

## Journées de la Schizophrénie – du 13 au 20 mars 2021

### **Schizophrénie : C'est quoi ce délire !?**

Alors que la santé mentale des Québécois s'est fortement dégradée dans le contexte anxiogène lié à la pandémie de Covid-19, qu'en est-il pour les personnes vivant avec la schizophrénie ainsi que les membres de leur entourage ? À l'initiative de la 18<sup>e</sup> édition des Journées de la Schizophrénie, le [Réseau Avant de Craquer](#) et la [Société Québécoise de la Schizophrénie](#) et des psychoses apparentées sont heureux de s'associer à l'association PositiveMinders pour faire le point sur cette réalité qui touche près 85 000 personnes au Québec.

Pour sa campagne 2021 de déstigmatisation, PositiveMinders rétablit la réalité autour des symptômes les plus impressionnants et méconnus de la schizophrénie : les délires psychotiques, qui véhiculent beaucoup de fausses croyances et de peurs. Qu'est-ce que le délire, comment y faire face et maintenir la communication ? Psychiatres, chercheurs, patients et familles apportent leurs réponses et témoignages.

Et pour souligner l'importance de la prévention et d'un diagnostic précoce, PositiveMinders a conçu un dispositif digital original, [TheMostIncredibleShop.com](#), qui plonge le grand public au cœur de quelques-uns des délires les plus frappants. Elle en profite également pour monter l'accélération du processus de rétablissement des personnes grâce, entre autres, aux nouvelles technologies.

#### ▪ **SCHIZOPHRÉNIE ET PANDÉMIE : APPEL À UNE VIGILANCE ACCRUE**

La schizophrénie est une maladie du cerveau qui touche 1% de la population, sans distinction de culture et de milieu social. Celle-ci se manifeste principalement au début de l'âge adulte (entre 15 et 25 ans), d'où l'importance d'un dépistage et d'une prise en charge précoces, et évolue le plus souvent par épisodes. Elle se caractérise par un ensemble de symptômes très variables : les plus marquants sont les délires et les hallucinations, même si les plus invalidants sont souvent le retrait social et les difficultés cognitives. Les personnes qui développent une schizophrénie ont possiblement une fragilité biologique, mais aussi elles ont été soumises à des stress environnementaux.

Le contexte actuel de la pandémie est manifestement un stress environnemental auquel se combinent l'augmentation de l'anxiété et celle de la prise de toxiques : des facteurs classiques menant à la décompensation. Il est donc très important pendant cette période d'être attentif, chez les jeunes, à des signes tels que l'entente de voix, la perturbation du sommeil ou les troubles alimentaires.

La pandémie a de plus bouleversé le suivi d'une grande partie des personnes vivant avec une maladie mentale dont la schizophrénie. Plusieurs services ont été stoppés, l'accès à une première prise en charge est rendu plus difficile et de très nombreuses consultations se font désormais par téléphone ou visioconférence. De façon générale, en dépit des efforts des professionnels de la santé, tant des réseaux public que communautaire, le changement soudain du fonctionnement des services en santé mentale a entraîné pour certains une perte de rythme, qui cause progressivement un désengagement du suivi thérapeutique et une mauvaise observance des traitements, ce qui peut conduire à une rechute.

Les personnes vivant avec la schizophrénie ont, depuis très longtemps, des difficultés d'accès sans délai à des services de proximité en santé mentale. C'est aussi le cas pour les familles qui les accompagnent au quotidien. Elles sont aux premières loges face à la maladie mentale, mais elles sont trop souvent oubliées.

→ **Proposition d'interview avec des experts, psychiatres et chercheurs.**

#### ▪ **FACE AUX DÉLIRES PSYCHOTIQUES : DE MULTIPLES STRATÉGIES**

- *À chacun ses délires...*

Le délire est une perte du sens de la réalité, se manifestant par des convictions erronées et envahissantes, auxquelles la personne qui le vit adhère fortement. Le délire est un phénomène fréquent (8% de la population) qui ne nécessite pas toujours, en lui-même, des soins (cf. complotisme). Dans le cas de la schizophrénie et d'autres psychoses, même si généralement le symptôme s'exprime de façon discontinue, le délire crée chez la personne une grande souffrance et a des conséquences sur son quotidien (anxiété, retrait social, troubles du sommeil, conduites à risque, etc.).

Le délire adopte pour thématiques des idées de persécution (croire qu'on est surveillé par des caméras ou des micros, suivi dans la rue), de culpabilité (se sentir responsable d'un crime ou simplement du temps qu'il fait) ou de grandeur (sauver le monde). Il fait parfois référence à des missions divines ou donne l'impression d'être contrôlé par une maladie ou des forces externes.

Les idées délirantes prennent pied dans la réalité. Bien souvent, l'entourage n'arrive pas à trier ce qui appartient à la réalité et ce qui fait partie du délire. De plus, le délire est influencé par la culture et l'époque. Ainsi, dans les années 70, les extraterrestres apparaissent souvent ; dans les années 80, c'était le paranormal, puis la transmission de la pensée ; plus récemment, la mort ou l'espionnage et actuellement la Covid-19.

Les délires s'accompagnent fréquemment d'hallucinations auditives (entente de voix), visuelles (anamorphose, déformation des couleurs), olfactives et gustatives (odeurs et goûts transformés) ou sensorielles (se sentir transpercé par des ondes ou avoir des fourmis dans les veines) et de perturbations de la perception du corps (impression d'habiter le corps d'un autre).

### - Comprendre, accueillir et gérer les délires

Face aux délires psychotiques, il est donc indispensable de mettre en place de multiples stratégies :

La réponse médico-sociale : l'intervention précoce, l'entraînement de la personne à gérer ses délires et ses biais cognitifs, les thérapies cognitives et comportementales, l'utilisation d'avatars, la stimulation magnétique transcrânienne complètent désormais les traitements médicamenteux par antipsychotiques, qui restent nécessaires.

La prise en compte des choix de la personne : face aux crises, l'alliance thérapeutique, les décisions partagées, les directives anticipées, la psychoéducation et le soutien par des pairs sont devenues des stratégies clés. Elles reposent sur l'écoute et permettent d'ouvrir le dialogue avec la personne.

Le soutien aux membres de l'entourage : pour l'entourage, leur inclusion dans le plan de rétablissement de leur proche et la référence systématique vers les associations de familles dès la survenue de la maladie mentale sont des solutions bénéfiques, car elles permettent de faire comprendre les symptômes dès leur apparition, d'adapter le soutien et de prendre du recul. Ce sont les familles qui accompagnent leur proche dans son processus de rétablissement 24 heures sur 24 et 365 jours par année. Lorsqu'elles sont bien informées et soutenues, les familles contribuent au succès du rétablissement de la personne vivant avec la schizophrénie et aide à réduire les coûts associés aux services d'urgence, hospitaliers et spécialisés.

La combinaison de ces stratégies améliore considérablement l'évolution de cette maladie mentale et prévient des rechutes.

→ **Proposition de témoignages de patients et de proches et d'interview avec des experts psychiatres pour décrypter ces délires psychotiques, leur thématiques socio-culturelles et évoquer leur gestion.**

### ▪ LES TECHNOLOGIES QUI CANALISENT LES DYSFONCTIONNEMENTS DU CERVEAU

La schizophrénie a été considérée comme une « maladie de l'âme ». Elle est désormais reconnue comme une maladie du cerveau. Comment, les technologies apportent-elles des réponses performantes et complémentaires dans le processus de rétablissement des personnes, notamment chez les plus jeunes ? Avatars, réalité virtuelle, applications mobiles, bot, stimulation magnétique transcrânienne, neuro feed-back : les technologies les plus avancées aident à canaliser le cerveau quand il dysfonctionne.

Dans le cadre des Journées de la Schizophrénie, PositiveMinders coorganise du 15 au 19 mars avec l'Université de Montréal le TECHNOSY'21, un événement virtuel international gratuit pour tout public. Durant 5 jours, 1 heure par jour, 20 des meilleurs spécialistes présenteront leurs solutions innovantes.

→ **Propositions d'interview avec les spécialistes et des patients bénéficiant de ces technologies.**

#### UN DÉLIRE HIGH-TECH

« Imaginez ce que vous pourriez faire avec, en poche, une caméra qui filme à travers les murs, un détecteur de mensonge miniature et un bloqueur d'ondes. C'est exactement ce que nous vous proposons ! », annonce Loïc Martinez de l'agence CYCA.

[TheMostIncredibleShop.com](http://TheMostIncredibleShop.com) mets en avant trois objets aux fonctionnalités totalement incroyables : le T-Wall, le Voice Scanner et le Block 5. Hyperréalistes, ces technos sorties du futur sont accessibles à tous.

Bénéficiant, **dès le 6 mars**, d'un lancement digne des rois de la high-tech, spot télé, campagne sur les réseaux sociaux, etc., ce sont, en réalité, des objets de transfert de délires très fréquents. Chacun des produits guide l'internaute vers d'incroyables personnalités vivant avec la de schizophrénie et qui, dans le but de déstigmatiser la maladie, exposent à la vue de tous les délires dont ils se sont rétablis.



## SCHIZOPHRÉNIE : LES CHIFFRES CLÉS

- **85 000** personnes touchées au Québec, soit **1 personne sur 100**
- **80%** de la population aura un jour ou l'autre à côtoyer une personne atteinte de maladie mentale
- Environ **50** Canadiens sur **100 000** reçoivent un diagnostic de schizophrénie.
- **57%** des personnes atteintes sont des hommes, **43%** sont des femmes
- **52%** des hospitalisations pour schizophrénie dans les hôpitaux généraux concernent des adultes de 25 à 44 ans.
- Sur la vie entière, **40%** des personnes atteintes tentent de se suicider et **10%** de toutes les personnes vivant avec la 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 personnes atteintes est en moyenne de **10** ans inférieure à celle de la population générale
- Dans **80%** des cas, les symptômes s'améliorent dès qu'ils sont traités.
- **50 % à 70 %** des personnes atteintes par la 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 17 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 d'une centaine d'intervenants et qui touchent plusieurs milliers de 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 des centaines de bénévoles.

### À propos de [Avant de craquer](#)

Actif depuis 35 ans, le [Réseau Avant de Craquer](#) regroupe 43 associations réparties dans la majorité des régions du Québec. Leur mission est d'offrir un soutien aux membres de l'entourage d'une personne atteinte de maladie mentale en offrant gratuitement une gamme de services diversifiés : rencontres individuelles, activités d'information et de formation, groupes d'entraide et mesures de répit-dépannage. Fort de son expertise unique au Québec, le Réseau Avant de Craquer demeure le seul regroupement québécois exclusivement destiné aux membres de l'entourage. Par l'entremise de ses associations membres, il soutient plus de 20 000 membres de l'entourage annuellement.

### À propos de la [Société Québécoise de Schizophrénie \(SQS\)](#)

Fondée en 1988, la [SQS](#) est un organisme communautaire à but non lucratif dont la mission est d'améliorer la qualité de vie des personnes touchées par la schizophrénie et les psychoses apparentées par le biais d'activités éducatives, de soutien et de sensibilisation publique.

## CONTACT PRESSE

Pour tout complément d'information et demande d'interview :

PositiveMinders - Aurélie Bois - [aurelie@agencethedesk.com](mailto:aurelie@agencethedesk.com) - +1 (438) 800-3583

Réseau Avant de Craquer - Manon Dion – [mdion@avantdecraquer.com](mailto:mdion@avantdecraquer.com) – 418-559-3919