

LE PREMIER EPISODE
PSYCHOTIQUE
expliqué en images

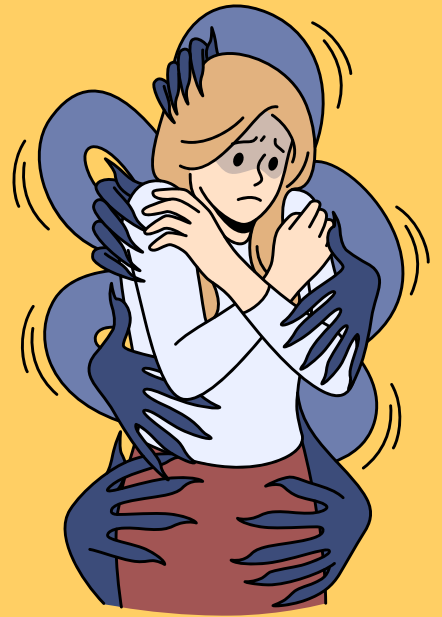


Un premier épisode, c'est quoi ?

C'est la première fois qu'une personne perd contact avec la réalité.

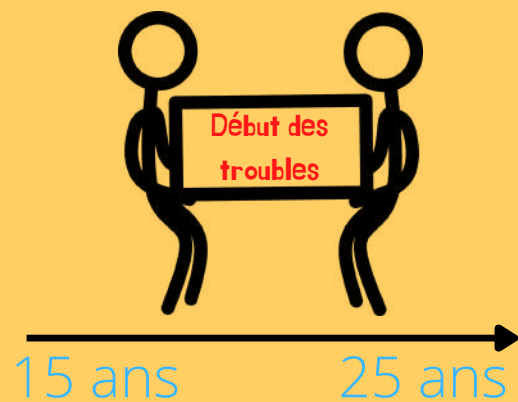
Il s'agit d'une rupture avec son fonctionnement habituel.

Il peut se caractériser
par des hallucinations,
par des délires et
de la désorganisation*

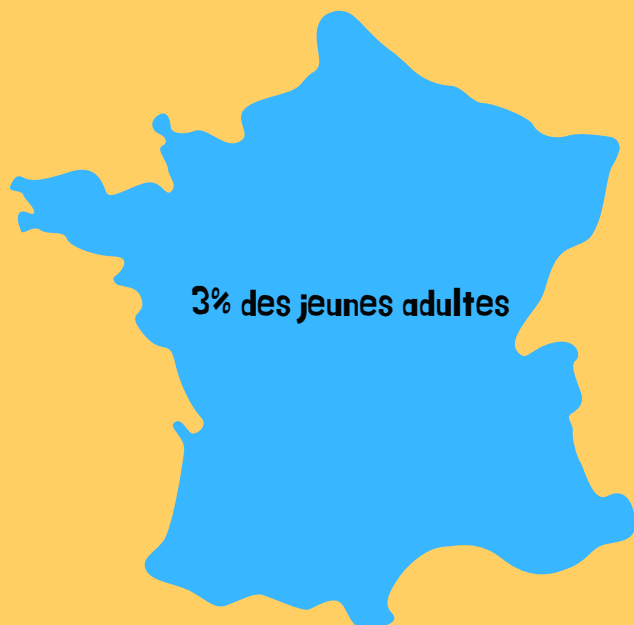


+ de 7 jours consécutifs

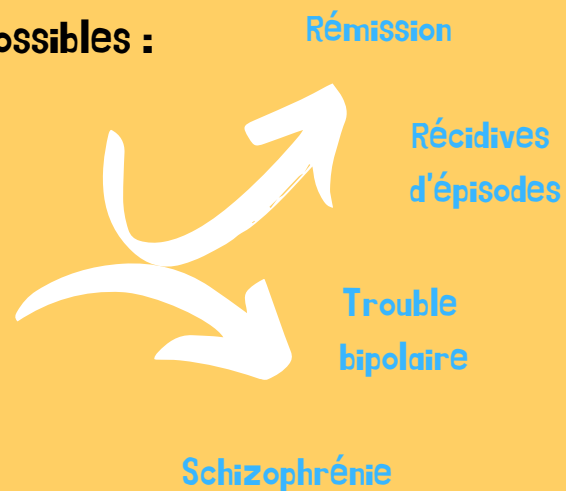
* comportements bizarres, désorganisés, étranges.



5♂/5♀



Evolutions
possibles :



Comment se manifeste le 1er épisode psychotique

On distingue plusieurs types de symptômes * :



Agitation.



Méfiance.

Les symptômes positifs



Hallucinations
(elles concernent tous les sens)



Délires ou idées difficiles à suivre
et à comprendre,
idées fixes ou bizarres



Manque d'énergie,
troubles du sommeil



Moins d'émotions exprimées
et/ou ressenties



Apparition de
problèmes d'hygiène

Les symptômes négatifs



Isolément social, repli sur soi
arrêt des sorties, des activités
sportives ou plaisantes



Baisse de la capacité à se concentrer,
chutes des résultats scolaires,
arrêt des études, d'une
formation ou du travail



Troubles de la concentration



Rituels étranges



Troubles de la mémoire



Idées suicidaires/
humeur dépressive

D'autres symptômes



Baisse de confiance en soi



Désorganisation



Automatisme mental **

* Chaque jeune est différent,
tous les symptômes énoncés ne sont pas forcément présents

** conviction délirant de ne plus être maître de sa propre
pensée ou qu'une force extérieure a le contrôle



Les causes

Vulnérabilité neuropsychologique :

Facteur génétique

Dysfonctionnement des neurotransmetteurs comme la dopamine



Environnement stressant,
sentiment insécurité



40%
ONT ABUSÉ DE
CANNABIS

Drogues/alcool

Stresseurs socio- environnementaux :



Insuffisance du soutien social

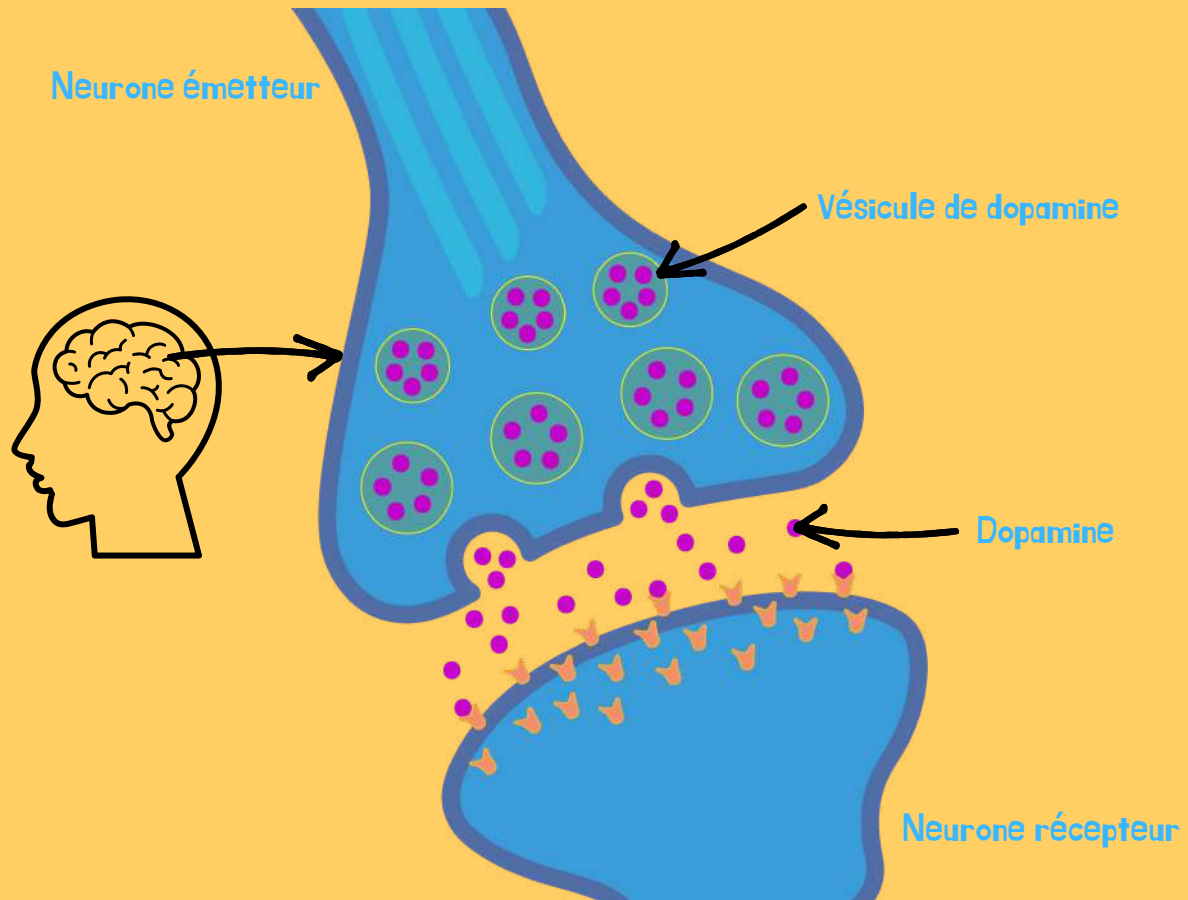


Pression de performance
au travail
ou lors des études

Traumatismes
(violence, harcèlement, viol...)



Que se passe-t-il au niveau du cerveau ?



Les neurones se transmettent des messages entre eux.
D'un neurone à un autre, des substances chimiques (neurotransmetteurs)
comme la dopamine sont libérés.
Cette libération permet d'envoyer un message, c'est le moyen de communication.

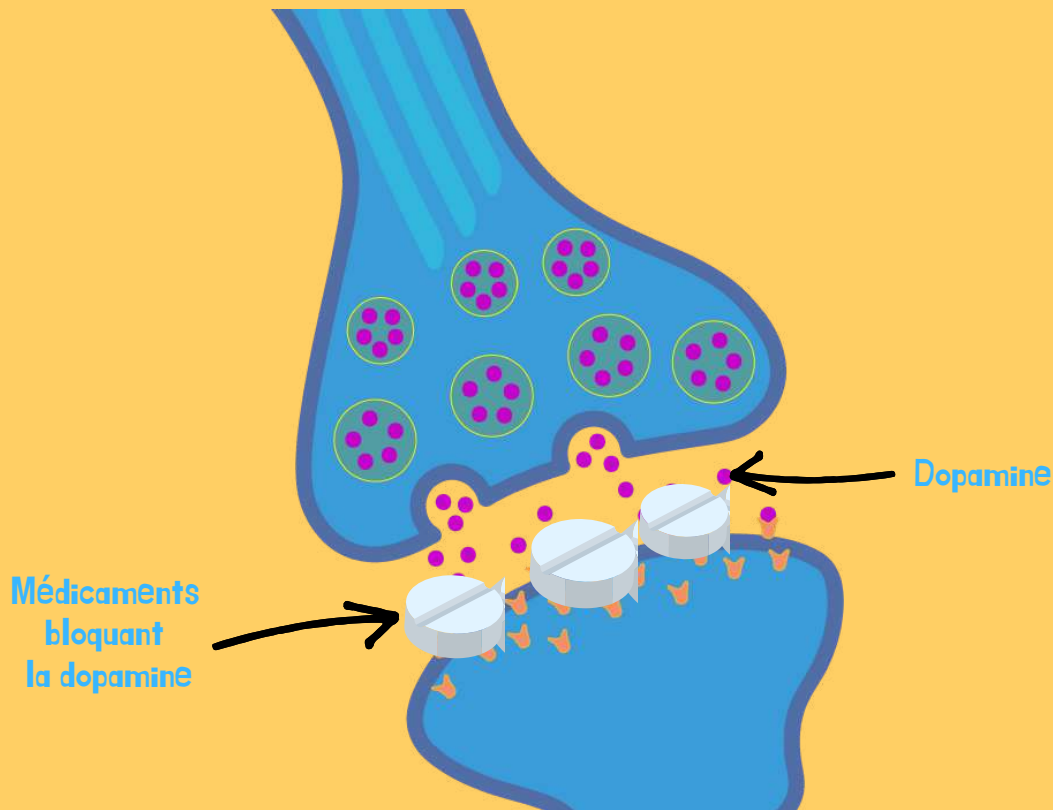
Cependant dans le premier épisode psychotique,
ce système de communication dysfonctionne.

Pourquoi un traitement médicamenteux ?

Il existe des traitements « antipsychotiques » ou « neuroleptiques » pour améliorer le système de communication neuronale.

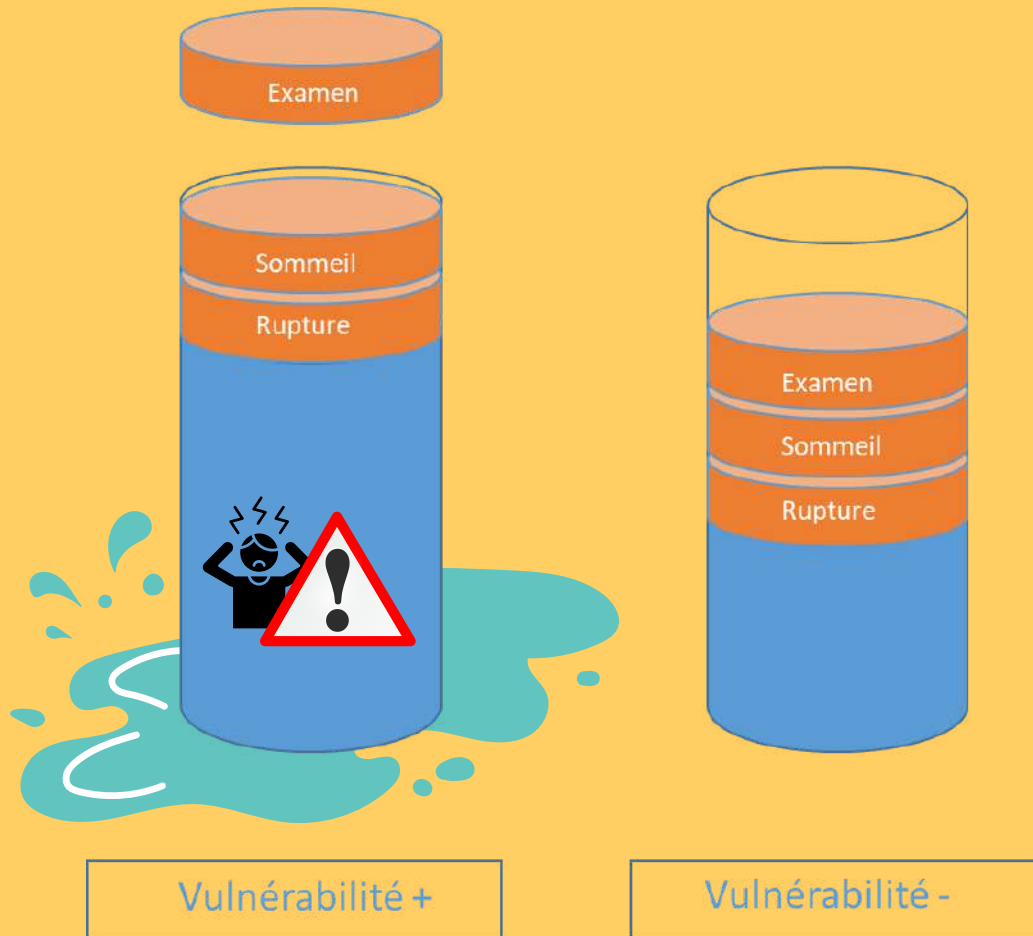
L'objectif de la prise de traitement régulière à dose prescrite permet de diminuer les symptômes et de réduire les risques de rechute.

Ce traitement bloque les récepteurs de la dopamine ce qui permet de réguler la quantité trop forte de dopamine par exemple.



Attention : les drogues et l'alcool rendent inefficace le traitement antipsychotique car ils interfèrent avec son mécanisme d'action.

Modèle vulnérabilité/stress



Stresseurs Socio-environnementaux

Vulnérabilité Psychobiologique

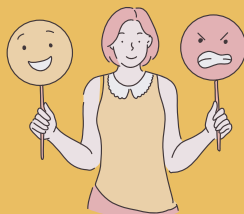


Arrêter ou réduire la consommation
d'alcool, de drogues et
toutes autres addictions

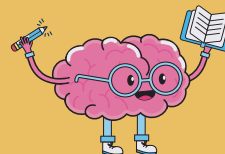


Traitements à favoriser pour
réduire le risque de rechute.

Quelles sont les solutions ?



Gérer ses émotions (angoisse,
stress, anxiété, estime de soi...).



Remédiation cognitive



Participer à des groupes :

Habiletés sociales, Métacognition, Affirmation de soi



Comprendre son fonctionnement.

Thérapie Cognitive-Comportementale, EMDR

Quelles sont les solutions ?



Soutien familial et social

Être accompagné par une équipe pluridisciplinaire
(médecin, psychologue, infirmier, assistante sociale, chargé d'insertion)



Reprendre une bonne
hygiène de vie, sommeil,
alimentation,
activités sportives...).

Ce qu'il faut retenir: :

DIAGNOSTIC
PRECOCE ET
TRAITEMENTS



MEILLEURE
ÉVOLUTION

NERVOSITÉ
TENSION
ANXIÉTÉ
DROGUES

TROUBLES DU
SOMMEIL,
DE LA
CONCENTRATION
...



RECHUTES



**Réduire sa consommation
de stimulants**



Organiser sa semaine



**7h à 9h de sommeil
par nuit**

Conseils pour maintenir une bonne santé mentale



Prendre soin de soi



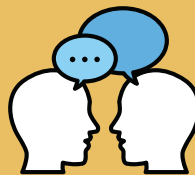
**Diminuez ou cessez
Alcool, les drogues
et le tabac**



**3 repas par jour
+ ou - équilibrés**



**Activités
sportives**



**En situation difficile, je ne
reste pas seul, je cherche
une personne qui m'écouterà**



Prévoir des sorties

Conseils pour maintenir une bonne santé mentale



**Entretenir des relations positives
avec son entourage**



**Activités de détente
et de bien-être**



**Faire des activités de loisirs
plaisantes**



Comment prendre contact avec l'équipe du C3P-O?



03 26 86 86 14

du lundi au vendredi,
de 9 à 17 heures :

34, rue Ponsardin
51100 REIMS
3ème étage



lignes 1, 3, 5 ou 8
Arrêt Briand



equipe.c3po@epsm-marne.fr