

# La psychose

## En reconnaître les signes pour mieux accompagner...

- Définition
- Signes avant-coureurs
- Symptômes à observer

## Définition

La psychose se définit comme une perte de contact avec la réalité. La personne a de la difficulté à distinguer ce qui est réel de ce qui ne l'est pas.

Une rémission complète est possible avec l'aide d'un traitement combinant :

- médication antipsychotique
- hygiène de vie et de sommeil
- accompagnement psycho-social pour le patient et son entourage
- suivi médical

## Signes et symptômes possibles :

### Être vigilant si je remarque :

- Isolement social
- Habitudes de sommeil différentes
- Changements radicaux de projets
- Changements importants de l'humeur
- Manque d'énergie
- Hygiène négligée
- Vision négative du traitement
- Prise de médication inconstante
- Pensées et perceptions inhabituelles
- Sentiment de persécution
- Difficultés à suivre une conversation
- Comportements étranges
- Discours incohérent
- Hallucinations
- Agressivité
- Idéation suicidaire
- Arrêt de la médication

Si j'observe de ces signes et symptômes, j'encourage mon proche à en parler à son équipe. Je peux également communiquer avec l'équipe traitante en tout temps à cet effet.

## Équipe qui nous entoure

Noms	Coordonnées
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Programme PPEP  
Direction des programmes Santé mentale,  
dépendance, services psychosociaux  
généraux adulte



QUELQUE 100 INSTALLATIONS  
EN SANTÉ ET SERVICES SOCIAUX

## PPEP Programme pour premiers épisodes psychotiques



## Soutien à l'entourage

Communications - Juin 2023

# Prendre soin de moi pour mieux accompagner

## Je n'oublie pas mes besoins

- M'accorder du temps
- Faire des activités plaisantes
- Se permettre des temps de repos
- Reconnaître et gérer son stress
- Recevoir de l'aide professionnelle
- Améliorer mes connaissances de la psychose

## Je m'entoure

- Participer à un groupe de soutien
- Faire appel à des lignes d'écoute
- Me confier à un proche qui connaît la situation
- Faire équipe avec mon proche
- Collaborer avec l'équipe traitante
- Communiquer les informations pertinentes à l'équipe traitante

## Je lui tends la main

- Adopter une attitude respectueuse
- Maintenir une bonne communication
- Avoir des attentes réalistes
- Transmettre l'espoir
- Encourager la poursuite du traitement
- Sensibiliser aux saines habitudes de vie
- Maintenir une présence rassurante
- Avoir son autorisation pour participer au plan de soins

## Prévoir les crises

- Discuter du soutien souhaité
- Faire un plan de sécurité ensemble
- Discuter les actions qui seront prises
- Garder les coordonnées de l'équipe traitante à portée de main

## Ressources

Info-Social 811

Halte des proches  
1 800 663-0659

SQS

(Société québécoise de schizophrénie)

1 866 888-2323

[schizophrénie.qc.ca](http://schizophrénie.qc.ca)

[avantdecraquer.com](http://avantdecraquer.com)

[aqppep.ca](http://aqppep.ca)

[premierepisode.ca](http://premierepisode.ca)

[refer-o-scope.com](http://refer-o-scope.com)

[jeunes.refer-o-scope.com](http://jeunes.refer-o-scope.com)



## Avec bienveillance...

*« Aimer, c'est aussi prendre soin de soi-même et de l'autre. »*

- Boussad Aziz