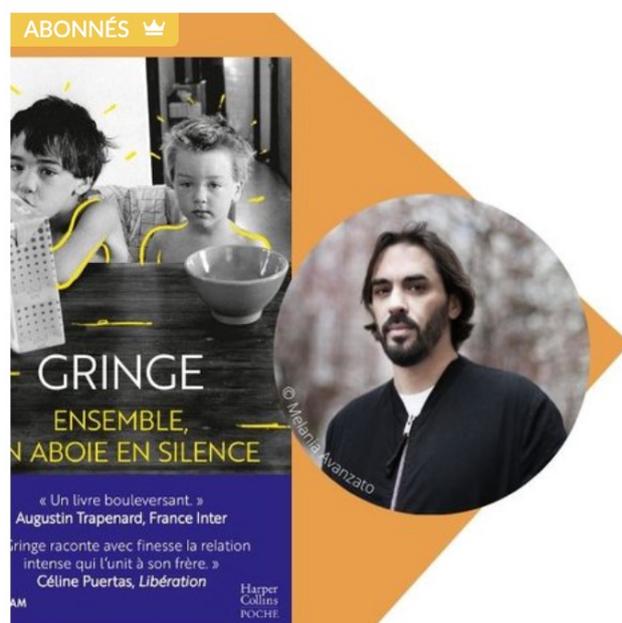
**Ensemble, on aboie en silence**

sur inscription à [litterature@martin-delbert.fr](mailto:litterature@martin-delbert.fr)  
ou au **05.53.77.07.47**  
**PASS VACCINAL obligatoire**

À l'occasion de la présentation de son ouvrage, Ensemble on aboie en silence, le rappeur Gringe sera à la librairie Martin Delbert ce samedi 12 mars pour une rencontre à 19heures.

Faire d'une séance de dédicace, une rencontre. Ce samedi 12 mars, de 19h à 21h, le rappeur Gringe sera à Agen pour parler de son livre « Ensemble, on aboie en silence ». Après les casquettes de rappeur solo ou en duo, notamment aux côtés d'Orelsan avec les Casseurs Flowters, mais aussi d'acteur dans la série « Bloqués » et le film « Comment c'est loin ! », il a désormais la casquette d'auteur avec un livre émouvant sur la relation avec son frère Thibaut, diagnostiqué schizophrène.

## Rencontre avec le rappeur Gringe chez Martin-Delbert



**Samedi 12 mars**

**de 19h à 21h**

**Rencontre avec  
GRINGE**

**Ensemble, on aboie en silence**

sur inscription à [litterature@martin-delbert.fr](mailto:litterature@martin-delbert.fr)  
ou au **05.53.77.07.47**  
**PASS VACCINAL obligatoire**

**l'essentiel** ▶

À l'occasion de la présentation de son ouvrage, Ensemble on aboie en silence, le rappeur Gringe sera à la librairie Martin Delbert ce samedi 12 mars pour une rencontre à 19heures.

Faire d'une séance de dédicace, une rencontre. Ce samedi 12 mars, de 19h à 21h, le rappeur Gringe sera à Agen pour parler de son livre « Ensemble, on aboie en silence ». Après les casquettes de rappeur solo ou en duo, notamment aux côtés d'Orelsan avec les Casseurs Flowters, mais aussi d'acteur dans la série « Bloqués » et le film « Comment c'est loin ! », il a désormais la casquette d'auteur avec un livre émouvant sur la relation avec son frère Thibaut, diagnostiqué schizophrène.

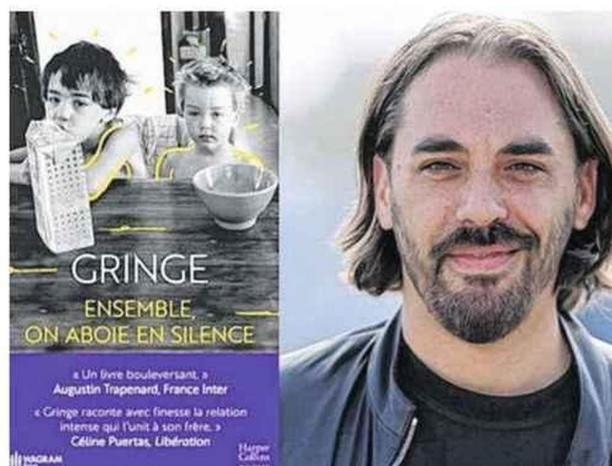
## A LA MÉDIATHÈQUE D'ÉVREUX. Gringe et la schizophrénie

Dans le cadre de l'événement international *Journées de la schizophrénie 2022* (12 pays organisateurs), le Nouvel Hôpital de Navarre à Évreux et l'Unafam Eure, soutenu par Positive Minders, organisent plusieurs actions sur Évreux. Ces Journées « Si je suis arrivé jusque-là, imagine jusqu'où tu peux aller », qui auront lieu du 19 au 26 mars et qui laissent cette année une large place aux témoignages, l'équipe de Positive Minders lance la campagne *schizOdyssey*, 100 % digitale (mais pas que), pour parler de la schizophrénie en s'appuyant sur le mouvement

de libération de la parole et en partenariat avec de nombreuses organisations.

Dans l'Eure, les témoignages se feront en présentiel, avec la venue de **Gringe**, acteur, rappeur et auteur, qui échangera autour de son livre « Ensemble, on aboie en silence » co-écrit avec son frère atteint de schizophrénie, vendredi 18 mars, à 18 h, à la médiathèque Rolland-Plaisance d'Évreux. Sur inscription au 06 63 33 13 36.

Au terme de cette table ronde, un temps de dédicace sera organisé.



## "Les aidants sont dans l'inconnu, dans un sujet tabou": apprendre à comprendre un schizophrène à l'hôpital de Fréjus/Saint-Raphaël

Le programme psycho-éducatif initié par l'équipe du centre hospitalier permet aux familles de savoir gérer leur proche malade, lui parler, désamorcer les crises...



Marie-Hélène Pillard, assistante sociale, le docteur Eléna Natrella, Karen Beraud, infirmière en psychiatrie et Nathalie Nicolas, assistante sociale et coordinatrice. (Photos Ph. Arnassan et M. Alesi)

## 4/03 2022 « SCHIZODYSEY » : DONNER LA PAROLE AUX PERSONNES ET ACTEURS CONCERNÉS



Dans le cadre des Journées de la Schizophrénie, intitulées « Si je suis arrivé jusque-là, imagine jusqu'où tu peux aller » qui auront lieu du 19 au 26 mars et qui laissent cette année une large place aux témoignages, l'équipe de PositiveMinders lance la campagne « schizOdyssey », 100% digitale, pour parler de la schizophrénie en s'appuyant sur le mouvement de libération de la parole au travers des #PsyStory.

L'association PositiveMinders, à l'origine des Journées de la Schizophrénie, créées en 2004, et qui propose « de voir les troubles psy autrement » attire l'attention sur la nécessité d'une détection et d'un accompagnement précoce et multidisciplinaire, pour offrir aux jeunes 4 fois plus de chance de poursuivre leurs études, formation ou travail : 60% des jeunes souffrant de psychose se rétablissent alors socialement en 2 ans, contre 15% en suivant un parcours classique. Pour cela, elle

a conçu un outil inédit, afin de donner aux proches, amis, profs, médecins généralistes... les clés pour agir précocement.

– En moyenne, les jeunes accèdent à un diagnostic seulement 2 à 4 ans après l'apparition des premiers troubles en raison de la stigmatisation et du déni de la maladie. Face à ce retard pour intervenir, certains influenceurs tentent faussement d'informer sur les réseaux sociaux. Ainsi, un processus dangereux d'autodiagnostic par identification se met en place.

– Positive Minders rétablit la vérité autour de cette maladie complexe et donne la parole aux principaux concernés. – patients, soignants, chercheurs et proches – dans le cadre d'une campagne intitulée « schizOdyssey ».

Le site [schizOdyssey.com](http://schizOdyssey.com) est un site d'exploration de la schizophrénie à travers des dizaines de #PsyStory. Une PsyStory, c'est 1 minute surprenante pour raconter un moment de vie particulièrement marquant et en lien avec la schizophrénie. Les PsyStory s'appuient sur un mouvement de libération de la parole lancé par les Journées de la Schizophrénie en partenariat avec de nombreuses organisations. Qu'ils soient experts de vécu, parents, soignants, amis, enseignants... les internautes racontent sur les réseaux sociaux un moment vécu avec une forte intensité émotionnelle qui a signifié pour eux une petite ou grande victoire, un petit pas ou une étape essentielle.

**schizOdyssey rassemble tous ces témoignages et raconte la schizophrénie autrement.** Que vous soyez expert, parent, soignant, ami, ou enseignant, cette campagne appelle les témoignages, debout face caméra, afin de partager un moment de vie particulièrement marquant en lien avec un trouble psy.

## COMMENT PARTICIPER ?

Publiez votre vidéo sur les réseaux sociaux avec le hashtag  
**#PsyStory**

### 1. FILMEZ-VOUS

Pour participer, installez-vous face à votre smartphone en format vertical et sur un fond neutre, puis racontez-nous un moment de vie plein d'émotion, votre expérience psy en une minute maximum.

### 2. PARTAGEZ VOTRE VIDÉO

Postez votre témoignage sur votre compte Instagram, Facebook ou TikTok personnel accompagné du hashtag **#PsyStory**. Vous pouvez aussi ajouter à votre publication un commentaire texte devant un contexte.

### 3. RETROUVEZ VOTRE HISTOIRE

Nous regrouperons les vidéos sur le site [schizoOdyssey.com](http://schizoOdyssey.com) pour les Journées de la Schizophrénie, sur le site [bipOdyssey.com](http://bipOdyssey.com) pour la Journée des troubles bipolaires et sur le site de la Journée mondiale de la santé mentale.



#### Comment bien raconter votre #PsyStory ?

Commencez la vidéo par « Je suis... »  
et terminez votre histoire par « ... et vous quelle est votre PsyStory ? ».



**#PsyStory** : écoutez David « Le secret de mon téléphone », à l'occasion de cette campagne qui sera, à compter du 15 mars 2022, mise en avant dans les salles obscures et à la télévision.

Petit à petit, la vie de famille, avec ses hauts et ses bas, a basculé de la routine au cauchemar. On ne sait pas bien quand tout a commencé mais les choses n'ont fait que s'aggraver. Jusqu'au jour où un spécialiste a posé un diagnostic sur le comportement de l'enfant. La schizophrénie. Une maladie qui peut toucher n'importe qui. Elle se développe le plus souvent à l'adolescence (85% des personnes touchées sont âgées de 15 à 25 ans) mais peut se révéler plus tard, à la suite d'un choc. La famille est désemparée, aussi angoissée que la victime elle-même. Le centre hospitalier intercommunal raphaëlo-fréjusien initie un programme psychoéducatif qui leur vient en aide.

Le dispositif *Profamille* est mis en œuvre à l'hôpital grâce à une équipe dynamique, soutenue par le directeur Frédéric Limouzy. Nathalie Nicolas, assistante sociale en...

## var-matin

### La suite est réservée à nos abonnés

Nos abonnés ont accès à :

-  l'intégralité de cet article
-  tous nos contenus premium
-  et notre journal en version numérique

Pour accéder à la suite de cet article:

 **Je regarde une publicité**

J'essaie pour 1€

Je me connecte



Regardons les troubles psy  
autrement

coordonne



du 19 au 26 mars 2022

LES JOURNÉES DE  
LA SCHIZOPHRÉNIE

# SUISSE



## Dans les dossiers : déstigmatiser la schizophrénie

Jusqu'à samedi se tiennent les Journées de la schizophrénie, l'occasion de casser les stéréotypes autour de cette maladie qui touche environ 85'000 en Suisse



<https://www.rjb.ch/rjb/Actualite/Region/20220323-Dans-les-dossiers-destigmatiser-la-schizophrénie.html>

JOURNÉES DE LA SCHIZOPHRÉNIE

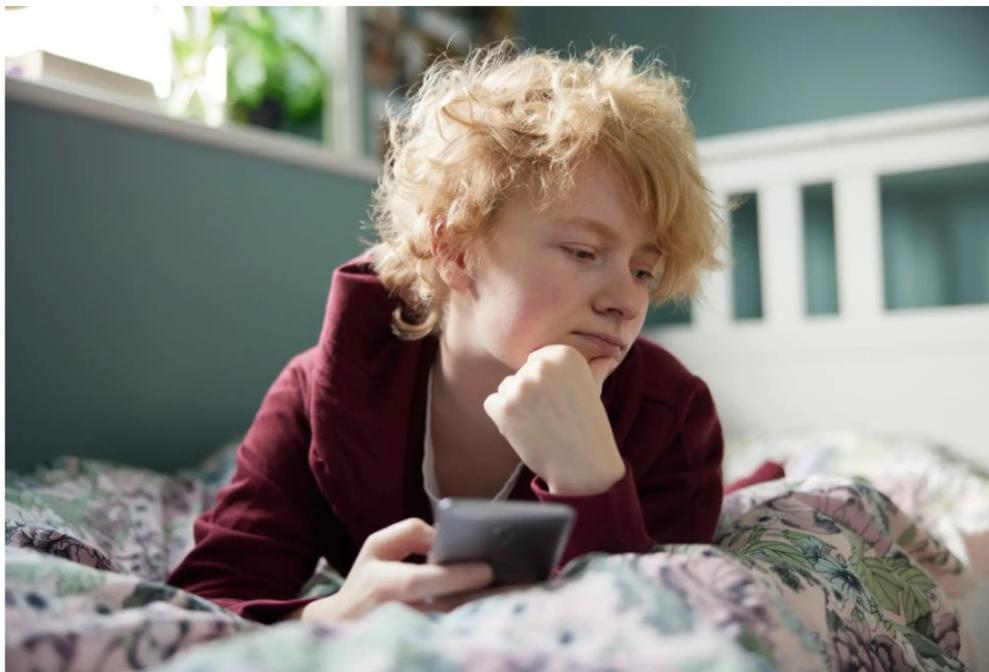
Publié 23 mars 2022, 19:00

# Se soigner via les réseaux sociaux, la pratique inquiète

**Les jeunes qui souffrent de troubles mentaux s'informent de plus en plus sur les plateformes. Certains spécialistes suisses mettent en garde.**



par  
**Leïla Hussein**



En Suisse, 1% de la population souffre de schizophrénie, une maladie du cerveau caractérisée par des hallucinations et une perte de contact avec la réalité.  
Getty Images/iStockphoto

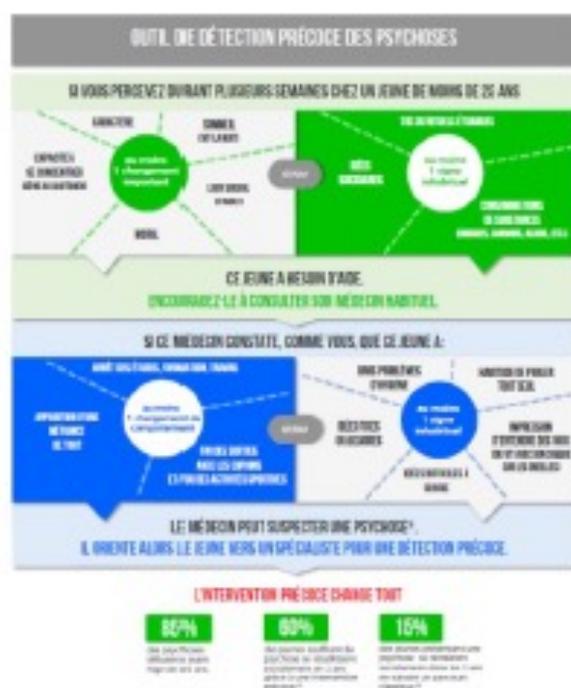
«Avec la crise du Covid, les échanges sur les réseaux sociaux au sujet de la santé se sont intensifiés», constate Yasser Khazaal, chef du Service de médecine des addictions du Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV). Loin d'aborder uniquement le virus, la parole s'est aussi libérée autour des troubles psychiatriques. «Depuis un an, il y a un nombre impressionnant de témoignages. Certains cumulent des millions de vues», détaille Jean-Christophe Leroy, directeur de l'association vaudoise [PositivMinders](#) qui a pour but de déstigmatiser les maladies psychiques, comme la [schizophrénie](#).

Inquiets des risques liés à l'utilisation des réseaux sociaux par les jeunes atteints de cette psychose, spécialistes, proches et patients sensibilisent à la problématique à l'occasion des Journées de la schizophrénie qui se déroulent du 19 au 26 mars. En Suisse, 1% de la population souffre de cette maladie caractérisée notamment par des hallucinations le plus souvent auditives et une perte de contact avec la réalité.

## Autodiagnostic et automédication

«On voit beaucoup de jeunes qui s'autodiagnostiquent et essaient de rester autonomes parce qu'ils ont l'impression d'avoir trouvé des réponses. Tout d'un coup, ils ne s'appuient plus que sur ces contenus et se tiennent à l'écart du système de soins. C'est un frein à la prise en charge précoce qui est essentielle», souligne Jean-Christophe Leroy. Ce dernier met notamment en garde contre les conseils de traitement sans fondement scientifique, comme par exemple l'utilisation de produits biologiques. «Les témoignages sont nécessaires, mais ce n'est pas une compétence médicale. Ça peut déraiser très vite et faire beaucoup de dégâts.»

Les professionnels ont un rôle à jouer pour guider les patients. «Il faut rendre les gens attentifs aux dangers des réseaux sociaux et leur donner les outils pour leur permettre d'évaluer la qualité et la fiabilité des informations», estime Yasser Khazaal. Cette communication accrue sur les réseaux démontre toutefois qu'il existe un fort sentiment de solitude chez les jeunes. «Il faudrait plus de groupes de soutien et d'entraide. Ça manque un peu», suggère le médecin.



## Pas que du mauvais

Tout n'est pourtant pas à jeter dans les réseaux sociaux. «Ça peut être une source de redirection vers les soins», estime Vincent Bonnarel, chef de clinique du programme de traitement et intervention précoce dans les troubles psychotiques du CHUV ([☑ TIPP](#)). «Il y a une autorégulation qui se fait au sein de la communauté de patients. Ceux qui délirent sont recadrés et sont renvoyés vers des professionnels.» Yasser Khazaal confirme cette tendance. «Beaucoup de jeunes consultent après s'être reconnus dans les descriptions. Ils viennent nous voir pour en parler. Cela permet d'ouvrir le dialogue.»

## Des soins de plus en plus précoces

«Le canton de Vaud fait figure de pionnier avec son programme TIPP qui existe depuis 2004», confie le chef de clinique du dispositif qui suit actuellement 150 patients entre 18 et 35 ans dans le Grand Lausanne. A Bâle et à Genève, des [☑ programmes similaires](#) existent. «Il y a une bonne évolution. On traite les gens de plus en plus tôt, en moyenne autour de 24 ans», poursuit l'expert. La démarche, «qui porte ses fruits», est en train de s'étendre au reste de la Suisse romande grâce à la création d'un groupe romand d'intervention précoce l'an dernier.

Nées à Lausanne en 2004, les Journées de la schizophrénie se tiennent en Suisse et dans onze autres pays, du Canada au Togo, en passant par la France, la Belgique et l'Algérie. Cette année, un programme en ligne qui compte une cinquantaine d'événements a réuni 13'000 participants.

Pour Bob\*, un Vaudois atteint de schizophrénie, l'idéal est de se tourner vers ses proches ou directement vers des professionnels. «Il y a de tout et de rien sur Internet, souligne le jeune de 28 ans. Pour moi, c'est plus source d'angoisse et de non réponse qu'une aide.»

Les témoignages peuvent aussi offrir du réconfort face à des troubles qui engendrent beaucoup de craintes et d'angoisse. «Ça aide les jeunes à se rendre compte que ce n'est pas la fin du monde, qu'il est possible d'aller mieux», relève Vincent Bonnarel.

## Gare aux clichés!

«Historiquement, la psychiatrie a fait beaucoup de descriptions assez dramatiques de la schizophrénie. Les symptômes spectaculaires, comme les hallucinations et les délires, c'est un peu l'archétype du fou. Ça a laissé des traces. Aujourd'hui, les traitements existent. On peut bien contrôler la maladie, mais il reste un décalage avec l'image que les gens en ont», observe Vincent Bonnarel. Pour sa part, Bob pointe du doigt les représentations dépeintes dans les films, «qui ne correspondent pas à la réalité. Ça génère beaucoup de peur et de fausses idées», regrette le Vaudois.

«Plutôt que de soigner la maladie, on préfère l'ignorer ou la cacher», rapporte Jean-Christophe Leroy. Un problème lorsque l'on sait que la schizophrénie, qui se manifeste au début de l'âge adulte (entre 15 et 25 ans), doit être traitée au plus vite. «Le plus tôt est le mieux, mais il n'est jamais trop tard pour se faire aider», assure Yasser Khazaal.

\*Prénom d'emprunt

## Déprimé, anxieux ou inquiet pour un proche?

- La Main Tendue (adultes, 24/7): 143
- Pro Juventute (jeunes, 24/7): 147
- [ciao.ch](https://www.ciao.ch) (11-20 ans) et [ontécoute.ch](https://www.ontécoute.ch) (18-25 ans)
- Trouver le bon interlocuteur pour un enjeu en particulier: [santepsy.ch](https://www.santepsy.ch)

PRÉVENTION

## Prendre la schizophrénie de vitesse



Idées noires, rituels étranges et isolement social sont des signes qui devraient pousser les jeunes à consulter, afin de vérifier s'ils ne souffrent pas de schizophrénie, maladie qui touche environ 1% de la population. Car plus le diagnostic est précoce, meilleures sont les chances de guérison



Lorsque la détection est précoce, environ 60% des jeunes atteints de schizophrénie se rétablissent en deux ans (image d'illustration). — © CasarsaGuru / Getty Images



**Marie Maurisse**

Publié mercredi 23 mars 2022 à 16:03  
Modifié mercredi 23 mars 2022 à 18:08



Jules Brischoux se souvient bien de ses 18 ans. Cette année-là, alors qu'il était au gymnase, il s'est mis à manquer de concentration, perdre le goût d'étudier et s'éloigner de ses proches. Quelque temps plus tard, il vivait sa première crise psychotique. Le diagnostic de la schizophrénie a été posé assez vite par son médecin. «Je ne connaissais pas cette maladie, se souvient ce Jurassien. Mais pour ma famille, cela a été ravageur.» Il a fallu se faire suivre, gérer son traitement médicamenteux, participer à des groupes de parole...

Selon les chiffres officiels, quelque 85 000 personnes en Suisse sont schizophrènes, une maladie mentale qui se développe le plus souvent entre 15 et 25 ans. Samedi dernier ont débuté les Journées de la schizophrénie, qui visent à mieux faire connaître cette pathologie via des témoignages, dont certains sont en ligne sur la plateforme [Schizodysey.com](https://www.schizodysey.com), et un film, *La Forêt de mon père*, réalisé par Vero Cratzborn, qui sera diffusé dans les salles romandes dès le 24 mars prochain. Ces événements, organisés par l'association [Positive Minders](https://www.positive-minders.ch), visent aussi à améliorer la détection de la schizophrénie. Car plus elle est diagnostiquée tôt, mieux elle est soignée.

«Les cinq premières années sont fondamentales pour parvenir à enrayer la psychose, explique Philippe Conus, psychiatre au Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV). La recherche est très claire: les jeunes réagissent mieux aux neuroleptiques, et le traitement évite que les symptômes ne s'installent et que les fonctions cognitives ne s'érodent.» Quand un épisode psychotique survient, le cerveau des patients est touché dans la mesure où la myéline, substance blanche qui isole les neurones, se détériore. Sans traitement, certaines de ces lésions sembleraient irréversibles, montrent des études récentes.

La schizophrénie reste une pathologie rare: dans le monde comme en Suisse, environ une personne sur 100 seulement en souffre. Ce facteur de risque est cependant multiplié par deux ou par trois si l'on a un membre de la famille proche qui est schizophrène, si l'on a connu un traumatisme (abus sexuels, deuil, guerre, négligences...) ou si l'on consomme régulièrement du cannabis avant l'âge de 14 ou 15 ans.

## Tocs et psychotropes

A quel moment faut-il s'inquiéter pour soi-même ou pour quelqu'un d'autre? Un changement de comportement durable doit d'abord alerter: baisse de moral, isolement, insomnie... Si cela est couplé à des idées suicidaires, des tocs ou des rituels étranges et une consommation de psychotropes, alors mieux vaut consulter son généraliste, ou se rendre dans des permanences dédiées (service psychiatrique pédiatrique si c'est un enfant, consultation étudiante dans les universités, polyclinique place Chauderon à Lausanne). En cas de psychose, le patient pourra par exemple entendre des voix ou se méfier de tout. «Nous avons tous nos bizarreries, admet Philippe Conus. Mais il faudrait qu'en cas de doute, nous allions consulter. Si j'ai mal à la poitrine et dans le bras, j'irai rapidement voir si je ne fais pas un infarctus. Avec la santé mentale, cela devrait être pareil.»

**Lire également:** Sébastien, 33 ans, schizophrène: «je n'ai jamais été dangereux, ni pour moi, ni pour les autres»

Le spécialiste regrette qu'il n'y ait aucune politique de prévention nationale et concertée sur le sujet, alors que les jeunes sont en première ligne; 60% d'entre eux se rétablissent en deux ans grâce à une intervention précoce, mentionnent les principales études sur le sujet. Quelques recherches montrent aussi qu'il manque un site internet unique, simple et clair pour orienter les patients selon leurs symptômes et leur lieu de résidence en Suisse, car [schizinfo.com](https://www.schizinfo.com) ne propose pas de test afin de savoir si l'on doit s'inquiéter.

## Jeune papa

Jules Brischoux, lui, n'a pas connu que des jours roses depuis le début de sa maladie, en 2006. Mais sa famille et lui se sont mobilisés et leurs efforts ont payé: en quinze ans, il n'a connu que quatre épisodes psychotiques, qui l'ont à chaque fois affaibli. Ce trentenaire s'est installé dans le canton de Vaud, n'a plus de curatelle et profite d'une vie stable et joyeuse. Il est même papa! Son bébé, Robin, vient de fêter sa première année. Il souligne également l'utilité des programmes [Pro famille](https://www.pro-famille.ch) du CHUV et du groupe [Ensemble](https://www.ensemble.ch), à la Haute Ecole de la santé La Source, qui aident les proches des patients, eux aussi fragilisés. «Malgré toute la dévastation que sème cette maladie, dit le Vaudois, il y a de l'espoir.»

## Dans les dossiers : déstigmatiser la schizophrénie

Jusqu'à samedi se tiennent les Journées de la schizophrénie, l'occasion de casser les stéréotypes autour de cette maladie qui touche environ 85'000 en Suisse



*Hans-Christoph Schmidt est venu notamment parler de la prise en charge des personnes souffrant de schizophrénie par les proches.*

23.03.2022 - 10:19

Actualisé le 23.03.2022 - 12:27

f Partager

🐦 Tweeter

🔗 Lien

🗨️ Réagir

Les journées de la schizophrénie ont débuté samedi dernier. Jusqu'à ce samedi, différents événements sont organisés partout en francophonie pour attirer l'attention du public sur cette maladie. Une maladie qui touche près de 85'000 personnes dans notre pays et qui est, selon l'association PositiveMinders à l'origine de ces journées, encore trop méconnue et stigmatisée. Le président de l'Association de familles et d'amis de personnes souffrant de schizophrénie (AFS) Berne-Neuchâtel, Hans-Christoph Schmidt, est venu nous parler dans La Matinale de cette situation qui perdure, même en 2022 :



Ecouter le son

# TÉLÉJOURNAL 12.45

Durée : 3 min 20 sec



# la ligne de Coeur

Émission du 21 mars 2022

 [Afficher le calendrier](#)

## La ligne de coeur du 21.03.2022

### Programme musical

- Nabes - Goodmood Autoproduction, 2021
- Rosalia - Malamente Sony, 2018
- Johnny Hallyday - Retiens la nuit Mercury, 1999

du lundi au vendredi de 22h00 à 24h00

### A propos de l'émission

#### La ligne de coeur

Dans l'intimité de la nuit, l'émission relie les auditeurs entre eux et offre à chacun la possibilité de s'exprimer.

Une ligne de cœur, entre ombre et lumière, pour que celui qui vit dans l'obscurité puisse le partager en pleine lumière et que celui qui est revenu au jour puisse en témoigner. Une ligne de cœur pour que chacun s'accorde la liberté, l'envie de partager à l'orée de la nuit, entre la lumière et l'ombre. Votre ligne de cœur pour ne plus rester seul.

Téléphone durant l'émission: 058 236 70 70

Téléphone WhatsApp: 076 318 96 49

SMS: envoyer un SMS débutant par COEUR (ne dépassant pas 154 caractères) au No 939 (20 cts/SMS).

En raison du caractère confidentiel des témoignages, l'émission n'est pas disponible en mode ré-écoute ; si ce n'est le podcast hebdomadaire à retrouver tous les mardis sur les pages de l'émission.

### Animation

Jean-Marc Richard  
Stéphane Studer

### Interventions

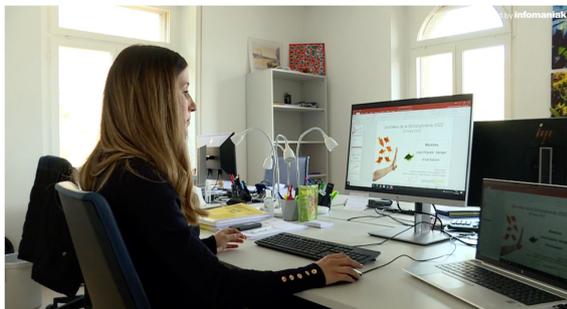
Anne LEROY, PositiveMinders  
Anne CHRISTINAT, proche

## Une semaine pour parler de la schizophrénie



21 mars 2022

C'est une maladie qui souffre encore de nombreux clichés. La schizophrénie, qui touche 1% de la population. Elle est cette semaine au centre d'un événement, les Journées de la schizophrénie, qui entendent informer le public, le sensibiliser et soutenir les personnes concernées. En Valais, c'est l'association Synapsespoir qui les organise.



19.03.2022

## JOURNÉES DE LA SCHIZOPHRÉNIE DU 19 AU 26 MARS 2022

Participez aux nombreux événements lors de la semaine des journées de la Schizophrénie



L'association Positive Minders et de nombreuses associations, institutions sont fières et heureuses de vous présenter le programme des Journée de la Schizophrénie 2022!

L'objectif de ces journée est de raconter et dédramatiser la maladie, avec le concours des organisations locales et régionales qui proposent de nombreux évènements physiques et virtuels tels que des conférences, portes ouvertes, rencontres, partages, ciné-débat, etc.

De nombreux évènements auront lieu en Suisse Romande et dans de nombreux autres pays! Nous vous laissons retrouver l'ensemble du programme [ici](#). Retrouvez l'ensemble des autres information sur le site [de la maison virtuelle](#).

La campagne PsyStory a pour ambition de raconter le trouble psychique autrement grâce à de courts récits vidéo de 1 minute qui se focalisent sur un moment marquant vécu par des personnes concernés mais aussi par leur soignant, leur entourage, leurs amis, leurs profs, etc. Retrouvez de nombreux témoignages autour de la schizophrénie sur le site [schizOdyssy.com](#).

Réalisez dès maintenant votre PsyStory sur votre smartphone et parlez en à vos collègues, vos amis, vos patients! Ensemble, déstigmatisons!

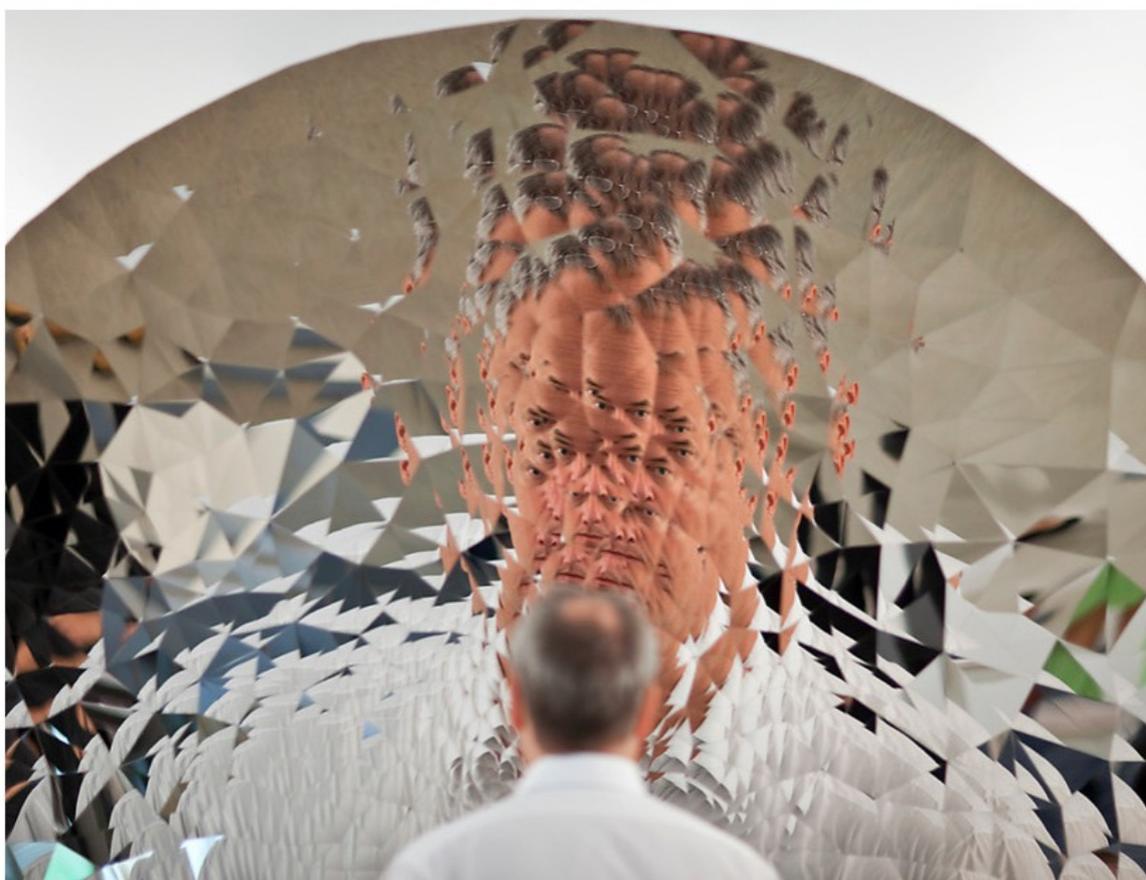
Le congrès PSY'2022 (agir tôt, c'est soigner mieux) aura lieu du 16 au 20 mai. Diffusez autour de vous l'appel à contributions <https://psy2022.com>

L'application PsyQuiz, pour tester vos connaissances en santé mentale sortira sur iOS et Android le 16 mars

De nombreux visuels, affiches et logos pour communiquer sur vos sites et réseaux sociaux sont disponible [ici](#).

## La schizophrénie, une maladie qui gagne à être connue

Les journées consacrées à cette maladie se tiennent dès samedi. Plusieurs facteurs peuvent la provoquer et l'actualité liée au coronavirus et au conflit ukrainien peut accentuer le risque de crise



La schizophrénie touche 1% de la population. (Photo : Keystone /Gaetan Bally).

18.03.2022 - 10:09

f Partager

Tweeter

Lien

Réagir

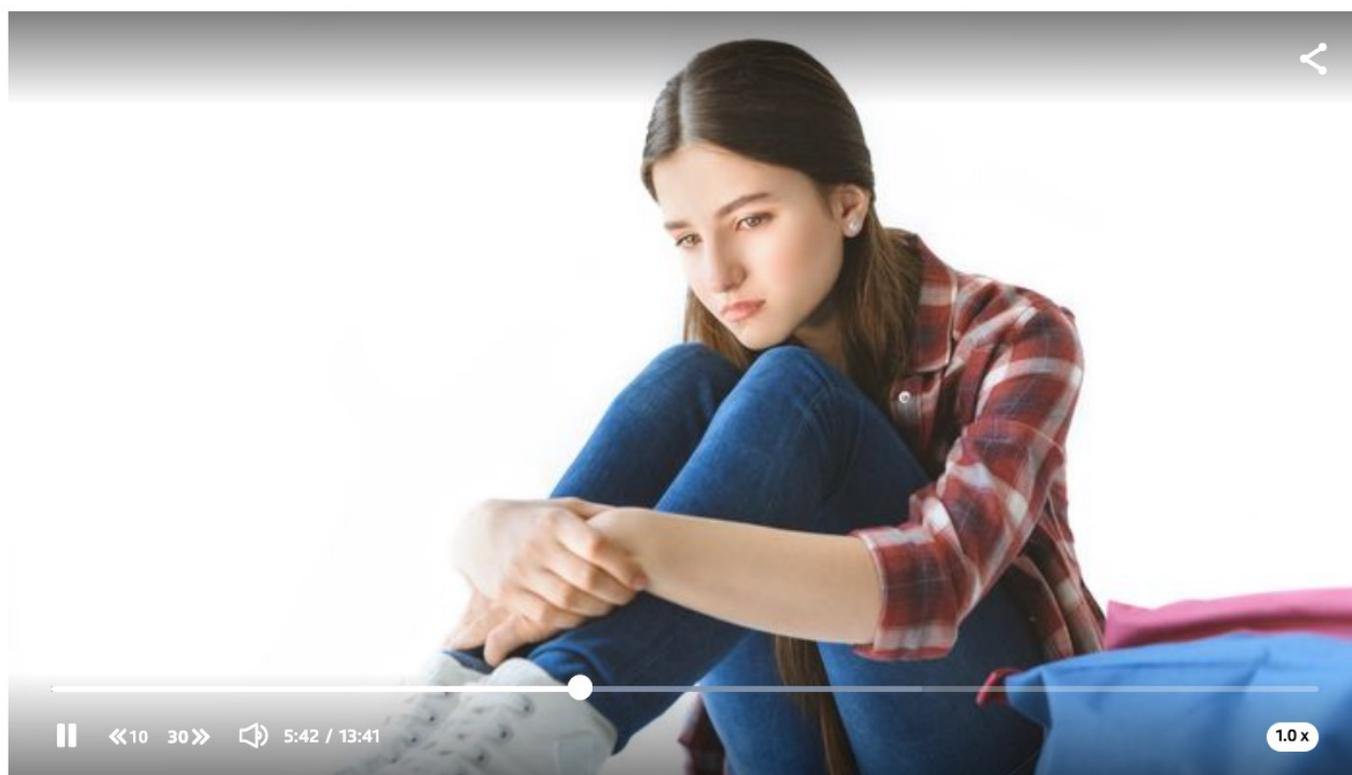
Elle est encore parfois méconnue, même si elle touche environ 85'000 personnes en Suisse. Cela représente environ 1% de la population, un taux qu'on retrouve également dans le Jura. La schizophrénie se manifeste généralement chez des personnes âgées entre 15 et 25 ans. Les journées de la schizophrénie se tiennent dès samedi et jusqu'au 26 mars (retrouvez les événements organisés dans la région [ici](#)). Elles ont pour but de sensibiliser la population à cette maladie. L'apparition de la schizophrénie provient de l'action conjuguée de facteurs génétiques de vulnérabilité et de facteurs environnementaux comme du stress répété, des événements de vie forts ou encore la consommation de stupéfiants et d'alcool. D'ailleurs, l'actualité liée au coronavirus et au conflit ukrainien peut augmenter le risque de crise en raison du stress qu'elle cause. Les signes qui peuvent mettre en alerte face à cette maladie sont des hallucinations, des délires ou encore un isolement de la personne touchée. Il reste encore beaucoup à faire pour améliorer la situation des schizophrènes, d'après le président de l'association de familles et amis de personnes souffrant de maladie psychique Fernando Fiori. Un entretien complet est à découvrir ci-dessous. /mle



Info Publié vendredi à 06:18



# En Suisse, une personne sur cent est touchée par la schizophrénie



En Suisse, une personne sur 100 est touchée par la schizophrénie / On en parle / 13 min. / le 17 mars 2022

**Du 19 au 26 mars 2022, les Journées de la schizophrénie ont pour but d'informer et de déstigmatiser la maladie à travers des événements physiques et virtuels. Une détection précoce augmente les chances de guérison des jeunes patients: 85% des troubles psychotiques se déclarent entre 15 et 25 ans.**

"Je m'appelle David, j'ai 38 ans, et j'ai eu plusieurs épisodes psychotiques dans ma vie. Lors de l'un de ces épisodes, pris de peur, je me suis retrouvé à grimper à un grand chêne, dont je ne voulais plus redescendre..."

"Je m'appelle Naama, j'ai 21 ans. Ma première hospitalisation a eu lieu vers mes 16 ans. De nombreux allers-retours entre l'hôpital et chez moi ont suivi..."

Sur les réseaux sociaux, de nombreuses personnes comme David et Naama se filment et racontent leur histoire avec la schizophrénie sous le hashtag #PsyStory. Il s'agit de leur contribution dans le cadre de la campagne de prévention des Journées de la schizophrénie, créées par l'association PositiveMinders en Suisse en 2004. Cette forme chronique de psychose touche en Suisse près de 85'000 personnes.

Dans l'écrasante majorité des cas, la maladie commence à se manifester entre 15 et 25 ans. Le diagnostic précoce est donc essentiel. Pourtant, en moyenne, les jeunes sont diagnostiqués 2 à 4 ans après l'apparition des premiers troubles. En cause: la peur de la maladie ou son déni.

### Un cas grave de psychose

Qu'est-ce que la schizophrénie? Vincent Bonnarel, médecin psychiatre et chef de clinique du programme de traitement et d'intervention précoce des troubles psychotiques du CHUV (TIPP), a répondu jeudi dans l'émission On en parle de la RTS: "Il s'agit d'une association de troubles composés ensemble de manière variable. Par exemple, des hallucinations auditives et/ou visuelles, et une perte de contact avec la réalité".

Le spécialiste explique qu'on entre dans la schizophrénie, qui est une maladie grave, "par un état de psychose, qui est un trouble psychique. La psychose se manifeste par des hallucinations, des délires et des désorganisations du comportement. Cependant, seuls 15% des patients faisant des psychoses atteignent un état de schizophrénie grave".

### Informez pour lever le tabou

Les troubles psychotiques se déclarent dès l'âge de 15 ans, en particulier chez les personnes vulnérables et exposées à des facteurs de stress intenses. Les circonstances de vie sont donc déterminantes: traumatismes précoces durant l'enfance, pression du monde du travail et des études à l'adolescence et l'âge adulte, consommation de drogues ou encore ruptures sentimentales sont autant de facteurs pouvant favoriser l'apparition de ces troubles.

Les symptômes précoces de la psychose se manifestent par une combinaison de divers symptômes: un changement dans les interactions avec les autres, des bizarreries dans le comportement, l'apparition de supposés 'tocs', ou encore le manque de motivation à effectuer des tâches quotidiennes. "Dans le cas où un proche serait atteint de psychose, il ne faut surtout pas s'isoler et consulter des personnes de confiance. Par exemple, le médecin traitant ou le médecin de famille", précise Vincent Bonnarel.

### Une maladie qui se guérit

Le médecin rappelle qu'il est tout à fait possible de guérir d'une psychose aiguë. "Un tiers des psychoses aiguës sont des épisodes uniques, c'est-à-dire qu'elles ne se reproduiront plus jamais. Le second tiers se reproduit, et le dernier tiers devient chronique". Pour soigner les psychoses de ces deux derniers tiers, on utilise des médicaments anti-psychotiques très efficaces pour les symptômes aigus de la psychose. Les symptômes moins graves se soignent par la psychothérapie et l'accompagnement des proches, pour permettre à la personne de se rétablir.

Sujet radio et propos recueillis par Johanna Commenge

Adaptation web: ms

✓ In Switzerland, one person in a hundred is affected by schizophrenia – rts.ch

TV Janet ✓ Celebrities ⌚ 6 days ago



In Switzerland, one person in a hundred is affected by schizophrenia – rts.ch

From March 19 to 26, 2022, Schizophrenia Days aims to inform and destigmatize the disease through physical and virtual events. Early detection increases the chances of recovery for young patients: 85% of psychotic disorders occur between the ages of 15 and 25.

"My name is David, I am 38 years old, and I have had several psychotic episodes in my life. During one of these episodes, seized with fear, I found myself climbing a large oak tree, whose I didn't want to come back down..."

"My name is Naama, I am 21 years old. My first hospitalization took place around the age of 16. Many trips back and forth between the hospital and my home followed..."

On social media, many people like David and Naama film themselves and tell their story with schizophrenia under the hashtag #PsyStory. This is their contribution to the Schizophrenia Days prevention campaign, created by the PositiveMinders association in Switzerland in 2004. This chronic form of psychosis affects nearly 85,000 people in Switzerland.

In the overwhelming majority of cases, the disease begins to manifest itself between the ages of 15 and 25. Early diagnosis is therefore essential. However, on average, young people are diagnosed 2 to 4 years after the appearance of the first disorders. In question: the fear of the disease or its denial.

## A severe case of psychosis

What is schizophrenia? Vincent Bonnael, psychiatrist and head of clinic for the treatment and early intervention program for psychotic disorders at the CHUV (TIPP), answered Thursday in the program *On en parle de la RTS*: "It is an association disorders that are variably compounded together. For example, auditory and/or visual hallucinations, and loss of contact with reality".

The specialist explains that one enters schizophrenia, which is a serious illness, "by a state of psychosis, which is a psychic disorder. Psychosis is manifested by hallucinations, delusions and behavioral disorganizations. However, only 15 % of patients with psychoses reach a state of severe schizophrenia".

## Inform to lift the taboo

Psychotic disorders appear from the age of 15, particularly in people who are vulnerable and exposed to intense stresses. Life circumstances are therefore decisive: early trauma during childhood, pressure from the world of work and studies in adolescence and adulthood, drug use or emotional breakdowns are all factors that can favor the appearance of these troubles.

The early symptoms of psychosis are manifested by a combination of various symptoms: a change in interactions with others, oddities in behavior, the appearance of so-called 'ocds', or even a lack of motivation to carry out daily tasks. "In the event that a loved one is suffering from psychosis, it is important not to isolate yourself and consult people you trust. For example, the attending physician or the family doctor", specifies Vincent Bonnael.

## A curable disease

The doctor reminds us that it is quite possible to recover from an acute psychosis. "A third of acute psychoses are single episodes, that is, they will never recur. The second third recurs, and the last third becomes chronic." To treat the psychoses of these last two thirds, very effective anti-psychotic drugs are used for the acute symptoms of psychosis. Less serious symptoms are treated by psychotherapy and support from relatives, to allow the person to recover.

## La schizophrénie, une maladie qui gagne à être connue

Les journées consacrées à cette maladie se tiennent dès samedi. Plusieurs facteurs peuvent la provoquer et l'actualité liée au coronavirus et au conflit ukrainien peut accentuer le risque de crise



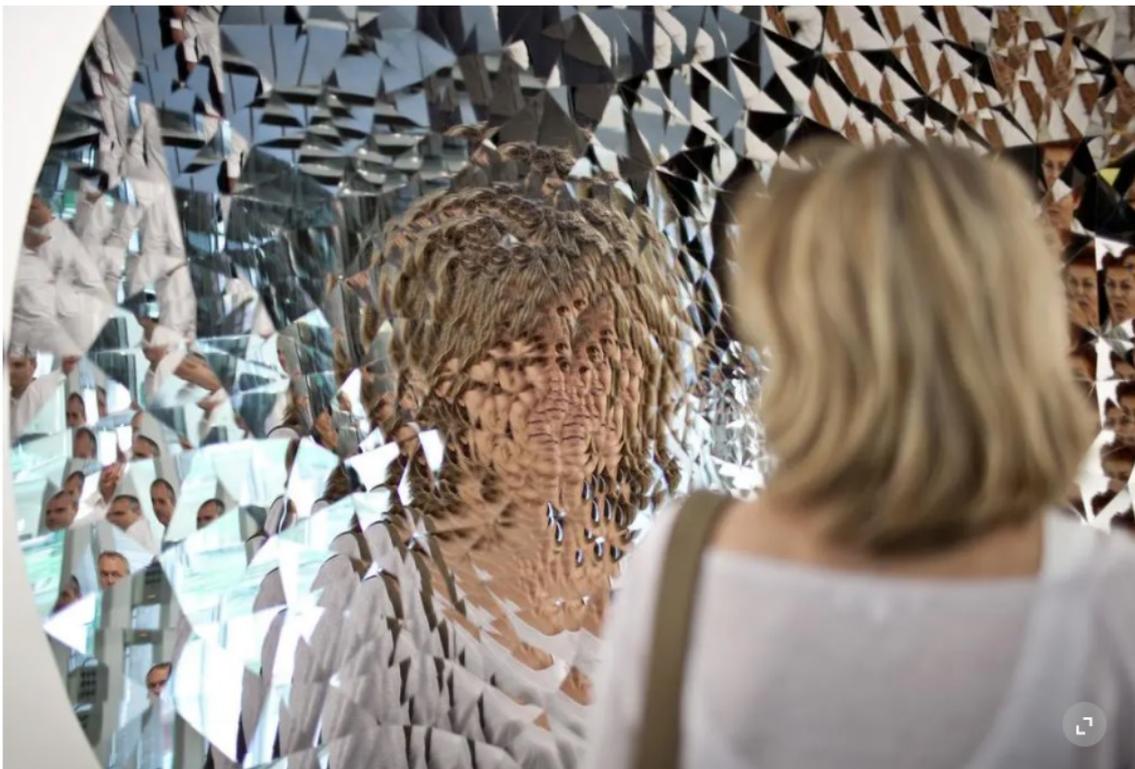
<https://www.rfj.ch/rfj/Actualite/Region/20220318-La-schizophrénie-une-maladie-qui-gagne-a-etre-connue.html>

## Un outil pour détecter plus tôt les cas de schizophrénie

Cette maladie mentale n'est souvent diagnostiquée que deux à quatre ans après les premiers signes. L'association Positive Minders souhaite agir pour une intervention précoce.

Publié: 17.03.2022, 11h18

1  



La schizophrénie se manifeste généralement au début de l'âge adulte (photo d'illustration).

KEYSTONE

La schizophrénie touche plus de 85'000 personnes en Suisse. Elle se manifeste généralement au début de l'âge adulte (15-25 ans) mais n'est souvent diagnostiquée que deux à quatre ans après les premiers signes. Un outil veut améliorer sa détection précoce.

L'intervention précoce a pour objectif de maintenir les liens sociaux, de réduire les troubles cognitifs et d'apprendre à gérer les retombées de la maladie grâce à un suivi personnalisé, assuré par un infirmier, un éducateur ou un assistant social qui accompagnent le jeune malade, explique l'association Positive Minders, à l'occasion des journées de la schizophrénie qui se déroulent du 19 au 26 mars.

Une personne susceptible de devenir schizophrène doit manifester au moins un changement particulier dans sa capacité à se concentrer, dans son caractère et son moral, dans son rapport aux autres ou dans son rythme de vie. Elle peut également développer des rituels étranges, avoir des idées suicidaires ou consommer de l'alcool ou des drogues. Si un de ces signes apparaît, les proches de la personne sont invités à l'encourager à consulter.

# Lever le voile sur la schizophrénie

jeu, 17. mar. 2022

**SANTÉ MENTALE.** A l'occasion des Journées de la schizophrénie (JDS) qui ont lieu du 19 au 26 mars, un quiz pour tester ses connaissances sur la maladie et d'autres troubles de santé mentale a été développé par le comité fribourgeois. Ce dernier est composé notamment du Réseau fribourgeois de santé mentale et de la Direction de la santé et des affaires sociales ainsi que diverses associations.

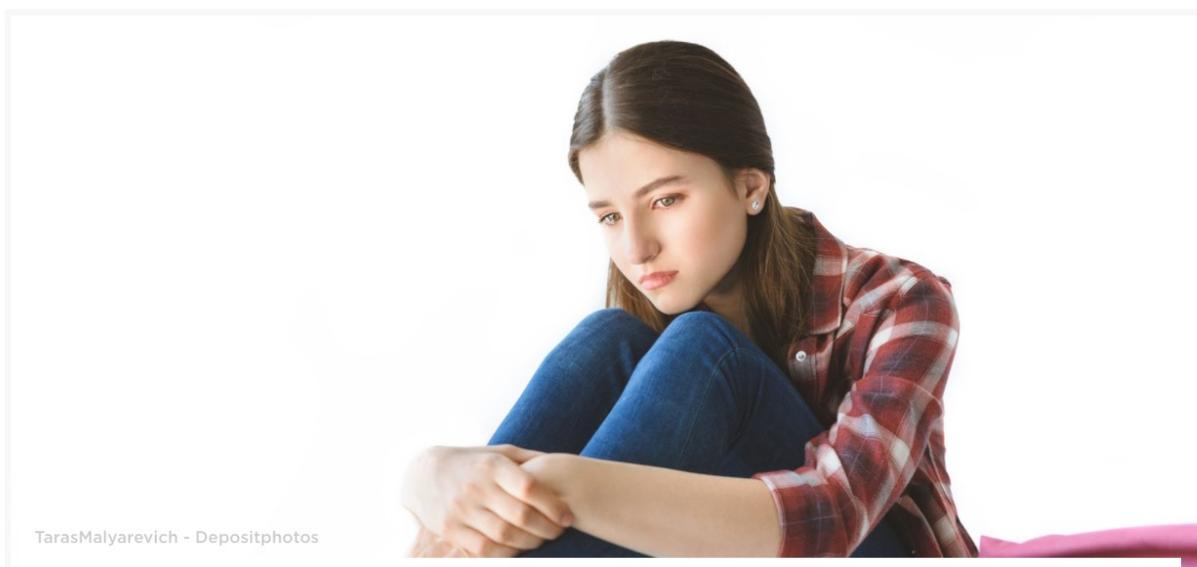
Chacun peut ainsi se confronter aux réalités des troubles bipolaires et de la personnalité borderline, de la dépression et de l'addiction. L'objectif du PsyQuiz ([www.schizogame.ch](http://www.schizogame.ch)) est «d'aider la population à dépasser ses fausses croyances». Une manière, aussi, de déstigmatiser les maladies psychiques et de mieux les détecter. Car plus elles se sont



L'article complet n'est disponible que pour les abonnés.

[Se connecter](#)

[Abonnez-vous](#)



TarasMalyarevich - Depositphotos



## En Suisse, une personne sur 100 est touchée par la schizophrénie

En Suisse, une personne sur 100 est touchée par la schizophrénie. 85% des troubles psychotiques se déclarent entre 15 et 25 ans, et en moyenne les jeunes sont diagnostiqués 2 à 4 ans après l'apparition des premiers troubles. En cause, la peur de la maladie ou son déni. Du 19 au 26 mars, les journées de la schizophrénie mettent l'accent sur l'identification précoce des psychoses.

Vincent Bonnarel, médecin psychiatre et chef de clinique du Programme TIPP (traitement et intervention précoce dans les troubles psychotiques) du CHUV, répond aux questions de Johanna Cohenge.

- 🔗 [Programme TIPP \(traitement et intervention précoce dans les troubles psychotiques\)](#)
- 🔗 [L'application PsyQuiz sur iOS](#)
- 🔗 [L'application PsyQuiz sur Android](#)
- 🔗 [La web TV PSY'2022: plongée au cœur de la prévention, de l'intervention précoce et du rétablissement des jeunes](#)
- 🔗 [SCHIZINFO, toute l'info des Journées de la Schizophrénie](#)
- 🔗 [PositiveMinders: l'histoire de David, 38 ans](#)

f Partager

Copier le lien

## Une application pour en savoir plus sur la santé mentale

Les Fribourgeois pourront tester leurs connaissances sur sept troubles de la santé mentale à partir de samedi via une application du canton. L'action s'inscrit dans le cadre des 19èmes Journées de la schizophrénie.



L'application PsyQuiz a pour objectif d'aborder les préjugés et fausses idées sur les troubles de la santé mentale afin de lever les tabous et d'inciter à agir. (photo prétexte). © KEYSTONE

LMP

Publié le 16 mars



Vous voulez en savoir plus sur les troubles de la santé mentale? Le canton lance sa première application sur ce thème: PsyQuiz. Il sera ainsi possible de tester ses connaissances sur la schizophrénie, la dépression, la dépendance à l'alcool, l'addiction, les troubles de la personnalité de type bordeline, bipolaires et du comportement alimentaire.

L'application a été développée par le comité fribourgeois des Journées de la schizophrénie (JDS), à l'occasion de la 19ème édition, qui aura lieu du 19 au 26 mars. L'objectif est d'aider la population à dépasser les fausses croyances et donner des informations exactes. Ceci afin de déstigmatiser les maladies psychiques et de mieux les détecter, selon un communiqué. Car les pathologies telles que la schizophrénie se soignent, et le rétablissement est clairement amélioré lorsque la maladie est détectée et traitée précocement, indique le texte.



Un relais vers le réseau d'aide est aussi présenté à la fin du quiz pour les personnes qui auraient besoin d'être aiguillées ou qui souhaitent échanger avec un partenaire des JDS. Le film sous-titré en allemand *La forêt de mon père*, qui thématise l'irruption de la maladie psychique dans une famille, sera aussi projeté au Cinéma Les Prado à Bulle le 23 mars à 18 h 15 et au Cinéma Les Rex à Fribourg le 28 mars à 18 h 15.



Regardons les troubles psy  
autrement

coordonne



du 19 au 26 mars 2022

LES JOURNÉES DE  
LA SCHIZOPHRÉNIE

# BELGIQUE



## **Journées de la schizophrénie : de l'importance de comprendre la maladie**



**SANTÉ** Ce 26 mars marque le dernier jour de la semaine de la schizophrénie. Encore trop méconnue et souvent en proie aux idées reçues, cette maladie chronique concerne toutefois plus de 100 000 personnes en Belgique. Mais cette stigmatisation entraîne des retards de diagnostic. Rencontre avec Sophie Tambour, psychiatre en région liégeoise.

La schizophrénie est une maladie chronique appartenant à la famille des psychoses qui touche 1% de la population mondiale. Affectant le cerveau, elle engendre le plus souvent une perte de contact avec la réalité et provoque des manifestations qualifiées d'étrange : hallucinations, idées délirantes, comportement désorganisé, mais aussi des symptômes dits « négatifs » tels que le repli sur soi, le manque de motivation ou encore la difficulté à communiquer. De par ces symptômes complexes et le manque de connaissance sur la maladie, les personnes schizophrènes, souvent associées à des êtres dangereux et imprévisibles, souffrent également de ces préjugés et du rejet social qui en découle. Cette réalité constitue un obstacle majeur au mécanisme de prise en charge et par conséquent au bon rétablissement des patients.

Sophie Tambour est psychologue dans le service Ecotone de la province de Liège, un programme de prise en charge des personnes qui présentent un premier état de décompensation psychotique. Elle a accepté de nous en dire plus sur cette maladie qu'elle côtoie chaque jour, afin de déconstruire ces idées reçues.

## Un diagnostic complexe

Les premiers signes de psychose se manifestent généralement entre 15 et 25 ans, dans la période charnière entre l'adolescence et l'âge adulte. Mais il faut toutefois bien distinguer les signes psychotiques de la schizophrénie. « La schizophrénie ne concerne qu'une partie des jeunes qui présenteront à l'origine un épisode psychotique » explique Sophie Tambour. Un épisode psychotique peut donc ne se présenter qu'une fois au cours d'une vie, sans pour autant être précurseur d'une pathologie.

Selon la psychiatre, un épisode de crise psychotique se manifeste par des symptômes de l'ordre de la déconnexion, comme des idées délirantes non fondées sur du concret. Pour être reconnu comme personne schizophrène, il faut être sujet à des crises psychotiques multiples sur une période déterminée, et présenter une mauvaise récupération entre ces crises.

Il est très complexe de prévenir l'arrivée d'une première crise. « C'est toute la difficulté de la chose, car les premiers signes, on ne peut les identifier qu'à posteriori ». Le décrochage scolaire, la consommation de drogues, la méfiance ou un changement d'attitude plus global sont des comportements précurseurs d'un premier épisode psychotique. Mais tous ces éléments se confondent facilement avec d'autres maladies, ou sont simplement assimilés à la crise d'adolescence. « La question est donc de savoir si on intervient quand on identifie quelque chose, car il y a toujours le risque que ce soit un faux positif. On va peut-être dire à un gamin en décrochage qu'il est en train de basculer vers la psychose alors que c'est faux » ajoute la psychiatre.

## Faire prendre conscience

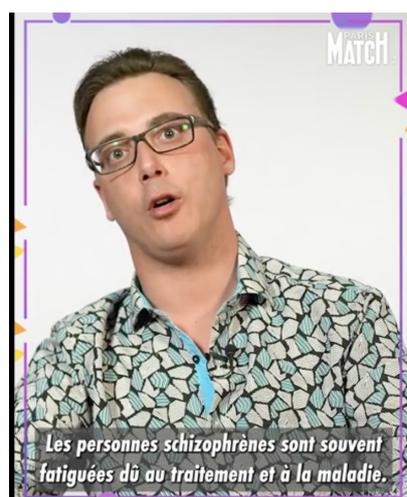
Durant les crises, les personnes atteintes de schizophrénie ne sont pas conscientes de la maladie. « Ça fait partie de leur réel, et c'est ça qui est difficile à comprendre pour les personnes extérieures ». La difficulté est donc d'accompagner ces personnes à se reconnecter, à revenir à la réalité partagée, sans pour autant les brusquer ou les amener à se sentir incomprises. « L'une des choses que l'on travaille en premier, c'est la conscience de ce qu'il se passe. Entre les épisodes psychotiques, il faut informer la personne sur sa maladie afin de pouvoir anticiper les crises au mieux ».

## Une bonne orientation, le début de la solution

Aujourd'hui, les détresses psychiques restent mal comprises. Prendre la décision de consulter un spécialiste est une démarche qui n'est pas simple pour les jeunes qui sont souvent envahis par un sentiment de honte. « Les études et notre réalité de terrain montrent que les personnes mettent généralement des mois voire des années avant de consulter un spécialiste. On dit que la durée de non-traitement peut aller jusqu'à deux ans ». Tout le défi réside donc dans le fait de raccourcir cette période afin que les jeunes consultent au plus vite. Car une prise en charge rapide améliore le pronostic de rétablissement. « On conseille d'aller consulter dès que l'adolescent présente un changement de comportement ou un isolement, car c'est de toute façon signe d'une détresse, que ça vire ou non vers un épisode psychotique ».

Les a priori sur la maladie constituent également un frein à la consultation. « L'amalgame selon lequel les personnes schizophrènes sont dangereuses stigmatise la maladie et est totalement faux ». En réalité, les personnes atteintes de schizophrénie sont plus généralement victimes qu'auteurs de violence. « Ces préjugés engendrent le fait que les personnes concernées vont elles-mêmes adopter ces croyances ».

Sophie Tambour tient toutefois à envoyer un message positif. « La psychose et la schizophrénie, ce n'est pas la fin des projets de vie ni des espoirs. C'est quelque chose qui, pris en charge, permet d'avoir une qualité de vie tout à fait satisfaisante ». Selon la psychiatre, beaucoup de personnes parviennent aujourd'hui à mener une vie parfaitement épanouie grâce aux soins et au soutien de l'entourage. Il faut donc insister sur la nécessité de consulter rapidement. « On a une politique en santé mentale avec une multiplication importante d'outils à disposition. Beaucoup de choses peuvent se faire sans pour autant passer par la case hôpital », conclut-elle.





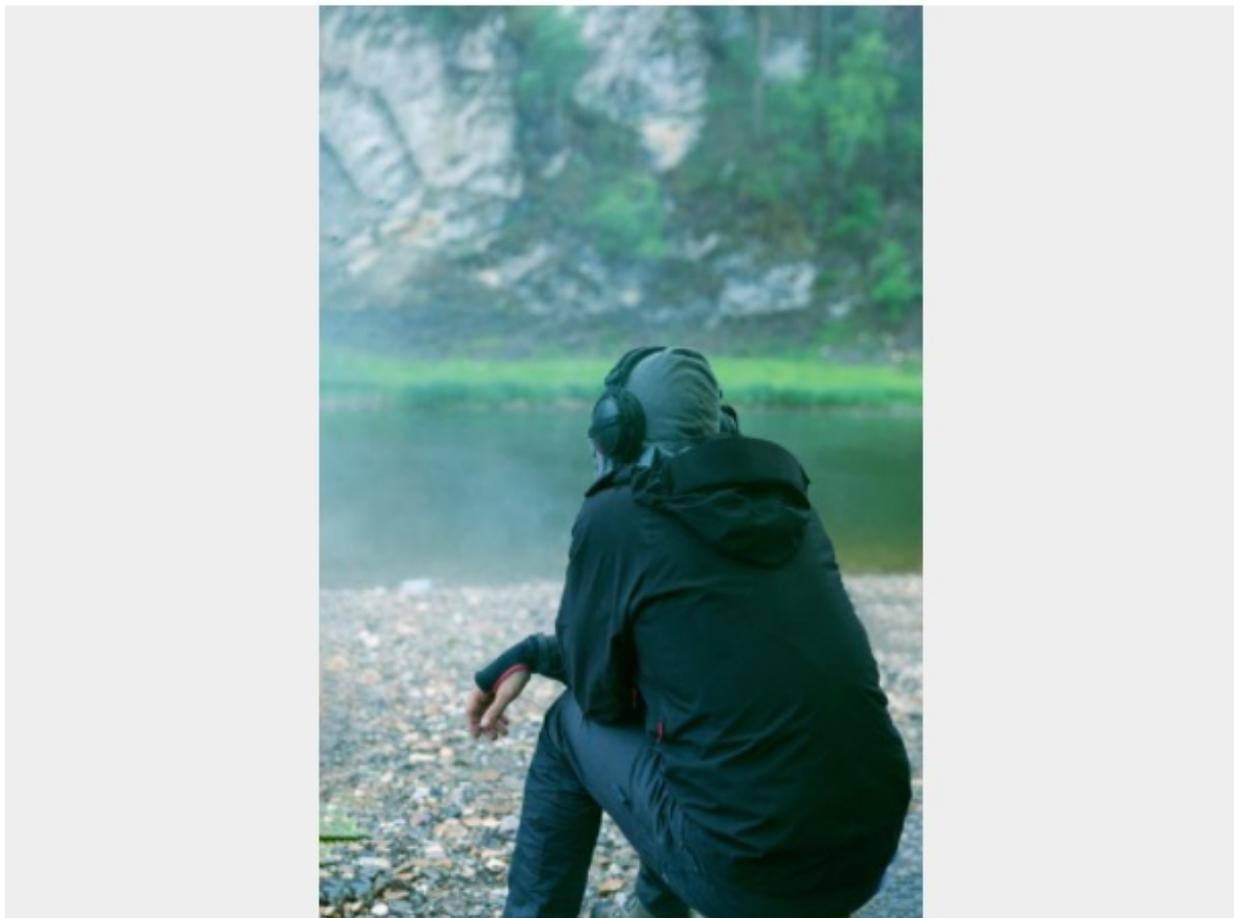
SANTÉ MENTALE

# Des outils pour détecter la schizophrénie chez un jeune

Home - 19-03-2022 à 07:00 - A.S. - L'Avenir

Lecture 3 min.

Partager



Un jeune qui s'isole, qui porte son masque en permanence, qui néglige son hygiène, ses relations sociales. Autant de signes qui doivent vous inciter à consulter un médecin.

Oliya - stock.adobe.com

Dans le cadre des Journées de la Schizophrénie qui se tiendront du 19 au 26 mars 2022, l'association PositiveMinders attire l'attention sur la nécessité d'une détection et d'un accompagnement précoce et multidisciplinaire.

La schizophrénie se manifeste généralement au début de l'âge adulte, entre 15 et 25 ans. L'association PositiveMinders, à l'origine des Journées de la Schizophrénie créées en 2004, attire l'attention sur la nécessité d'une détection et d'un accompagnement précoce et multidisciplinaire, pour offrir aux jeunes 4 fois plus de chance de poursuivre leurs études, formation ou travail: 60% des jeunes souffrant de psychose se rétablissent alors socialement en 2 ans, contre 15% en suivant un parcours classique.

*«85% des psychoses commencent avant l'âge de 25 ans»*

## QUELS SIGNES DOIVENT VOUS ALERTER?

### À votre niveau

Si vous détectez pendant plusieurs semaines chez un jeune de moins

de 25 ans au moins un changement important: au niveau du caractère, du moral, de la capacité à se concentrer (une gêne quotidienne), du sommeil (il vit la nuit), du lien social (il s'isole).

Vous pourriez aussi constater au moins un signe inhabituel: idées suicidaires, toc ou rituels étranges, consommation de substances (drogues, cannabis, alcool, etc.). Les associations positive minders et Fondation fondamental recommandent de consulter le médecin traitant.

### Chez le médecin

Voici les comportements auxquels il doit être attentif: arrêt des études, formation, travail; apparition d'une méfiance de tout; fin des sorties avec les copains ou des activités sportives.

D'autres signes inhabituels sont à surveiller: gros problèmes d'hygiène, habitude de parler tout seul, idées fixes ou bizarres, idées difficiles à suivre, impression d'entendre des voix (ou le fait de vivre avec un casque sur les oreilles).

## Les revers de la libération de la parole sur les réseaux sociaux

Sur YouTube, Instagram et TikTok, des vidéos d'influenceurs et des publications offrent un discours décomplexé autour des maladies psychiatriques: dépression, troubles de l'attention, autisme, troubles bipolaires, schizophrénie. Les associations de patients ne sont pas sereines face aux millions de vues cumulées par ces vidéos. "On peut craindre un phénomène d'"attraction malsaine" entretenu auprès de milliers de jeunes déjà psychologiquement vulnérables", dit le communiqué publié par Positive Minders à l'occasion des Journées de la schizophrénie. "Les psychologues et les psychiatres tirent la sonnette d'alarme sur les dangers d'une thérapie par les réseaux sociaux, face à certains contenus qui incitent les jeunes à s'autodiagnostiquer et à se soigner par eux-mêmes."

Mais pour toucher le jeune public sur ses réseaux, avec un contenu plus cadré, PositiveMinders donne la parole aux principaux concernés (patients, soignants, chercheurs et proches) sur le web dans une campagne intitulée "[SchizOdysee](#)". Dont voici un extrait:



# « Je ne serai jamais guéri de ma schizophrénie »

**SANTÉ**

À l'occasion des Journées de la schizophrénie, Jean-Philippe nous livre son témoignage sur la maladie avec laquelle il a appris à vivre.

**S**i Jean-Philippe est un peu hors service le matin, il n'en peut rien. C'est à cause des neuroleptiques. « C'est un traitement vieille génération, explique le quadragénaire. Mais même si ce traitement le rend amorphe à certains moments de la journée, il ne veut pas s'en passer. « Je ne l'ai manqué qu'une fois à 16 ans, parce que je suis tombé à cours à l'étranger. » La schizophrénie de Jean-Philippe est stabilisée, grâce à sa régularité dans le traitement. « Je travaille pour ISO-SL à Liège en tant que pair aidant. Mon passé de patient m'aide à trouver les mots pour parler aux autres. Et je constate que beaucoup de patients estiment ne pas avoir besoin de leur traitement. »

Jean-Philippe s'exprime parfois aussi dans les écoles, où il met en garde les jeunes sur le cannabis, qui a probablement joué un rôle déclencheur dans la maladie. « J'ai fumé pour la première fois à l'âge de 13 ans, jusqu'à 23 ans. J'étais devenu un gros fumeur : 5 à 6 cigarettes par jour. Je dis aux jeunes d'essayer d'arrêter... Je ne suis pas leur père ni leur mère, mais fumer du cannabis n'est pas anodin. »

**Sa 1<sup>re</sup> crise vers 20 ans**  
« Ma crise, c'était une hallucination liée à l'église, se souvient Jean-Philippe. C'est tellement réel que même si on vous prouve par A + B que ce n'est pas vrai, cela reste tangible. C'est comme une sorte de rêve éveillé, une montée qui ne redescend plus pendant un an. » La vie a fait rechuter Jean-Philippe en 2006. « J'avais diminué mon traitement sans le dire à mon médecin parce que ça m'empêchait de travailler comme je voulais. Puis mon grand frère est décédé dans un accident de voiture. J'ai tenu le coup, le temps que

la famille s'en sorte. Puis j'ai craqué, et c'est revenu. » Jean-Philippe sait qu'il n'y a pas de guérison à l'horizon. « C'est une sorte de rémission : on essaie d'aller de mieux en mieux. » Cette grande sagesse, ce côté posé de Jean-Philippe, l'aide à suivre son traitement, même si ça lui pèse. « J'ai toujours été en ordre dans mes papiers, et ça m'a empêché de tomber dans la précarité, comme d'autres malades. J'en ai croisé un à Liège, pieds nus, qui demandait de la nourriture aux gens. Quand on est malade, on reçoit 500 €, on ne se rend pas toujours compte que si on dépense tout, on ne pourra plus manger. » Cette sagesse est selon lui aussi dictée par la peur. « Je me souviens très bien de mes délires, et ça me fait peur. J'ai tourné autour d'un poteau pendant une demi-heure, sans avoir la force de le quitter. J'ai peur de ne pas avoir la force de surmonter ça si ça devait réapparaître. »

**Un couple, une famille**  
Aujourd'hui, Jean-Philippe a une compagne, qu'il a



Fumer du cannabis n'est pas anodin. Jean-Philippe lie l'apparition de ses crises à sa consommation.

rencontrée lors de son travail au service social. « J'ai parlé d'elle à un pote, je me demandais comment lui parler de ma maladie. Il m'a répondu : "Dis-lui après, quand elle sera amoureuse de toi." Mais ça ne me semblait pas correct. Ma psychiatre m'a conseillé de lui dire tout de suite et c'est ce que j'ai fait. » La jeune femme a répondu :

« Ça ne va pas pouvoir aller », mais Jean-Philippe a dit : « Je ne crois pas que ça nous handicapera beaucoup. » Aujourd'hui, le couple a des hauts et des bas, comme tout le monde. Et il se tourne vers l'avenir, envisage d'avoir un enfant. Il se sent assez fort pour passer à l'étape suivante.

ANNE SANDRONT

## Diagnostiquer la schizophrénie tôt pour aider le jeune à se construire

Les Journées de la schizophrénie (du 19 au 26 mars) mettent cette année l'accent sur la prévention, soulignant que 85 % des psychoses débutent avant 25 ans et que 60 % des jeunes souffrant de psychose se rétablissent socialement en deux ans grâce à une intervention précoce.

**Le problème du diagnostic**

Le Dr Deschietere, responsable des urgences psychiatriques aux cliniques universitaires Saint-Luc, explique que la première difficulté pour le diagnostic, c'est que régulièrement la personne ne se rend pas compte qu'elle est malade : « Puisque ça atteint l'organe cérébral, il y a une perte de la capacité de distinguer ce qui est lié aux autres et ce qui est lié à soi. Cette absence partielle de conscience morbide est une des caractéristiques de la maladie mentale. » Une autre grande difficulté, c'est qu'avant de penser à une hypothèse

psychiatrique, il faut exclure d'autres causes. « Il faut faire des examens biologique et radiologique pour être sûr qu'il n'y a pas de maladie neurologique, une tumeur cérébrale ou une encéphalopathie qui pourrait expliquer des symptômes plus ou moins équivalents. » C'est pour ces raisons qu'une dizaine d'années se passent entre l'apparition des symptômes et l'énonciation d'une hypothèse diagnostique qui évoque la schizophrénie, selon le spécialiste. « Or, les années entre 25 et 30 ans sont cruciales pour la construction de l'identité de la personne : les études, la vie sociale, amoureuse... en réduisant la période de latence, on peut améliorer le pronostic de la maladie. »

**Que se passe-t-il quand on est schizophrène ?**

Le problème biologique de la personne schizophrénique n'est pas toujours le même : « Cela peut être

soit une hyperactivité au niveau de la dopamine, dans des circuits cérébraux, soit une hypo-activité. C'est donc essentiellement une approche au niveau d'un neurotransmetteur, mais on sait aujourd'hui que c'est beaucoup plus complexe : il y a d'autres facteurs qui sont interrogés au niveau des récepteurs gaba, glutamate (NDLR : d'autres neurotransmetteurs), et de la façon dont le cerveau est constitué au niveau de ses différentes aires cérébrales. Dans les années à venir, on avancera des éléments plus précis pour définir différents types de schizophrénie. »

**Difficile compliance**

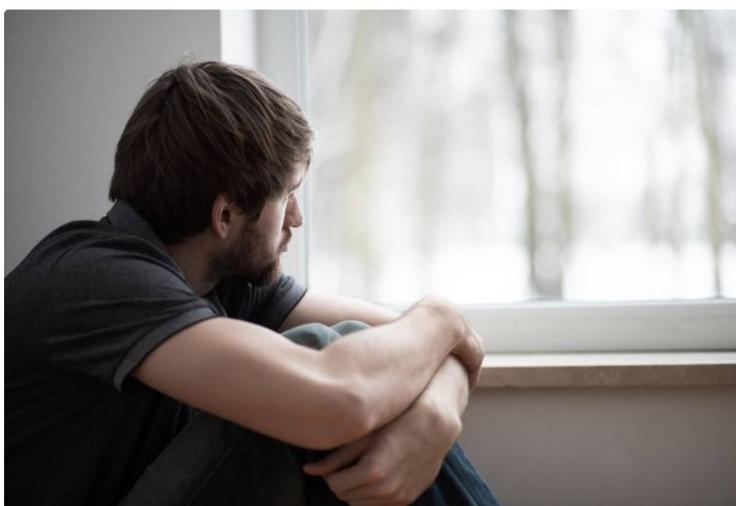
De nombreux patients ont du mal à suivre leur traitement à la lettre. « Tout d'abord, parce que la personne ne reconnaît pas la maladie. Pour elle, c'est le monde qui va mal... ou elle se pense persécutée quand elle souffre de schizophrénie paranoïde. » Ensuite, un patient qui va mieux a

tendance à vouloir arrêter le traitement, « comme quelqu'un atteint de broncho-pneumonie qui arrête les antibiotiques avant la fin de la boîte. » Il y a un risque de rechute dans les mois ou les années qui suivent, selon le Dr Deschietere : « Mais certains ne rechutent pas. » Il conseille aux patients des traitements par injection, tous les 15 jours, une fois par mois ou tous les 3 mois. C'est moins contraignant qu'un médicament quotidien.

Puis il y a ceux qui n'en suivent plus à cause des effets secondaires : parfois la somnolence, l'apathie ou encore la prise de poids, les troubles métaboliques... et enfin des troubles pseudo-parkinsoniens (difficultés pour se mouvoir, tremblements, dyskinésie orofaciale). C'est pour quoi en tant que psychiatre, il autorise parfois des patients à diminuer ou à arrêter le traitement, sous contrôle. **A.S.**

## L "La nuit, j'entendais une voix qui criait 'Crève !'": Ou l'enfer de la schizophrénie

Dans 85 % des cas, les psychoses apparaissent avant l'âge de 25 ans, mettant des jeunes en réel danger. Des discours décomplexés sur les maladies psychiatriques, qui circulent sur les réseaux sociaux, inquiètent. D'où la nécessité de rétablir la vérité.



@Shutterstock



Laurence Dardenne | Journaliste Santé, Bien-être/beauté



Publié le 18-03-2022 à 11h22

Patient, sœur, ami, soignant, maman... Ils et elles ont chacun leur "Psystory" à raconter. Poignante, drôle, étonnante, éclairante, rassurante, délirante... Une histoire qui parle de la schizophrénie. Il y a Maximilien, 28 ans, qui se dit aujourd'hui "*rétabli*", sorti de cet emprisonnement alors qu'il entendait une voix dans sa tête. Il y...

Cet article est réservé aux abonnés

Accédez en illimité à tout le contenu digital de La Libre  
pendant 12 mois à moitié prix \*

J'en profite sans engagement

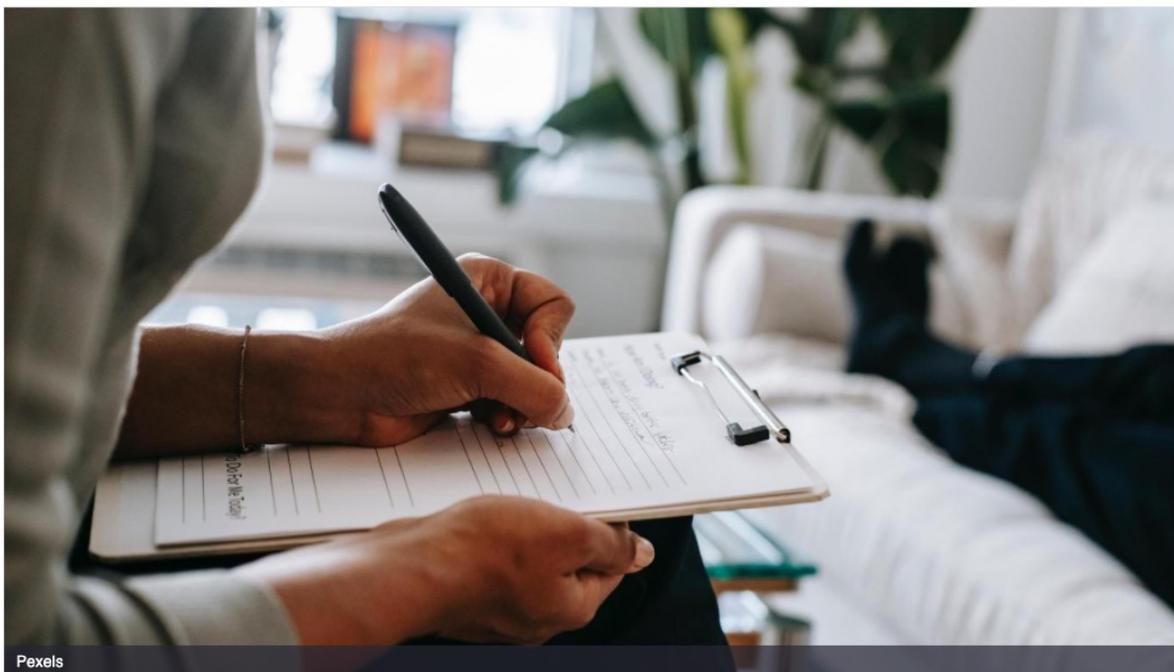
OU

S'abonner avec 

Déjà abonné ? [Connectez-vous](#)

\* puis tarif en vigueur, sans engagement et résiliable à tout moment

# La pandémie a levé le tabou des troubles mentaux, mais gare à l'auto-diagnostic



Pexels

La pandémie de Covid-19 a « incontestablement permis de libérer la parole et d'améliorer la sensibilisation en matière de santé mentale », note PositiveMinders, l'organisation à la base des Journées de la Schizophrénie, qui se dérouleront du 19 au 26 mars.

## Les psychologues mettent en garde

Cependant, l'engouement pour le sujet – qui se traduit par des millions de vues de vidéos d'influenceurs notamment – pose question : « certains contenus incitent les jeunes à s'auto-diagnostiquer et à se soigner par eux-mêmes », mettent en garde des psychologues.

« On peut craindre un phénomène d'attraction malsaine entretenu auprès de milliers de jeunes déjà psychologiquement vulnérables », préviennent-ils.

En effet, les premiers signes de psychose se manifestent entre 15 et 25 ans (85 % des cas sont repérés dans cette tranche d'âge) et « sont souvent confondus, même par les médecins, avec les manifestations de l'adolescence ».

## Témoignages

Les Journées de la Schizophrénie laisseront cette année une large place aux témoignages, afin de pouvoir écouter ceux qui connaissent le sujet de plus près : malades, médecins, proches. Une trentaine d'événements (conférences, ciné-débats...) seront également organisés en ligne, à la « maison virtuelle de la schizophrénie ». La campagne « schizOdyssey », 100 % numérique, accompagnera le mouvement de libération de la parole en partenariat avec de nombreuses organisations.

La schizophrénie est une maladie du cerveau impliquant la plupart du temps une perte de contact avec la réalité, perçue différemment de ce qu'elle est réellement. Elle touche environ un Belge sur 100, « sans distinction de sexe, de milieu social ou d'origine géographique ». Elle se caractérise par des manifestations « étranges » (hallucinations par exemple) mais aussi par des symptômes tels que la dépression, l'apathie et des troubles cognitifs.

Une détection précoce permet un suivi personnalisé et multidisciplinaire et augmente grandement les chances des personnes atteintes de la maladie de se « rétablir socialement ».



Toujours plus d'exclus et d'infos sur notre

**NOUVELLE  
APPLICATION  
SUDINFO**





## **La pandémie a levé le tabou des troubles mentaux, mais gare à l'auto-diagnostic**

La pandémie a levé le tabou des troubles mentaux, mais gare à l'auto-diagnostic

La pandémie de Covid-19 a 'incontestablement permis de libérer la parole et d'améliorer la sensibilisation en matière de...

incontestablement permis de libérer la parole et d'améliorer la sensibilisation en matière de santé mentale", note PositiveMinders, l'organisation à la base des Journées de la Schizophrénie, qui se dérouleront du 19 au 26 mars. Cependant, l'engouement pour le sujet - qui se traduit par des millions de vues de vidéos d'influenceurs notamment - pose question:

certains contenus incitent les jeunes à s'auto-diagnostiquer et à se soigner par eux-mêmes", mettent en garde des psychologues. "On peut craindre un phénomène d'attraction malsaine entretenu auprès de milliers de jeunes déjà psychologiquement vulnérables

", préviennent-ils. Des signes souvent confondus avec les manifestations de l'adolescence. En effet, les premiers signes de psychose se manifestent entre 15 et 25 ans (85% des cas sont repérés dans cette tranche d'âge) et [headtopics.com](https://www.headtopics.com)

sont souvent confondus, même par les médecins, avec les manifestations de l'adolescence". Les Journées de la Schizophrénie laisseront cette année une large place aux témoignages, afin de pouvoir écouter ceux qui connaissent le sujet de plus près: malades, médecins, proches. Une trentaine d'événements (conférences, ciné-débats, ...) seront également organisés en ligne, à la

maison virtuelle de la schizophrénie". La campagne

## Les journées de la Schizophrénie du 19 au 26 mars

© 08 mars 2022 🇧🇪 par Belga



Les premiers signes de psychose se manifestent entre 15 et 25 ans (85% des cas sont repérés dans cette tranche d'âge) et "sont souvent confondus, même par les médecins, avec les manifestations de l'adolescence".

La pandémie de Covid-19 a "incontestablement permis de libérer la parole et d'améliorer la sensibilisation en matière de santé mentale", note [PositiveMinders](#), l'organisation à la base des Journées de la Schizophrénie, qui se dérouleront du 19 au 26 mars. Cependant, l'engouement pour le sujet - qui se traduit par des millions de vues de vidéos d'influenceurs notamment - pose question: "certains contenus incitent les jeunes à s'auto-diagnostiquer et à se soigner par eux-mêmes", mettent en garde des psychologues.

"On peut craindre un phénomène d'attraction malsaine entretenu auprès de milliers de jeunes déjà psychologiquement vulnérables", préviennent-ils.

En effet, les premiers signes de psychose se manifestent entre 15 et 25 ans (85% des cas sont repérés dans cette tranche d'âge) et "sont souvent confondus, même par les médecins, avec les manifestations de l'adolescence".

Les Journées de la Schizophrénie laisseront cette année une large place aux témoignages, afin de pouvoir écouter ceux qui connaissent le sujet de plus près: malades, médecins, proches. Une trentaine d'événements (conférences, ciné-débats, ...) seront également organisés en ligne, à la "maison virtuelle de la schizophrénie". La campagne "[schizOdyssey](#)", 100% numérique, accompagnera le mouvement de libération de la parole en partenariat avec de nombreuses organisations.

La schizophrénie touche environ un Belge sur 100, "sans distinction de sexe, de milieu social ou d'origine géographique". Elle se caractérise par des manifestations "étranges" (hallucinations par exemple) mais aussi par des symptômes tels que la dépression, l'apathie et des troubles cognitifs.

Une détection précoce permet un suivi personnalisé et multidisciplinaire et augmente grandement les chances des personnes atteintes de la maladie de se "rétablir socialement".

SOCIÉTÉ

## La pandémie a levé le tabou des troubles mentaux, mais gare à l'auto-diagnostic



08 mars 2022 à 10:06 • 1 min

Par Belga

Société

Psychologie

Info

Santé &amp; Bien-être

Accueil

PSYCHOLOGIE

PARTAGER



**L**a pandémie de Covid-19 a "incontestablement permis de libérer la parole et d'améliorer la sensibilisation en matière de santé mentale", note PositiveMinders, l'organisation à la base des Journées de la Schizophrénie, qui se dérouleront du 19 au 26 mars. Cependant, l'engouement pour le sujet - qui se traduit par des millions de vues de vidéos d'influenceurs notamment - pose question: "certains contenus incitent les jeunes à s'auto-diagnostiquer et à se soigner par eux-mêmes", mettent en garde des psychologues.

"On peut craindre un phénomène d'attraction malsaine entretenu auprès de milliers de jeunes déjà psychologiquement vulnérables", préviennent-ils.

### Des signes souvent confondus avec les manifestations de l'adolescence

En effet, [les premiers signes de psychose se manifestent entre 15 et 25 ans](#) (85% des cas sont repérés dans cette tranche d'âge) et "sont souvent confondus, même par les médecins, avec les manifestations de l'adolescence".

Les Journées de la Schizophrénie laisseront cette année une large place aux témoignages, afin de pouvoir écouter ceux qui connaissent le sujet de plus près: malades, médecins, proches. Une trentaine d'événements (conférences, ciné-débats, ...) seront également organisés en ligne, à la "maison virtuelle de la schizophrénie". La campagne "schizOdyssey", 100% numérique, accompagnera le mouvement de libération de la parole en partenariat avec de nombreuses organisations.

#### À lire aussi

**Coup de maître de Stromae qui a profité de sa promo pour mettre en avant la santé mentale**



La [schizophrénie est une maladie du cerveau impliquant la plupart du temps une perte de contact avec la réalité](#), perçue différemment de ce qu'elle est réellement. Elle touche environ un Belge sur 100, "sans distinction de sexe, de milieu social ou d'origine géographique". Elle se caractérise par des manifestations "étranges" (hallucinations par exemple) mais aussi par des symptômes tels que la dépression, l'apathie et des troubles cognitifs.

Une détection précoce permet un suivi personnalisé et multidisciplinaire et augmente grandement les chances des personnes atteintes de la maladie de se "rétablir socialement".

## Les journées de la Schizophrénie du 19 au 26 mars

© 08 mars 2022 🇧🇪 par Belga



Les premiers signes de psychose se manifestent entre 15 et 25 ans (85% des cas sont repérés dans cette tranche d'âge) et "sont souvent confondus, même par les médecins, avec les manifestations de l'adolescence".

La pandémie de Covid-19 a "incontestablement permis de libérer la parole et d'améliorer la sensibilisation en matière de santé mentale", note [PositiveMinders](#), l'organisation à la base des Journées de la Schizophrénie, qui se dérouleront du 19 au 26 mars. Cependant, l'engouement pour le sujet - qui se traduit par des millions de vues de vidéos d'influenceurs notamment - pose question: "certains contenus incitent les jeunes à s'auto-diagnostiquer et à se soigner par eux-mêmes", mettent en garde des psychologues.

"On peut craindre un phénomène d'attraction malsaine entretenu auprès de milliers de jeunes déjà psychologiquement vulnérables", préviennent-ils.

En effet, les premiers signes de psychose se manifestent entre 15 et 25 ans (85% des cas sont repérés dans cette tranche d'âge) et "sont souvent confondus, même par les médecins, avec les manifestations de l'adolescence".

Les Journées de la Schizophrénie laisseront cette année une large place aux témoignages, afin de pouvoir écouter ceux qui connaissent le sujet de plus près: malades, médecins, proches. Une trentaine d'événements (conférences, ciné-débats, ...) seront également organisés en ligne, à la "maison virtuelle de la schizophrénie". La campagne "[schizOdyssey](#)", 100% numérique, accompagnera le mouvement de libération de la parole en partenariat avec de nombreuses organisations.

La schizophrénie touche environ un Belge sur 100, "sans distinction de sexe, de milieu social ou d'origine géographique". Elle se caractérise par des manifestations "étranges" (hallucinations par exemple) mais aussi par des symptômes tels que la dépression, l'apathie et des troubles cognitifs.

Une détection précoce permet un suivi personnalisé et multidisciplinaire et augmente grandement les chances des personnes atteintes de la maladie de se "rétablir socialement".

## **La pandémie a levé le tabou des troubles mentaux, mais gare à l'auto-diagnostic**

La pandémie de Covid-19 a « incontestablement permis de libérer la parole et d'améliorer la sensibilisation en matière de santé mentale », note PositiveMinders, l'organisation à la base des Journées de la Schizophrénie, qui se dérouleront du 19 au 26 mars.

### **Les psychologues mettent en garde**

Cependant, l'engouement pour le sujet – qui se traduit par des millions de vues de vidéos d'influenceurs notamment – pose question : « certains contenus incitent les jeunes à s'auto-diagnostiquer et à se soigner par eux-mêmes », mettent en garde des psychologues.

« On peut craindre un phénomène d'attraction malsaine entretenu auprès de milliers de jeunes déjà psychologiquement vulnérables », préviennent-ils.

En effet, les premiers signes de psychose se manifestent entre 15 et 25 ans (85 % des cas sont repérés dans cette tranche d'âge) et « sont souvent confondus, même par les médecins, avec les manifestations de l'adolescence ».

### **Témoignages**

Les Journées de la Schizophrénie laisseront cette année une large place aux témoignages, afin de pouvoir écouter ceux qui connaissent le sujet de plus près : malades, médecins, proches. Une trentaine d'événements (conférences, ciné-débats...) seront également organisés en ligne, à la « maison virtuelle de la schizophrénie ». La campagne « schizOdyssey », 100 % numérique, accompagnera le mouvement de libération de la parole en partenariat avec de nombreuses organisations.

La schizophrénie est une maladie du cerveau impliquant la plupart du temps une perte de contact avec la réalité, perçue différemment de ce qu'elle est réellement. Elle touche environ un Belge sur 100, « sans distinction de sexe, de milieu social ou d'origine géographique ». Elle se caractérise par des manifestations « étranges » (hallucinations par exemple) mais aussi par des symptômes tels que la dépression, l'apathie et des troubles cognitifs.

Une détection précoce permet un suivi personnalisé et multidisciplinaire et augmente grandement les chances des personnes atteintes de la maladie de se « rétablir socialement ».



Regardons les troubles psy  
autrement

coordonne



du 19 au 26 mars 2022

LES JOURNÉES DE  
LA SCHIZOPHRÉNIE

# QUÉBEC



## When the teenage crisis hides the risk of psychosis: these 10 signs that should alert you



**PSYCHOLOGY** – Certain behavioral changes can announce an acute psychotic episode and deserve a medical consultation.

After it was long thought that acute psychotic episodes (once called “delusional flushes”) occur like a thunderclap in a clear sky, it turns out that the reality is much more nuanced. *“Among three-quarters of the 15,000 young people aged 15 to 25 concerned each year in France, there are signs of dysfunction in the five years preceding”* confirms the P<sup>f</sup> Marie-Odile Krebs, head of the Pepit university hospital center, GHU Paris-Sainte-Anne, coordinator of the Transition network and the Investissement d’Avenir PsyCare program promoting innovative strategies for early and personalized care.

Provided you quickly identify these signs and consult early, it is therefore often possible to avoid or limit the extent of the acute psychotic episode, and early treatment increases the chances of continuing your studies or work. The stakes are high – the future autonomy of the young person -, and the organization PositiveMinders, which coordinates the...

This article is for subscribers only. You have 86% left to discover.

Pushing back the limits of science is also freedom.

Keep reading your article for 1€ the first month

## Schizophrénie : quels sont les signes précurseurs ?



Les journées de la schizophrénie se tiennent cette année jusqu'au 26 mars. Cette maladie, souvent incomprise et associée à tort à la folie, touche près d'un Français sur 100, et se déclare entre 12 et 25 ans dans la plupart des cas. Il existe des signes qui doivent alerter les proches, comme le souligne une professeure de psychiatrie sur Europe 1. La **schizophrénie** se déclare entre 12 et 25 ans dans huit cas sur dix. Créées en 2004, les journées consacrées à cette maladie se tiennent cette année jusqu'au 26 mars. L'occasion de se pencher sur ce trouble psychiatrique qui atteint près d'un Français sur 100, soit environ 600.000 personnes. Saviez-vous qu'il y a des signes précurseurs que l'on peut repérer ? Et c'est important pour l'évolution de la maladie : plus le malade est pris en charge tôt, plus il a des chances de contrôler sa maladie et avoir une vie "normale". Loin des clichés, certains comportements doivent alerter dès l'adolescence.

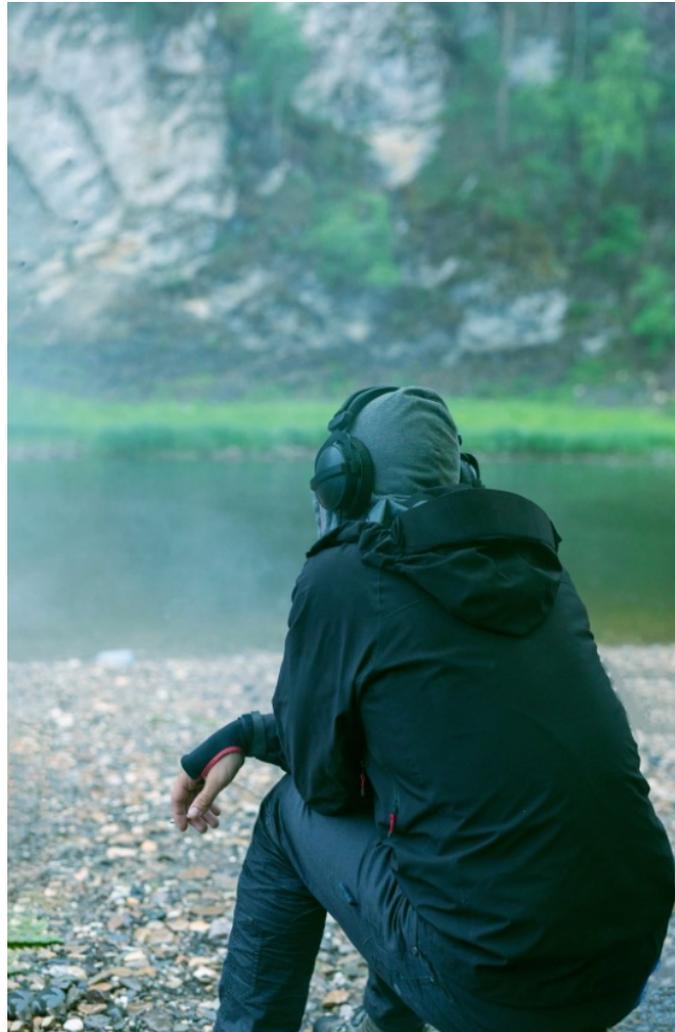
## Des symptômes proches d'une crise de l'adolescence

Les symptômes peuvent ressembler à une crise d'ado. Nous sommes loin des voix qui raisonnent dans la tête ou du doublement de personnalité. "Les symptômes qui doivent alerter, c'est un adolescent qui se coupe de ses amis, qui s'enferme dans sa chambre", explique Marie-Odile Krebs, professeure de psychiatrie à l'université de Paris-Cité. "Il y a aussi les troubles cognitifs, c'est-à-dire des difficultés dans les études pour se concentrer. Ce sont des signes relativement peu spécifiques, et c'est une difficulté parce qu'il faut réussir à mieux les cerner rapidement", poursuit la professeure sur Europe 1.

## Pourquoi la prise en charge précoce est importante

Plus les troubles sont pris en charge tôt, plus les chances de les contrôler sont grandes, notamment à l'adolescence où le cerveau est encore en développement. "L'adolescence cérébrale est une phase critique du développement presque aussi importante que le développement in utero. Et pendant cette période-là, le cerveau a une capacité de résilience énorme", souligne Marie-Odile Krebs. "Pour certaines personnes, ça va effectivement faire qu'ils vont se rétablir sans même rentrer dans la maladie."

Grâce à une prise en charge psychiatrique précoce, jusqu'à 70% des personnes atteintes de schizophrénie parviennent à reprendre une vie normale.



## Tools to detect schizophrenia in young people

**As part of the Schizophrenia Days which will be held from March 19 to 26, 2022, the PositiveMinders association draws attention to the need for early and multidisciplinary detection and support.**

Schizophrenia usually manifests in early adulthood, between the ages of 15 and 25. The PositiveMinders association, at the origin of the Schizophrenia Days created in 2004, draws attention to the need for detection and early and multidisciplinary support, to offer young people 4 times more chance of continuing their studies, training or work: 60% of young people suffering from psychosis then recover socially in 2 years, compared to 15% following a traditional course.

**85% of psychoses begin before the age of 25**

## WHAT SIGNS SHOULD ALERT YOU?

### At your level

If you detect for several weeks in a young person under the age of 25 at least one significant change: in terms of character, morale, ability to concentrate (daily discomfort), sleep (he lives at night), social bond (he isolates himself).

You may also notice at least one unusual sign: suicidal ideation, ocd or strange rituals, substance use (drugs, cannabis, alcohol, etc.). The Positive Minders and Fundamental Foundation associations recommend consulting the attending physician.

### At the doctor

Here are the behaviors to which he must be attentive: cessation of studies, training, work; appearance of distrust of everything; end of outings with friends or sports activities.

Other unusual signs to look out for: serious hygiene problems, habit of talking to oneself, fixed or bizarre ideas, ideas that are difficult to follow, feeling of hearing voices (or living with headphones on).

### The setbacks of free speech on social networks

On YouTube, Instagram and TikTok, videos of influencers and publications offer an uninhibited discourse around psychiatric illnesses: depression, attention deficit disorder, autism, bipolar disorder, schizophrenia. Patient associations are not calm in the face of the millions of views accumulated by these videos. "We can fear a phenomenon of "unhealthy attraction" maintained among thousands of young people who are already psychologically vulnerable", says the press release published by Positive Minders on the occasion of Schizophrenia Days. "Psychologists and psychiatrists are sounding the alarm about the dangers of therapy through social networks, in the face of certain content that encourages young people to self-diagnose and heal themselves."

But to reach the young public on its networks, with a more framed content, PositiveMinders gives the floor to the main concerned (patients, caregivers, researchers and relatives) on the web in a campaign entitled "SchizOdyssey". Here is an excerpt:



## LANDMARKS

### 100 000

More than 100,000 people suffer from schizophrenia in Belgium, i.e. 1 person in 100.

### Not processed

30% of people with schizophrenia are not monitored

### Distribution

57% of patients are men, 43% are women

### Morbidity

Over their lifetime, 40% of people with schizophrenia attempt suicide and 10% of all people with schizophrenia end their lives.

### Disability

WHO ranks schizophrenia among top 10 most disabling diseases

### Longevity

The life expectancy of patients is on average 10 years lower than that of the general population

### life improvement

In 80% of cases, symptoms improve as soon as they are treated.



#### Ecole Audiovisuelle

Matériel haut de gamme

ISPIRA INSTITUT

[Visiter le site](#)

It has been established that 50 to 70% (depending on the region) of people affected by schizophrenia recover, that is to say manage to resume a fulfilling and meaningful life.

## Schizophrenia: the 9 early signs that should alert



© Shutterstock / Antonio Guillam



© Shutterstock



© Shutterstock



© Shutterstock / travelarium.ph



© Shutterstock / Nutlegal Photographer

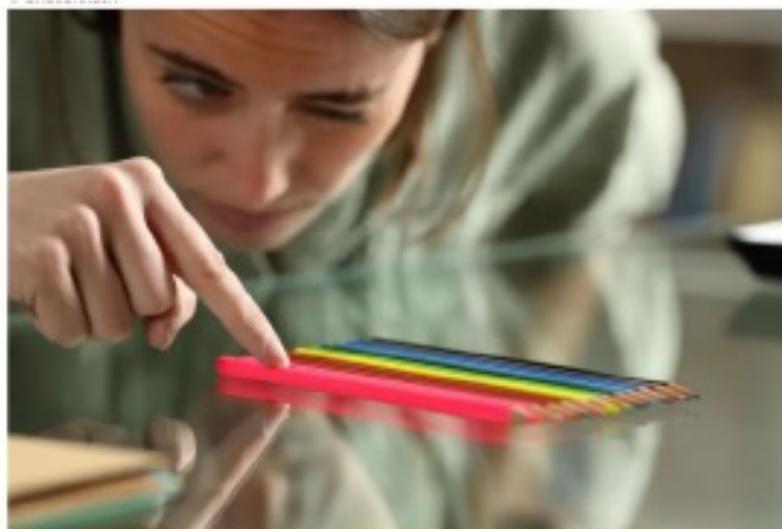


© Shutterstock



© Shutterstock / Natalia Bostan





© Shutterstock / Antoine Guillem

Schizophrenia is surely the **most misunderstood mental illness** and the most stigmatized today. It can be characterized by strange manifestations – auditory and visual hallucinations, delusions or incoherent remarks – but also by symptoms such as depression, apathy or cognitive disorders (memory, motor and attention).

In France, schizophrenia **affects about one in 100 people** without distinction of gender, social background or geographical origin. **57% of patients treated are men** 43% are women.

According to the association **Positiefinders** behind the creation of the Schizophrenia Days in 2004, **85% of the 10,000 new cases diagnosed each year are between 15 and 25 years old.**

## Everything is decided before 25 years

On average, young people access a diagnosis only 2 to 4 years after the onset of the first disorders (in the best of cases) due to stigmatization and denial of the disease. In total, 30% of people suffering from schizophrenia are not even followed up at all.

But if the diagnosis is made in time, the chances of recovering from the disease are good. 80% of young people with psychosis recover socially within two years with early intervention. In 90% of cases, symptoms improve as soon as they are treated. It is established that **60-70% of people with schizophrenia recover**. Conversely, only 15% of young people reintegrate socially within two years by following a traditional path.

## A prevention campaign to fight against the excesses of social networks

At a time of the democratization of social networks and the liberation of speech around topics around mental health, psychologists and psychiatrists warn against unhealthy attraction and self-diagnosis on social networks.

On the occasion of Schizophrenia Days, the association **Positiefinders** launched on March 15 the campaign **"schizoOdyssey"**, 100% digital with testimonials from patients, relatives... Through these portraits, the association wants to raise awareness about the symptoms of the disease, friends, and also the struggles of patients who want to get out of it.

More info on the campaign: [SchizoInfo](#)