

# Table des matières

PRÉFACE	.....	3
CHAPITRE 1	Je sais comment on diagnostique ma maladie.....	5
	A. L'épisode schizophrénique.....	7
	1. Le syndrome cognitif et de désorganisation (ex-dissociation) .....	7
	2. Le syndrome positif/psychotique.....	10
	3. Le syndrome négatif.....	18
	4. Les autres symptômes .....	20
	5. Le diagnostic aujourd'hui selon le DSM-5 (édité en 2013).....	23
	B. La schizophrénie en rémission et le rétablissement...	24
	C. La schizophrénie au début.....	25
	D. Les formes légères/La schizotypie .....	30
	E. La schizophrénie persistante/le handicap .....	32
	F. Les maladies voisines: ressemblances et différences.	33
	1. La psychose puerpérale (grossesse/naissance).....	33
	2. La psychose hallucinatoire chronique .....	33
	3. La paranoïa .....	33
	4. Le trouble bipolaire (ex: Psychose maniaco-dépressive) .	34
	5. Le trouble schizoaffectif .....	34
	G. Les maladies plus éloignées .....	34
	1. La démence/Les encéphalopathies .....	34
	2. L'autisme et les troubles de la communication survenant dès l'enfance .....	34

	3. L'arriération mentale .....	35
CHAPITRE 2	Je comprends l'origine de ma maladie .....	37
	A. La schizophrénie est une maladie du cerveau.....	38
	B. La schizophrénie est une maladie de la cognition ....	38
	C. La schizophrénie s'accompagne d'une attribution excessive de significations données à des choses/ événements qui n'ont pourtant aucune importance réelle = hypersalience .....	39
	D. La schizophrénie s'accompagne d'une hyper-réactivité émotionnelle .....	41
	COMMENT EXPLIQUER TOUS CES PROBLÈMES	
	A. Le développement et la maturation du cerveau .....	42
	B. Perturbations émotionnelles chez le jeune adulte : hypersensibilité aux stress et aux drogues de la famille du cannabis .....	46
	1. Les stress .....	47
	2. Le cannabis et les autres stimulants (cocaïne, extasie, amphétamines...) .....	47
	3. Pourquoi le stress et le cannabis induisent des épisodes psychotiques?.....	48
	C. Le cerveau, c'est fragile.....	50
CHAPITRE 3	Je comprends le traitement de ma maladie et les étapes du traitement .....	53
	A. Les outils du traitement .....	54
	1. Les traitements biologiques .....	54
	a. Les médicaments antipsychotiques (AP).....	55
	b. Les autres médicaments .....	60
	c. Les traitements biologiques non médicamenteux.....	61
	2. Les traitements psychologiques .....	63
	a. La psychoéducation du patient et de sa famille .....	64
	b. La remédiation cognitive.....	66
	c. L'entraînement aux habiletés sociales (EAHS) .....	67
	d. La thérapie motivationnelle.....	68
	e. La thérapie cognitivo comportementale (TCC).....	69

3. Les mesures d'accompagnement social.....	70
a. Aménager le cadre et le projet de vie pour réduire le stress.....	70
b. Solliciter les services sociaux et la justice pour mieux vivre avec son handicap .....	73
<b>B. Les lieux de soin et les étapes du traitement.....</b>	<b>77</b>
1. Les lieux de soin (structures médicales) .....	77
a. Les structures médicales publiques .....	77
b. Les structures médicales libérales.....	79
2. Le parcours de soins (étapes du traitement) .....	80
a. La Période prodromique (juste avant d'être malade) ...	80
b. Le Premier épisode psychotique et les rechutes.....	81
c. Les périodes de rémission et la prévention des rechutes.....	84
d. La prise en charge des formes résistantes.....	89
e. La prise en charge des formes chroniques.....	90
<b>CHAPITRE 4</b>	
<b>J'adapte mon style de vie et je modifie certaines de mes idées reçues pour mieux vivre malgré ma schizophrénie .....</b>	<b>91</b>
A. Je résiste au cannabis et je prends la décision d'y renoncer définitivement.....	92
B. Je prends mon traitement sérieusement et j'examine avec mon médecin la possibilité d'un traitement à action prolongée.....	94
C. Je résiste à l'idée fausse que toutes mes difficultés ont une origine psychologique .....	95
D. Je résiste à l'idée fausse que mes difficultés ont une origine surnaturelle .....	97
E. Je renoue des relations plus harmonieuses avec mes parents .....	98
F. Je me donne des objectifs réalistes, en fonctions de mes possibilités.....	99
1. Pour le logement.....	100
2. Pour le travail.....	100

	G. Je lutte contre l'isolement : je sors de chez moi et je fréquente un groupe d'entraide mutuelle.....	101
	H. J'ai moi aussi le droit d'avoir une vie sexuelle et sentimentale.....	102
	I. Je m'interroge sur la parentalité.....	103
	1. Mes enfants auront-ils la maladie ?.....	103
	2. Dois-je arrêter mes traitements si je veux un enfant ? .	104
	3. Puis-je me faire aider par l'hôpital dans mon rôle de parent ? .....	104
	J. J'adopte une bonne hygiène de vie .....	105
	1. J'essaie d'améliorer la qualité de mon sommeil .....	105
	2. J'adopte une alimentation saine et équilibrée .....	105
	3. Je bouge un peu plus .....	106
	4. Et si possible... j'arrête de fumer .....	106
	K. Je fais face à la stigmatisation sociale de ma maladie : je m'informe .....	107
	1. Les schizophrènes sont-ils dangereux ?.....	107
	2. Affronter les préjugés .....	108
CHAPITRE 5	Des progrès à l'horizon.....	111
	A. Des progrès déjà actuels ou à portée de main.....	111
	1. Modifier l'activité du cerveau par stimulation cérébrale externe .....	111
	2. Faciliter le quotidien par une aide informatisée .....	112
	3. Protéger le cerveau par des compléments alimentaires .....	113
	4. Inventer des médicaments qui agissent autrement que les antipsychotiques.....	113
	5. Mieux cibler les médicaments adaptés à une personne donnée.....	114
	B. Vers un futur plus lointain mais concevable .....	115
	1. La Stimulation cérébrale profonde .....	115
	2. Thérapie génique .....	116
	3. Plasticité cérébrale/Médecine régénérative .....	116
	4. Les nanotechnologies .....	117