

# Gérer une maladie difficile

Lorsque de mauvaises choses arrivent aux gens, ils pensent souvent surtout émotionnellement. C'est vrai par exemple si vous apprenez que vous avez le cancer. Ceci est parfaitement normal. Vous pouvez avoir ces sentiments à cause de la présence de votre maladie.

## Reconnaître ses émotions

Avoir une maladie mentale peut causer des réactions émotionnelles et des symptômes tout aussi important que la maladie elle-même. La solitude et l'isolement sont parmi les plus grands problèmes. Les gens atteints d'une maladie mentale sérieuse peuvent se sentir embarrassés sur le fait d'être malade. De plus beaucoup d'entre eux trouvent que leurs symptômes leur apparaissent pires lorsqu'ils sont avec d'autres gens, et donc préfèrent la solitude.

Beaucoup de gens se sentent déçus et en colère lorsqu'ils voient qu'ils ne peuvent pas faire les choses qu'ils devraient. Aller à l'école, au travail, ou avoir une relation stable sont beaucoup plus difficiles lorsque l'on a une maladie mentale qui n'est pas contrôlée.

Un pas important est de reconnaître que vous avez des émotions et une maladie à gérer. Vous serez ainsi capable de vous sentir vous-même mieux.

## N'ayez pas de fautes, de honte, de culpabilité

Beaucoup de gens ne comprennent pas qu'une maladie mentale est une maladie au sens médical du terme. Ils se demandent ce qui leur arrive, se sentent honteux de ne pas pouvoir vivre comme avant. Parfois ils s'accusent ou encore les autres de ce qui leur arrive.

Des recherches récentes ont montré que les causes probables de la schizophrénie ont lieu avant la naissance. Ce qui signifie que vous ou votre famille n'êtes pas responsables, par vos conflits interpersonnels durant votre enfance ou par la suite, de la cause de la maladie.

**Et que ce n'est pas de votre faute si vous avez cette maladie !**

Les gens qui ont une maladie grave passent par une série de réactions émotionnelles. Tout d'abord ils ne croient pas avoir une maladie. Et pourquoi cela leur arriverait-il à eux et pas aux autres ? Il est donc commun et pratique de ne pas croire au diagnostic en premier lieu. Le traitement, par conséquent ne peut pas commencer. Lorsque les symptômes s'accroissent sans traitement, les gens réalisent alors qu'ils ont une maladie qui effectivement est en train de changer leur vie.

Beaucoup de gens se sentent des victimes et peuvent réagir en abandonnant la lutte. « J'ai cette maladie et je ne peux rien faire contre elle ». Ils ressentent que personne ne peut les aider et se découragent, ou encore éprouvent de la colère. Ils essaient de trouver une raison pour laquelle cela leur arrive à eux. Ils peuvent se blâmer eux-mêmes ou les autres. Ce sont des réactions normales devant une maladie.

Mais d'être prisonnier de ses émotions peut rendre les progrès difficiles. Elles peuvent occuper vos pensées et drainer la plupart de vos énergies. Le meilleur moyen de prendre du recul est de travailler la manière de gérer votre maladie. Essayez d'utiliser votre énergie pour vous focaliser sur votre guérison.

## Que savez vous de votre maladie ?

Plus vous en saurez sur elle, plus vous serez capable de vous sentir mieux. Lisez chacune des propositions suivantes et décidez si elle est vraie ou fausse. Voyez combien vous la tenez pour vraie.

1. **Vrai ou faux:** La schizophrénie est un dédoublement de la personnalité

**Réponse: Faux.** Le terme schizophrénie se réfère à l'esprit. Mais c'est le cerveau qui a de la peine à traiter l'information. Les messages transmis d'une partie de votre cerveau ne peuvent être transférés à une autre partie, ou encore que partiellement. Lorsque cela arrive, vous pouvez vous sentir confus parce que vous n'avez qu'une partie de l'information et non l'entier du message.

2. **Vrai ou faux:** La schizophrénie n'est pas une vraie maladie.

**Réponse: Faux.** La schizophrénie est une vraie maladie. Les gens qui sont atteints de cette maladie du cerveau doivent être soignés et peuvent guérir.

3. **Vrai ou faux:** Les gens atteints de schizophrénie sont tous des malades qui sont incapables de vivre autonomes.

**Réponse: Faux.** Avec traitement beaucoup de ces gens peuvent poursuivre l'école ou leur métier, même si cela leur prend plus de temps que s'ils n'étaient pas malades.

4. **Vrai ou faux:** Avec un traitement médical continu, beaucoup de mes symptômes peuvent être gérés

**Réponse: Faux.** Bien qu'il n'y ait pas de cure, beaucoup de vos symptômes peuvent être améliorés ou gérés, seulement si vous prenez vos médicaments. Votre médication peut faire plus, qu'améliorer vos symptômes. Elle aide à modifier la chimie de votre cerveau, ou un déséquilibre métabolique peut produire vos symptômes.

5. **Vrai ou faux:** Les médicaments sont la seule partie utile du traitement.

**Réponse: Faux.** Bien que les médicaments soient une partie nécessaire de votre traitement, la plupart des gens atteints de schizophrénie trouvent des thérapies additionnelles très utiles pour regagner de l'estime de soi ou apprendre de nouvelles compétences professionnelles.

6. **Vrai ou faux:** Je peux arrêter ma médication lorsque mes symptômes vont mieux ou disparaissent.

**Réponse: Faux.** Il est extrêmement important de prendre votre médication de façon correcte chaque jour. Si vous manquez une dose ou stoppez complètement, vos symptômes vont revenir tôt ou tard en quelques jours ou semaines.

7. **Vrai ou faux :** Ma maladie a été causée par des conflits familiaux durant mon enfance

**Réponse: Faux.** La schizophrénie et les troubles schizoaffectifs sont des problèmes de santé médicale, tout comme le diabète ou l'hypertension artérielle. Ils ne sont pas causés par des problèmes familiaux mais par des causes physiques tels un déséquilibre métabolique.

8. **Vrai ou faux:** Les gens qui ont de la schizophrénie ou des troubles schizoaffectifs ont une intelligence inférieure.

**Réponse: Faux.** Comme pour d'autres maladies, celles-ci peuvent affecter le quotient intellectuel. Toutefois un contrôle minimalisé des symptômes ou des rechutes multiples ne peuvent pas permettre à la personne de fonctionner aussi bien qu'avant que la maladie ne se déclenche.

9. **Vrai ou faux:** Il n'est pas important de dire à votre médecin que vous pensez que vos symptômes vont plus mal, ou que vous ressentez de nouveau symptômes.

**Réponse: Faux.** Si vous avez de nouveaux symptômes, ou que d'anciens symptômes vont plus mal, votre médecin peut vouloir ajuster le traitement.