

# LA MAMAN DE TOM ET LOLA NE VA PAS BIEN

Un petit livre pour comprendre les schizophrénies,  
ces maladies du cerveau si difficiles  
à vivre mais qui se soignent...



*Lecture accompagnée conseillée*



Découvre l'histoire

de la famille de Tom  et de Lola 

de leur papa  Jean, de leur maman  Cécile,

et du Docteur  qui répond à leurs questions

sur les schizophrénies.

# LA MAMAN DE TOM ET LOLA A L'AIR ABSENTE





« Docteur, pourquoi un papa ou une maman peut devenir bizarre. C'est normal de ne plus se sentir aimé ? »

« Tous les organes de notre corps peuvent tomber malade. Si c'est le cerveau qui fonctionne mal, c'est compliqué : la réalité peut être déformée et les pensées partent dans tous les sens. Quand un parent souffre de schizophrénie, il peut se replier sur lui-même, s'isoler. Pourtant il aime toujours ses enfants, mais parce qu'il est malade, il n'arrive plus à leur montrer sa tendresse, à les aider, à les protéger. Ces signes sont des symptômes de ces maladies qu'on appelle troubles psychiques. Ce n'est pas contagieux, mais c'est difficile à vivre pour soi et pour l'entourage. »



### Petit conseil

- Ca ne sert à rien de demander à la personne qui souffre de changer ou de se secouer, elle n'y peut rien.
- Dans un carnet, écris ce que tu ressens et ce que tu ne comprends pas.
- Fais une liste des personnes à qui tu peux en parler librement.

### Et toi ?

As-tu déjà pensé qu'on ne t'aimait plus ?

T'es-tu déjà senti seul parce que tu ne comprends pas quelqu'un que tu aimes ?

Qu'as-tu fait ?



# LA MAMAN DE TOM ET LOLA A L'AIR EFFRAYÉE



Maman a l'air d'avoir peur... Quand je lui demande pourquoi elle parle d'autre chose. C'est flippant !

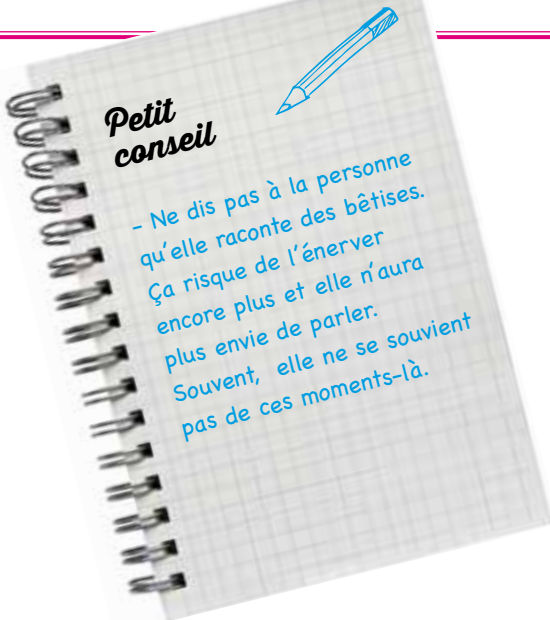


AARGHH ! Ça, c'est un vrai monstre. Pas comme ceux dans la tête de maman...



« Docteur, comment quelqu'un qui est bien devient malade dans sa tête ? C'est normal d'en avoir peur ? »

« Oui, on a peur quand on ne comprend pas et c'est normal de vouloir en parler. En fait, la personne qui est en crise devient incapable de diriger ses pensées. Elle peut entendre des voix dans sa tête, des bruits que les autres n'entendent pas. Ce sont des hallucinations auditives. Alors elle parle toute seule pour y répondre. Elle peut aussi voir des choses qui n'existent pas. Ce sont des hallucinations visuelles. La personne comprend alors les choses de travers. Elle se prend parfois pour quelqu'un d'autre. On appelle ça des délires. »



### Et toi ?

T'est-il déjà arrivé d'être avec quelqu'un que tu trouvais bizarre ?  
Que tu ne comprenais pas ?  
Tu as eu peur ?  
As-tu réfléchi chez qui tu pourrais aller si tu avais besoin d'aide ?





# LA MAMAN DE TOM ET LOLA CHANGE D'HUMEUR SANS RAISON



Vous êtes mes rayons de soleil ! Je vous aime mes loulous !



Tu es laide ! Tu te transformes en monstre pour m'effrayer !

Arrête, maman ! Si c'est pour rire c'est pas drôle !

Là...ça chauffe !

Pourquoi tu cries ? J'ai pas fait de bêtise !

Maman a raison de me gronder, je suis moche et méchante. J'ai envie de me cacher dans mon lit !

Quand maman fait ses gros yeux et dit des mots méchants, c'est plus notre vraie maman... J'ai peur de lui faire un câlin...





« Docteur, pourquoi quelqu'un de gentil devient méchant sans raison ? C'est normal de croire que c'est de notre faute ? »

« Quand une maladie modifie les pensées, la personne peut avoir des changements d'humeur brusques. Si on ne sait pas qu'elle est malade, on se sent coupable. Mais personne n'est responsable. On ne sait pas encore vraiment d'où vient une schizophrénie. Les chercheurs savent qu'il y a une fragilité chez la personne et que de grands stress répétés, ou de la drogue, peuvent déclencher une crise en désorganisant le cerveau. Pour se sentir mieux, certains prennent de l'alcool, ce qui aggrave le problème. »



### Petit conseil



- Si on te dit que c'est de ta faute, ne le crois pas ! Tu n'y es pour rien.
- Pour ne pas te faire de fausses idées, pose tes questions à une personne de confiance !

### Et toi ?

T'es-tu déjà trouvé face à des changements d'humeur imprévisibles ?  
Tu as pensé que c'était de ta faute ?  
Comment as-tu réagi ?



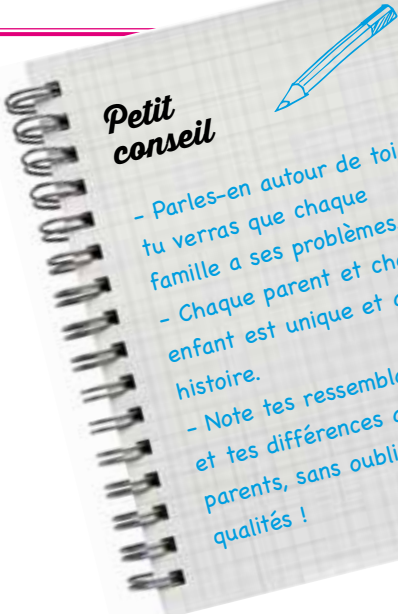
# LA MAMAN DE TOM ET LOLA CROIT QU'ON LUI VEUT DU MAL





« Docteur, pourquoi quelqu'un se sent menacé alors qu'il n'y a pas de danger ? C'est normal d'avoir honte de quelqu'un qu'on aime ? »

« Dans certaines schizophrénies le malade pense qu'il n'a plus d'amis, qu'il n'a que des ennemis autour de lui... Il en souffre. Il est envahi par des grandes peurs, il se sent persécuté, se méfie de tout et devient étrange pour les autres. On ne le comprend plus. Un enfant peut être gêné par l'attitude d'un de ses parents mais on n'a pas à avoir honte de la souffrance, même d'un membre de sa famille. »



### **Petit conseil**

- Parles-en autour de toi, tu verras que chaque famille a ses problèmes.
- Chaque parent et chaque enfant est unique et a son histoire.
- Note tes ressemblances et tes différences avec tes parents, sans oublier tes qualités !

### **Et toi ?**

Il t'est arrivé d'avoir honte de quelqu'un ?  
Trouves-tu difficile d'accepter les personnes différentes ?



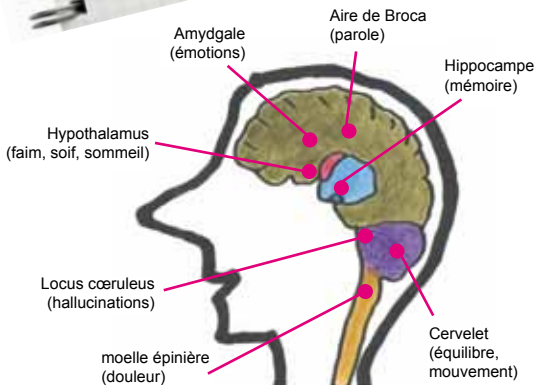




« C'est normal d'être triste quand on est séparé de ses parents et d'être inquiet pour le futur ?  
Docteur, comment on soigne une schizophrénie ? »

« C'est normal d'être triste quand ceux qu'on aime sont loin de nous et qu'ils ne vont pas bien.

Quand une personne ne se rend plus compte de ce qu'elle fait, elle doit être aidée ou hospitalisée. L'équipe de psychiatrie peut soigner avec des médicaments qui calment les pensées et des thérapies qui aident à retrouver confiance en soi. Il y a des ateliers pour apprendre aux malades et à leurs familles à mieux vivre avec une schizophrénie. Au retour à la maison, une aide sociale peut être proposée pour faire les courses, le ménage, payer les factures, préparer les médicaments... »



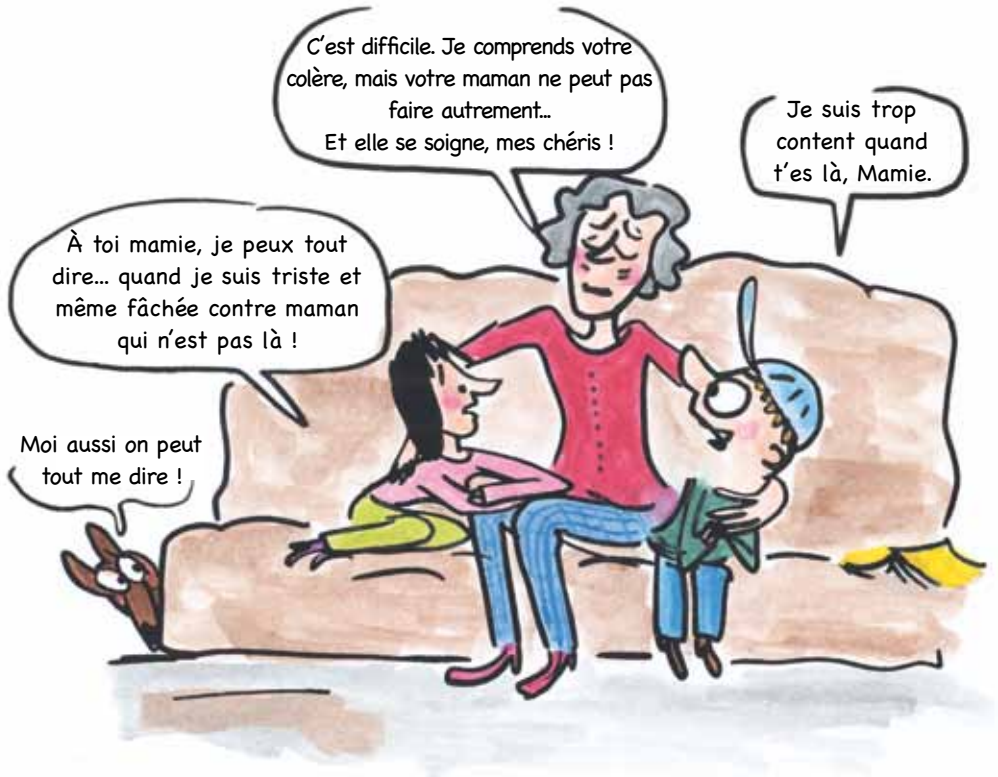
**Et toi ?**

*Tu as déjà rendu visite à quelqu'un dans un service de soins psychiatriques ? Ça t'a inquiété ou rassuré ?*





# LA MAMIE DE TOM ET LOLA EST VENUE LES GARDER

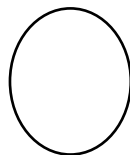
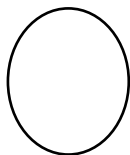
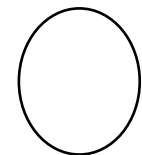
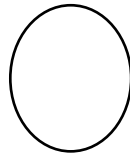
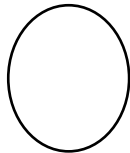
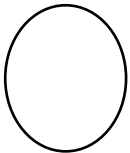
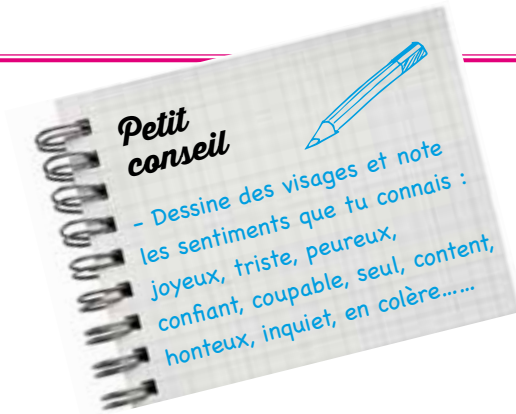




« Docteur, quand un parent tombe malade, qui s'occupe de son enfant ? C'est normal que les enfants aident leurs parents ? »



Quand on découvre que même ses parents peuvent tomber malade, on peut se sentir seul, triste, en colère ou inquiet. Mais la famille et les amis sont là. L'enfant a besoin de parler de ses émotions et d'être entouré par des gens qu'il aime. Il peut découvrir que d'autres enfants vivent la même situation que lui. Un enfant a parfois envie d'aider ses parents. Ça peut le faire grandir... mais il ne faut pas qu'il oublie de s'amuser et d'apprendre. Les adultes doivent se faire soigner par des adultes. >>



**Et toi ?**

Comment gères-tu tes tristesses, tes peurs, ton stress ?

As-tu aidé des enfants ou des adultes ?

Et toi, qui t'aide ?



# LA MAMAN DE TOM ET LOLA VA MIEUX

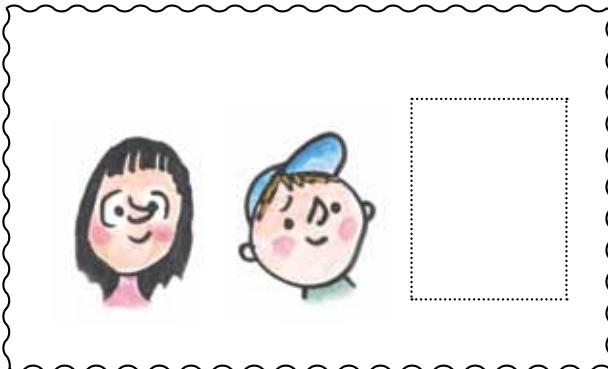




## « Docteur, est-ce qu'on peut guérir complètement les schizophrénies ? »



Dans les schizophrénies, on sait que certaines zones du cerveau ne fonctionnent pas bien. Les scientifiques travaillent très fort pour comprendre d'où ça vient et améliorer les traitements. Il existe aujourd'hui des médicaments efficaces qui permettent de stabiliser les personnes malades, mais ça peut prendre du temps et une rechute est possible. Certaines vivent en famille, dans un foyer, parfois dans la rue ou seules chez elles. Certaines peuvent retravailler ou étudier. Les schizophrénies touchent des hommes et des femmes partout dans le monde, qu'ils soient pauvres ou riches.



### **Et toi ?**

Qu'as-tu appris avec Tom et Lola ?  
Arrives-tu à te faire confiance ?  
À faire confiance aux autres ?  
À être optimiste ?  
Tu veux faire quel métier plus tard ?

# PETIT DICO

## SUR LA SANTÉ MENTALE



**Affectif** : Ce qui est lié au sentiment d'aimer et d'être aimé.

**Angoisse** : Sensation de peur exagérée.

**Délires** : C'est quand le cerveau déforme complètement ce qui se passe autour de soi. Ça arrive aussi avec de fortes fièvres ou l'abus d'alcool...

**Émotion**: Ce qu'on ressent d'un coup dans notre corps quand on éprouve de la joie, un plaisir, une tristesse, une peur, une colère...

**Être stabilisé ou se rétablir** : C'est quand la personne malade va mieux. Avec les soignants, elle a trouvé les médicaments et les thérapies qui l'aident. Elle peut faire des activités et décider de sa vie.

**Hallucinations** :

- Auditives : C'est quand quelqu'un entend des sons, des voix qui parlent dans sa tête et que personne d'autre n'entend.
- Visuelles : C'est quand quelqu'un voit des choses qui n'existent pas et que personne d'autre ne voit.

**Hôpital psychiatrique** : Hôpital où on soigne les personnes qui souffrent de différents troubles psychiques : schizophrénies, dépressions, troubles bipolaires, anorexies...

**Psychiatre** : Médecin qui soigne les maladies psychiques ou mentales.

**Rechute** : C'est quand on retombe malade après une période où on allait bien.

**Schizophrénies** : Maladies du cerveau qui changent la perception des choses et de soi-même, et qui désorganisent la pensée.

**Symptômes** : Les signes qui permettent de reconnaître une maladie.

# ADRESSES

## POUR TROUVER DES RÉPONSES À SES QUESTIONS

### Pour les enfants (8-12 ans)

[www.sos-jeunesse.ch](http://www.sos-jeunesse.ch)

[www.ciao.ch](http://www.ciao.ch)

[www.estimesoich.ch](http://www.estimesoich.ch)

[www.patouch.ch](http://www.patouch.ch)

### Pour les jeunes et les adultes

[www.synapsespoir.ch](http://www.synapsespoir.ch)

[info@synapsespoir.ch](mailto:info@synapsespoir.ch)

079/392 24 83

[www.revs.ch](http://www.revs.ch)

[www.info-schizophrénie.ch](http://www.info-schizophrénie.ch)

TIPP application gratuite qui dit tout sur la psychose



## Brochure réalisée par Synapsespoir

Association valaisanne de proches de personnes  
souffrant d'une schizophrénie.

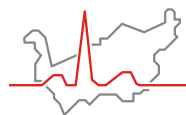
Grâce à l'engagement et la généreuse collaboration de :

- **Louise-Anne Sartoretti**, présidente de Synapsespoir
- **Murielle Borgeaud**, infirmière spéc. clinique, DPP Hôpital du Valais
- **Dominique de Saint Mars**, scénariste-auteure de Max et Lili, marraine de l'Oeuvre Falret en France
- **Serge Bloch**, dessinateur de Max et Lili et créateur de SamSam
- **Saëlle Knupfer**, couleurs
- **Anne-Claire Onillon**, maquette

synaps(espoir



[www.falret.org](http://www.falret.org)



Hôpital du Valais  
Spital Wallis

**Commander la brochure :**

[info@synapsespoir.ch](mailto:info@synapsespoir.ch)  
Association Synapsespoir  
Rue du Château de Montorge 4  
1950 Sion

**Télécharger la brochure :**

[www.synapsespoir.ch](http://www.synapsespoir.ch)