



Entraînement métacognitifs (MCT)

MCT 10 II – Faire face aux préjugés (Stigmatisation)

© Moritz, Woodward & Favrod (7|22)
www.uke.de/mct

Les différentes illustrations ont été utilisées avec l'accord de leurs auteurs respectifs. Pour de plus amples détails (titre, auteur), veuillez consulter la fin de cette présentation.



Qu'est-ce que les personnes suivantes ont en commun?

- Wayne Gretzky (né le 26 janvier 1961)
- Michael Jordan (né le 17 février 1963)
- Tiger Woods (né le 30 décembre 1975)
- Mike Tyson (né le 30 juin 1966)

???



Qu'est-ce que les personnes suivantes ont en commun?

- Wayne Gretzky (né le 26 janvier 1961)
- Michael Jordan (né le 17 février 1963)
- Tiger Woods (né le 30 décembre 1975)
- Mike Tyson (né le 30 juin 1966)

Hommes, Nord-Américains, athlètes célèbres,
encore en vie...





Qu'est-ce que les personnes suivantes ont en commun?

- Fiodor Dostoïevsky (1821-1881)
- Ernest Hemingway (1899-1961)
- Friedrich Hölderlin (1770-1843)
- Charles Dickens (1812-1870)

???



Qu'est-ce que les personnes suivantes ont en commun?

- Fiodor Dostoïevsky (1821-1881)
- Ernest Hemingway (1899-1961)
- Friedrich Hölderlin (1770-1843)
- Charles Dickens (1812-1870)

Hommes, décédés, et par-dessus
tout...



Qu'est-ce que les personnes suivantes ont en commun?

- Fiodor Dostoïevsky (1821-1881)
- Ernest Hemingway (1899-1961)
- Friedrich Hölderlin (1770-1843)
- Charles Dickens (1812-1870)

Hommes, décédés, et par-dessus tout... écrivains célèbres.





Qu'est-ce que les personnes suivantes ont en commun?

- Fiodor Dostoïevsky (1821-1881)
- Ernest Hemingway (1899-1961)
- Friedrich Hölderlin (1770-1843)
- Charles Dickens (1812-1870)

Hommes, décédés, et par-dessus
tout... écrivains célèbres.

Quoi d'autre?





Qu'est-ce que les personnes suivantes ont en commun?

- Fiodor Dostoïevsky (1821-1881)
- Ernest Hemingway (1899-1961)
- Friedrich Hölderlin (1770-1843)
- Charles Dickens (1812-1870)

Hommes, décédés, et par-dessus tout... écrivains célèbres.

Quoi d'autre?

Tous ces écrivains ont reçu un diagnostic de trouble psychique, deux avaient des symptômes psychotiques.



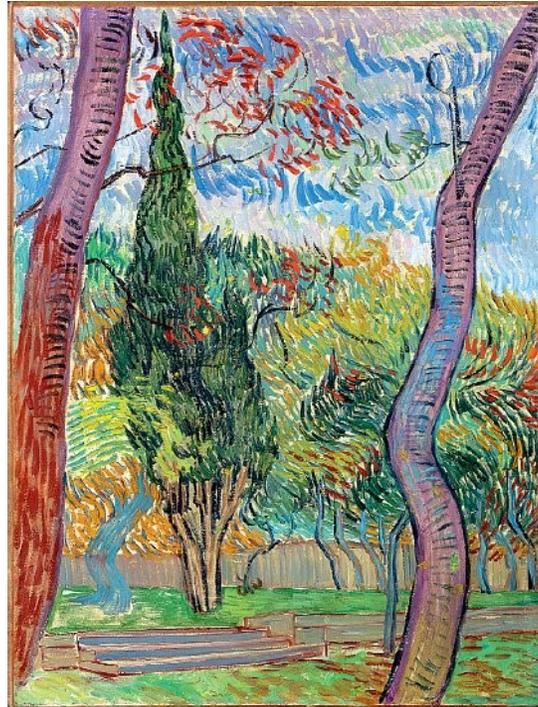


Célèbre = Sain?

<p>Fiodor Dostoïevsky (1821-1881)</p>	<p>Fiodor Dostoïevsky est l'un des plus importants écrivains russes. Il est considéré comme le plus remarquable psychologue de la littérature mondiale. Dostoïevsky souffrait d'épilepsie et a été dépendant aux jeux d'argent. À la fin de sa vie, Dostoïevsky fut à l'abri du besoin et reconnu pour l'œuvre de sa vie.</p>
<p>Ernest Hemingway (1899-1961)</p>	<p>Hemingway est vu comme un des plus grands auteurs américains du 20e siècle. En 1954, il reçut le Prix Nobel de littérature. Durant sa vie, il eut des périodes de dépression et d'alcoolisation sévère. On le suspectait aussi d'être atteint d'un trouble bipolaire.</p>
<p>Friedrich Hölderlin (1770-1843)</p>	<p>Hölderlin s'est façonné l'image exagérée d'un «génie fou». Il était un des plus importants poètes allemands du Romantisme, avec Goethe et Schiller. Aujourd'hui, Hölderlin recevrait sans doute un diagnostic de schizophrénie ou de psychose.</p>
<p>Charles Dickens (1812-1870)</p>	<p>Dickens est un des écrivains anglais les plus lus. Ses œuvre les plus célèbres incluent «Oliver Twist» et «Un chant de Noël». Il vivait des épisodes maniaques et dépressifs. Aujourd'hui, il recevrait probablement un diagnostic de trouble bipolaire.</p>

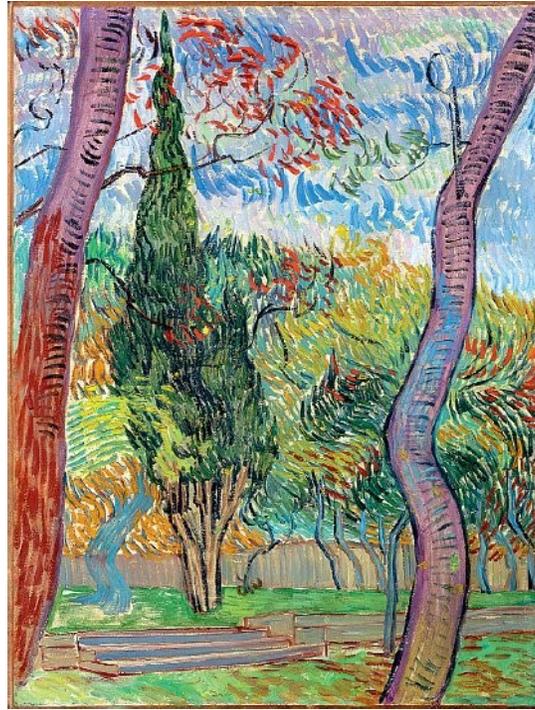
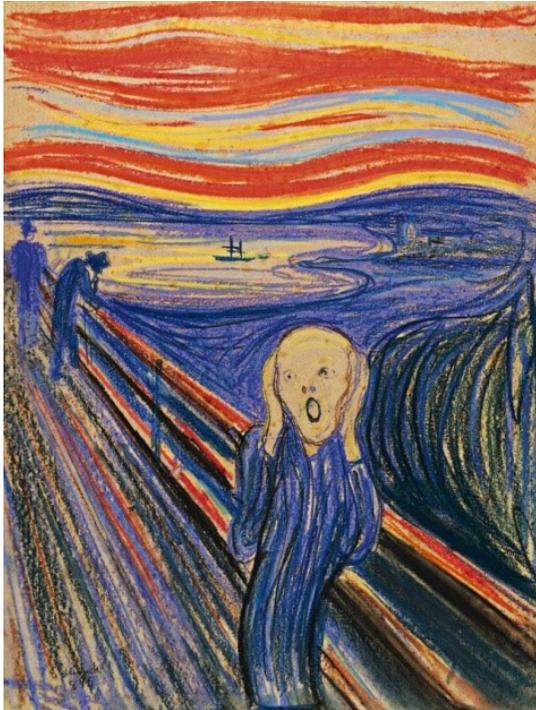


Quelles œuvres ont été peintes par des personnes avec des symptômes de psychose?





Quelles œuvres ont été vendues les plus chères aux enchères?

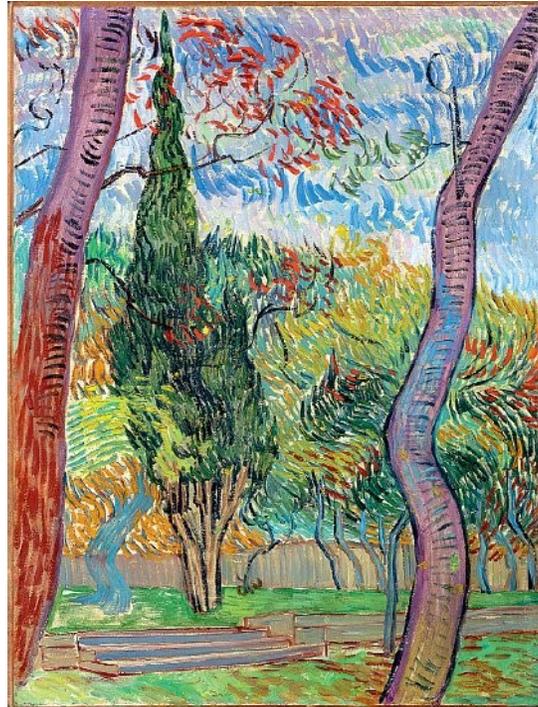




Quelles œuvres ont été vendues les plus chères aux enchères?



près de 100 millions
d'euros



25 millions d'euros



0 euro

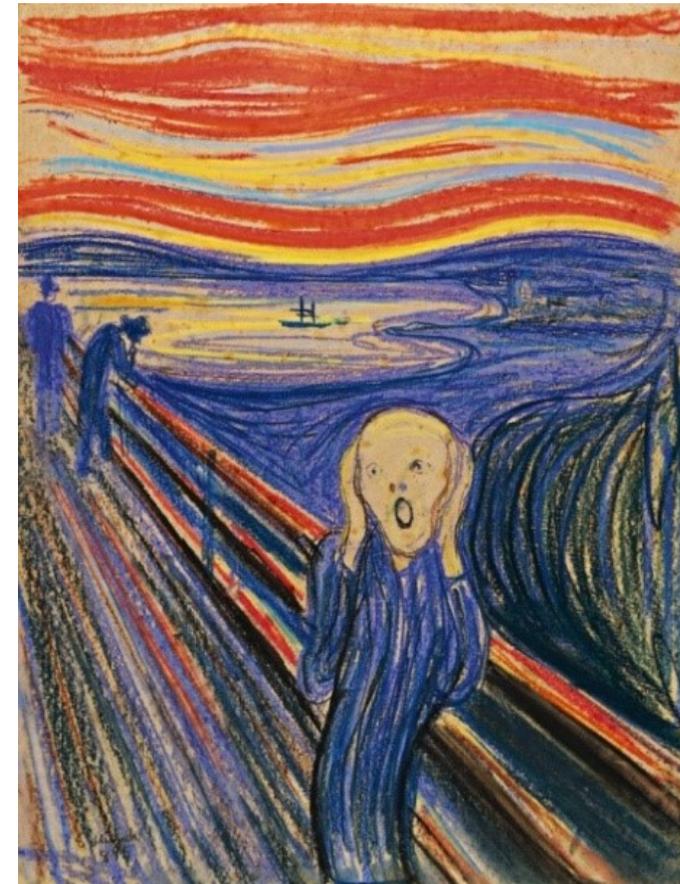


Environ 10'000 euros



Edvard Munch

- Un acheteur anonyme a accepté de payer environ 100 millions d'euros pour la peinture «Le Cri». Cela en fait l'une des toiles les plus chères du monde.
- Le peintre, Edvard Munch, était probablement atteint d'un trouble bipolaire:
 - Il avait des symptômes maniaques, délirants et dépressifs.
 - En raison de ses symptômes, Munch a été patient dans un service psychiatrique durant plus de 8 mois.





Steffen Moritz

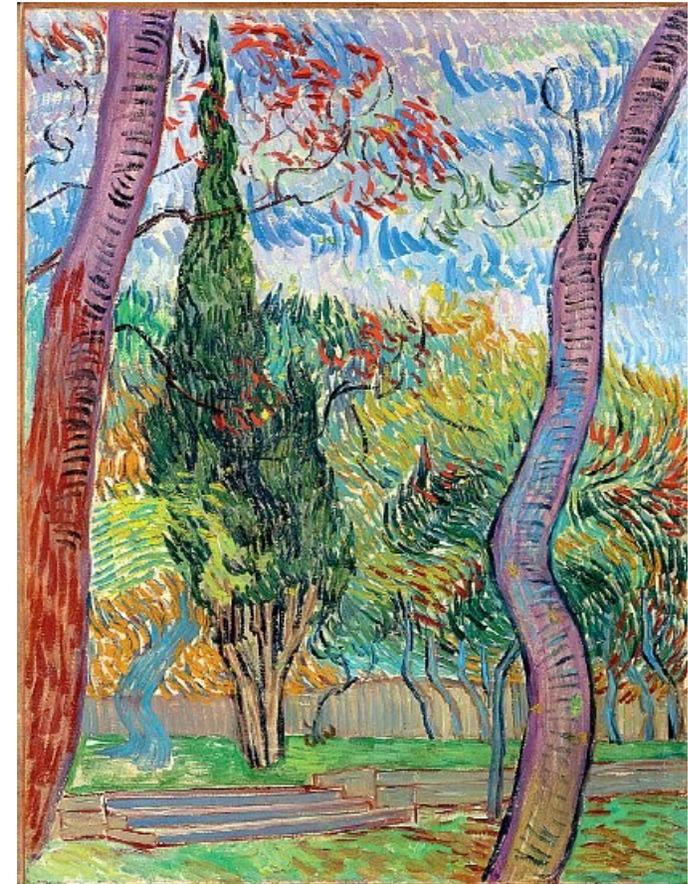
- Cette oeuvre n'a qu'une valeur émotionnelle pour son auteur.
- Elle a été peinte par le professeur Dr Steffen Moritz à l'âge de 16 ans:
 - Il est psychologue et chef du groupe de recherche en neuropsychologie clinique au Département de Psychiatrie de l'Hôpital universitaire de Hamburg-Eppendorf.
 - Steffen Moritz n'a jamais subi de traitement psychiatrique.





Vincent Van Gogh

- L'oeuvre «Parc de l'hôpital Saint-Paul» vaut environ 25 millions d'euros.
- Van Gogh l'a peinte en 1889 durant son hospitalisation à l'hôpital psychiatrique Saint-Paul en France:
 - Van Gogh souffrait de graves variations d'humeurs, de tendances auto-destructrices, d'anxiété, d'idées délirantes et d'hallucinations.
 - Aujourd'hui, on lui diagnostiquerait probablement un trouble psychotique ou bipolaire.





Ringo Starr

- Ringo Starr, devenu célèbre en tant que batteur des Beatles, a aussi fait de la peinture depuis 2005:
- L'oeuvre «Timberland» a été achevée en 2013.
- Ses toiles se vendent pour des milliers de dollars.
- À ce que l'on sache, Ringo Starr n'a jamais été atteint d'un trouble psychique.





Première conclusion

- Avoir un trouble psychique ne signifie pas que vous êtes incapable de faire des choses ayant de la valeur et du sens.
- La maladie mentale peut autant inspirer qu'inhiber la créativité.
- Des génies comme Van Gogh, dont la créativité n'a jamais été reconnue de son vivant, pourraient avoir été atteint de troubles psychiques.
- Certains artistes atteints de maladies mentales peuvent même vivre grâce à leur art (comme Edvard Munch).



Première conclusion

- Il n'est pas possible de savoir, à partir d'une oeuvre, si son auteur est atteint ou non d'une maladie mentale.
- La même chose est vraie pour l'apparence: vous ne pouvez pas dire si quelqu'un a ou non un problème psychique à partir de son aspect.



Première conclusion

- Il n'est pas possible de savoir, à partir d'une oeuvre, si son auteur est atteint ou non d'une maladie mentale.
- La même chose est vraie pour l'apparence: vous ne pouvez pas dire si quelqu'un a ou non un problème psychique à partir de son aspect.
- **Sujet de réflexion:**
Beaucoup des plus grandes oeuvres d'art ont été créées par des gens vivant avec une maladie psychique. **Est-ce que cela réduit la valeur de leur art?**



Première conclusion

- Il n'est pas possible de savoir, à partir d'une oeuvre, si son auteur est atteint ou non d'une maladie mentale.
- La même chose est vraie pour l'apparence: vous ne pouvez pas dire si quelqu'un a ou non un problème psychique à partir de son aspect.
- **Sujet de réflexion:**
Beaucoup des plus grandes oeuvres d'art ont été créées par des gens vivant avec une maladie psychique. **Est-ce que cela réduit la valeur de leur art?**

Pas du tout!



Est-il «normal» d'avoir un trouble psychique?

Combien de personnes sont atteintes dans leur santé mentale?

Que pensez-vous?



Est-il «normal» d’avoir un trouble psychique?

Combien de personnes ont des troubles psychiques? (statistiques d’Allemagne)

Proportion des personnes atteintes d’un trouble psychique durant l’année précédente	27.7%
Troubles anxieux (troubles psychiques les plus communs, ex. phobie sociale)	15.3%
Troubles affectifs (ex. dépression)	9.3%
Psychoses (toutes formes de psychoses, ex. schizophrénie)	2.6%
Pourcentage des personnes atteintes de multiples troubles psychiques durant cette période	44%

Si l’on considère, en plus, les personnes ayant des symptômes isolés, les nombres sont bien plus élevés.



Est-il «normal» d’avoir un trouble psychique?

Combien de personnes ont des troubles psychiques au Canada?

Proportion des personnes atteintes d’un trouble psychique durant l’année précédente	20%
Dépression (trouble psychique le plus commun)	8%
Schizophrénie / Psychose	1-2%

Si vous considérez les gens qui ont des symptômes isolés de troubles psychiques mais ne remplissent pas l’ensemble des critères diagnostiques, les nombres sont bien plus élevés.



Les croyances bizarres ne sont pas si rares...

Fréquence des expériences psychotiques au sein de la population

- Les symptômes psychotiques (ex. idées délirantes) ont longtemps été considérés comme rares et signes d'un trouble psychique grave.
- Nous savons à présent que des expériences similaires à la psychose (bien qu'atténuées) sont fréquentes au sein de la population. Contrairement aux personnes ayant reçu un diagnostic de psychose, ces expériences ne mènent généralement pas aux mêmes difficultés au quotidien.



Les croyances bizarres ne sont pas si rares...

Fréquence des expériences psychotiques au sein de la population

Que pensez-vous? À quelle fréquence la population générale se retrouve-t-elle dans les symptômes ou expériences suivants?

Déclarations acceptées par des personnes de la population générale	Réponses positives
Avez-vous déjà pensé que les gens pouvaient communiquer par télépathie ?	???
Avez-vous déjà eu le sentiment que d'autres personnes pouvaient lire votre esprit ?	???
Avez-vous déjà ressenti que les choses autour de vous étaient irréelles, comme si tout faisait partie d'une expérience ?	???
Avez-vous déjà eu le sentiment que des choses dans les magazines ou à la télévision avaient été écrites spécialement pour vous ?	???
Avez-vous déjà eu le sentiment que vous étiez persécuté d'une quelconque façon ?	???
Entendez-vous parfois des voix alors que personne n'est présent ?	???



Les croyances bizarres ne sont pas si rares...

Fréquence des expériences psychotiques au sein de la population

Que pensez-vous? À quelle fréquence la population générale se retrouve-t-elle dans les symptômes ou expériences suivants?

Déclarations acceptées par des personnes de la population générale	Réponses positives
Avez-vous déjà pensé que les gens pouvaient communiquer par télépathie ?	61%
Avez-vous déjà eu le sentiment que d'autres personnes pouvaient lire votre esprit ?	???
Avez-vous déjà ressenti que les choses autour de vous étaient irréelles, comme si tout faisait partie d'une expérience ?	???
Avez-vous déjà eu le sentiment que des choses dans les magazines ou à la télévision avaient été écrites spécialement pour vous ?	???
Avez-vous déjà eu le sentiment que vous étiez persécuté d'une quelconque façon ?	???
Entendez-vous parfois des voix alors que personne n'est présent ?	???



Les croyances bizarres ne sont pas si rares...

Fréquence des expériences psychotiques au sein de la population

Que pensez-vous? À quelle fréquence la population générale se retrouve-t-elle dans les symptômes ou expériences suivants?

Déclarations acceptées par des personnes de la population générale	Réponses positives
Avez-vous déjà pensé que les gens pouvaient communiquer par télépathie ?	61%
Avez-vous déjà eu le sentiment que d'autres personnes pouvaient lire votre esprit ?	33%
Avez-vous déjà ressenti que les choses autour de vous étaient irréelles, comme si tout faisait partie d'une expérience ?	???
Avez-vous déjà eu le sentiment que des choses dans les magazines ou à la télévision avaient été écrites spécialement pour vous ?	???
Avez-vous déjà eu le sentiment que vous étiez persécuté d'une quelconque façon ?	???
Entendez-vous parfois des voix alors que personne n'est présent ?	???



Les croyances bizarres ne sont pas si rares...

Fréquence des expériences psychotiques au sein de la population

Que pensez-vous? À quelle fréquence la population générale se retrouve-t-elle dans les symptômes ou expériences suivants?

Déclarations acceptées par des personnes de la population générale	Réponses positives
Avez-vous déjà pensé que les gens pouvaient communiquer par télépathie ?	61%
Avez-vous déjà eu le sentiment que d'autres personnes pouvaient lire votre esprit ?	33%
Avez-vous déjà ressenti que les choses autour de vous étaient irréelles, comme si tout faisait partie d'une expérience ?	26%
Avez-vous déjà eu le sentiment que des choses dans les magazines ou à la télévision avaient été écrites spécialement pour vous ?	???
Avez-vous déjà eu le sentiment que vous étiez persécuté d'une quelconque façon ?	???
Entendez-vous parfois des voix alors que personne n'est présent ?	???



Les croyances bizarres ne sont pas si rares...

Fréquence des expériences psychotiques au sein de la population

Que pensez-vous? À quelle fréquence la population générale se retrouve-t-elle dans les symptômes ou expériences suivants?

Déclarations acceptées par des personnes de la population générale	Réponses positives
Avez-vous déjà pensé que les gens pouvaient communiquer par télépathie ?	61%
Avez-vous déjà eu le sentiment que d'autres personnes pouvaient lire votre esprit ?	33%
Avez-vous déjà ressenti que les choses autour de vous étaient irréelles, comme si tout faisait partie d'une expérience ?	26%
Avez-vous déjà eu le sentiment que des choses dans les magazines ou à la télévision avaient été écrites spécialement pour vous ?	16%
Avez-vous déjà eu le sentiment que vous étiez persécuté d'une quelconque façon ?	???
Entendez-vous parfois des voix alors que personne n'est présent ?	???



Les croyances bizarres ne sont pas si rares...

Fréquence des expériences psychotiques au sein de la population

Que pensez-vous? À quelle fréquence la population générale se retrouve-t-elle dans les symptômes ou expériences suivants?

Déclarations acceptées par des personnes de la population générale	Réponses positives
Avez-vous déjà pensé que les gens pouvaient communiquer par télépathie ?	61%
Avez-vous déjà eu le sentiment que d'autres personnes pouvaient lire votre esprit ?	33%
Avez-vous déjà ressenti que les choses autour de vous étaient irréelles, comme si tout faisait partie d'une expérience ?	26%
Avez-vous déjà eu le sentiment que des choses dans les magazines ou à la télévision avaient été écrites spécialement pour vous ?	16%
Avez-vous déjà eu le sentiment que vous étiez persécuté d'une quelconque façon ?	19%
Entendez-vous parfois des voix alors que personne n'est présent ?	???



Les croyances bizarres ne sont pas si rares...

Fréquence des expériences psychotiques au sein de la population

Que pensez-vous? À quelle fréquence la population générale se retrouve-t-elle dans les symptômes ou expériences suivants?

Déclarations acceptées par des personnes de la population générale	Réponses positives
Avez-vous déjà pensé que les gens pouvaient communiquer par télépathie ?	61%
Avez-vous déjà eu le sentiment que d'autres personnes pouvaient lire votre esprit ?	33%
Avez-vous déjà ressenti que les choses autour de vous étaient irréelles, comme si tout faisait partie d'une expérience ?	26%
Avez-vous déjà eu le sentiment que des choses dans les magazines ou à la télévision avaient été écrites spécialement pour vous ?	16%
Avez-vous déjà eu le sentiment que vous étiez persécuté d'une quelconque façon ?	19%
Entendez-vous parfois des voix alors que personne n'est présent ?	15%



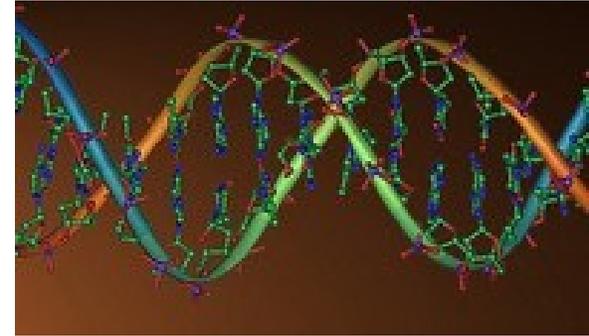
Souvenez-vous...

Personne n'est *à l'abri* des problèmes de santé mentale! L'an dernier, plus d'une personne sur quatre a eu un trouble psychique.

Un trouble psychique ne devrait pas être perçu comme une **faiblesse**, mais plutôt comme l'expression d'une **sensibilité** particulière.

Hérédité: La génétique joue un rôle dans de nombreuses pathologies.

Environnement: Les expériences traumatiques peuvent aussi avoir un impact négatif sur notre santé mentale et augmenter le risque de troubles psychiques auprès de personnes avec ou sans une prédisposition pour un tel trouble.





Qu'est-ce que la stigmatisation et l'auto-stigmatisation?

???





Qu'est-ce que la stigmatisation et l'auto-stigmatisation?

- **Stigmate = mot grec. Littéralement, cela signifie: piqûre, plaie ou marque.**





Qu'est-ce que la stigmatisation et l'auto-stigmatisation?

- **Stigmate** = mot grec. Littéralement, cela signifie: piquûre, plaie ou marque.
- La **stigmatisation** a lieu lorsque des personnes ou des groupes sont associés à des attributs négatifs.





Qu'est-ce que la stigmatisation et l'auto-stigmatisation?

- **Stigmate = mot grec. Littéralement, cela signifie:** piquûre, plaie ou marque.
- La **stigmatisation** a lieu lorsque des personnes ou des groupes sont associés à des attributs négatifs.
- Ceci est fait sans une vérification critique de la réalité.
- La stigmatisation peut mener à la dévalorisation et/ou l'isolement des individus.
- La stigmatisation peut avoir lieu dans le cas de certaines maladies (ex. le SIDA), de handicaps apparents ou de troubles psychiques, tels que la psychose.
- «L'auto-stigmatisation» signifie que les personnes atteintes ont intériorisé si profondément la stigmatisation qu'elles ont subi de la part d'autrui qu'elles finissent par se considérer comme «inférieures».





Stigmatisation des personnes atteintes de psychose

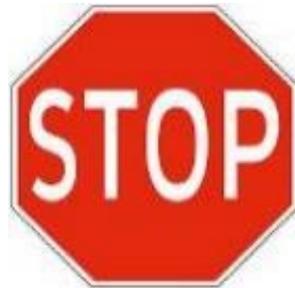
- Quels préjugés avez-vous entendu à propos de personnes atteintes de psychose?
- Quels préjugés aviez-vous ou avez-vous à propos de personnes atteintes de psychose?



Stigmatisation des personnes atteintes de psychose

Préjugés fréquents que certaines personnes ont à propos de ceux qui sont atteints de psychose:

- Ils sont dangereux et imprévisibles.
- Ils ont de multiples personnalités.
- Ils ne sont pas intelligents.
- Leur maladie est incurable.



Justifié? NON!



Stigmatisation des personnes atteintes de psychose

Justifié? NON!

Dangereux et imprévisibles?



Stigmatisation des personnes atteintes de psychose

Justifié? NON!

Dangereux et imprévisibles?

Les personnes atteintes de psychose ont plus de risques d'être des victimes de maltraitance et de violence que d'être des agresseurs.

Cependant: S'ils sont des agresseurs...

- ... les journaux sont plus susceptibles de le rapporter, car cela fait de meilleurs titres: la façon dont le crime a été effectué peut être plus étrange ou moins bien comprise (ex. une personne en difficulté psychique a agressé les politiciens allemands Lafontaine et Schäuble.)
- La stratégie des avocats pour justifier des actes de violence en revendiquant la maladie psychique (vraie ou non) peut renforcer cette impression.



Stigmatisation des personnes atteintes de psychose

Justifié? NON!

- **Personnalités multiples:** Cette image est fausse et trompeuse. D'abord, le fait que les personnalités multiples ou dissociées existent est un sujet de controverse. Ensuite, ce symptôme n'indique ni la schizophrénie ni la psychose.



Stigmatisation des personnes atteintes de psychose

Justifié? NON!

- **Personnalités multiples:** Cette image est fausse et trompeuse. D'abord, le fait que les personnalités multiples ou dissociées existent est un sujet de controverse. Ensuite, ce symptôme n'indique ni la schizophrénie ni la psychose.
- **Pas intelligents:** Le développement d'un trouble mental n'est pas lié à l'intelligence. Beaucoup de personnes atteintes de psychose peuvent avoir une intelligence au-dessus de la moyenne.



Stigmatisation des personnes atteintes de psychose

Justifié? NON!

- **Personnalités multiples:** Cette image est fausse et trompeuse. D'abord, le fait que les personnalités multiples ou dissociées existent est un sujet de controverse. Ensuite, ce symptôme n'indique ni la schizophrénie ni la psychose.
- **Pas intelligents:** Le développement d'un trouble mental n'est pas lié à l'intelligence. Beaucoup de personnes atteintes de psychose peuvent avoir une intelligence au-dessus de la moyenne.
- **Maladie incurable:** Avec le traitement adéquat, de nombreux patients peuvent mener des vies fructueuses et satisfaisantes.



Pourquoi faisons-nous cela?

Beaucoup de gens ayant reçu le diagnostic de «schizophrénie» ou de «psychose» (mais pas tous!) peuvent souffrir de discriminations si leur diagnostic suscite des croyances erronées.

Afin de réduire la stigmatisation, les stéréotypes courants à propos des personnes atteintes de schizophrénie ou de psychose doivent être identifiés et corrigés ou abordés.



Pourquoi faisons-nous cela?

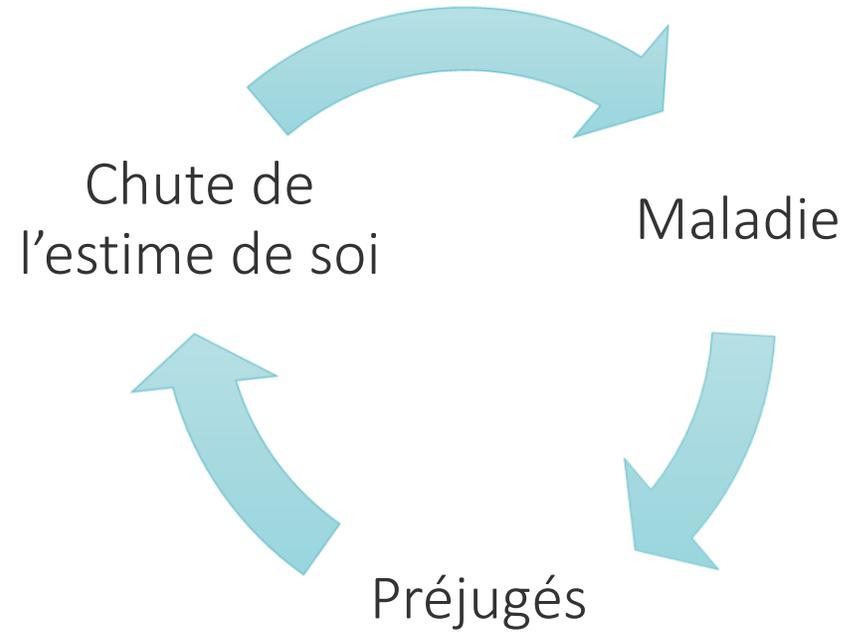
Beaucoup de gens ayant reçu le diagnostic de «schizophrénie» ou de «psychose» (mais pas tous!) peuvent souffrir de discriminations si leur diagnostic suscite des croyances erronées.

Afin de réduire la stigmatisation, les stéréotypes courants à propos des personnes atteintes de schizophrénie ou de psychose doivent être identifiés et corrigés ou abordés.

Important: Si vous regardez de près, chaque personne a des qualités qui la rendent unique. Beaucoup de préjugés ou de stéréotypes sont basés sur un seul aspect de l'identité de la personne. Ces préjugés ou stéréotypes peuvent nous mener à maltraiter des gens qui ne méritent pas d'être jugés négativement. La maladie psychique n'est qu'un aspect de l'identité d'une personne.



Que devrions-nous faire?



Renseignez-vous et communiquez précisément à propos de votre expérience de la maladie!



Devrais-je parler de ma maladie... et comment ?

Avez-vous besoin de dire à d'autres que vous avez reçu un diagnostic de psychose ?

- Un diagnostic de psychose ou de schizophrénie (comme tout autre trouble psychique) n'est pas à déclaration obligatoire. Autrement dit, vous n'êtes pas forcé de le révéler.

C'est à vous de décider si vous souhaitez informer d'autres personnes de votre diagnostic.





Devrais-je parler de ma maladie... et comment ?

Avez-vous besoin de dire à d'autres que vous avez reçu un diagnostic de psychose?

- Il peut être important de parler à une personne de confiance de votre maladie, parce que...
- souvent, les proches repèrent les signes précoces de l'apparition d'un épisode psychotique avant les patients eux-mêmes.





Comment puis-je parler de ma maladie?

Recommandation: Expliquer les symptômes plutôt que donner le diagnostic.



Comment puis-je parler de ma maladie?

Recommandation: Expliquer les symptômes plutôt que donner le diagnostic.

- Particulièrement si vous ne connaissez pas bien les gens, il est souvent recommandé de décrire vos symptômes plutôt que de donner le nom (ouvert aux interprétations) de la maladie (schizophrénie, psychose).



Comment puis-je parler de ma maladie?

Recommandation: Expliquer les symptômes plutôt que donner le diagnostic.

- Particulièrement si vous ne connaissez pas bien les gens, il est souvent recommandé de décrire vos symptômes plutôt que de donner le nom (ouvert aux interprétations) de la maladie (schizophrénie, psychose).
- Pour être capable d'expliquer aux autres votre maladie, vous aurez besoin de devenir, vous-même, un expert de votre maladie!



Comment puis-je parler de ma maladie?

Les principaux symptômes de la psychose et de la schizophrénie:

???



Comment puis-je parler de ma maladie?

Les principaux symptômes de la psychose et de la schizophrénie:

- Hallucinations
- Idées délirantes
- **Autres symptômes (non-spécifiques)** comme la dépression (ceci peut aussi se manifester dans d'autres troubles)



Comment puis-je parler de ma maladie?

Les principaux symptômes de la psychose et de la schizophrénie:

- **Hallucinations:** Entendre, voir ou sentir des choses qui ne sont pas là (ex. entendre des voix offensantes).



Comment puis-je parler de ma maladie?

Les principaux symptômes de la psychose et de la schizophrénie:

- **Hallucinations:** Entendre, voir ou sentir des choses qui ne sont pas là (ex. entendre des voix offensantes).

Exemple:

«Environ 15% de la population connaît des hallucinations sans avoir de troubles psychiques. Comment pourrais-je vous le décrire? C'est comme penser intensément à une mélodie entraînante, au point de croire qu'elle est réelle. Ou bien, entendre la porte sonner alors que vous attendez quelqu'un impatientement, mais personne n'est là.»



Comment puis-je parler de ma maladie?

Les principaux symptômes de la psychose et de la schizophrénie:

- **Idées délirantes:** Être persuadé de quelque chose qui n'est pas vrai (ex. être choisi pour sauver le monde ou être poursuivi par les services secrets).



Comment puis-je parler de ma maladie?

Les principaux symptômes de la psychose et de la schizophrénie:

- **Idées délirantes:** Être persuadé de quelque chose qui n'est pas vrai (ex. être choisi pour sauver le monde ou être poursuivi par les services secrets).

Exemple:

«Presque tout le monde a connu parfois ce sentiment intense que le monde entier est contre vous. Ou que les gens vous regardent, spécialement si vous n'êtes pas bien dans votre peau. Pour moi, ce sentiment était bien plus fort. Durant ma maladie, j'étais convaincu à 100% que certaines personnes étaient sérieusement après moi. Maintenant, je le vois différemment.»

«Presque tout le monde a connu le sentiment d'être capable d'affronter n'importe quoi, et que personne ne le ferait mieux que soi. Pour moi, ce type de pensées a duré plus longtemps et a mené à plusieurs problèmes, par exemple au travail...»



Comment puis-je parler de ma maladie?

Les principaux symptômes de la psychose et de la schizophrénie:

- **Autres symptômes (non-spécifiques):** Par exemple dépression, trouble du langage ou déficits d'attention.



Comment puis-je parler de ma maladie?

Les principaux symptômes de la psychose et de la schizophrénie:

- **Autres symptômes (non-spécifiques):** Par exemple dépression, trouble du langage ou déficits d'attention.

Exemple:

«Tout le monde connaît des périodes où l'on se sent très triste, sans pouvoir faire quoi que ce soit, et où l'on se retire du monde. C'était la même chose pour moi - sauf que cette tristesse a duré des semaines et il n'y avait rien pour me remonter le moral. Je ne me sentais pas seulement triste, mais complètement désespérée et sans valeur. À ce moment précis vous pensez que cela ne partira pas et que cela a toujours été ainsi. Mais ensuite, à un moment donné, le rideau s'ouvre...»



Comment puis-je parler de ma maladie?

Informez-vous au sujet de la psychose. Le meilleur moyen de corriger les clichés et d'éviter les malentendus avec d'autres personnes est de leur présenter les faits.



Transfert à la vie quotidienne

Objectifs d'apprentissage:

Afin d'éviter les préjugés et la stigmatisation, il est important de parler de manière adéquate de votre maladie aux autres.

- Les troubles psychiques sont courants.
- Vous n'êtes pas obligé de partager les détails de votre état de santé si vous ne vous sentez pas à l'aise d'en parler.
- Il peut s'avérer utile et important de parler à des personnes de confiance de votre diagnostic, pour obtenir du soutien et pour vous aider à prévenir des rechutes.
- Parfois, les autres peuvent avoir des croyances inexactes sur une maladie. Expliquer vos symptômes (de la psychose) peut être plus utile que partager un diagnostic pouvant prêter à confusion.



Quel est le rapport avec la psychose?

De nombreuses personnes atteintes de psychose (mais pas toutes!) doivent se battre avec des préjugés. Afin d'éviter les préjugés, il peut être utile d'expliquer la maladie aux autres personnes.

Exemple: En raison d'un épisode psychotique, Martin a passé les dernières semaines à l'hôpital. Jusqu'à là, il n'avait parlé à presque personne de sa maladie et il s'est de plus en plus renfermé.

Contexte: Par le passé, Martin a eu de mauvaises expériences en parlant ouvertement de sa psychose. Après avoir parlé à son dernier chef de sa maladie, il a vite été transféré. Dès lors, il a peur que ses amis pensent qu'il est *fou* et lui tournent le dos.

Cependant: Durant son hospitalisation actuelle, Martin a participé à l'EMC, ainsi qu'à d'autres thérapies et activités, et il a décidé d'arrêter de se cacher de ses bons amis. Presque tous ont bien réagi à la description que Martin a fait de ses symptômes. L'un d'entre eux a même évoqué son propre vécu, ayant eu le sentiment d'être poursuivi et menacé.



Merci de votre attention!

Pour les animateurs:

Distribuez les feuilles de travail. Présentez notre application COGITO (à télécharger gratuitement).



www.uke.de/mct_app





Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/mct. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the «fair use» policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf www.uke.de/mkt. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler/	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
Steven Depolo	flickr	Soccer Balls Net 7-22-09 1	CC	Soccer balls/Fußbälle
Jeff Nelson	flickr	ft_edm_park__0103.jpg	CC	letter/Brief
Victor Svensson	flickr	DNA	CC	DNA
Christian Schnettelker	flickr	Stamp/Stempel	CC	stamp/Stempel
DonkeyHotey	flickr	Stop Sign	CC	stop sign/Stoppschild
Vic	flickr	Deciding Which Door to Choose 2	CC	deciding which door to choose/Entscheidung zwischen zwei Türen