

## 21<sup>es</sup> Journées de la Schizophrénie – du 16 au 23 mars 2024

### **Schizophrénie : un changement de posture et le rétablissement devient la règle. La psychiatrie du futur existe déjà !**

**La santé mentale est un enjeu crucial de la santé publique.** L'impact économique et social est énorme : les coûts de l'inaction en matière de santé mentale au Québec est évalué **18 milliards chaque année** (Source : Rapport de recherche - pour un accès universel à la psychothérapie, Force Jeunesse, juillet 2022). Selon l'OMS, la santé mentale d'une personne sur quatre est compromise à un moment de sa vie. Les troubles de santé mentale comme la dépression, la bipolarité, la schizophrénie, les troubles anxieux et les troubles alimentaires concernent directement ou indirectement toute la population canadienne : **13% d'entre nous vivent avec un tel trouble** (Source : [ACSM](#)).

Pour l'association [PositiveMinders](#) (à l'origine des [Journées de la Schizophrénie](#)), [CAP Santé Mentale](#) et la [Société québécoise de la schizophrénie](#), trop de vies sont brisées, alors que des solutions existent. En 2024, l'association et tous ses partenaires souhaitent montrer les progrès réalisés dans les approches, les traitements et les solutions alternatives en psychiatrie. Les troubles de santé mentale doivent être déstigmatisés.

- ⇒ La schizophrénie est **le diagnostic de tous les préjugés**. Au-delà des symptômes, les personnes vivant avec une schizophrénie (**85 000 personnes au Québec**) sont victimes d'exclusion sociale et de délais déraisonnables dans leur prise en charge, entraînant un impact direct sur leurs perspectives de rétablissement. La principale raison : la persistance d'**idées fausses** sur la schizophrénie et de **préjugés discriminants** qui n'épargnent pas leurs proches.
- ⇒ **La psychiatrie du futur existe déjà**. C'est une révolution des pratiques, un véritablement changement de posture. On ne cherche plus à annihiler tous les symptômes. On assure aux personnes **un rétablissement durable** grâce au **partenariat** entre la personne qui vit avec une schizophrénie, les proches (parents, conjoint(e), fratrie, ami(e)s, voisin(e)s, collègues, gestionnaires, etc.), les équipes de soins et le réseau communautaire. **Et ça marche! Le rétablissement est possible**, il n'est plus l'exception.
- ⇒ Juste après la cérémonie des Oscars, PositiveMinders lancera les « **SchizAwards** », une remise de prix originale sur **le regard porté sur la schizophrénie dans les films**.

#### POSSIBILITÉ D'INTERVIEWS ET DE TÉMOIGNAGES



- **Personnes vivant avec une schizophrénie et des proches**
- **Médecins, psychologues, personnel de soins, du réseau communautaire, spécialistes des stratégies de partenariat** (dont des pairs-aidants et des pairs-aidants famille), **chercheurs et chercheuses** se tiennent à votre disposition pour répondre à vos questions sur la schizophrénie et la transformation de la psychiatrie.

#### **LA SCHIZOPHRÉNIE, LE DIAGNOSTIC DE TOUS LES PRÉJUGÉS**

Les avancées de la recherche ont permis d'identifier de nombreuses formes de schizophrénies. Il reste encore beaucoup à apprendre sur ces troubles complexes qui affectent la pensée, les émotions et les comportements. Les causes exactes de ces maladies ne sont toujours pas connues, mais, selon le consensus, elles sont le résultat d'une **combinaison de facteurs génétiques, neurobiologiques et environnementaux**.

**Les symptômes des schizophrénies sont variables d'une forme à l'autre de la maladie et évoluent en fonction des personnes.** Ils peuvent entre autres inclure des hallucinations (*perceptions sensorielles qui ne sont pas réelles*), des délires (*croyances fausses ou irrationnelles*), des déficits cognitifs (*difficulté à organiser ses idées*) et des difficultés au niveau de la communication et des habiletés sociales (*isolement social, apathie, etc.*).

**La schizophrénie est généralement diagnostiquée chez les jeunes adultes, entre 15 et 25 ans.** Avant la première crise, **des signes avant-coureurs doivent alerter** (cf. [refer-o-scope](#) et [outil de détection précoce des psychoses](#)), mais ils sont souvent confondus avec une adolescence difficile, y compris par les médecins. **Par manque d'information**, la schizophrénie est également **victime de nombreuses idées fausses et de**

**90%** des personnes vivant avec un trouble de santé mentale grave **ne seront jamais violentes**

Seulement 3 à 5% des actes de violence sont commis par des personnes vivant avec une maladie mentale

Les personnes vivant avec une schizophrénie sont plus souvent victimes qu'autrices de violence : elles sont **7 à 17 fois plus souvent victimes de violence** que la population générale

70% des personnes ayant eu un premier épisode psychotique rapportent des expériences de discrimination après un suivi de 6 mois

(Source : [Préjugés, discrimination et exclusion en santé mentale](#))

**préjugés** largement entretenus par la culture populaire (*médias, cinéma, etc.*). **Dans l'inconscient collectif, les personnes ayant reçu un diagnostic de schizophrénie restent associées à tort à la dangerosité, au dédoublement de personnalité et à la violence.** Des notions éloignées de la situation réelle de la très grande majorité des personnes vivant avec une schizophrénie.

En déstigmatisant les schizophrénies auprès d'un large public, PositiveMinders, CAP Santé Mentale et la Société québécoise de la schizophrénie souhaitent **faciliter leur détection précoce**, enjeu crucial pour la mise en place d'un **accompagnement personnalisé** permettant **le rétablissement durable de la personne et un meilleur référencement des proches vers les ressources communautaires destinées aux familles.**

## LA PSYCHIATRIE DU FUTUR EXISTE DÉJÀ

Quand la schizophrénie s'imisce dans la vie d'une famille, elle est souvent vécue comme **un véritable tsunami**, surtout que, contrairement à d'autres troubles de la santé mentale, elle ne génère pas d'empathie à l'égard de l'ensemble des membres de la famille. **Les personnes vivant avec une schizophrénie et leurs proches** sont à la fois confrontés à la souffrance et au défi d'apprendre à vivre avec ce trouble, mais également à **la honte et à la peur engendrées par l'un des troubles mentaux les plus stigmatisés.**

Comme pour beaucoup d'autres troubles de santé mentale, la médecine s'est souvent trompée dans les hypothèses posées. Deux erreurs majeures ont eu d'énormes conséquences sur la qualité de vie des personnes et sur leur rétablissement. Tout d'abord, on a cru que les familles et, en particulier, les mères étaient l'un des facteurs déclencheurs de la maladie. En parallèle, la médecine a longtemps adopté une posture paternaliste, considérant la rémission des symptômes comme but à atteindre et l'imposition des soins comme seule stratégie efficace.

De multiples recherches montrent désormais que le rétablissement et la qualité de vie de la personne sont fortement liés à la **confiance** qui lui est accordée et à l'**autonomie** qu'elle peut s'approprier. Ces facteurs favorisent son engagement dans les soins comme son alliance avec ses proches, le personnel soignant et tous ceux et celles qui la soutiennent. Parmi ces recherches, on peut citer par exemple :

- Les **déclarations anticipées** : elles amènent la personne à définir ses souhaits préventivement à une hospitalisation (réduit de 50% le taux de réhospitalisation) ;
- La **pair-aidance** et la **pair-aidance famille** : l'implication de personnes rétablies et des membres de la famille des personnes rétablies dans l'accompagnement dès le premier épisode psychotique ou lors de la découverte de la maladie (éducation thérapeutique) améliore considérablement l'alliance thérapeutique, les troubles de l'insight (identification des symptômes) et la perception de la gêne liée aux troubles ;
- Les **thérapies cognitivo-comportementales (TCC)** : elles réduisent de façon impressionnante beaucoup de symptômes résistants et renforcent considérablement l'autonomie des personnes.

*« La psychiatrie du futur existe déjà mais elle n'est pas appliquée partout. Ensemble, en formant un réseau interdisciplinaire, nous devons ouvrir la voie vers une nouvelle ère en généralisant l'accès aux bonnes pratiques de soins et d'accompagnement, enracinées dans une approche globale et holistique de la schizophrénie. Cette généralisation ne peut se réaliser sans partenariat actif entre personnes vivant avec des troubles, proches et professionnels, qui œuvrent ensemble dans le projet de la personne concernée. Ce n'est pas seulement une question de moyens, c'est surtout une question de formation et de volonté. »*

**Jean-Christophe Leroy, directeur général de l'association PositiveMinders.**

À l'image de nombreuses autres maladies chroniques, **l'approche de partenariat** fait désormais partie de l'un des principes directeurs énoncés dans le dernier [Plan d'action interministériel en santé mentale 2022-2026 \(p. 12 et 13\)](#). De nombreuses équipes ont d'ailleurs adopté avec succès cette stratégie d'accompagnement impliquant **TOUS les acteurs du parcours de vie et de soins des personnes vivant avec une schizophrénie**. Il s'agit maintenant de déployer ce changement de posture à large échelle.



**INÉDIT** ► Pour illustrer la force de ce collectif, PositiveMinders a conçu [un outil pédagogique](#) référençant l'ensemble des acteurs à l'œuvre sur le chemin du rétablissement.



## LES SCHIZAWARDS : LA CÉRÉMONIE POUR FAIRE CHANGER DE REGARD SUR LA SCHIZOPHRÉNIE

Entre fascination morbide et ressort scénaristique inépuisable, les troubles psychiatriques inspirent les personnes qui créent des films et des séries. Toutefois, ces représentations sont souvent très éloignées de la réalité. Elles véhiculent des clichés et entretiennent des stigmates aux nombreuses conséquences pour les personnes vivant avec une schizophrénie, leurs proches et les personnes oeuvrant dans le domaine de la santé mentale.

Alors, il était temps de mieux raconter la schizophrénie et de prendre du recul sur ce que les films reflètent. Pour ce faire, quelques jours après la 96<sup>e</sup> cérémonie des Oscar et à la veille des Journées de la Schizophrénie (du 16 au 23 mars 2024), l'association PositiveMinders lance les SchizAwards : la cérémonie pour **faire changer de regard sur la schizophrénie**.



Cette cérémonie sera présentée par **Morgane Cadignan**, humoriste et chroniqueuse, accompagnée d'un **jury composé de six experts et expertes** (psychiatres, personnes vivant avec une schizophrénie, proches, réalisateurs et réalisatrices, acteurs et actrices) pour éclairer le grand public.

### Trois prix seront décernés :



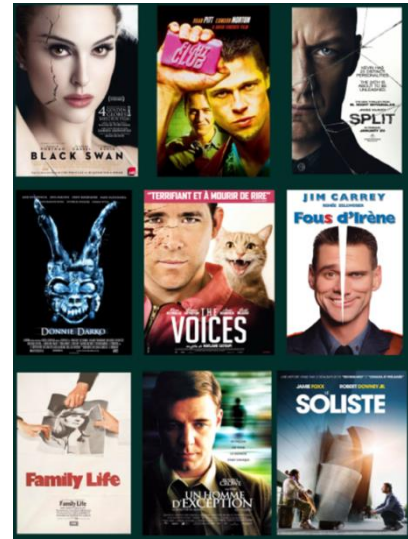
Prix du film qui donne la meilleure représentation d'une personne vivant avec une schizophrénie



Prix du film qui a voulu montrer une personne vivant avec une schizophrénie, mais qui s'est le plus trompé



Prix du film où tout le monde pensait que le personnage était « schizophrène » alors qu'en fait pas du tout



L'émission sera diffusée dès le **15 mars** sur les réseaux sociaux et sur [schizawards.com](http://schizawards.com), un site dédié enrichi d'interviews de personnes expertes et de témoignages.

Parmi les membres du jury, Jean-Victor Blanc et Marine Rimbaud, médecins psychiatres, respectivement à l'Hôpital Saint-Antoine et à l'Hôpital Sainte-Anne à Paris, sont des spécialistes de la représentation de la santé mentale dans la culture populaire.

#### SCHIZOPHRÉNIE AU QUÉBEC : DES CHIFFRES CLÉS

- **Plus de 85 000** personnes touchées au Québec
- Environ 50 Canadiens sur 100 000 reçoivent un diagnostic de schizophrénie par année.<sup>1</sup>
- Environ trois cas de schizophrénie sur 10 nouvellement signalés se produisent entre 20 et 34 ans.<sup>1</sup>
- **44 %** des personnes concernées par une schizophrénie sont des femmes<sup>2</sup>
- Sur une durée de vie entière, **40%** des personnes atteintes tentent de se suicider et **10%** de toutes les personnes souffrant de schizophrénie mettent fin à leurs jours<sup>3</sup>
- **55%** des personnes qui ont un trouble schizo-affectif ont eu un autre diagnostic au départ – Il est très fréquent que les diagnostics évoluent au cours de la vie<sup>4</sup>
- **20%** des personnes qui reçoivent un diagnostic de schizophrénie n'ont qu'un ou deux épisodes symptomatiques au cours de leur vie<sup>4</sup>
- **60%** des jeunes avec une schizophrénie se rétablissent socialement dans les 2 ans grâce à une intervention précoce (15% dans le parcours classique)<sup>5</sup>
- L'OMS classe la schizophrénie dans le groupe des **10** maladies entraînant le plus d'invalidité<sup>6</sup>
- L'espérance de vie des personnes vivant avec une schizophrénie est en moyenne de **10** ans inférieure à celle de la population générale<sup>7</sup>

#### À propos de PositiveMinders

L'organisation est à l'origine des Journées de la Schizophrénie créées en 2004 dans le but de sensibiliser le grand public, de déstigmatiser le trouble psy et de faciliter l'accès précoce aux soins et aux accompagnements. Cette année, soit pour sa 21<sup>e</sup> édition, la manifestation s'étend dans une dizaine de pays. Depuis 2020, l'association a élargi son champ d'actions à tous les troubles psy avec, notamment, l'organisation de webinaires thématiques qui ont déjà rassemblé plus de 230 intervenants et touché plus de 25 000 participants. PositiveMinders collabore avec plus de 250 partenaires impliqués dans la connaissance, le traitement et l'accompagnement des personnes vivant avec des troubles psy : fondations pour la recherche, associations de personnes vivant avec un trouble psy et de proches, structures médico-sociales, hôpitaux, organismes publics, écoles, associations culturelles et sportives, etc., et quelques centaines de bénévoles.

Plus d'informations sur [www.positiveminders.com](http://www.positiveminders.com)

## À propos de CAP santé mentale

**CAP santé mentale** regroupe 51 associations dans toutes les régions du Québec. Leur mission est d'offrir un soutien psychosocial aux proches de personnes ayant un problème de santé mentale, en offrant gratuitement les services suivants : informations, groupes d'entraide, soutien professionnel, accompagnement, formations et mesures de répit. Fort de son expertise unique au Québec et de ses nombreux partenariats, **CAP santé mentale** demeure le seul regroupement québécois exclusivement destiné aux familles et à l'entourage en santé mentale. Ses associations membres soutiennent plus de 20 000 proches annuellement.

## À propos de la Société québécoise de la schizophrénie (SQS)

Fondée en 1988, la **SQS** est un organisme communautaire à but non lucratif dont la mission est d'améliorer la qualité de vie des personnes touchées par la schizophrénie et les psychoses apparentées par le biais d'activités éducatives, de soutien et de sensibilisation publique.

Les Journées de la Schizophrénie sont soutenues par la Fondation ROGER DE SPOELBERCH.

## CONTACT PRESSE

THE DESK – Aurélie Bois – [aurelie@agencethedesk.com](mailto:aurelie@agencethedesk.com) – +1 (438) 800-3583

### Sources (statistiques)

1. <https://sante-infobase.canada.ca/labo-de-donnees/blogue-schizophrenie.html>
2. La schizophrénie au Canada, <https://www.canada.ca/fr/services/sante/publications/maladies-et-affections/schizophrenie-canada.html>
3. Les schizophrénies, Ed. Lavoisier Médecine, p.189 <https://www.amazon.ca/Schizophr%C3%A9nies-Sonia-Dollfus/dp/2257207394>
4. Les schizophrénies, Ed. Lavoisier Médecine, p.131 <https://www.amazon.ca/Schizophr%C3%A9nies-Sonia-Dollfus/dp/2257207394>
5. Étude de David Fowler, IEPS 2021, <https://iepa.org.au/hidden/intervention-precocce-dans-la-psychose-le-retablissement-social/>
6. Rapport « investir dans la santé mentale », OMS, <https://apps.who.int/iris/rest/bitstreams/50903/retrieve>
7. Laursen TM, Nordentoft M, Mortensen PB. Excess early mortality in schizophrenia. Annual Review of Clinical Psychology, 2014; 10,425–438. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24313570/>