

# MYTHES ET RENSEIGNEMENTS ERRONÉS CONCERNANT LA PSYCHOSE

Certaines personnes ne comprennent pas très bien la psychose, même si on trouve beaucoup de renseignements à ce sujet dans les livres, les bibliothèques, les cliniques de santé mentale et Internet.

Ce manque de compréhension peut avoir un effet sur ce qu'une personne pense de la psychose et sur la façon dont elle parle de psychose. Par exemple, les médias passent beaucoup de temps à dire que les personnes atteintes de psychose sont effrayantes et qu'elles font des choses bizarres ou nuisibles, mais ce stéréotype est faux.

Malheureusement, étant donné qu'il existe tellement de mythes négatifs au sujet de la psychose, bon nombre de personnes se font une mauvaise idée de ce qu'est la psychose. Dans certains cas, en raison de ces mythes et stéréotypes concernant la psychose, on ne demande pas l'aide dont on a besoin.

Les paragraphes qui suivent présentent des mythes et des renseignements erronés concernant la psychose. On explique pourquoi il s'agit de mythes.

## 1. C'EST COMME DANS LES FILMS!

Les gens croient que beaucoup de choses qu'ils voient dans les films sont vraies. On ne parle pas des films fantaisistes comme Harry Potter ou Spiderman, mais d'autres films, comme Psycho ou Me, Myself and Irene. Leurs idées sont influencées par ce qu'ils voient ou entendent dans les films. Malheureusement, dans les films, on a tendance à présenter une image peu flatteuse des personnes atteintes de psychose. Voilà pourquoi on ne comprend pas bien la psychose.

As-tu déjà entendu quelqu'un dire que les personnes atteintes de psychose ont un trouble de personnalité multiple? Tout comme dans le film Me, Myself and Irene? En fait, non. Le trouble de personnalité multiple est une maladie très rare et il n'a absolument rien à voir avec la psychose.

Les films tels que Scream, Silence of the Lambs, Psycho ou American Psycho laissent entendre un autre mythe : que les personnes qui vivent un épisode de psychose sont des psychopathes. C'est tout à fait le contraire. Un psychopathe, c'est quelqu'un qui a une foule de caractéristiques (pas seulement une) qui ne sont pas très bonnes. Le psychopathe n'éprouve aucune compassion envers les autres, il est manipulateur sur le plan social et, dans certains cas, il est un criminel ou peut être violent. Il se fout de tout le monde sauf de lui et, même s'il semble être un ami, il est seulement gentil pour obtenir ce qu'il veut. Ce n'est pas le cas d'une personne atteinte de psychose.

Clique [ici](#) pour consulter une liste de films qui ne représentent pas la psychose correctement et de films qui la représentent correctement.

## 2. LA PSYCHOSE, ÇA N'ARRIVE QU'AUX AUTRES!

Trois Canadiens sur 100 souffriront de psychose à un moment donné au cours de leur vie. Autrement dit, si tu es dans une pièce où il y a 100 personnes, trois de ces personnes pourraient vivre, avoir vécu, ou vivront un épisode de psychose. Si tu assistes à un spectacle où il y a 1 000 personnes, 30 d'entre elles pourraient avoir eu un épisode de psychose ou en auront!

Étant donné que la psychose est un trouble médical du cerveau sur lequel les facteurs de stress de la vie peuvent avoir un grand effet, pratiquement toute personne qui éprouve du stress pourrait finir par être atteinte de psychose. De plus, les recherches montrent que les personnes dont un membre de la famille a vécu un tel épisode pourraient être plus à risque de souffrir de psychose. Par conséquent, ces personnes doivent surveiller les symptômes possibles!

Si la psychose peut frapper n'importe qui et que la vulnérabilité à la psychose peut être transmise par les gènes, alors toutes sortes de personnes peuvent être atteintes de psychose, tout comme toutes sortes de personnes peuvent avoir le cancer ou la maladie d'Alzheimer.

La psychose peut toucher n'importe qui : les bonnes personnes, les personnes méchantes, les personnes drôles et les personnes intelligentes.

### 3. ON PEUT « ATTRAPER » LA PSYCHOSE DE QUELQU'UN D'AUTRE

La psychose, ce n'est pas comme la grippe; ce n'est pas une infection transmissible. Tu ne peux pas l'attraper d'une personne psychotique et, si tu as déjà vécu un épisode de psychose, tu ne peux pas « donner » celle-ci à une autre personne.

La psychose, c'est un trouble médical qui résulte d'un déséquilibre des substances chimiques du cerveau, un peu comme le cancer est causé par le « déséquilibre » de cellules cancéreuses. Examinons cette comparaison de plus près.

Le corps produit naturellement des cellules cancéreuses, mais, habituellement, il peut détecter ces cellules et les détruire avant qu'elles puissent causer du tort. Si le corps est incapable de détruire les cellules cancéreuses, ou si ces cellules se multiplient très rapidement, l'équilibre entre les bonnes cellules et les cellules cancéreuses change. Au fil du temps, si les cellules cancéreuses réussissent à continuer à se multiplier, le corps est surchargé de cellules nuisibles et commence à présenter des signes de maladie. Plus la personne atteinte de cancer attend longtemps pour se faire traiter, plus le cancer devient grave.

Ce n'est pas tout le monde qui finit par avoir le cancer, même si le corps de chacun produit des cellules cancéreuses. Aujourd'hui, il n'existe aucune façon d'empêcher une personne d'avoir le cancer. Il y a des façons d'aider les gens à réduire leur risque d'avoir le cancer, mais les personnes à risque devront toujours faire attention à leur santé et prendre les précautions nécessaires, par exemple subir un examen médical régulièrement et parler avec leur médecin des changements concernant leur santé.

Les traitements contre le cancer qui existent aujourd'hui consistent habituellement à éliminer ou à « tuer » les mauvaises cellules cancéreuses, puis à prévenir leur réapparition.

Comme les cellules de ton corps, les substances chimiques du cerveau essaient toujours de maintenir un bon équilibre. C'est naturel que ces substances chimiques fluctuent, tout comme c'est normal que le corps produise naturellement des cellules précancéreuses.

Quand tu te sens étourdi en te réveillant le matin, par exemple, c'est parce que le cerveau réduit sa production de substances chimiques pour t'aider à dormir, puis augmente la production de substances chimiques dont il a besoin pour te garder éveillé. Un autre exemple de fluctuation chimique, c'est quand tu as peur soudainement, comme lorsqu'une porte se ferme en claquant, sans que tu t'y attendes. Si cela t'est déjà arrivé, tu as probablement remarqué que ton cœur s'est mis à battre très fort, que ta peau est devenue moite et que tu es devenu nerveux. Voilà un autre exemple de changement d'équilibre des substances chimiques du cerveau.

La psychose se produit quand les substances chimiques du cerveau fluctuent tellement que le cerveau n'arrive pas à retrouver l'équilibre.

Comme c'est le cas pour le cancer, la psychose peut s'aggraver plus on attend longtemps pour se faire traiter. Mais, ce n'est pas quelque chose qu'on peut « attraper »! Il y a des façons dont les personnes à risque peuvent réduire les chances d'être atteintes de psychose. De plus, il existe des façons fiables de traiter la psychose. Et non, personne ne te coupera le cerveau ou n'essaiera de tuer les cellules du cerveau! Les traitements du cancer et ceux de la psychose sont très différents étant donné qu'il s'agit de deux troubles médicaux très différents. Si tu veux savoir comment on traite la psychose, consulte la section « Les médicaments ».

### 4. LES PERSONNES ATTEINTES D'UN TROUBLE COMME LA PSYCHOSE FONT DE MAUVAISES CHOSES

En raison de toutes les histoires que nous entendons aux nouvelles au sujet des personnes atteintes de psychose qui font de mauvaises choses, nous pourrions croire que bon nombre des personnes psychotiques sont des criminels ou quelque chose du genre.

En réalité, il est très rare que les personnes atteintes de psychose commettent des crimes graves. En fait, beaucoup d'entre elles sont très timides et peuvent avoir peur des autres.

Une autre réalité, c'est que les personnes psychotiques qui font des choses méchantes le font habituellement en raison de leurs mauvaises habitudes. Par exemple, certaines personnes atteintes de psychose ont une dépendance aux drogues. Afin d'obtenir des drogues pour satisfaire leur dépendance, comme les autres personnes qui ont une

dépendance, les personnes psychotiques peuvent prendre de mauvaises décisions et prendre des risques qu'elles ne prendraient pas ordinairement si elles étaient en bonne santé et capables de faire de meilleurs choix.

La triste réalité, c'est que, la plupart du temps, les personnes atteintes de psychose sont victimes d'actes criminels plutôt que les auteurs de tels actes. Toutefois, les médias ne parlent jamais de cette réalité. Malheureusement, les personnes atteintes de psychose ont plus de chances de se faire voler, maltraiter, agresser ou violer que les autres.

La meilleure façon de protéger une personne atteinte de psychose et de l'aider à rester en bonne santé et faire à de bons choix dans la vie, c'est de l'aider à mieux se sentir!

## **5. SI TU ES ATTEINT DE PSYCHOSE, TU NE SERAS JAMAIS UNE PERSONNE « NORMALE »**

Il est important de parler de ce mythe, parce qu'il ressort souvent dans les médias et dans les discussions de tous les jours. Ce mythe peut avoir un grave effet sur la façon dont une personne atteinte de psychose se sent dans sa peau, ce qui peut lui causer beaucoup de tort.

C'est important de demander : Qu'est-ce qui est « normal »? Est-ce que « normal » ressemble à quelque chose? Est-ce que les personnes « normales » font ou disent des choses spéciales? Si tu avais à choisir la personne la plus « normale » dans une pièce, qui serait cette personne? Pourquoi cette personne est-elle la plus « normale »? Y a-t-il quelque chose qui pourrait rendre cette personne « pas normale »?

Plus tu explores la notion de « normal », mieux tu comprendras que « normal » est un mot qui décrit des choses que certaines personnes font souvent et non des choses que toutes les personnes font tout le temps.

Plus tu penses à la personne ou aux personnes dans ta vie que tu considères comme « normales » et à ce qu'elles font ou à la façon dont elles le font, plus tu es susceptible de remarquer que ces personnes ont toutes sortes de bizarreries et d'habitudes qui font qu'elles sont différentes des autres d'une façon quelconque. En réalité, c'est plus « normal » d'avoir l'air différent et de se sentir différent des autres que d'avoir l'impression ou de donner l'impression d'être toujours comme les autres.

Maintenant, si nous allons utiliser le terme « normal » pour parler de choses que les personnes font souvent, il y a des choses que bon nombre de Canadiens font :

- La plupart des gens terminent leurs études secondaires; pas toutes, mais la plupart;
- La plupart des gens ont un emploi, ou en veulent un;
- La plupart des gens veulent avoir des relations et, dans bien des cas, essaient d'en entretenir

Est-ce qu'une de ces choses t'intéresse? Si au moins une de ces choses t'intéresse, c'est que tu es une personne assez « normale ».

Toutefois, la psychose peut nuire à la façon dont une personne accomplit ces tâches, par exemple terminer ses études secondaires, travailler ou entretenir des relations, parce que les symptômes peuvent déranger la routine de la vie de tous les jours. Par conséquent, tandis que la plupart des Canadiens reçoivent leur diplôme d'études secondaires en même temps que leurs amis, par exemple, la personne atteinte de psychose pourrait avoir un peu plus de difficulté à accomplir ses travaux scolaires et mettre un peu plus de temps à terminer ses études secondaires.

Au début, il peut falloir un peu plus de temps à la personne psychotique pour accomplir certaines tâches. Les personnes qui ont un trouble de santé quelconque qui les empêche de suivre le même rythme que leurs amis peuvent se sentir délaissées. Toutefois, au fil du temps, grâce à la patience et à la persévérance, et parfois avec un peu d'aide, la vie reprend son rythme et c'est plus facile de se rattraper.

Et, il est important de savoir que la plupart des gens ont l'impression d'être délaissés à un moment donné de leur vie. Se sentir délaissé, ou mis de côté, c'est aussi une expérience assez « normale »!