

**Livret Participant**  
**Module TRAITEMENT**

## Séance 1 – Connaître mon traitement médicamenteux

### **Pourquoi je prends un traitement ?**

A quoi il sert :

Mes avantages à prendre mon traitement :

Mes inconvénients à prendre mon traitement :

### **Comment j'obtiens mon traitement ?**

Qui me le prescrit :

Qui me le délivre :

Qu'y a-t-il sur mon ordonnance :

### **Quel traitement je prends ?**

Traitement de fond :

NOM	TYPE de Médicament
-	-
-	-
-	-

Traitement de crise si nécessaire :

NOM	TYPE de Médicament
-	-
-	-
-	-

## Avantages et inconvénients à prendre un traitement médicamenteux ?

Les médicaments antipsychotiques (ou neuroleptiques) sont **efficaces sur les symptômes de la schizophrénie**, en particulier les symptômes positifs.

Continuer de prendre le traitement lorsque les symptômes se sont améliorés ou ont disparus **diminue fortement le risque de rechute**.

Cependant, prendre un traitement peut s'avérer difficile (contraintes liées à la prise d'un traitement, effets secondaires ...). Il est donc **important de parler de vos craintes ou désagréments à votre médecin** afin de trouver le bon équilibre entre l'efficacité et la tolérance du traitement. Parfois le temps d'adaptation est long pour trouver la bonne molécule et le bon dosage.

## Comment est prescrit et délivré le traitement ?

Le médecin prescrit le traitement sur une ordonnance. Il indique le nom de la molécule, la forme d'administration (comprimé, solution buvable, injection intra-musculaire), la posologie et la durée du traitement.

Le pharmacien délivre le traitement pour un mois maximum, il est ensuite possible de le renouveler plusieurs fois si cela est indiqué sur l'ordonnance. Certains médicaments, ne peuvent être prescrits au-delà d'un mois (hypnotiques) ou de trois mois (anxiolytiques de type benzodiazépines).

Selon la phase de la maladie, le médecin aura besoin d'évaluer plus ou moins fréquemment votre état de santé afin d'adapter le traitement.

## Quels sont les médicaments utilisés dans la schizophrénie ?

Traitement(s) de « fond »	Traitement(s) de « crise »
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Indispensable</b> pour traiter les symptômes de la schizophrénie (délire, hallucinations, symptômes dissociatifs, ...).</li> <li>- <b>Effet au bout de quelques semaines et de façon prolongée</b></li> <li>- Indiqué de <b>le poursuivre même quand on va mieux</b> (plusieurs années)</li> <li>- <b>Faible risque d'accoutumance ou de dépendance</b> (la gêne ressentie en cas d'oubli n'est pas un syndrome de sevrage proprement dit).</li> <li>- Certains traitements sont aussi utiles pour soigner les troubles associés à la schizophrénie (dépression, troubles de l'humeur, addictions). La durée est variable selon le type de trouble (de 6 mois à plusieurs années)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Non systématique</b></li> <li>- Indiqué pour soulager certains symptômes aigus et intenses (angoisses, troubles du sommeil, agitation)</li> <li>- <b>Effet rapide</b> (en quelques minutes) et <b>bref</b> (durant quelques heures)</li> <li>- Utilisation <b>ponctuelle</b> ou sur des <b>périodes courtes</b> (quelques semaines).</li> <li>- Certains médicaments de « crise » sont à <b>fort risque d'accoutumance ou de dépendance</b> (benzodiazépines et hypnotiques)</li> </ul>
<p><b>Neuroleptiques antipsychotiques +++</b>            Antidépresseurs            Régulateurs de l'humeur            Addictolytiques</p>	<p>Neuroleptiques sédatifs            Anxiolytiques            - Benzodiazépines            - Antihistaminiques            Hypnotiques</p>

## Médicaments correcteurs : utiles pour gérer certains effets indésirables

Médicaments correcteurs des effets neurologiques, l'hypotension orthostatique, laxatifs hypolipémiants, antidiabétiques, médicaments utilisés dans les troubles de l'érection ...

## **Fiche n°2 – Gérer mon traitement médicamenteux**

### **Traitement de fond : comment faire pour le prendre régulièrement ?**

Mes trucs et mes astuces pour penser à le prendre :

Mes aides pour prendre mon traitement :

Où je le mets :

Quand je le prends :

Qu'est-ce que je fais en cas d'oubli :

### **Traitement de crise : quand je peux en prendre ?**

Quelles situations :

Qu'est-ce-que je peux prendre :

Mes alternatives pour essayer de gérer sans médicament :

### **Informations utiles sur ma(es) boîte(s) et ma(es) notice(s) :**

## Informations concernant votre traitement

- Sur la **boîte**: nom du médicament, posologie, forme galénique, composition, recommandations via des pictogrammes (conduite, exposition au soleil, consommation d'alcool), date de péremption ...
- Sur la **notice** : indications du traitement, instructions nécessaires au bon usage du médicament, description des effets indésirables éventuels et la conduite à tenir en cas de survenue d'un effet indésirable ...

### TRUCS ET ASTUCES pour penser à prendre son traitement régulièrement

- Associer la prise du traitement à une habitude de vie
- Mettre le traitement dans un endroit visible, facilement accessible
- Utiliser un réveil ou une application smartphone
- Utiliser un pilulier
- Se faire aider par quelqu'un (proche, professionnel de santé)
- Prendre une forme de traitement retard (1 fois par mois par exemple)

➔ **Intérêt d'une forme en injection retard : diminue fortement le risque de rechute, taux plus stable de médicaments dans le sang, une seule prise toutes les 2 ou 4 semaines (moins de risque d'oubli)**

### Que faire si je l'ai oublié ?

- Pour le traitement de crise :
  - Retard < 2h : prendre immédiatement le médicament.
  - Retard > 2h : sauter la prise et prendre la quantité prescrite la fois suivante : **ne doublez jamais les doses pour compenser l'oubli d'une prise**
- Pour le traitement de fond :
  - Si vous avez oublié votre prise unique du matin, vous pouvez la prendre dans la journée
  - Si vous avez oublié votre prise unique du soir, sautez la prise et attendez la prise prévue du lendemain : **ne doublez jamais les prises**
  - Si vous avez une prise matin et soir, vous pouvez prendre la prise du matin jusqu'au repas de midi, au-delà, sautez la prise du matin

### TECHNIQUES pour GERER LES « CRISES »

VOIX	PERSECUTION	
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Se relaxer</li><li>✓ Verbaliser à haute voix</li><li>✓ Orienter sa pensée vers autre chose (TV, lecture)</li><li>✓ Ecouter autre chose</li><li>✓ Ignorer les voix</li><li>✓ Exercice physique</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Rester calme (respirer)</li><li>✓ Analyser la situation : mes pensées et mes émotions, regarder autour de moi ...</li><li>✓ Voir ce je souhaite faire</li></ul>	<p><b>Exemple d'exercice de respiration pour se calmer</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) <b>Inspirer profondément</b></li><li>2) <b>Bloquer la respiration</b></li><li>3) <b>Expirer à fond</b></li><li>4) <b>Bloquer la respiration</b></li></ol>

Si cela ne suffit pas, la prise d'un traitement de « crise » peut permettre d'apaiser la situation ponctuellement, si cela se produit souvent, il peut être utile d'en parler à votre médecin pour adapter votre traitement de « fond ».

### Fiche n°3 – Mes effets secondaires

**Quels sont l'(es) effet(s) secondaire(s) de mon traitement (s'il y en a) ?**

**A quoi cela correspond :**

**Comment je le(les) gère :**

**Comment je peux en parler :**

## Les médicaments antipsychotiques

### Mécanisme d'action : blocage de la dopamine

→ Réduction de l'excès de dopamine dans la **voie mésolimbique** responsable des symptômes positifs de la schizophrénie.

Mais aussi :

1/ **Action sur les autres voies de la dopamine** qui régulent le mouvement, la sécrétion de prolactine ... → Ceci peut provoquer des **effets indésirables**.

2/ **Affinités pour d'autres récepteurs de l'organisme** → eux aussi sources d'effets indésirables.

### Quels sont les effets secondaires possibles ?

Ils sont plus ou moins intenses, fréquents et gênants selon les molécules et les personnes.

Il peut s'agir :

Somnolence - fatigue	Yeux secs
Raideurs – tremblements	Sécheresse de la peau
Mouvements involontaires	Bouche sèche
Prise de poids	Agitation – nervosité
Étourdissement – hypotension	Troubles visuels - étourdissement
Constipation	Troubles sexuels
Difficultés à uriner	Galactorrhée
Diabète	Convulsions
Photosensibilité	Fièvre – syndrome malin

### Quelles solutions existent ?

En cas d'effet secondaire, des solutions sont la plupart du temps possibles :

- Par des mesures ou des médicaments pour les corriger
- Par une adaptation de l'horaire de prise, de la posologie ou voire un changement de molécule si cela est possible.

Pour cela, il est important d'en parler, en particulier à votre médecin ou un professionnel.

### ASTUCE : Comment je fais pour en parler ?

Pour parler des effets indésirables, il est important : **PRECIS**

1 – De décrire le plus **PRE**cisément possible l'effet secondaire

2 – De dire depuis **C**ombien de temps vous le ressentez ? (durée)

3 – De signaler à quel **I**ntervalle il se manifeste ? (fréquence)

4 – D'expliquer jusqu'à quel point il vous incommode ? (gène ou **S**ouffrance)

## Fiche n°4 – Mes traitements non médicamenteux

Ceux que j'ai déjà eu ou ceux que dont je souhaiterai bénéficier :

### EXEMPLE

NOM du traitement	
Pour qui ? (moi ou mon entourage)	
Pour quoi ? (pourquoi ça peut m'aider, son but)	
Comment ? Quel type de traitement (technique, ...) Déroulement (seul, en groupe ; durée, ...)	
Quand ? (A quel moment dans les soins de la maladie)	
Où et à qui m'adresser pour en bénéficier ?	



## Traitements psychologiques et autres interventions Comment s'y retrouver ?

Le traitement de la schizophrénie comporte aussi des traitements psychologiques ou de façon plus large des interventions de réhabilitation psycho-sociales en complément de la prise du traitement médicamenteux.

### **Objectifs**

- Soutien et accompagnement
- Compréhension et gestion des symptômes
- Amélioration de ses compétences relationnelles
- Rétablissement et développement de son autonomie
- Amélioration de sa qualité de vie : bien-être physique et psychique
- Mieux se comprendre et se connaître

Certaines thérapies sont particulièrement recommandées dans la schizophrénie :

- **Psychoéducation** ou **Education Thérapeutique** (en particulier pour l'entourage)
- **Thérapies Cognitives et Comportementales**
- **Remédiation Cognitive**

D'autres mesures ont aussi beaucoup d'intérêt dans cette maladie :

- **Exercice physique**
- **Soutien à l'emploi et au logement**

Il peut aussi s'agir d'autres approches :

- Autres psychothérapies (psychanalytiques, systémiques ou familiales, ...)
- Relaxation, méditation
- Activités à médiation (art-thérapie, musicothérapie, écriture ...)
- ...

- 
- ➔ La multiplicité des traitements correspond donc à la diversité des hypothèses explicatives de la maladie et des symptômes qui retentissent sur les plans psychiques, affectifs et sociaux.
  - ➔ De plus, chaque personne est singulière, ce qui est thérapeutique pour quelqu'un ne le sera pas forcément pour un autre.
- 

### **Comment cela se déroule-t-il ?**

Où ?	Hôpital (CMP, hôpital de jour ...) / Clinique / Ville
Avec qui ?	Des professionnels de santé spécifiquement formés à ces thérapies et connaissant la schizophrénie <ul style="list-style-type: none"><li>- psychologue, psychiatre, infirmier, ergothérapeute ...</li><li>- ou une équipe de plusieurs professionnels</li></ul>
Comment ?	Le déroulement des séances est variable selon le type de thérapie <ul style="list-style-type: none"><li>- Individuel ou Groupe</li><li>- Durée de 30 minutes à 1h (individuel) et de 1h à 2h (groupe)</li><li>- Fréquence de 2 fois par semaine à 1 à 2 fois par mois</li></ul>
Coût ?	Selon le lieu et le type de professionnel qui pratique la thérapie, vous aurez ou non à payer les séances avec ou sans remboursement. Les soins pratiqués à l'hôpital sont en général gratuits.

### **Comment y avoir accès ?**

Via votre médecin ou l'équipe qui vous connais, votre entourage, des sites ou associations, vous pourrez avoir des conseils sur le type de thérapie(s) adaptée(s) à votre situation et des coordonnées.