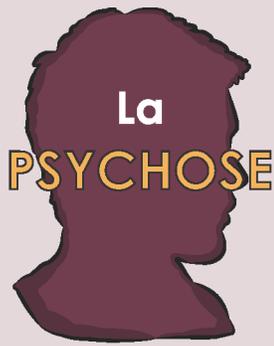




Consortium canadien  
**d'intervention précoce  
pour la psychose**

# **RÉTABLISSEMENT FONCTIONNEL**



est un trouble **GRAVE** mais **Traitable** pouvant affecter comment vous



**PENSEZ**



**RESSENTEZ**



**AGISSEZ**

**LE RÉTABLISSEMENT EST POSSIBLE**

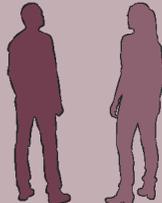
## QU'EST-CE QUE LE RÉTABLISSEMENT?

L'atteinte d'une qualité de vie personnellement recherchée et se sentir mieux à propos de soi, selon vos buts et vos capacités.

Soulagement de vos symptômes psychotiques



Renouer de façon significative avec les amis et la famille



Capacité de vivre de façon autonome



Capacité de poursuivre ses études ou de retourner au travail



**VIVRE AVEC LA PSYCHOSE PEUT ÊTRE UN PROCESSUS**

**VOUS AVEZ PLUS DE CONTRÔLE QUE VOUS PENSEZ SUR VOTRE RÉTABLISSEMENT**



**LE RÉTABLISSEMENT NE SIGNIFIE PAS QUE VOUS NE VIVREZ PAS D'AUTRES DÉFIS OU QUE VOUS N'AUREZ PLUS DE SYMPTÔMES**

L'approche la plus efficace est d'associer...



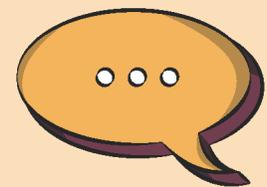
**MÉDICATION**



**STRATÉGIES D'AUTOTRAITEMENT**



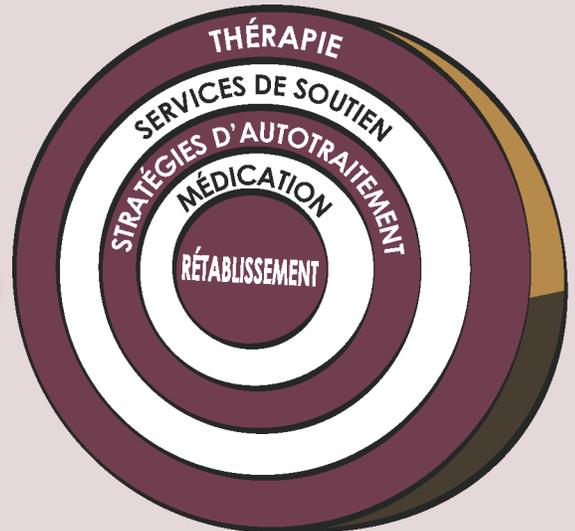
**SERVICES DE SOUTIEN**



**THÉRAPIE**

**MOINS DE RECHUTES =  
MEILLEUR FONCTIONNEMENT**

**SUCCÈS THÉRAPEUTIQUE**



Plus tôt  
vous serez  
**traité**



Meilleurs  
seront les  
**résultats**

Les pièces non pharmacologiques du casse-tête  
thérapeutique peuvent inclure :

Psychothérapie

Groupes  
de soutien

Entraînement aux  
habiletés sociales

Soutien à  
l'emploi

Programmes  
éducatifs

Aborder l'usage  
inapproprié

Développement  
personnel

Suivez votre **PLAN DE TRAITEMENT**

Prenez des **MOYENS DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL**

Établissez un **SYSTÈME DE SOUTIEN** solide

**COMMUNIQUEZ** avec vos médecins et thérapeutes

**INFORMEZ-VOUS** sur votre condition

Un **ANTIPSYCHOTIQUE** peut être le  
**FONDEMENT** de votre **RÉTABLISSEMENT**.

Les **MÉDICAMENTS** sont **IMPORTANTES DÈS LE  
DÉPART** et **AIDENT** à **CONTRÔLER** les **SYMPTÔMES**.

**LES MÉDICAMENTS INCLUENT :**  
**PILULE** et formulations **INJECTABLES**

Le suivi continu est important pour  
déterminer quand vous répondez  
bien à la médication et pour vous  
aider avec tout effet secondaire.

Plus vous vous aidez, moins vous vous sentirez désespéré et impuissant.

EXERCICE



ALIMENTATION SAINTE

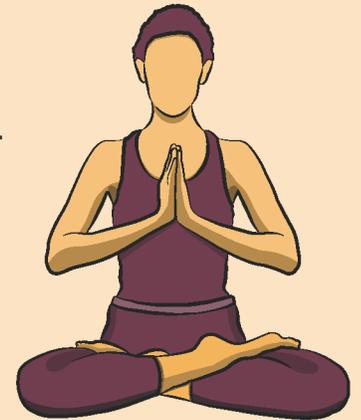


DEMANDEZ DU SOUTIEN



SOMMEIL

ÉVITEZ LES DROGUES



ATTÉNUEZ LE STRESS

GÉREZ VOTRE STRESS

CONNAISSEZ  
VOS LIMITES

PRENEZ DU TEMPS  
POUR VOUS

N'EN PRENEZ PAS  
PLUS QUE VOUS  
POUVEZ EN GÉRER

ÉTABLISSEZ UN RÉSEAU DE SOUTIEN



FAMILLE



AMIS



AUTRES PATIENTS



ÉQUIPE DE SOINS

LIMITEZ LES DROGUES, L'ALCOOL ET LA CIGARETTE

Les personnes atteintes de psychose sont plus sensibles que les autres aux effets des drogues et de l'alcool. Utiliser des substances pour s'en sortir n'est pas un mode de vie sain, essentiel à votre rétablissement.

MINIMISEZ VOTRE CONSOMMATION DE CANNABIS, CAR CELA PEUT :

Empirer vos  
symptômes  
et les rendre  
plus difficiles  
à traiter

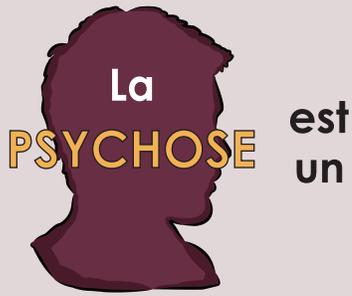
Vous  
rendre plus  
susceptible de  
cesser votre  
médication



Vous  
rendre plus  
susceptible  
de vivre une  
rechute

Réduire votre  
attention, votre  
mémoire,  
votre vitesse  
de traitement;  
toutes des  
habiletés  
cognitives

1. Addington D, et al. *Can J Psychiatry*. 2017;62(9):586-683.; 2. CPA. *Can J Psychiatry*. 2005;50(13 Suppl 1):7S-57S.; 3. CPA. Schizophrenia: The Journey to Recovery A Consumer and Family Guide to Assessment and Treatment. 2007. <https://www.schizophrenia.ca/docs/RoadtoRecoverySchzioph-web.pdf>. Consulté le 31 octobre 2019.; 4. González-Pinto A, et al. *Schizophr Bull*. 2011;37(3):631-639.; 5. Harvey PD. *Schizophr Bull*. 2009;35(2):299.; 6. Iyer S, et al. *Can J Psychiatry*. 2013;58(5 Suppl 1):23S-9S.; 7. Iyer S, et al. *Can J Psychiatry*. 2013;58(5 Suppl 1):14S-22S.; 8. Lahera G, et al. *BMC Psychiatry*. 2018;18(1):176.; 9. Lahera G, et al. *Actas Esp Psiquiatr*. 2016;44(3):97-106.; 10. Malla A, et al. *Can J Psychiatry*. 2013;58(5 Suppl 1):30S-5S.; 11. Manchanda R, et al. *Can J Psychiatry*. 2013;58(5 Suppl 1):5S-13S.; 12. Melinda. Schizophrenia Treatment and Self-Help - HelpGuide.org. <https://www.helpguide.org/articles/mental-disorders/schizophrenia-treatment-and-self-help.htm>. Consulté le 31 octobre 2019.; 13. Norman R, et al. *Can J Psychiatry*. 2017;62(9):617-623.; 14. Remington G, et al. *Can J Psychiatry*. 2017;62(9):604-616.; 15. Robinson DG, et al. *Am J Psychiatry*. 2004;161(3):473-479.



**TROUBLE  
GRAVE  
mais  
TRAITABLE**

Un **ANTIPSYCHOTIQUE** peut être le **FONDEMENT** de votre **RÉTABLISSEMENT**.

Les **MÉDICAMENTS** sont **IMPORTANTES DÈS LE DÉPART** et **AIDENT** à **CONTRÔLER** les **SYMPTÔMES**.

## CHOISISSEZ JUDICIEUSEMENT



## QU'EST-CE QUE LE RÉTABLISSEMENT?

L'atteinte d'une qualité de vie personnellement recherchée et se sentir mieux à propos de soi, selon vos buts et vos capacités.

**Suivez votre  
PLAN DE TRAITEMENT**

Prenez des **MOYENS DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL**

Établissez un **SYSTÈME DE SOUTIEN solide**

**COMMUNIQUEZ** avec vos médecins et thérapeutes

**INFORMEZ-VOUS** sur votre condition

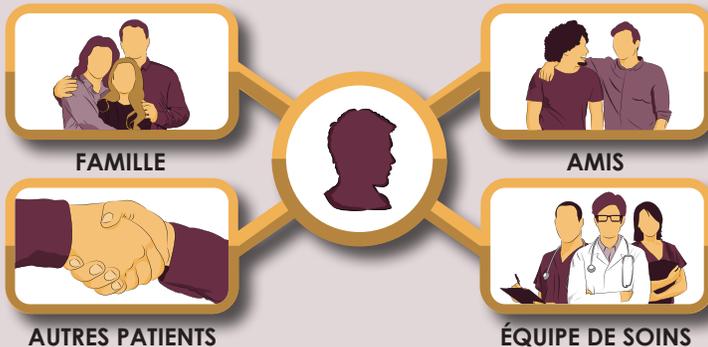
## GÉREZ VOTRE STRESS

**CONNAISSEZ  
VOS LIMITES**

**PRENEZ  
DU TEMPS  
POUR VOUS**

**N'EN PRENEZ  
PAS PLUS QUE  
VOUS POUVEZ  
EN GÉRER**

## ÉTABLISSEZ UN RÉSEAU DE SOUTIEN



## SUIVEZ UN PLAN DE TRAITEMENT GLOBAL



1. Addington D, et al. *Can J Psychiatry*. 2017;62(9):584-683.; 2. CPA. *Can J Psychiatry*. 2005;50(13 Suppl 1):75-575.; 3. CPA. *Schizophrenia: The Journey to Recovery A Consumer and Family Guide to Assessment and Treatment*. 2007. <https://www.schizophrenia.ca/docs/RoadtoRecoverySchzioph-web.pdf>. Consulté le 31 octobre 2019.; 4. González-Pinto A, et al. *Schizophr Bull*. 2011;37(3):631-639.; 5. Harvey PD. *Schizophr Bull*. 2009;35(2):299.; 6. Iyer S, et al. *Can J Psychiatry*. 2013;58(5 Suppl 1):23S-9S.; 7. Iyer S, et al. *Can J Psychiatry*. 2013;58(5 Suppl 1):14S-22S.; 8. Lahera G, et al. *BMC Psychiatry*. 2018;18(1):176.; 9. Lahera G, et al. *Actas Esp Psiquiatr*. 2016;44(3):97-106.; 10. Malla A, et al. *Can J Psychiatry*. 2013;58(5 Suppl 1):30S-5S.; 11. Manchanda R, et al. *Can J Psychiatry*. 2013;58(5 Suppl 1):5S-13S.; 12. Melinda. *Schizophrenia Treatment and Self-Help - HelpGuide.org*. <https://www.helpguide.org>. <https://www.helpguide.org/articles/mental-disorders/schizophrenia-treatment-and-self-help.htm>. Consulté le 31 octobre 2019.; 13. Norman R, et al. *Can J Psychiatry*. 2017;62(9):617-623.; 14. Remington G, et al. *Can J Psychiatry*. 2017;62(9):604-616.; 15. Robinson DG, et al. *Am J Psychiatry*. 2004;161(3):473-479.