|  |  |
| --- | --- |
|  | **Module thérapeutique 11 : Vivre avec un trouble psychotique et prévenir les rechutes** |

**Feuille de travail 11.3 Les symptômes annonçant une rechute**

**11.3a. Liste :**

Quels symptômes pourraient signaler la récurrence d’un épisode psychotique ? (liste adaptée de Behrendt, 2009)

|  |  |
| --- | --- |
| * je préfère me retirer dans mon chez-moi plutôt que d’aller faire quelque chose avec les autres | * les autres pensent que mes idées / mon comportement sont bizarres et inhabituels |
| * je suis devenue plus clame | * je perds souvent le fil de mes pensées |
| * je suis devenu plutôt timide et en insécurité en présence d’autres personnes | * par moments, je me sens observé |
| * j’ai du mal à interpréter les expressions faciales d’autres personnes et à en déduire ce qu’ils pensent | * mon environnement habituel me paraît parfois irréel ou étrange (ex : trop intense, inquiétant, menaçant) |
| * mon humeur a été mauvaise, triste, ou désespérée pendant des semaines | * ces derniers temps j’ai de plus en plus l’impression que les autres se moquent, de moi, se servent ou profitent de moi |
| * mon sommeil est moins bon que d’habitude et je mange plus ou moins que d’habitude (changement d’appétit) | * j’ai de plus en plus l’impression que certains évènements de ma vie quotidienne me ciblent ou me sont destinés (comme des messages) |
| * mes gestes, mes pensées et ma capacité de m’exprimer se sont nettement ralentis | * quelquefois, je vois, j’entends ou je sens des choses que les autres ne peuvent pas percevoir |
| * ma concentration et ma motivation en cours, dans mes études, au travail ou dans mes loisirs ont considérablement diminué | * j’ai l’impression que j’ai une mission spéciale à accomplir |
| * je m’occupe beaucoup moins qu’avant de mes besoins personnels, de ma santé, de mon alimentation, de mon hygiène, de mes vêtements, de l’ordre dans ma maison | * j’ai souvent du mal à faire la différence entre mon imagination et les événements réels |
| * je suis souvent nerveux, anxieux, tendu | * Je me sens plein d’énergie et reposé après seulement quelques heures de sommeil |
| * je suis plus souvent qu’avant en conflit avec mes amis, mes proches et d’autres personnes | * Quelquefois mes pensées sont soudainement interrompues ou perturbées par d’autres pensées |
| * je me fais rapidement une opinion sur les choses et personne ne peut me contredire | * Il m’arrive parfois de penser que les autres changent d’apparence (taille, poids) |
| * mes pensées se mélangent souvent dans ma tête | * je perçois des sons, couleurs ou odeurs dans mon environnement qui sont inhabituellement intense. |
| * les autres m’ont souvent dit récemment que j’avais changé |  |
|  |  |

feuille de travail du module thérapeutique 11 : vivre avec un trouble psychotique et prévenir les rechutes