

Symptômes *persistants*

Il arrive parfois que des personnes ayant vécu un premier épisode de psychose continuent à éprouver des symptômes psychotiques même après avoir pris des médicaments pendant un certain temps. Si c'est votre cas, il se peut que l'on doive ajuster vos médicaments ou, encore, que les symptômes mettent plus de temps à réagir aux médicaments.

Il est extrêmement important de communiquer ouvertement avec votre clinicien et votre psychiatre du Programme d'intervention précoce en psychose. Si ces derniers ne savent pas que vous manifestez encore des symptômes, ils seront moins en mesure de vous aider. En revanche, s'ils sont au courant des symptômes persistants, ils pourront ajuster votre traitement et travailler avec vous pour vous aider à trouver des stratégies qui réussiront à atténuer les symptômes en question.

Il importe surtout de le faire savoir à votre clinicien ou psychiatre si vous remarquez une augmentation des symptômes; il pourrait s'agir d'un signe de rechute. Or, le traitement immédiat peut contribuer à éviter une rechute.

Si vous éprouvez des symptômes persistants, posez-vous les questions ci-dessous.

Y a-t-il des moyens qui m'aident à venir à bout de ces symptômes?

- Déterminez s'il s'agit de bonnes ou de mauvaises stratégies d'adaptation.
- Les bonnes stratégies sont celles qui ne comportent pas de risques à court terme ou à long terme (la plupart des stratégies de gestion du stress sont de bonnes stratégies).

- Les mauvaises stratégies sont celles qui comportent des risques à court terme ou à long terme (p. ex. consommer des drogues de la rue – bien que celles-ci puissent vous aider à maîtriser vos symptômes immédiats, elles augmentent considérablement le risque de rechute).
- Si vous ne savez pas si les stratégies que vous utilisez sont bonnes ou mauvaises, parlez-en avec votre clinicien du Programme d'intervention précoce en psychose.

Y a-t-il des choses ou des situations qui ont tendance à aggraver les symptômes?

- Tâchez de déterminer s'il y a certaines tâches, certaines activités, certaines personnes ou certains endroits qui semblent aggraver vos symptômes.

Si vous comprenez vos symptômes, vous pourrez mieux les maîtriser :

- en utilisant davantage de bonnes stratégies d'adaptation qui fonctionnent;
- en réduisant votre exposition aux situations qui aggravent vos symptômes.

Bon nombre de personnes qui affichent des symptômes persistants de psychose ont indiqué qu'il y a des mesures qu'elles peuvent prendre pour atténuer les symptômes ou s'y adapter. Nombreuses sont les personnes ayant vécu un premier épisode de psychose qui trouvent que le stress aggrave les symptômes. Dans bien des cas, les stratégies de gestion du stress peuvent aider à réduire les symptômes persistants ou à les rendre plus tolérables.

En plus des stratégies de gestion du stress, voici quelques stratégies que d'autres personnes manifestant des symptômes persistants de psychose ont trouvées utiles :

- Augmenter (aller faire une marche ou faire de l'exercice) ou diminuer (relaxer) le niveau d'activité peut contribuer à réduire les hallucinations ou l'impression d'être mal organisé.
- Changer de position (s'asseoir ou s'étendre) aide certaines personnes à réduire les hallucinations.
- Se distraire en s'adonnant à une autre activité (p. ex. lire, regarder la télévision ou écouter de la musique) peut aider à réduire les hallucinations ou les délires.
- Utiliser des stratégies d'organisation ou des aide-mémoire pour réduire les problèmes d'idées mal organisées ou les troubles de mémoire.
- Changer la perception auditive, par exemple utiliser des bouchons d'oreille, écouter de la musique avec des écouteurs, chantonner ou parler avec d'autres personnes peut aider à réduire les hallucinations auditives.
- Faire un test de la réalité (p. ex. demander à des personnes à qui on fait confiance si elles aussi ont les mêmes pensées ou les mêmes perceptions que soi) peut contribuer à atténuer les hallucinations ou les délires.

Il ne s'agit que de quelques-unes des stratégies qui pourraient vous aider à maîtriser les symptômes persistants. La meilleure façon de gérer ces symptômes varie d'une personne à une autre. Par conséquent, il est recommandé d'essayer toutes sortes de stratégies pour découvrir lesquelles sont efficaces dans votre cas.