Schiz'ose dire

OSER PARLER DES SCHIZOPHRÉNIES

Quelques réponses aux questions que vous vous posez

2

REPÉRER COMPRENDRE AGIR

« Je prends un neuroleptique »

DÉMARCHE INFIRMIÈRE DE RÉFLEXIONS ET D'ÉCHANGES SUR LES SCHIZOPHRÉNIES

Lilly INSTITUT

REPÉRER

"C'est quoi ce médicament qu'on me donne ?"

1 CE QUI A CONDUIT VOTRE MÉDECIN À VOUS PRESCRIRE UN TRAITEMENT

Caroline : *"J'avais des problèmes d'attention, de concentration, je perdais la mémoire, mes capacités intellectuelles diminuaient, je me sentais bizarre dans mon corps."*

Françoise : *"Au téléphone, je ne reconnaissais plus les voix familières, je les prenais pour des voix étrangères, je paniquais, je me demandais si j'avais fait le bon numéro."*

Gérard : *"Je me sentais tout puissant, je croyais que je pouvais tout contrôler, je ne dormais plus. Je ne supportais plus ma mère. J'ai commencé à faire des conneries. Je faisais des chèques que je donnais aux passants."*

- ***Ces sentiments inhabituels, d'étrangeté, de toute puissance et différentes modifications de votre comportement sont évocateurs de perturbations psychiques. Votre vie peut désormais s'avérer très différente de ce qu'elle était auparavant. Vous pouvez :***
  - éprouver des difficultés à vous concentrer sur votre travail ou sur une tâche précise,
  - ressentir une plus grande nervosité lorsque vous êtes en société,
  - vous sentir plus vite fatigué,
  - voir, entendre, sentir, goûter ou ressentir quelque chose de déplacé, d'imprévu ou de difficile à expliquer (le plus souvent, vos proches ne le ressentent pas),
  - entendre des voix, ou les sons peuvent vous paraître plus bruyants,
  - avoir l'impression que votre esprit est submergé d'éléments d'information dénués de sens,
  - avoir peur d'être agressé sans savoir pourquoi.
  Toutes ces manifestations sont liées à une maladie psychique.

- ***Du fait de cette maladie, vous avez rencontré un médecin (un psychiatre) à son cabinet ou à l'hôpital et il vous a prescrit un traitement.***

NOTES

NOTES

Il est possible que peu ou pas suffisamment d'informations vous aient été données à propos de ce traitement, ou que vous n'ayez pas compris celles qui vous ont été données.

Le but de ce fascicule est de vous aider à comprendre pourquoi votre médecin vous a prescrit ce traitement, les effets attendus et comment vous pouvez intégrer cette prise de médicaments dans votre vie quotidienne.

- ***Ces médicaments sont des neuroleptiques que vous prendrez très probablement tous les jours et pour une longue durée.***
  Sachez d'abord que d'autres que vous sont dans ce cas. Les personnes qui souffrent de diabète, de maladies cardiaques, d'hypertension, d'hépatites, etc. prennent et doivent prendre quotidiennement des médicaments. De ce seul point de vue, il n'y a pas de différence entre une maladie psychique et une maladie du corps.
  La régularité de la prise du traitement prévient la rechute. Il n'est pas facile d'accepter l'idée que l'on a une maladie psychique. Les autres nous regardent comme si l'on était un fou, un malade mental. La maladie psychique fait peur. On la pense incurable. C'est faux.
  De nombreuses personnes atteintes de schizophrénies se sont réinsérées dans la société et n'ont plus jamais été hospitalisées grâce à un travail sur elles-mêmes (psychothérapie, entretiens de soutien psychologique) et à une prise régulière de médicament.

Dominique : *"Le médicament idéal, c'est celui dont on a envie, celui qu'on connaît, dont on a lu les effets dans les bouquins. Ce serait également l'oublier le plus possible, oublier qu'on est malade. Mais si on oublie tout cela, on risque d'oublier de le prendre et c'est la rechute. C'est celui qui sert à ne pas être trop dispersé, éparpillé, c'est celui qui donne plus de force par l'intérieur."*

Le médecin a besoin de vous pour choisir et adapter le traitement le plus efficace.

- ***Votre traitement est prescrit par un médecin qui vous a posé ou vous posera des questions : sur la qualité de votre sommeil, sur votre appétit, sur ce qui vous préoccupe aujourd'hui, sur ce qui vous angoisse ou encore sur vos traitements antérieurs.***

Ces questions ont deux objectifs : repérer les symptômes qui vous perturbent et permettre une meilleure adaptation de la prescription.

- ***Mieux vous pourrez expliquer ce que vous ressentez, mieux le médecin pourra adapter votre traitement aux aléas de votre vie quotidienne.***
  N'hésitez pas à votre tour à poser au médecin toutes les questions qui vous passent par la tête.

L'important est d'établir une relation de confiance avec votre médecin. Il ajustera votre traitement à partir de vos observations lors de consultations régulières. C'est pourquoi il ne faut pas craindre de lui dire tout ce que vous ressentez, car tout le monde ne réagit pas de la même façon au médicament. C'est pour cette raison que toute prescription est personnalisée.

NOTES

2 TOUS LES MÉDICAMENTS QUE VOUS PRENEZ NE SONT PAS DES NEUROLEPTIQUES

NOTES

- ***Les psychotropes sont les médicaments qui agissent sur l'activité psychique.***
  C'est un ensemble de substances, issues de la recherche, d'origine naturelle ou artificielle, conçues spécialement pour traiter vos symptômes.

- ***Il existe plusieurs sortes de psychotropes que votre médecin peut être conduit à vous prescrire selon les symptômes que vous ressentez :***

  ➜ ***Les hypnotiques***
  Ils permettent d'obtenir un endormissement et un sommeil de meilleure qualité.
  ➜ ***Les tranquillisants (anxiolytiques)***
  Ils permettent d'atténuer l'angoisse et facilitent l'endormissement. Si vous prenez trop de ces médicaments ou trop longtemps, vous pouvez vous y habituer et avoir besoin d'en prendre d'avantage pour obtenir le même effet (on appelle cela le phénomène d'accoutumance).
  ➜ ***Les antidépresseurs***
  Ce sont les médicaments qui traitent l'humeur triste, c'est-à-dire la dépression. Ils aident à retrouver un meilleur "moral".
  ➜ ***Les thymorégulateurs***
  Ils suppriment, espacent ou atténuent les accès d'excitation et les épisodes dépressifs.
  ➜ ***Les neuroleptiques***
  Ils sont des réorganisateurs de l'activité mentale capables de corriger les troubles psychotiques (agitation, hallucinations, désorganisation…).
  Ce fascicule leur est consacré.

3 REPÉRER LES DIFFÉRENTES FAÇONS DE PRENDRE LE TRAITEMENT PRESCRIT

- ***Le médicament que vous prenez, prescrit par votre médecin, a une couleur, une forme, un dosage, un nom. Apprenez à reconnaître chaque comprimé, à le nommer. C'est votre affaire, c'est vous qui le prenez. Vous devez donc savoir ce que vous avalez. Apprenez à préparer vos médicaments vous-même. C'est la meilleure façon de ne pas faire d'erreur, de ne pas oublier une prise.***

➜ *Il est possible qu'un de vos proches ait pris un des produits prescrits, cela peut vous interroger, n'hésitez pas à en parler à votre médecin. Vous pouvez avoir de "mauvaises réactions" avec ce médicament ou au contraire de très "bonnes", cela aidera votre médecin de le savoir.*

➜ *Vous pouvez également vous imaginer des choses concernant le médicament, n'hésitez pas à en parler. Il suffit parfois de peu de choses pour être rassuré.*

➜ *Vous pouvez aussi lire la notice et ne pas comprendre ce que vous y lisez, cela peut même vous inquiéter. Là encore, demandez à votre médecin ou à un soignant dont vous vous sentez proche de vous expliquer ce que vous ne comprenez pas.*

Les différentes façons de prendre votre traitement

Il existe différentes formes pharmaceutiques de neuroleptique : comprimés, gouttes et injections (à action immédiate ou à action prolongée).

C'est en fonction des caractéristiques de votre maladie, des symptômes que vous présentez que le médecin prescripteur choisit la forme du neuroleptique.

NOTES

Le traitement injectable

Le traitement injectable présente l'avantage d'être plus vite efficace.
La prescription de piqûres répond le plus souvent à deux situations :
➜ Vous vous sentez mal, angoissé, aucune parole ne peut vous rassurer pleinement ; le médecin vous propose une piqûre pour vous soulager le plus rapidement possible. Ici l'injection est faite avec votre accord.
➜ Vous êtes agité, vous ne vous rendez pas compte de ce qui vous arrive et ne pouvez consentir aux soins ; le médecin vous prescrit un traitement injectable. Là, l'injection est faite contre votre gré (en dehors du contexte de l'urgence, ce type de traitement ne s'envisage que dans le cadre légal d'une hospitalisation sous contrainte).

Généralement, les injections sont prescrites de manière ponctuelle, limitée dans le temps (parfois une seule est suffisante).

Il existe une forme particulière de neuroleptiques en piqûres : les neuroleptiques retards ou NAP. *Ils sont prescrits sous la forme d'une injection intramusculaire qui assure une efficacité pendant deux à six semaines. Une piqûre par mois peut suffire alors. La plupart du temps, il n'est plus nécessaire de prendre des comprimés. De nombreux patients, en accord avec leur médecin, ont fait ce choix et s'en trouvent bien. Il faut savoir cependant que, deux à trois jours après l'injection, une légère fatigue, une somnolence ou une anxiété peuvent se manifester. C'est pourquoi il est conseillé de faire ces injections en fin de semaine.*

Gouttes ou comprimés

Les gouttes permettent une adaptation plus précise de la posologie du médicament. Elles sont le plus souvent utilisées dans des moments difficiles de votre maladie (angoisses diffuses, agitation, malaise intérieur...) et donc lors des hospitalisations.

Certaines personnes n'aiment pas avaler des gouttes, car il leur est difficile d'identifier le médicament qu'elles absorbent. Ceci est compréhensible et rien ne vous empêche de demander des précisions sur le contenu du verre au moment où l'infirmier vous le donne. Si votre traitement est prescrit en gouttes, demandez aux soignants de quoi il s'agit. Certaines gouttes sont amères, n'hésitez pas à demander aux soignants s'il est possible de les agrémenter de sirop.
D'autres personnes présentent parfois des troubles qui ne leur permettent pas de faire confiance à l'entourage soignant. Il peut alors leur être proposé de prendre des gouttes plutôt que des comprimés. En général, après

NOTES

quelques jours, une relation de confiance peut s'établir et permettre la prise de comprimés.
Prendre son traitement en comprimés présente un avantage : on réalise pleinement ce que l'on prend. C'est pourquoi il vous sera la plupart du temps proposé ainsi.

NOTES

4 REPÉRER D'ÉVENTUELS EFFETS INDÉSIRABLES

Ce que vous pouvez éprouver

- *De légers vertiges lors du passage de la position couchée à la position debout, ou lorsque l'on se baisse et se relève (pour lacer ses lacets par exemple).*
- *Le passage de la vision d'un objet lointain à celle d'un objet proche peut s'accompagner d'un certain flou.*
- *Une tendance à la constipation.*
- *Une salivation excessive ou au contraire une diminution de la salivation, qui se traduit par une bouche sèche.*
- *Une prise de poids, à propos de laquelle il faut être vigilant.*
- *Des impatiences, une difficulté à tenir en place.*
- *Une certaine raideur musculaire ou encore des contractures.*

Certains de ces effets indésirables sont transitoires et disparaissent après quelques jours de traitement. D'autres imposent un ajustement de la prescription : changement de posologie, de médicament, voire prescription de médicaments correcteurs (médicaments administrés après le début d'un effet indésirable dans le but de le corriger).
Sachez repérer ces effets secondaires pour en parler avec votre médecin et n'hésitez pas à poser des questions.

NOTES

COMPRENDRE

"Mon psychiatre m'a prescrit un neuroleptique..."

5 POUR MIEUX COMPRENDRE CE QU'EST UN MÉDICAMENT NEUROLEPTIQUE

"C'est quoi un neuroleptique ?"

➜ ***Pour le dictionnaire Petit Larousse, "c'est un médicament psychotrope utilisé dans le traitement des psychoses".***
➜ ***Pour le dictionnaire Hachette, "c'est un médicament qui exerce une action sédative sur le système nerveux".***

Actuellement on différencie les neuroleptiques anciens des nouveaux neuroleptiques, appelés "antipsychotiques" ou "neuroleptiques atypiques". Comme tout médicament, ils se définissent d'abord par les effets thérapeutiques, les effets indésirables, les indications et contre-indications qu'ils présentent.

Pour les maladies psychiques, le neuroleptique est indispensable mais insuffisant lorsqu'il est utilisé seul : indispensable, car il possède des effets thérapeutiques remarquables ; insuffisant, car cette prescription ne peut s'envisager que dans le cadre d'une prise en charge globale du patient (soutien psychothérapeutique, temps d'hospitalisation, travail de réinsertion...).

"Sait-on comment ça marche ?"

La pensée se forme dans notre cerveau grâce à la présence de "circuits" complexes (les neurones) qui communiquent entre eux à l'aide de substances (les neurotransmetteurs, fabriqués par le cerveau). Vos symptômes sont le reflet d'un mauvais fonctionnement de ces circuits.

Ainsi, dans les psychoses, on retrouve une hypersensibilité à l'un de ces neurotransmetteurs, la dopamine. Cette dopamine contrôle le déclenchement et l'exécution des mouvements volontaires et des ajustements de la posture du corps qui leur sont associés. Elle interviendrait aussi dans la genèse des comportements plus complexes à composante émotionnelle.

Le neuroleptique, en agissant sur les neurotransmetteurs, cherche à

NOTES

NOTES

régulariser les flux entre les neurones et aide donc à réorganiser une pensée perturbée. Il exerce également un effet bloquant sur les récepteurs de cette dopamine, ce qui explique à la fois leur efficacité et certains de leurs effets indésirables.

Grâce aux acquis de la recherche, la connaissance que nous avons de l'action des neuroleptiques ne cesse de s'affiner.

En même temps, la complexité du psychisme humain nous rappelle tous les jours que chacun est unique dans sa capacité à se lier aux autres, à parler de lui, à réagir devant les autres, à faire passer ses émotions, à se positionner devant une autorité...

C'est pourquoi, lorsqu'on vous prescrit un neuroleptique, au-delà de son action chimique ("neuronale"), on se préoccupe d'abord des modalités relationnelles et pratiques de la prescription.

"A quoi ça sert ?"

Les neuroleptiques n'agissent pas sur la cause de la maladie mais sur ses symptômes (ou ensemble des signes de votre maladie).
➜ *Ils permettent d'atténuer les plus difficiles à supporter et d'en prévenir le retour.*
➜ *Ils évitent donc les rechutes.*
➜ *Ils sont efficaces sur les hallucinations, les délires et certains troubles de la pensée.*
➜ *Ils ne transforment pas votre personnalité mais permettent de la restructurer en luttant contre la désorganisation de votre pensée.*
La première génération de neuroleptiques était essentiellement utilisée pour résoudre l'anxiété, les hallucinations et calmer l'agitation. Les nouveaux neuroleptiques appelés "antipsychotiques" offrent d'autres possibilités thérapeutiques, notamment en raison de leurs effets indésirables moins importants. Ils traitent aussi bien les hallucinations et le délire que le ralentissement de la pensée et les troubles affectifs. Moins sédatifs, ils fatiguent et assoupissent moins.

"Ça agit sur quoi ?"

Les neuroleptiques agissent sur des symptômes qui concernent la vie psychique (ou la pensée) et ce qui en découle.

Ils agissent donc sur les troubles de la pensée comme les hallucinations,

les idées bizarres ou délirantes, mais aussi les angoisses (les neuroleptiques sont aussi appelés tranquillisants majeurs) ou encore les états d'agitation ou d'excitation qui surviennent parfois.

"On les donne pour quelles maladies ?"

Les neuroleptiques agissent sur les symptômes de nombreuses maladies psychiques : bouffée délirante, psychose puerpérale, psychose hallucinatoire chronique, différentes sortes de paranoïas, différentes sortes de schizophrénies, psychose maniaco-dépressive. C'est dans le traitement de la schizophrénie qu'ils sont le plus utilisés.

> *La schizophrénie est une maladie mentale grave qui atteint plus de 40 millions de personnes à travers le monde. Elle est aussi fréquente que le diabète. C'est une maladie qui affecte la pensée, le langage, la perception, les émotions, la motricité, les contacts sociaux. Les neuroleptiques agissent sur l'ensemble de ces troubles.*

"Pourquoi mon psychiatre me l'a-t-il prescrit ?"

La prescription d'un neuroleptique répond (comme tout traitement) à une démarche médicale qui a pour but de soulager vos symptômes.

Il s'agit donc d'abord de faire céder vos souffrances. Dans un second temps, le traitement a pour but d'améliorer votre qualité de vie en vous permettant de réintégrer votre place dans la société (le travail, la famille…).

"A quoi servent les différents dosages de neuroleptiques ?"

Le dosage du neuroleptique prescrit s'adapte à la nature et à l'intensité de vos symptômes. Il peut donc varier en fonction du moment de votre maladie et de la gravité des signes cliniques que vous présentez. Il dépend aussi de votre réactivité personnelle aux médicaments. Là encore vous pouvez tout à fait vous informer auprès de vos soignants des doses que vous prenez, afin de mieux en comprendre l'utilisation.

"Existe-t-il des effets indésirables ?"

Oui, comme l'immense majorité des médicaments, les neuroleptiques ont des effets indésirables qui leur sont propres. ***Ceux-ci rendent absolument nécessaires les échanges entre le patient et l'équipe soignante (infirmière et médecin)****. Ces effets indésirables dépendent du type de*

NOTES

neuroleptique et de son dosage : un changement de médicament, de posologie ou encore une co-prescription de médicaments dits correcteurs permettent de supprimer ou de réduire considérablement ces effets indésirables.
Notons que les neuroleptiques atypiques (ou antipsychotiques) présentent l'intérêt de produire beaucoup moins d'effets indésirables que les neuroleptiques classiques.

"Existe-t-il des neuroleptiques sans effets indésirables ?"

Oui et non !
Non, car tous les neuroleptiques sont susceptibles de produire des effets indésirables réversibles.
Oui, car à dose bien ajustée à votre cas de nombreux médicaments (notamment les antipsychotiques) ont peu, voire pas, d'effets indésirables.

"Combien de temps devrai-je le prendre ?"

Tout dépend de la maladie qui a motivé la prescription du neuroleptique et de ses caractéristiques évolutives. S'il n'y a pas de règle universelle concernant la durée de prescription, il est acquis qu'un traitement efficace doit être maintenu pendant une durée minimale de deux à cinq ans et que parfois il doit être poursuivi au-delà, surtout lorsqu'il est établi qu'il permet au patient de mieux se réaliser et se réinsérer socialement (dans la famille, le monde du travail...).

"Que se passe-t-il si je décide d'arrêter seul ?"

Sans doute rien... au début ; mais il est très probable qu'après quelques semaines réapparaissent les symptômes qui avaient conduit votre médecin à vous prescrire le traitement : ***c'est la rechute.***

Parfois, il peut également survenir des réactions de sevrage brutal : augmentation ou apparition d'effets indésirables réversibles.

Vouloir diminuer son traitement, voire l'interrompre, est un souhait légitime. Parlez-en avec votre médecin. Discutez avec lui une diminution progressive qu'il acceptera certainement si votre état le permet. Vous avez ainsi toutes les chances d'atténuer ou d'éviter les risques de rechute.

On voit donc toute la nécessité d'envisager une telle démarche avec l'équipe soignante et le médecin prescripteur. La modification du traitement ne doit pas s'envisager dans le cadre d'une rupture de suivi.

NOTES

"Suis-je obligé de le prendre ?"

Prendre un traitement n'est pas et ne saurait être une obligation, c'est un choix quotidien qui correspond à un besoin au regard d'une souffrance.

C'est donc en termes d'intérêt pour vous, de soulagement, de qualité de vie, et non en termes d'obligation que vous devez le concevoir.

Cela dit, il est normal d'avoir envie d'interrompre son traitement. La plupart des personnes qui prennent un traitement au long cours éprouvent ce désir quelle que soit leur maladie. Les soignants le savent et sont prêts à vous accompagner.

> ***Qu'est-ce qu'une fenêtre thérapeutique ?***
> *Une fenêtre thérapeutique consiste à arrêter un ou plusieurs médicaments sur une durée déterminée à l'avance. Elle ne peut s'envisager que dans le cadre strict d'une hospitalisation, sous surveillance médicale et infirmière.*

"On m'a dit que ça rendait zombie..."

Cela a été parfois vrai, surtout avec les neuroleptiques les plus anciens. A fortes doses de nombreux neuroleptiques provoquent une hébétude et parfois un endormissement. Ces effets indésirables particulièrement gênants sont aujourd'hui une préoccupation prioritaire pour les équipes soignantes.

Si vous ressentez de tels effets, il est important d'en parler avec les soignants afin de réajuster les doses, voire de changer de neuroleptique.

NOTES

6 CONSÉQUENCES SUR LA VIE QUOTIDIENNE

"J'ai bu de l'alcool, que dois-je faire ?"

L'alcool a des effets connus de tous sur la capacité de penser et donc d'agir. Il peut notamment accentuer de façon artificielle un vécu ou un sentiment existant et le rendre insupportable (par exemple l'angoisse). De plus, du fait de son action sur le cerveau, il risque de provoquer une augmentation des effets indésirables des neuroleptiques pour aboutir parfois à des malaises.

Il est donc formellement contre-indiqué de boire de l'alcool lorsque vous prenez des neuroleptiques.

Si vous devez participer à un mariage ou à une fête où vous risquez de vous sentir dans l'obligation de boire un peu d'alcool, parlez-en avec votre médecin.

"J'ai fumé du shit, est-ce grave ?"

Le cannabis a des actions sur la pensée qui présentent le risque d'induire des symptômes psychotiques. En modifiant les perceptions le haschich peut favoriser les rechutes mais aussi augmenter les effets sédatifs du médicament et en limiter les effets thérapeutiques. Il apparaît tout à fait inapproprié voire dangereux d'absorber de telles substances en même temps que les neuroleptiques.
Rappelons qu'il s'agit d'une drogue dont la consommation est prohibée.

"Est-ce que je peux conduire ?"

La prise de neuroleptique (mais aussi de tout médicament entraînant une somnolence) impose une grande prudence car elle rend parfois impossible la conduite d'un véhicule. Il y a effectivement un risque de diminution de votre vigilance. Si votre médecin ne vous a rien dit à ce sujet, demandez-lui ses consignes. S'il vous a déconseillé la conduite et que vous devez absolument prendre la route, envisagez avec lui un aménagement temporaire des prises de votre traitement durant cette période.

NOTES

"Ma mère pense que je n'ai pas besoin de médicaments, elle dit que je ne suis pas malade, juste un peu sensible, qu'est-ce que je dois en penser ?"

Il est parfois difficile pour les proches d'accepter l'idée de la maladie. La maladie mentale et les troubles psychiques sont encore très mal perçus dans certains milieux de la société. C'est pourquoi ils suscitent des craintes souvent irrationnelles. Lorsque l'on écoute les gens parler, on entend des peurs souvent absurdes, des idées inexactes. Il est possible que certaines de vos attitudes leur paraissent bizarres. Il est possible que la communication entre vous soit parfois difficile.

"Ma famille pense que ça ne sert à rien de prendre un neuroleptique, que dois-je faire ?"

L'entourage donne souvent une opinion sur le traitement en tenant d'abord compte des liens affectifs qui le lient à vous. Au travers de ces liens, on trouve parfois des familles convaincues que tout cela peut se résoudre autrement que par des médicaments. Si c'est le cas pour vous, il ne faut pas hésiter à inviter vos parents à rencontrer les soignants pour se faire expliquer certaines choses qui pourraient les aider à mieux comprendre vos difficultés.

"Ma famille ne cesse pas de me "fliquer" pour que je prenne mon médicament, que puis-je faire ?"

C'est le même problème que celui de la question précédente mais à l'envers. Ici, un proche, sans doute très inquiet, veillera parfois de trop près à la prise du traitement... sans se rendre compte que cela peut être étouffant et stressant. Là encore une rencontre entre les soignants, le patient et les proches peut faire évoluer les choses dans le bon sens.

"Y-a-t-il des médicaments que je dois éviter de prendre avec les neuroleptiques ?"

Comme tous les médicaments, les neuroleptiques peuvent avoir des interactions avec d'autres traitements prescrits par ailleurs.
Renseignez-vous auprès de votre médecin ou auprès des infirmiers. Dans tous les cas, faites connaître votre traitement neuroleptique lorsque vous consultez pour un autre problème de santé (dentiste, gastro, ORL, etc.).

NOTES

"Est-ce que les neuroleptiques rendent impuissants ?"

Certains neuroleptiques peuvent avoir une influence dans le domaine sexuel, induire une diminution du désir et des troubles tels que l'impuissance ou la frigidité. Mais bien d'autres facteurs peuvent influencer votre sexualité.
Tous les neuroleptiques ne provoquent pas des troubles de cet ordre. Certains peuvent en produire chez des personnes et pas chez d'autres.
Si vous pensez que votre traitement vous empêche d'avoir des rapports sexuels satisfaisants, il faut en parler rapidement à votre médecin, même si aborder ce sujet est difficile. Il suffit parfois de diminuer la dose pour retrouver désir et plaisir. Votre psychiatre pourra éventuellement vous proposer un autre médicament qui n'a pas de tels effets.
Sexualité et traitement ne sont pas opposés. Votre médecin a besoin de vous pour vous aider à équilibrer votre traitement.

"Est-ce que l'on peut avoir des enfants lorsque l'on prend des neuroleptiques ? Que faut-il faire en cas de grossesse ?"

Les neuroleptiques ne sont pas incompatibles avec une grossesse.
Ils peuvent parfois être responsables d'une irrégularité des cycles menstruels et diminuer ainsi la fréquence de vos ovulations.
Avoir un enfant est une décision importante. Parlez-en avant, si vous le pouvez, avec votre médecin.
Qui dit grossesse dit surveillance médicale. Cette surveillance est d'autant plus importante lorsqu'on a une maladie somatique (diabète, hypertension, épilepsie, etc.) ou une maladie psychique. La grossesse modifie tous les équilibres de la future mère, qu'ils soient psychiques ou somatiques. L'angoisse peut être très forte, notamment au moment de la naissance. Les rencontres avec votre psychiatre sont aussi importantes que les rendez-vous avec votre obstétricien. Il y va de la santé de votre futur enfant. S'il s'agit d'un premier bébé, les infirmières et l'assistante sociale pourront être de bon conseil.
Signalez votre traitement à votre obstéticien qui, si besoin, prendra contact avec votre psychiatre.

NOTES

7 COMPRENDRE QUAND VOUS ALLEZ MIEUX

C'est à vous de repérer ce qui effectivement va mieux dans votre vie depuis que vous êtes suivi et que vous prenez un traitement neuroleptique. Pour vous y aider, voici quelques unes des remarques souvent entendues par les soignants ...

"J'ai moins peur des gens et de la vie ; je peux enfin sortir dehors"

A un moment donné vous avez pu ressentir une peur des gens, connus ou inconnus, que vous croisiez ; cette peur pouvait vous obliger à rester enfermé chez vous pour vous protéger. Depuis la prise en charge de vos troubles, cette peur est moins présente ou a totalement disparu : vous pouvez donc sortir de chez vous sans crainte.

"Je ne ressens plus ces angoisses qui parfois me terrifiaient"

Vous avez pu ressentir des "peurs sans raisons" ou angoisses qui vous plongeaient dans un grand désarroi et qui vous empêchaient de vivre pleinement vos activités. Soutenu par le traitement et le suivi, vous arrivez à mieux surmonter ces angoisses ou même à ne plus les vivre.

"Je reprends une vie relationnelle sans trop de gêne"

Une peur des autres a pu vous perturber dans vos relations à autrui au point de ne plus pouvoir établir une relation sans souffrance ni conflit. Un des bénéfices thérapeutiques de la prise en charge est de vous permettre à nouveau de vous lier aux autres sans trop de difficultés.

"J'ai enfin de nouveaux projets"

Vous étiez bloqué dans vos activités et vos soucis vous empêchaient de vous projeter dans l'avenir. Accompagné dans vos démarches vous pouvez à nouveau mettre en place des projets concernant votre lieu de vie, vos loisirs ...

NOTES

"Je ne ressens plus ces tensions intérieures qui me bloquaient"

Parfois des pensées contradictoires créaient en vous une véritable lutte interne qui vous bloquait dans vos démarches habituelles. Le soutien que vous avez trouvé vous a permis d'y voir plus clair en vous et de ne plus ressentir ce tiraillement intérieur.

"Les idées bizarres qui m'obsédaient sont plus floues, comme à distance de moi"

Dans des moments de grand désarroi, vos pensées étaient occupées en permanence par des idées obsédantes pour lesquelles vous n'aviez pas de réponse et qui paraissaient étranges à votre entourage. Maintenant, ces idées sont moins présentes et ne vous empêchent plus de vous intéresser à ce qui vous entoure.

"Je ne fais plus attention aux voix qui m'obligeaient à faire des choses"

Peut-être avez-vous connu l'existence de voix (ou hallucinations) qui vous donnaient des ordres comme si vous étiez téléguidé. L'apaisement apporté par la prise en charge et le traitement se traduit ici par une véritable mise à distance de ces voix.

"J'arrive à passer des bons moments avec ma famille"

Les relations avec votre famille étaient peut-être tendues du fait des difficultés de vos proches à comprendre vos troubles. Le soutien, le traitement et des rencontres avec votre famille ont permis de détendre ces relations conflictuelles et il devient parfois possible de partager à nouveau de bons moments en sa compagnie.

NOTES

VOUS ALLEZ MIEUX, CE N'EST PAS LE MOMENT D'INTERROMPRE VOTRE TRAITEMENT, MÊME SI VOUS OU VOS PROCHES PENSEZ QUE VOUS ÊTES GUÉRI.

QUELQUES CONSEILS

- ➜ *Continuez à prendre votre traitement régulièrement*
- ➜ *Allez régulièrement voir votre médecin*
- ➜ *Faites-lui part de vos questions quant à ce mieux-être*
- ➜ *Continuez à surveiller vos symptômes*

SI VOUS VOUS SENTEZ MOINS BIEN, PRENEZ IMMÉDIATEMENT RENDEZ-VOUS AUPRÈS DE VOTRE MÉDECIN OU PARLEZ-EN AVEC LE SOIGNANT DONT VOUS VOUS SENTEZ LE PLUS PROCHE.

AGIR

"Je gère mon traitement..."

8 VOUS VOUS SENTEZ BIEN

La prise en charge dont vous avez bénéficié vous a peut-être permis de faire face à votre maladie, de mieux connaître votre traitement et de rencontrer des soignants pour vous aider à continuer à avancer dans votre vie : vous vous sentez mieux et vous vous posez certaines questions...

"Puis-je arrêter mon traitement ?"

La question ne se pose pas en termes de tout ou rien. Vous allez mieux mais, en interrompant votre traitement, vous risquez de perdre tout le bénéfice de ce mieux être. Vous devez en discuter avec votre médecin. Il s'agit d'arriver à la dose de médicament qui vous convienne le mieux.

> ***N'ARRETEZ JAMAIS SEUL VOTRE TRAITEMENT !***

"J'ai envie de faire des projets (quitter la région, chercher du travail...)"

Ce n'est pas parce que vous avez une maladie chronique que vous ne devez penser qu'à ça. Vivez, faites des projets et voyez avec votre médecin comment adapter cette prise de médicament à vos contraintes quotidiennes. Il faut simplement éviter de faire ces changements sur un coup de tête. Prenez le temps d'y penser, d'en parler à vos proches. Essayez de penser aux conséquences pratiques de ces projets : éloignement des proches, modification des habitudes, des trajets, etc. Ces éléments quotidiens sont-ils susceptibles de modifier l'équilibre difficilement acquis ? Essayez d'anticiper ces changements. S'il s'agit d'habiter un nouveau quartier, prenez le temps de le connaître avant, de trouver des repères.
Tout cela peut se discuter avec votre médecin. Il y a souvent des solutions simples à des problèmes qui paraissent compliqués.

NOTES

"Je reprends le travail, mais j'ai peur que mon traitement soit trop fort"

Avant de reprendre votre travail, il est important d'effectuer d'autres occupations intellectuelles (lecture, mots croisés, scrabble, cinéma...) et physiques (marche, jogging...) pour voir où vous en êtes dans vos aptitudes générales. Dans un second temps, il est possible de faire le bilan et d'identifier dans vos difficultés ce qui ressort d'éventuels effets du traitement et des problèmes à rattacher à votre maladie. C'est donc une question à évoquer avec votre médecin pour vous permettre d'adapter le dosage de votre traitement avec les activités que vous souhaitez entreprendre.

"Mais parfois je me sens fragile, est-ce dû au traitement ?"

La vie n'est pas un long fleuve tranquille. Chacun de nous est confronté à des difficultés, à des angoisses parfois. Certaines situations nous fragilisent. C'est normal. Le médicament n'est pas tout et ne peut vous protéger de tout. Par ailleurs, vous avez sûrement des recettes à vous pour résoudre ces difficultés, utilisez-les. Ecoutez de la musique, faites des promenades, allez voir vos amis.

Ces moments où vous vous sentez fragile surviennent peut-être lorsque vous vous sentez physiquement ou mentalement affaibli, lorsque vous ne vous sentez pas bien dans votre peau. Essayez de repérer dans quelles circonstances ces "symptômes" se manifestent (après une visite à votre mère, après un reproche de votre patron, lorsque votre médecin est en vacances, après une brouille avec votre ami(e), etc.). Certaines peuvent être évitées, d'autres correspondent à des contextes que vous vivez difficilement. Il est possible de travailler ces points avec votre médecin ou avec votre psychothérapeute.

NOTES

9 VOUS VOUS SENTEZ GÊNÉ

Le traitement vous a soulagé mais vous éprouvez des sensations nouvelles et désagréables comme celles décrites ici...

"J'ai l'impression de ne plus être moi-même"

En aidant à la réorganisation de la pensée, le neuroleptique produit parfois cette sensation d'être différent par rapport à avant, voire de ne plus reconnaître ses émotions vis-à-vis des choses de la vie. Vous repérez alors des difficultés à réagir spontanément face à des joies ou à des peines, vous ressentez une certaine indifférence pour vos proches. Cette phase ne dure pas et constitue une étape parfois obligée qui traduit bien le phénomène de réorganisation de la pensée.

"Je me sens tout ramolli, comme un zombie"

Sensation de jambes lourdes, de corps figé, de difficultés à effectuer des mouvements de précision ou des efforts physiques importants. Beaucoup de patients se plaignent de cet impact sédatif des neuroleptiques. Ces effets sont réversibles et nécessitent une discussion avec le médecin afin d'ajuster les doses, de changer de neuroleptique ou de prescrire des médicaments correcteurs.

"Je me sens triste"

Les pensées envahissantes qui ont motivé la prescription de neuroleptique diminuent, sont mises à distance et vous laissent parfois très seul face à un sentiment de vide. Cet aspect dépressif disparaît progressivement lorsque vous redevenez capable de réinvestir vos centres d'intérêt (activités...). Si cet état de tristesse s'aggrave, prenez rendez-vous immédiatement avec votre médecin ou parlez-en avec un soignant dont vous vous sentez proche.

NOTES

"Je tremble et parfois mes muscles se bloquent comme si j'avais des crampes"

Les tremblements empêchent les mouvements fins, de précision, et parfois des contractures de certains muscles, douloureuses et handicapantes, bloquent des parties de votre corps (le cou...). Ces effets indésirables sont bien connus des patients et des équipes soignantes ; ils sont de survenues irrégulières et répondent très bien à la prescription d'un correcteur. Allez consulter votre médecin ou la structure de soin la plus proche.

"Je ne tiens plus en place"

Parfois le corps - surtout les jambes - vous impose de vous mettre en mouvement, comme si vous ne teniez pas en place.
Ces impatiences apparaissent souvent dans des contextes ou des situations stressantes ou angoissantes. Elles peuvent devenir invalidantes et nécessitent d'en parler à l'équipe afin de réajuster le traitement.

"Je suis constipé"

La constipation apparaît fréquemment lors de la mise en route du traitement neuroleptique ; une prescription transitoire de laxatifs peut être nécessaire pour régler le problème. En général, cet effet indésirable s'estompe le temps que votre organisme "s'habitue" à l'action constipante du neuroleptique.

"J'ai grossi"

Les neuroleptiques peuvent entraîner une prise de poids plus ou moins importante en fonction de chaque malade. Une prise en compte des habitudes alimentaires et des dépenses physiques (sport) doit intervenir pour limiter autant que possible (1 à 5 kilos) cette surcharge pondérale.
Evitez les sucreries. Elles augmentent la prise de poids et sont néfastes pour vos dents. Du fait de la prise de neuroleptiques, vous avez plus de risque que d'autres personnes d'avoir des caries. Il est impératif que vous vous brossiez les dents trois fois par jour. En cas de douleurs dentaires, consultez votre dentiste.

"J'ai peur d'être malade à vie"

En prenant un médicament "pour longtemps", il est inévitable de se considérer comme atteint d'une longue maladie. Cette impression peut générer angoisse, refus des soins, tristesse ou ras le bol. Si la prise en charge de votre maladie s'envisage effectivement sur plusieurs années, c'est qu'elle a également pour but de vous aider "à faire avec" pour mieux vivre avec vos difficultés existentielles.

NOTES

10 MALGRÉ LE TRAITEMENT VOUS VOUS SENTEZ MOINS BIEN

Lorsque vous vous sentez moins bien (alors que vous prenez votre traitement) il est important de différencier ce qui est induit par le traitement, d'une part, et les manifestations de vos symptômes ou de votre maladie, d'autre part.
Et lorsque vous vous sentez moins bien, les soignants entendent souvent les questions suivantes...

"Est-ce que je dois continuer à le prendre ?"

Plusieurs raisons peuvent expliquer cet état de mal être malgré la prise du traitement. Dans un premier temps il est absolument nécessaire de continuer jusqu'à ce que vous rencontriez votre médecin pour "faire le tri" dans les possibles causes de votre malaise. Un ajustement du traitement est peut-être nécessaire, un temps d'hospitalisation doit peut-être s'envisager...

"Mon traitement est peut-être trop fort ?"

Lorsque vous vous sentez mal, il est fréquent de mettre en cause le traitement (mal adapté, trop fort...). Avant d'évoquer la responsabilité du médicament, il peut être tout à fait utile de rattacher ce malaise aux situations que vous vivez, d'une part, et à une éventuelle rechute de votre maladie, d'autre part. L'expérience montre que souvent le médicament n'était pas trop dosé.

"J'en ai ras le bol, j'ai envie de tout plaquer !"

Quand ça va mal, que rien ne va plus, il est normal de vouloir "tout plaquer" et notamment d'arrêter son traitement. Ce qui est important, c'est de garder le contact avec les soignants en qui vous avez confiance pour exprimer auprès d'eux ce ras le bol qu'ils ont l'habitude d'entendre. Si besoin, laissez passer l'orage et attendez un peu pour reprendre cela avec vos interlocuteurs habituels.

NOTES

"A qui dois-je m'adresser ?"

Dans ces moments de mal être qui peuvent annoncer une rechute de votre maladie comme un simple "mauvais moment à passer", il est absolument nécessaire de contacter au plus vite l'équipe soignante que vous connaissez. En dehors des heures d'ouverture habituelles des structures de soins, vous pouvez toujours vous rendre dans un service d'urgence ou un centre d'accueil ouvert 24h/24.
Dans cette démarche rien ne vous empêche de demander d'abord de l'aide auprès de vos proches (amis, famille), qui peuvent, par leur présence, vous rassurer.
Dans les situations extrêmes (isolement, impossibilité à sortir de chez vous) il reste toujours possible de faire appel aux premiers secours (pompiers, SOS médecins...).

"Pouvez-vous faire quelque chose ?"

Il est toujours possible de faire quelque chose ; les structures soignantes sont multiples, les lieux d'accueil variés. N'hésitez pas à parler de ces moments de mal être avec votre médecin. Si cela est nécessaire, il rapprochera les consultations, vous proposera des visites à domicile, des accueils dans les lieux de soins du secteur. Il ajustera peut-être votre traitement provisoirement, le temps de vous aider à surmonter un moment difficile.

NOTES

11 AGIR DANS LA VIE DE TOUS LES JOURS

"Quand dois-je appeler mon médecin pour rapprocher mes rendez-vous ?"

Vous devez consulter votre médecin chaque fois que :

➜ *vous avez de la température sans raison apparente, surtout si elle est associée à une raideur,*
➜ *vous avez des troubles du sommeil, depuis deux nuits vous ne dormez pas, vous commencez à être décalé, vous dormez le jour et veillez la nuit,*
➜ *vous avez des difficultés à vous concentrer, vous n'arrivez plus à suivre une émission à la télévision, vous ne pouvez pas rester en place, vous oubliez des choses que vous n'oubliez pas habituellement,*
➜ *vous vous sentez en permanence nerveux, inquiet, angoissé,*
➜ *vous entendez des voix qui vous disent des choses désagréables alors que vous n'en entendiez plus,*
➜ *vous voyez des choses étranges,*
➜ *vous avez peur de gens, d'endroits, de choses qui ne vous effraient pas habituellement,*
➜ *vous avez la sensation que les gens parlent ou rient de vous,*
➜ *vous vous sentez triste, vous avez perdu la motivation à faire des choses,*
➜ *vous pensez que vous présentez un nouvel effet indésirable,*
➜ *vous avez besoin d'aide pour résoudre un problème difficile,*
➜ *vous pensez que vous pourriez agresser quelqu'un,*
➜ *vous avez des idées suicidaires.*

Lorsque vous appelez le médecin ou sa secrétaire, précisez-leur ce que vous ressentez pour qu'ils puissent apprécier l'urgence ou non de vous recevoir.

NOTES

"Comment faire pour ne pas oublier de prendre mon traitement ?"

Oublier une prise n'est pas dramatique. Pour éviter cela, vous pouvez:

➜ *prendre votre traitement à heure régulière, toujours la même chaque jour, en fonction de ce que vous faites. Par exemple lors du petit déjeuner, du déjeuner, après le film le soir ;*

➜ *noter quand vous l'avez pris, cela est un peu contraignant, mais peut vous aider ;*

➜ *utiliser un pilulier pour préparer vos médicaments à la semaine ou à la journée ;*

➜ *si vous savez que votre journée sera différente des autres (voyage, visite, activité inhabituelle), prévoir d'inclure votre prise de traitement dans votre emploi du temps ;*

➜ *demander à un ami ou à un membre de votre famille de vous aider à vérifier que vous n'avez pas oublié de prendre votre traitement.*

"Que faire si j'oublie une prise de médicament ?"

Si vous oubliez une prise avec un retard de quelques heures, prenez la dose dès lors que vous vous en rendez compte. Si l'oubli est de presque une journée, attendez jusqu'à la prochaine prise prévue.
Ne prenez pas deux doses à la fois.

NOTES

CONSEILS ET SUGGESTIONS POUR ALLER MIEUX

Ce qui suit est une liste de "petits trucs" qui peuvent vous aider à organiser votre quotidien afin de l'améliorer.

Si la prise de traitement est importante, elle ne représente pas tout. Il est des choses que nul ne peut faire à votre place :

- *Si vous avez commencé une psychothérapie, poursuivez-la. Le médicament agit sur votre fragilité biologique, la psychothérapie vous permet de mieux comprendre ce qui vous rend fragile dans la vie quotidienne, elle est donc au moins aussi importante que le traitement.*
- *Il en va de même de toutes les activités que vous avez commencées dans les lieux de soins extérieurs à l'hôpital. Le traitement peut provisoirement rendre plus difficile la participation à ces activités si votre maladie est en phase active, si vous avez rechuté. Mais le principe est que le retour à une dose d'entretien vous permette d'assumer toutes ces activités.*
- *Apprenez à vous mettre à distance de vos symptômes. Les nommer est une bonne façon de s'en détacher, même si cela est difficile.*
- *Concentrez-vous sur la réalité. Fixez-vous clairement des limites. Certaines choses sont vraisemblables, d'autres non. Ecartez celles qui ne semblent pas vraisemblables.*
- *Selon vos centres d'intérêt, faites ce que vous aimez :*

→ *prenez une douche le matin pour vous détendre, pour bien commencer la journée ;*

→ *écoutez de la musique que vous aimez. Le walkman, s'il ne vous empêche pas d'entrer en relation avec les autres, vous permet d'écouter la musique que vous voulez sans déranger votre entourage ;*

→ *couchez-vous tous les soirs à la même heure. Certains se sentent ainsi moins angoissés ;*

→ *marchez. Commencez par une courte promenade devant chez vous, puis augmentez progressivement la distance ;*

→ *participez à un groupe d'anciens patients ; vous rencontrerez des personnes qui ont connu les mêmes difficultés que vous et qui ont trouvé des recettes qui vous seront peut-être bénéfiques ;*

→ *évitez les excès d'alcool ; celui-ci potentialise l'effet de vos médicaments et contribue à alimenter cette sensation d'étrangeté que vous ressentez parfois ;*

→ *ne prenez pas de drogue. Rappellez-vous que si un "pétard" ne semble pas vous faire de mal, il contribue à perturber votre rapport au temps ; il renforce le sentiment d'étrangeté que vous ressentez parfois et peut contribuer à la réapparition des voix.*

NOTES

VOUS POUVEZ AUSSI ADOPTER QUELQUES RÈGLES DE VIE

- ***Equilibrez vos repas.*** *Ne négligez pas le petit déjeuner, c'est un repas important. Vous risquez des malaises hypoglycémiques à ne prendre qu'un café le matin. Mangez des biscottes, des tartines de pain, un œuf…*
  Veillez à prendre un repas chaud tous les jours. Prenez le temps qu'il faut pour le préparer, même si vous n'en avez pas envie. Arrangez-vous chaque fois que c'est possible pour le prendre avec d'autres personnes.

- ***Accordez-vous un sommeil suffisant.*** *Il est important de bien dormir la nuit. Ne vous couchez pas trop tard, ne vous levez pas trop tôt. Si vous ne réussissez pas à garder ce rythme, vous risquez de vivre en décalage. Vous serez éveillé lorsque les autres dormiront et dormirez lorsqu'ils seront éveillés. Cela renforcera le manque de contacts sociaux et risquera d'augmenter cette fragilité. Si cette perturbation dure plus de deux jours, consultez votre médecin.*

- ***Evitez de vous surmener.*** *Faites ce que vous pouvez. Vous avez des limites. Ne cherchez pas à faire plaisir à tout prix aux autres. Diversifiez vos occupations.*

- ***Apprenez à reconnaître les moments de tension dans vos relations.*** *La vie en société est complexe. Vous avez parfois du mal à comprendre ce que l'autre vous veut. N'hésitez pas à parler de ces moments-là. Discutez-en calmement avec des amis en lesquels vous avez confiance, avec votre soignant référent si vous en avez un, avec votre psychothérapeute ou avec votre médecin.*

- ***Prenez soin de vous-même.*** *Apprenez à vous faire plaisir. Offrez-vous le cinéma, un petit extra alimentaire, un bon petit livre selon ce que vous aimez. De temps en temps, selon vos revenus, achetez-vous un vêtement sympa. Prenez soin de votre toilette. Montrez-vous sous votre meilleur visage. Cela facilite les contacts sociaux.*

- ***Structurez votre vie.*** *Surtout après la sortie de l'hôpital ou après une rechute, élaborez un programme d'activités pour la journée. Le matin, faites vos courses, lisez le journal, faites votre ménage. L'après-midi, si vous ne travaillez pas, allez voir des amis, allez à la bibliothèque, adonnez-vous à vos passions. Le soir, suivez les informations à la télévision. Il existe de nombreuses associations dans votre ville, peut-être certaines correspondent-elles à ce que vous aimez. Allez-vous renseigner. Si cela est trop difficile, allez-y avec un ami ou un soignant référent. Ces occupations, ces activités quotidiennes seront des repères sûrs dans votre vie.*

NOTES

- ***Evitez d'être complètement seul(e).*** *Lorsque l'on est seul, on gamberge, on est davantage centré sur soi, on est plus attentif aux bruits du dehors. Les relations avec les autres deviennent plus difficiles. Gardez des contacts avec votre famille, avec vos amis. Essayez de nouer de nouvelles relations. Vous pourrez ainsi signaler à vos amis que vous allez moins bien. Certains vous le diront parfois. Ne leur tournez pas le dos, cherchez des gens qui puissent vous aider et que vous pourrez aider à votre tour si le besoin s'en fait sentir.*
  Il existe des associations de personnes qui ont été suivies en psychiatrie. Leurs membres sont passés par les mêmes épreuves que vous. Vous pourrez peut-être trouver là un soutien, voire même des personnes à soutenir.

- ***Gardez une bonne forme physique.*** *Promenez-vous, marchez au grand air. Si vous aimez le sport et vous en sentez capable, inscrivez-vous à un club sportif.*

- ***Gardez votre travail et vos occupations.*** *Cela vous permettra de faire quelque chose d'important pour vous, pour et avec les autres, dans un cadre structuré qui n'a rien à voir avec le soin, ni avec les soignants. Vous ferez des rencontres, vous devrez respecter des engagements, assumer des responsabilités. Vous vous sentirez utile. Des gens compteront sur vous et respecteront vos limites et vos points forts.*

- ***Si vous devez changer quelque chose dans votre vie, faites-le progressivement.*** *Les changements, quels qu'ils soient, sont des moments difficiles. Si vous devez déménager, changer de travail, vous marier, envisager la naissance d'un enfant, préparez-vous tranquillement à cela; anticipez l'événement par la pensée, parlez-en avec vos proches, avec vos soignants, reportez-le si cela vous semble trop tôt.*

NOTES