



Socrate-
Réhabilitation



Programme Gestion de la Maladie et Rétablissement

Notes de cours

Version du 2 mars 2012

Sujet 9 : Problèmes et symptômes persistants

Ces notes de cours appartiennent à :



	Gestion de la Maladie et Rétablissement (GMR) Notes de cours
Sujet 9 : Faire face aux problèmes et aux symptômes persistants	

« Vos symptômes vont probablement aller et venir au cours des ans. C'est la manière dont la plupart des maladies mentales fonctionnent. Mais plus vous apprendrez à gérer vos symptômes, plus cela deviendra facile, et vous pourrez éviter des rechutes et des hospitalisations. Contentez-vous d'essayer de faire face à votre quotidien. Les mauvais moments passeront. »

David Kime, artiste, écrivain, designer floral, en rétablissement pour trouble bipolaire

Introduction

Ces notes de cours décrivent les stratégies pour gérer les problèmes courants et les symptômes persistants. Les personnes expérimentent parfois du stress à cause de dépression, d'anxiété, de problèmes de sommeil, de voix, et d'autres symptômes. Des stratégies de gestion des problèmes peuvent être efficaces pour réduire les symptômes ou la détresse liée aux symptômes.

L'importance de la gestion des problèmes

Les problèmes sont une part naturelle de la vie. Chacun les rencontre tout au long de son parcours, peu importe la manière dont on gère sa vie. Certains problèmes sont résolus facilement et causent très peu de stress. D'autres sont plus accaparants et peuvent résulter en un stress significatif. Lorsque le stress monte, il peut aggraver les symptômes et mener à une rechute.

Ces notes de cours vous donnent une méthode étape par étape pour la résolution de problèmes et la réalisation d'objectifs. Elles vous donnent aussi certaines stratégies spécifiques pour gérer les problèmes que les personnes rencontrent couramment, parmi lesquels les problèmes liés aux symptômes psychiatriques persistants.

Q : Quel exemple avez-vous de problèmes qui vous ont causé du stress ?

Une méthode étape par étape pour la résolution de problèmes et la réalisation d'objectifs

Lorsque vous essayez de résoudre un problème ou d'atteindre un objectif, choisissez une approche active, orientée solution. Suivez une méthode étape par étape comme celle de l'exercice suivant. Travaillez ensemble avec des membres de votre système de soutien tels que des membres de votre famille, des amis, des collègues ou des praticiens. Ces personnes peuvent être particulièrement utiles pour donner des idées de solutions et pour mettre en œuvre des étapes spécifiques de la solution que vous avez choisie.

Q : Connaissez-vous actuellement un problème qui vous cause du stress ? Utilisez l'exercice pour développer un plan pour résoudre le problème.

Exercice : Résolution de problèmes étape par étape et réalisation d'objectifs

Définissez le problème ou l'objectif aussi spécifiquement et simplement que possible.

Etablissez une liste de trois moyens possibles de résoudre le problème ou de réaliser l'objectif. Ensuite, pour chaque possibilité, donnez un avantage et un inconvénient.

Méthodes possibles pour résoudre le problème	Avantages	Inconvénients
1.		
2.		
3.		

Choisissez la meilleure méthode possible pour résoudre le problème ou atteindre l'objectif. Quelle méthode a le plus de chances de réussir ?

Exercice : Résolution de problèmes étape par étape et réalisation d'objectifs, suite

Planifiez les étapes pour la mise en œuvre de la solution. Qui sera impliqué ? Quelle étape chaque personne va-t-elle entreprendre ? Quel est le planning ? Quelles ressources sont nécessaires ? Quels problèmes pourraient survenir ? Comment pourraient-ils être surmontés ?

Étapes pour mettre en œuvre la solution	Qui vous aidera	Quand	Ressources	Problèmes possibles	Solutions possibles

Etablissez une date pour le suivi :

...../...../.....

Donnez-vous du crédit pour ce que vous avez réalisé.

Décidez si le problème a été résolu ou si l'objectif a été réalisé.
Si pas, décidez de réviser le plan ou d'en essayer un autre.

Symptômes persistants

Qu'entendons-nous par symptômes persistants ? Certains symptômes des maladies mentales se produisent la plupart du temps, bien que leur gravité puisse varier avec le temps. De nombreuses personnes présentent quelque forme de symptômes persistants. Les plus courants comprennent l'anxiété, les voix, la dépression, les pensées suspicieuses par rapport aux autres. Les symptômes persistants peuvent être pénibles et, à certains moments, vous empêcher de profiter de la vie.

Lorsque les problèmes liés aux symptômes persistants des maladies mentales ne sont pas abordés, ils peuvent causer de la détresse, contribuer au stress et augmenter les risques de rechutes. Les problèmes liés aux symptômes persistants sont généralement classés selon les catégories suivantes :

- Problèmes de réflexion,
- Problèmes d'humeur,
- Symptômes négatifs,
- Symptômes psychotiques,
- Abus de drogues et d'alcool.

La suite de ces notes de cours va mettre l'accent sur certains problèmes liés aux symptômes persistants. Ce matériel va vous apprendre des stratégies pour gérer les symptômes persistants de manière à ce que vous puissiez poursuivre des objectifs personnels importants et avoir une bonne qualité de vie en dépit des symptômes qui peuvent ne pas partir.

Alors que les symptômes persistants ne signalent pas habituellement une crise imminente, un symptôme persistant peut occasionnellement changer ou s'aggraver au point de devenir un signe d'alarme de rechute. Être capable d'expliquer la différence entre un symptôme persistant et un signe d'alarme de rechute n'est pas toujours facile. Les signaux d'alarme sont des symptômes qui tendent à survenir avant une rechute, tels qu'un sommeil perturbé, des changements dans les habitudes alimentaires, un isolement accru, un comportement intrusif envers les autres, ou une détérioration considérable des symptômes habituels. Par contraste, les symptômes persistants sont plus constants et habituellement n'ont pas mené à des rechutes antérieures. Travaillez avec des praticiens et d'autres personnes de soutien dans votre vie pour vous aider à reconnaître la différence entre ces deux types de symptômes.

Cette session se concentre sur les moyens de gérer les symptômes persistants et d'autres problèmes. Les stratégies pour gérer les signes d'alarme de rechute sont discutées dans les notes de cours *GMR Sujet 7 : Diminuer les rechutes*.

Parce que chaque personne est un individu, personne ne présente le même ensemble de problèmes. Pour développer des stratégies de gestion des problèmes qui fonctionnent pour vous, il est utile d'identifier d'abord les problèmes spécifiques que vous avez rencontrés.

Les personnes rencontrent souvent des problèmes ou des symptômes persistants appartenant aux catégories suivantes :	
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Réflexion ▪ Humeur ▪ Symptômes négatifs ▪ Symptômes psychotiques ▪ Abus de drogues ou d'alcool

Q : Quels sont les problèmes que vous avez rencontrés ? Utilisez l'exercice suivant pour vous aider dans ce processus.

Exercice : Identifier les problèmes courants et les symptômes persistants		
Catégorie de problème	Problème spécifique	J'ai expérimenté ce problème
Problèmes de réflexion	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Attention ▪ Concentration 	<input type="checkbox"/>
Problèmes d'humeur	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Anxiété ▪ Dépression ▪ Colère ▪ Difficultés de sommeil 	<input type="checkbox"/>
Symptômes négatifs	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Manque d'intérêt ▪ Manque de plaisir ▪ Manque d'expressivité ▪ Repli social 	<input type="checkbox"/>
Symptômes psychotiques	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hallucinations ▪ Délires 	<input type="checkbox"/>
Usage de drogues ou d'alcool	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Drogues ▪ Alcool ▪ Autres substances 	<input type="checkbox"/>
Autres problèmes :		<input type="checkbox"/>

Q : Quel problème ou symptôme courant vous a causé le plus de stress ?

Stratégies pour gérer les problèmes spécifiques et les symptômes persistants

Une variété de stratégies peut vous aider à faire face aux problèmes et aux symptômes persistants. Il est important de choisir celle que vous pensez qui vous aidera le plus. L'information suivante vous aidera à choisir les stratégies pour faire face aux problèmes que vous avez identifiés dans l'exercice précédent.

Rappelez-vous que si un problème commence à s'aggraver ou à interférer significativement avec votre vie, il peut être un signe d'une rechute imminente. Dans de telles situations, contactez votre médecin pour décider que faire.

Problèmes de réflexion

Les problèmes de réflexion comprennent la concentration et l'attention. Révisez les stratégies pour chaque problème et choisissez celles que vous voudriez essayer.

Concentration

Parfois, les personnes présentent des problèmes pour se concentrer sur des conversations ou des activités. Les stratégies suivantes peuvent être utiles.

- Minimisez les distractions de manière à vous concentrer sur une seule chose. Par exemple, si vous essayez de vous concentrer sur une conversation téléphonique, coupez la radio et la télévision et assurez-vous que d'autres personnes ne parlent pas tout près.
- Demandez à la personne avec qui vous parlez de ralentir ou de se répéter, au besoin.
- Assurez-vous que vous avez compris ce qui a été dit. Résumez ce que vous avez entendu. Par exemple, dites : « Laissez-moi voir si j'ai bien compris. Disiez-vous que... ? »
- Découpez les activités ou les tâches en plus petites parties et prenez de fréquentes pauses. Par exemple, si vous devez nettoyer votre appartement, essayez de nettoyer une pièce à la fois. Prenez des pauses entre chaque pièce.

Attention

- Choisissez une activité intéressante qui requiert de l'attention. Commencez avec une activité brève et augmentez progressivement le temps alloué. Par exemple, si vous éprouvez des difficultés à faire attention lorsque vous lisez, commencez par lire quelques paragraphes d'un journal ou d'un magazine. Passez progressivement à une page. L'important est de progresser à un rythme qui soit confortable pour vous.
- Demandez à une personne de se joindre à vous dans une activité qui requiert de l'attention telle qu'un jeu de plateau, un jeu de cartes ou un puzzle. De nombreuses personnes trouvent que faire quelque chose avec des gens les aide à faire attention.

Q : Lesquelles de ces stratégies voudriez-vous essayer ?

Q : Comment pourriez-vous mettre en pratique une ou plusieurs stratégies ? Utilisez l'exercice suivant pour enregistrer votre réponse.

Exercice : Plan pour gérer les problèmes de réflexion		
Stratégie que je souhaiterais utiliser	Quand je souhaiterais l'utiliser	Étapes que je vais entreprendre

Problèmes d'humeur

Les problèmes d'humeur comprennent l'anxiété, la dépression, la colère et les difficultés de sommeil. Révissez les stratégies pour chaque problème et choisissez celles que vous voudriez essayer.

Anxiété

Lorsque les personnes sont anxieuses, elles se sentent habituellement préoccupées, nerveuse ou effrayées. Elles ressentent souvent des signaux physiques d'anxiété tels qu'une tension des muscles, des maux de tête, des palpitations, ou des difficultés de respiration. Les personnes peuvent se sentir anxieuses à propos de certaines situations et tout faire pour les éviter.

Certaines stratégies pour gérer l'anxiété sont listées ci-dessous.

- Parlez avec des personnes de votre système de soutien pour leur faire savoir comment vous vous sentez.
- Utilisez des techniques de relaxation telles que la respiration profonde ou la relaxation progressive des muscles pour rester calme.
- Identifiez des situations qui tendent à vous rendre anxieux et planifiez de faire quelque chose à leur sujet. Par exemple, si vous êtes anxieux(-euse) à propos d'une échéance qui approche pour la remise d'un devoir, planifiez de commencer à travailler sur la première partie du devoir.
- Travaillez avec votre conseiller en santé mentale sur un plan pour progressivement vous confronter à des situations qui vous rendent anxieux(-euse). Par exemple, si vous êtes anxieux(-euse) au sujet de prendre le bus, commencez par attendre à l'arrêt de bus et à regarder les personnes monter et descendre du bus. Ensuite, essayez de monter dans le bus et de descendre au premier arrêt. L'idée est de se sentir à l'aise avant de passer à l'étape suivante.

Dépression

Lorsque les personnes sont déprimées, elles peuvent présenter un ou plusieurs des problèmes suivants :

- Se sentir mal à propos d'elles-mêmes ;
- Ne pas faire les choses qu'elles aimaient faire ;
- Dormir trop ou trop peu ;
- Avoir peu d'énergie ou un appétit faible ;
- Avoir des problèmes de concentration et pour décider.

Si vous êtes sévèrement déprimé ou si vous commencez à penser à vous mutiler ou à en finir avec la vie, contactez votre praticien immédiatement ou recherchez les services d'urgence. Cependant, si vous ne présentez pas de symptômes sévères de dépression, essayez les stratégies suivantes de gestion des symptômes pour vous aider à améliorer votre humeur.

- Établissez des objectifs pour des activités quotidiennes. Commencez avec une ou deux activités et passez progressivement à un horaire complet.
- Identifiez des choses qui vous plaisent et renforcez-vous dans ces domaines.
- Planifiez quelque chose de plaisant à faire chaque jour, même si c'est une petite chose.
- Parlez à une personne de votre système de soutien pour lui faire savoir comment vous vous sentez. Parfois, les autres ont de bonnes idées que vous pouvez essayer.
- Demandez aux personnes de vous accompagner pour des activités. Vous pouvez être

- plus susceptible de suivre un plan lorsque quelqu'un d'autre est impliqué.
- Gérez la perte d'appétit en mangeant de petites portions de nourriture que vous aimez. Prenez votre temps.
- Pratiquez des exercices de relaxation régulièrement.
- Remémorez-vous les étapes que vous avez franchies. Ne vous attardez pas sur les revers.

Colère

Certaines personnes trouvent qu'elles se sentent en colère ou irritables la plupart du temps et se fâchent sur des situations qui sembleraient mineures d'ordinaire. Parce que c'est un problème courant, il existe des programmes de gestion de la colère, et de nombreuses personnes les ont trouvés utiles. Certaines des techniques enseignées dans les cours de gestion de la colère sont listées ci-dessous.

- Reconnaître les signes précurseurs que vous commencez à être en colère (par exemple, les battements de cœur, serrer les dents, transpirer).
- Identifier les situations qui vous mettent habituellement en colère. Apprenez comment gérer ces situations plus efficacement.
- Développez des stratégies pour rester calme lorsque vous êtes en colère telles que compter jusqu'à 10 avant de répondre, vous distraire, abandonner temporairement la situation ou changer poliment de sujet.
- Apprenez comment exprimer votre colère brièvement et constructivement. Les étapes suivantes sont utiles :
 - Parlez fermement mais calmement ;
 - Expliquez à la personne ce qu'il/elle a fait qui vous a mis en colère ;
 - Suggérez comment éviter la situation à l'avenir.

Difficultés de sommeil

Dormir trop ou trop peu peut être perturbateur. Il est difficile d'accomplir des choses en manque de sommeil. Essayez certaines des stratégies suivantes :

- Allez coucher et levez-vous aux mêmes heures chaque jour.
- Évitez la caféine après 18 heures.
- Faites de l'exercice durant la journée de manière à être fatigué(e) le soir.
- Faites quelque chose de relaxant avant d'aller coucher tel que lire, prendre une douche chaude, boire un lait chaud ou une tisane, ou écouter de la musique.
- Assurez-vous que votre chambre est sombre et que la température est confortable.
- Ne regardez pas des programmes violents ou bouleversants à la TV juste avant d'aller coucher.
- Évitez d'avoir des discussions sur des sujets qui fâchent juste avant d'aller coucher.
- Ne sommeillez pas pendant la journée.
- Ne passez pas plus de 30 minutes éveillé(e) dans votre lit. Au contraire, levez-vous, allez dans une autre pièce, et faites quelque chose de relaxant (telle que lire ou écouter de la musique) pendant au moins 15 minutes avant de retourner coucher.

Q : Quelles stratégies avez-vous identifiées que vous voudriez essayer ?

Q : Comment pourriez-vous mettre les stratégies en pratique ? Utilisez l'exercice suivant pour enregistrer votre réponse.

Exercice : Plan pour gérer les problèmes d'humeur		
Stratégie que je souhaiterais utiliser	Quand je souhaiterais l'utiliser	Étapes que je vais entreprendre

Symptômes négatifs

Les symptômes négatifs comprennent un manque de plaisir et d'intérêt, un manque d'expressivité, et un repli social. Révisez les stratégies pour chaque symptôme et choisissez celles que vous voudriez essayer.

Manque d'intérêt et manque de plaisir

Il est difficile de rester actif lorsque les choses ne vous intéressent pas ou lorsque vous ne prenez pas plaisir à des choses qui vous plaisaient. Il est également difficile de poursuivre des objectifs quand vous vous sentez comme cela. Les stratégies suivantes peuvent vous aider à augmenter progressivement votre intérêt et votre plaisir dans les activités.

- **Soyez patient(e) avec vous-même.** Les changements se produisent progressivement.
- **Identifiez une activité qui vous plaisait.** Commencez à vous engager dans cette activité pour de brèves périodes de temps. Par exemple, si vous aviez l'habitude de prendre plaisir à marcher, essayez de faire une courte promenade (5 à 10 minutes) dans votre voisinage. Soyez attentif(-ive) à ce que vous ressentez pendant que vous marchez. Que voyez-vous ? Que sentez-vous ? Comment se sent votre corps d'être actif ? Vous sentez-vous plus relâché après la marche ?
- **Dès que vous gagnez en confiance dans les activités brèves, planifiez progressivement des activités plus longues.** Par exemple, après avoir fait de courtes promenades quotidiennes dans votre voisinage pendant quelques semaines, essayez de marcher jusqu'à un endroit intéressant (un parc ou un shopping) plus loin.
- **Demandez aux personnes de votre système de soutien de faire des choses avec vous.** Il peut être plus profitable de partager son expérience avec quelqu'un. Par exemple, lorsque vous marchez avec un ami ou un membre de votre famille, cela devient une expérience sociale aussi bien que physique.
- **Planifiez régulièrement des activités auxquelles vous prenez plaisir.** Au plus régulièrement vous faites une activité, au plus vous êtes susceptible d'y prendre plaisir.

Q : Quelles activités avez-vous identifiées que vous voudriez essayer ? Utilisez l'exercice suivant pour enregistrer vos réponses.

Exercice : Identifier des activités auxquelles vous prenez plaisir	
Activité agréable	Je voudrais essayer ceci :
Humour (lire des blagues, raconter des blagues aux autres, regarder des films drôles ou des émissions de télévision)	
Écouter de la musique	
Jouer d'un instrument de musique	
Regarder les sports (en réalité ou à la télévision)	
Faire du sport	
Lecture (romans, documentaires, humour, mystère, poésie, théâtre)	
Rédaction (journal, la poésie, ou des histoires)	
Yoga (classe ou vidéo)	
Chant (par vous-même ou avec d'autres)	
Nature (livres, vidéos, émissions de télévision sur la nature)	
Jouer d'un instrument de musique	
Intérêts liés à la science (astronomie, mathématiques, météo)	
Les jeux de mots (mots croisés, Scrabble, ou un mot brouille)	
Infos ou jeux de connaissance (Trivial Pursuit, ou Jeopardy)	
Couture, tricot	
Autres :	
Autres :	

Il faut être disposé à essayer ces activités plusieurs fois afin de se familiariser avec elles. Plus l'activité sera familière et plus vous vous sentirez à l'aise avec elle, et plus il est probable qu'elle vous plaira.

Le manque d'expressivité

Si d'autres personnes vous affirment qu'il est difficile de dire ce que vous pensez ou ce que vous sentez au travers de votre expression ou de la tonalité de la voix, cela peut signifier que vous avez un problème pour exprimer vos émotions. Cela peut créer des malentendus. Par exemple, vous pouvez être très intéressé par quelque chose, alors que d'autres personnes peuvent penser que vous vous ennuyez ou que cela ne vous intéresse pas.

Les stratégies pour éviter ce genre de malentendu sont les suivantes :

- Exprimez verbalement ce que vous ressentez ou pensez. Faites fréquemment des commentaires clairs sur vos réactions lors de conversations ou d'activités.
- Utilisez le «je» afin de formuler clairement votre point de vue ou vos sentiments comme dans les exemples suivants :
 - Je suis heureux de vous parler aujourd'hui. Vous avez soulagé mon esprit.
 - J'étais un peu nerveux de me rendre au ping-pong aujourd'hui. Mais je suis content de l'avoir fait parce que c'était amusant.
 - J'ai aimé ce film parce que c'était drôle.
 - Je me sens aujourd'hui un peu découragé.

Le retrait social

Tout le monde a besoin de temps pour être seul. Mais si vous trouvez que vous avez tendance à fuir les gens et à éviter tout contact avec les autres, cela peut créer des problèmes dans vos relations.

Les stratégies pour faire face à un retrait social sont les suivantes :

- Joignez-vous à un groupe de soutien.
- Découvrez des emplois ou du travail bénévole qui impliquent un contact avec d'autres personnes.
- Prenez contact avec quelqu'un tous les jours, même pendant une courte période.
- Si vous trouvez qu'il est stressant d'être avec des personnes, la pratique des techniques de relaxation (voir *GMR Notes de cours-sujet 8 : techniques de relaxation*) avant ou après les contacts peut vous être utile.
- Si le face-à-face est trop stressant, appelez les gens au téléphone.
- Prévoyez de faire des courses qui impliquent un contact avec des personnes comme aller au magasin ou à la librairie.
- Listez les personnes dans votre groupe de soutien avec lesquelles vous vous sentez le plus à l'aise. Appelez-les quand vous sentez que vous commencez à vous isoler. Si possible, faites un plan pour les rencontrer.
- Parfois, il est plus commode de passer du temps avec les gens lorsque vous pratiquez une activité ensemble. Essayez de planifier des activités avec quelqu'un comme aller au musée ou voir un spectacle musical.

Q : Quelles stratégies que vous aimeriez mettre en place avez-vous identifiées ?

Q : Comment pourriez-vous mettre ces stratégies en pratique ? Faites l'exercice ci-dessous pour enregistrer votre réponse.

Exercice : Planifier des actions pour faire face aux problèmes liés aux symptômes négatifs		
Stratégie que je veux essayer	Quand est-ce que je voudrais l'essayer ?	Étapes que je vais suivre

Les symptômes psychotiques

Les symptômes psychotiques comprennent les délires et hallucinations. Passez en revue les stratégies pour faire face à chaque symptôme et choisissez celles que vous aimeriez essayer.

Délires

Parfois, les gens développent des croyances qui sont fermement maintenues en dépit de témoignages contradictoires. Par exemple, ils pourraient commencer à croire que le FBI a mis sur écoute leurs appels téléphoniques, même si aucune preuve de tout cela n'existe. Ils pourraient également croire que les gens parlent d'eux ou les observent.

Pour certaines personnes, qui présentent ce genre de croyances (que l'on appelle un délire) c'est un signe précoce qu'ils commencent à vivre une rechute de leur maladie mentale. Dans ce cas, appelez votre médecin pour décider des prochaines étapes.

Pour certaines personnes, ces sortes de croyances ne disparaissent pas. Si ces symptômes s'aggravent cela pourrait être un signe d'alarme de rechute.

Mais si les symptômes persistent, essayez une ou plusieurs des stratégies d'adaptation suivantes :

- Distrayez-vous en vous concentrant sur une activité telle que faire un puzzle.
- Confrontez vos croyances en parlant à une personne de confiance. Par exemple, avec votre professionnel de la santé mentale, un membre de la famille, ou une autre personne soutenant et demandez son point de vue.
- Distrayez-vous avec une activité physique. Sortez faire une marche rapide.

Si vous essayez les stratégies énumérées ci-dessus, mais que vous vous sentez encore en difficulté, il peut être utile d'en parler à quelqu'un dans votre système de soutien. Examiner le plan de prévention de la rechute que vous avez développé dans *GMR Sujet 7 : Réduire les rechutes*.

Contactez votre médecin si vous devenez tellement convaincu de votre croyance au point que vous pensez devoir agir. Par exemple, si vous devenez convaincu que quelqu'un essaye de vous nuire, vous pourriez commencer à penser à vous défendre, ce qui pourrait vous conduire à porter préjudice à autrui. Si vous ne pouvez pas joindre votre médecin ou un professionnel de la santé mentale, demandez les services d'urgence.

Hallucinations

Parfois, les gens entendent des voix ou voient des choses alors que rien n'est présent. Ils peuvent même ressentir, goûter ou sentir quelque chose alors que rien n'est là. Ces expériences sont appelées des fausses perceptions ou des hallucinations.

Pour certaines personnes, lorsque cela arrive, cela peut constituer un signe d'alarme de rechute et ils doivent consulter leur médecin pour décider des prochaines étapes. Pour d'autres personnes, cependant, les hallucinations ne disparaissent pas. Si elles s'aggravent, cela peut constituer un signe d'alarme de rechute. Si les symptômes restent les mêmes, essayez une ou plusieurs des stratégies d'adaptation suivantes :

- **Distrayez-vous.** Centrez votre attention sur une activité comme la lecture ou faites une promenade. Certaines personnes qui entendent des voix musent de manière subvocale ou écoutent de la musique pour étouffer les voix.
- **Vérifiez vos expériences sensorielles auprès de quelqu'un de confiance.** Par exemple, une personne qui a cru entendre des voix au travers de sa fenêtre demande à son frère d'écouter et de donner un avis.
- **Utilisez l'auto-persuasion positive.** Certaines personnes se disent des choses comme : « Je ne vais pas écouter ces voix » ou « Je ne vais pas laisser ces voix parvenir à moi », ou « Je vais juste rester cool et ça va passer ».
- **Ignorer les hallucinations autant que possible.** Certaines personnes disent que cela aide de se concentrer sur d'autres choses à la place.
- **Mettez les hallucinations « en arrière-plan. »** Certaines personnes disent qu'elles reconnaissent ce qu'elles ont entendu ou vu, mais ne font pas attention à celles-ci. Par exemple, ils peuvent se dire : « Il y a cette voix qui me critique à nouveau. Je ne vais pas la laisser me perturber ou affecter ce que je suis en train de faire ».
- Si vos voix ou hallucinations s'aggravent lorsque vous êtes dans une période de stress, **essayez des techniques de relaxation** comme la respiration profonde ou la relaxation musculaire. Ils peuvent réduire l'intensité de l'hallucination (Voir les *Notes de cours sujet 8a GMR : Techniques de relaxation*).
- Si les voix commencent à vous dire de faire des choses comme vous blesser ou blesser quelqu'un d'autre et vous pensez que vous pourriez agir en ce sens, **contactez votre médecin ou les services d'urgence.**

Q : Quelles stratégies avez-vous identifiées et que vous souhaiteriez mettre en place ?

Q : Comment pourriez-vous mettre ces stratégies en pratique ? Faites l'exercice ci-dessous pour enregistrer votre réponse.

Exercice : Planifier des actions pour faire face aux problèmes liés aux symptômes psychotiques		
Stratégie que je veux essayer	Quand est-ce que je voudrais l'essayer ?	Étapes que je vais suivre

Drogues ou problèmes de consommation d'alcool

Si vous rencontrez des problèmes avec l'alcool, les drogues ou des médicaments en vente libre, vous n'êtes pas seul. Ces problèmes, appelés « troubles de l'usage de substances », sont courants.

Il est particulièrement fréquent que les personnes atteintes de maladies mentales aient des problèmes liés à l'alcool ou aux drogues. Si quelqu'un combine à la fois une maladie mentale et un trouble de l'usage de substances, les deux troubles sont appelés des troubles concomitants.

L'usage de drogue et d'alcool peut aggraver les symptômes des maladies mentales et interférer avec les avantages des médicaments prescrits. Pour rester en bonne santé, donc, il est important de régler tout problème que vous pourriez avoir avec les drogues ou l'alcool.

Les stratégies d'adaptation décrites ci-dessous peuvent vous aider, mais n'oubliez pas que la plupart des personnes ont besoin de davantage d'aide pour surmonter leurs problèmes de drogue et d'alcool. Les programmes qui intègrent à la fois le traitement des maladies mentales et un traitement pour la toxicomanie ont les résultats les plus pertinents. Les programmes d'entraide mutuelle peuvent être extrêmement utiles :

- Alcooliques Anonymes (AA) ;
- Narcotiques Anonymes (NA) ; et
- Dual Recovery et Double Trouble (pour les personnes atteintes à la fois d'une maladie mentale et de toxicomanie).

Que vous participiez ou non à un traitement intégré des troubles concomitants ou à un groupe d'entraide, élaborer des stratégies que vous pourrez utiliser pour faire face aux problèmes de drogue ou d'alcool. Essayez l'une des stratégies suivantes :

- Essayez d'en savoir plus sur les faits scientifiques concernant l'utilisation de drogues et d'alcool. Par exemple :
 - Bien que l'alcool en petites quantités puisse vous détendre, elle peut aussi aggraver la dépression.
 - Certaines personnes atteintes de maladie mentale sont plus sensibles aux effets de la drogue et de l'alcool. Même en utilisant de petites quantités, cela peut aggraver les symptômes ou réduire l'efficacité des médicaments prescrits.
- Identifier les avantages et les inconvénients de l'utilisation de drogues ou d'alcool. Qu'aimez-vous dans l'utilisation de drogues ou d'alcool ? Qu'est-ce que vous n'aimez pas par rapport à leur utilisation ?
- Soyez réaliste quant à la consommation de drogues ou d'alcool. Celle-ci a des conséquences sur votre vie. Pour certaines personnes, les effets peuvent être relativement mineurs, comme avoir moins d'argent. Pour d'autres, les effets sont plus importants, la perte d'amis, avoir des problèmes avec la justice, ou être incapable de garder un emploi.
- Développer des alternatives à la consommation de drogues ou d'alcool. Quelles autres activités peuvent vous apporter les effets positifs que vous recherchez lors de l'utilisation des

médicaments ou d'alcool ?

▪ Si vous décidez de cesser d'utiliser des substances, entraînez-vous à répondre aux gens qui vous offrent de la drogue ou de l'alcool. Quelques exemples de réponses possibles sont les suivantes :

- Quand je vois Thomas venir, je vais dans une autre direction, parce qu'il veut toujours se défoncer avec moi.
- Je dis aux gens que je dois me rendre quelque part ailleurs et que je ne peux pas m'arrêter.
- Je dois être direct avec Maria et dire « je ne bois plus, alors ne me demande pas d'aller au bar avec toi ».
- Si un de ces dealers tente de venir à moi dans la rue, je marche plus vite et j'évite d'établir un contact visuel avec lui.

▪ Gardez à l'esprit les avantages d'éviter les drogues et l'alcool :

- Je vais être en mesure d'économiser de l'argent.
- Je vais être moins déprimé sur le long terme.
- Je vais rester en dehors de l'hôpital.
- Je vais être en mesure de garder mon emploi.
- Je ne vais plus devoir argumenter sans cesse avec ma famille.
- Je vais me sentir mieux physiquement.

Pour plus d'informations, voir *GMR Notes de cours, sujet 6 : usage de drogues et d'alcool*.

Q : Quelles stratégies aimeriez-vous essayer ?

Q : Comment pourriez-vous mettre ces stratégies en pratique ? Faites l'exercice ci-dessous pour enregistrer votre réponse.

Exercice : Planifie des actions pour faire face aux problèmes liés à la consommation de drogue et d'alcool		
Stratégie que je veux essayer	Quand est-ce que je voudrais l'essayer ?	Étapes que je vais suivre

Exemples de personnes qui utilisent des stratégies d'adaptation

Exemple 1

J'aime regarder le football à la télévision, mais je ne peux pas me concentrer sur la totalité d'un match. Donc, j'ai l'habitude d'enregistrer le match. Je peux avancer rapidement la bande pour sauter les publicités, ce qui réduit le temps. Je peux aussi arrêter le magnétoscope et prendre une pause quand je veux. Cela fonctionne bien pour moi.

Exemple 2

Quand je me sens déprimée, j'ai tendance à m'attarder sur tous les échecs passés. Cela m'aide d'appeler ma sœur, qui me rappelle toujours ce que j'ai accompli. Lui parler suffit pour que je me sente plus optimiste face à l'avenir.

Exemple 3

J'ai parfois des problèmes de colère. Je retiens tout à l'intérieur de moi et cela s'accumule. Il vaut mieux pour moi que j'exprime mes sentiments et que je sorte tout cela de ma poitrine. Cependant, je reste calme. Je parle brièvement et simplement : juste ce que j'ai besoin de dire.

Exemple 4

J'avais du mal à m'intéresser aux choses. Je restais simplement assis dans mon appartement toute la journée à regarder le vide. J'ai décidé de m'impliquer dans un de mes anciens passe-temps, la photographie. Je prenais beaucoup de plaisir à prendre des photos. Pour commencer je suis allé à une exposition de photographies au musée. Puis j'ai fait le tri de quelques vieilles photos de famille afin de les organiser dans un album. Cela a réactivé un de mes anciens centres d'intérêt. Je pense à prendre un cours.

Exemple 5

Même si je prends des médicaments, je continue d'entendre des voix. Parfois, elles sont bruyantes et disent des choses troublantes. J'utilise deux stratégies à cet effet. Parfois, j'écoute de la musique avec mon casque. Cela m'aide à couvrir les voix. Parfois, je me promène dans le parc et je joue au basket. Cela m'aide à me détourner des voix.

Exemple 6

J'avais l'habitude de fumer de la marijuana le soir, quand je m'ennuyais. Mais chaque fois que j'ai fumé mes symptômes se sont aggravés. Alors maintenant, j'essaie de planifier des activités dans la soirée et je ne m'ennuie plus. Par exemple, je vais suivre des cours d'informatique, car je n'y connais pas grand chose. Cela me préserve de penser à la marijuana pour le moment.

Plan pour faire face aux problèmes et symptômes persistants

Il est utile d'avoir un plan de mise en action de stratégies d'adaptation. Ces notes de cours comprenaient plusieurs exercices pour vous aider à identifier les stratégies d'adaptation pour des problèmes spécifiques et des symptômes persistants. Utilisez les informations de ces exercices pour l'exercice suivant et développez votre propre plan pour parer aux problèmes et aux symptômes persistants.

Exercice : Planifier des actions pour faire face aux problèmes et aux symptômes persistants.

Stratégie que je veux essayer	Quand est-ce que je voudrais l'essayer ?	Étapes que je vais suivre

Résumé des principaux points concernant les moyens de faire face aux problèmes et aux symptômes persistants

	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Développer des stratégies pour faire face aux problèmes et symptômes persistants peut aider à réduire le stress. <input type="checkbox"/> Utiliser une méthode étape par étape pour résoudre les problèmes et réaliser des objectifs peut vous aider à adopter une approche active et centrée sur les solutions. <input type="checkbox"/> Les gens ont souvent des problèmes dans les catégories suivantes : <ul style="list-style-type: none"> o Penser o Humeur o Symptômes négatifs o Symptômes psychotiques o Drogues ou d'alcool <input type="checkbox"/> Choisir des stratégies peut vous aider à faire face aux problèmes et aux symptômes persistants. <input type="checkbox"/> Il est utile d'avoir un plan de mise en action des stratégies d'adaptation.
--	--