

Aide mémoire PEPP psychoéducation



En savoir plus sur la psychose

CANNABIS ET PSYCHOSE?

UNE CONSOMMATION DE CANNABIS FRÉQUENTE, EN QUANTITÉ IMPORTANTE ET DÉBUTÉE EN BAS ÂGE SONT DES FACTEURS ASSOCIÉS À UN RISQUE D'APPARITION DE PSYCHOSE ACCRU

Quoi : Perte de contact avec la réalité. Peut être un symptôme de plusieurs conditions

Qui : Environ 3% des personnes vont expérimenter une psychose

Quand : Surtout vers la fin de l'adolescence et début de l'âge adulte

Pourquoi : Causée par une association entre des vulnérabilités biopsychologiques (génétique, hérédité) et des stressors biopsychosociaux (manque de sommeil, usage de drogue, déménagement, rupture amoureuse, pression scolaire, etc.)

Principaux symptômes:

- ◆ **Hallucinations :**
Percevoir par les sens une stimulation qui n'existe pas
- ◆ **Délires :**
Fausse conviction (i.e. avoir des pouvoirs magiques, être suivi par la mafia, etc.)
- ◆ **Désorganisation de la pensée**
Difficulté à suivre le fil de la conversation, invention de mots, incohérence des propos, etc.
- ◆ **Altération des émotions**
Changement fréquent des émotions, neutralité affective
- ◆ **Symptômes négatifs**
Apathie, manque de motivation et d'intérêt, parle peu, etc.

Traitement

AVEC TRAITEMENT, 80% SE RÉTABLISSENT APRÈS 1 AN, ET 90% APRÈS 2 ANS



Suivi PEPP: 2-3 ans

Objectif: Rétablissement fonctionnel et qualité de vie

Médication :

- ◆ Antipsychotiques (comprimé ou injection)
- ◆ Antidépresseurs
- ◆ Stabilisateurs de l'humeur
- ◆ Médication pour contrecarrer les effets secondaires

LA RECHUTE EST FRÉQUENTE DANS LE CHEMINEMENT VERS LE RÉTABLISSMENT



L'implication des proches représente un facteur protecteur



Offrir du soutien tout en encourageant l'autonomie représente un défi

Notre programme PEPP CUSM

Gestionnaire de cas :

Personne ressource pour le jeune/famille
Coordonne les soins. Suivi régulier

Psychiatre ou infirmière praticienne :

Suivi médical. Fréquence variable selon l'évolution

Disponibilité:

8h-16h lundi au vendredi

Offre de services variée:

- ◆ Groupes thérapeutiques
- ◆ Psychothérapie
- ◆ Remédiation cognitive
- ◆ Musicothérapie
- ◆ Soutien par les pairs
- ◆ Accompagnement scolaire
- ◆ Réintégration sur le marché du travail
- ◆ Hébergement
- ◆ Ressources légales

Comment soutenir mon proche en présence de symptômes?

Hallucinations ou délires :

- ◆ Reconnaître les émotions vécues (ne pas invalider leur expérience)
- ◆ ↓ les stimulations
- ◆ Distractions (bouchons d'oreille, musique, vidéos, etc.)
- ◆ Exercices de relaxation
- ◆ Rassurer tant qu'à sa sécurité
- ◆ Médication « au besoin »

Symptômes négatifs :

- ◆ Être patient (prend plus de temps à se rétablir)
- ◆ Encourager à prendre part à des activités, et à la socialisation
- ◆ Accepter les refus
- ◆ Reconnaître les efforts nécessaires déployés

Symptômes cognitifs :

- ◆ Limiter les choix
- ◆ Phrases courtes et claires
- ◆ Demander de répéter pour s'assurer de sa compréhension
- ◆ Retirer les distractions lorsque doit se concentrer.
- ◆ Ajuster ses attentes

Ressources:

◆ PEPP CUSM :

Téléphone: 514 934-1934 *34599

Site web: cusc.ca/pepp-accueil

◆ **AMI Québec** (majoritairement anglophone): amiquebec.org

◆ **AQPAMM** -L'association québécoise des parents et amis de la personne atteinte de maladie mentale: aqpamm.ca

◆ **Amis de la santé mentale**: asmfmh.org

◆ **CCIPP**—Consortium Canadien d'intervention précoce pour la psychose : <https://www.earlypsychosisintervention.ca/accueil>

