

## COMPRENDRE LES CROYANCES PARANOÏDES

Traduction par Thanh-Lan Ngô du texte : Foster, C. (2016). Understanding paranoia. Mind, London (UK). Récupéré de [www.mind.org.uk](http://www.mind.org.uk). Cette traduction n'a pas été révisée ou publiée par Mind. Relecture par l'équipe de [www.psychopap.com](http://www.psychopap.com) (janvier 2020).

Ce document est destiné à toutes les personnes qui présentent des croyances paranoïdes. Il explique les causes possibles et les possibilités de traitement. Il présente des informations sur la façon de s'aider soi-même ou comment les proches peuvent aider.

### QUE SONT LES CROYANCES PARANOÏDES?

Les croyances paranoïdes sont la conviction d'être menacé par une personne, des personnes ou une organisation qui nous veulent du mal, même s'il n'y a aucune (ou presque aucune) évidence que notre sécurité est menacée. Les idées paranoïdes sont souvent présentes dans la population. Cependant lorsqu'elles deviennent fréquentes et envahissantes, elles peuvent devenir des croyances délirantes. Plusieurs types de menaces existent.

Les croyances paranoïdes peuvent aussi être des soupçons exagérés. Par exemple, quelqu'un vous a déjà insulté et vous croyez qu'il mène une campagne haineuse contre vous.

« Lorsqu'on souffre de croyances paranoïdes, les peurs sont amplifiées et tous ceux qu'on rencontre font partie de ce système. Vous devenez le centre d'un univers menaçant. »

### Comment les croyances paranoïdes se manifestent-elles?

Il existe plusieurs sortes de croyances paranoïdes. Voici, par contre, certains exemples fréquents de pensées paranoïdes.

Vous pourriez penser que :

- On parle dans votre dos ou des gens ou des organisations vous surveillent (en ligne ou en personne)
- Des gens tentent de vous humilier ou de vous exclure
- Vous êtes à risque d'être blessé physiquement ou d'être tué
- Les gens utilisent des sous-entendus pour vous menacer secrètement ou vous nuire
- Des gens tentent volontairement de vous tourmenter ou vous irriter
- Des gens tentent de voler votre argent ou vos avoirs
- Vos pensées ou vos actions sont influencées par autrui
- Vous êtes contrôlé par le gouvernement qui vous cible tout particulièrement

Vous pourriez être constamment préoccupé par ces pensées ou seulement lorsque vous vous sentez stressé. Elles peuvent occasionner un sentiment de détresse intense ou peu d'émotions.

« J'ai de la difficulté à faire confiance aux autres lorsque mon cerveau me dit qu'ils vont m'avoir. »

La plupart des gens peuvent penser qu'on les menace personnellement mais on peut parfois penser que d'autres sont menacés (vos proches, la société en général).

### Comment savoir si c'est une pensée paranoïde?

Les pensées paranoïdes concernent d'autres personnes et ce qu'elles pourraient nous faire. Il peut être difficile de savoir si nos soupçons sont un type de croyances paranoïdes. On peut ne pas s'entendre sur ce qu'est une pensée paranoïde. D'autres (un ami, un membre de la famille, votre médecin) pourrait vous dire que cette pensée est paranoïde alors que vous ne croyez pas que c'est le cas.

Les gens estiment les risques différemment et ne considèrent pas toujours que les preuves et contre-preuves sont convaincantes de la même façon. On peut croire différentes choses même lorsqu'on examine les mêmes faits.

Au final, ce sera à vous de décider.

« Un autre coureur m'a regardé alors qu'il m'a dépassé et mon anxiété s'est cristallisée lorsque j'ai vu son regard. « Me suivez-vous? », lui ai-je crié. J'ai pensé qu'il s'agissait d'une personne engagée par mon employeur pour me suivre. »

La méfiance peut être due à des croyances paranoïdes si :

- Personne ne partage votre point de vue
- Il n'y a pas de preuve formelle pour appuyer vos soupçons
- Certains faits militent contre votre croyance
- Il est peu probable que vous soyez personnellement la cible du complot
- Vous demeurez méfiant même si d'autres tentent de vous rassurer
- Vos soupçons sont basés sur des émotions et des événements ambigus

### Et les soupçons justifiés?

Tous les soupçons ne sont pas nécessairement des croyances paranoïdes. Les soupçons peuvent être justifiés lorsqu'il y a des faits qui prouvent qu'ils sont justifiés. Par exemple, si plusieurs personnes ont été attaquées sur votre rue, il est normal de faire attention lorsqu'on marche dans le quartier. Les soupçons justifiés peuvent vous garder en sécurité.

Il peut exister différents types de faits. Il y a des faits qui viennent de votre expérience en tant qu'individu mais d'autres qui font partie d'une histoire commune (par exemple, la discrimination raciale). Par exemple, si vous êtes un jeune d'une minorité visible et que vous savez que les policiers arrêtent plus souvent des jeunes qui vous ressemblent, avoir l'impression qu'on est plus à risque d'être arrêté n'est pas une croyance paranoïde. Mais il est très probable qu'il s'agisse de croyances paranoïdes si vous croyez que les policiers vous contrôlent.

Il peut être difficile de faire la part des choses mais les informations contenues dans cette brochure peuvent vous aider à comprendre si vous êtes réellement en danger ou si vous craignez d'être en danger.

### Est-ce que les croyances paranoïdes indiquent un trouble mental?

Les croyances paranoïdes peuvent être un symptôme d'un trouble mental mais n'est pas un diagnostic en soi.

Les personnes qui ont de telles idées peuvent vivre ces expériences de différentes manières.

Cela dépendra de :

- Votre degré de conviction (êtes-vous certain ou doutez-vous parfois?)
- Combien de temps vous y pensez à chaque jour
- La détresse qu'elles engendrent
- L'impact sur votre fonctionnement dans la vie de tous les jours

Plusieurs personnes (jusqu'à un tiers des gens) présenteront une croyance paranoïde légère au moins une fois dans leur vie. Il s'agit alors de croyances paranoïdes non cliniques. Ces pensées changent avec le temps-vous pourrez en venir à croire qu'elles ne sont pas justifiées par les faits et cesser d'y penser.

A l'autre extrême du continuum, on retrouve les croyances paranoïdes sévères (ou délire persécutoire). Si c'est le cas, un traitement est souvent indiqué.

Les croyances paranoïdes peuvent être un symptôme d'un des troubles mentaux suivants :

- Schizophrénie paranoïde-un type de schizophrénie où on présente des croyances paranoïdes
- Trouble délirant de type persécutoire-un type de psychose où on craint d'être blessé par autrui
- Trouble de personnalité paranoïaque

### COMMENT LES CROYANCES PARANOÏDES POURRAIENT-ELLE M'AFPECTER?

Il est possible que vous fassiez ou ressentiez certaines choses à cause de vos pensées paranoïdes. Ces actions peuvent vous sembler aidantes sur le coup mais à la longue elles peuvent conduire à des conséquences que vous pourriez regretter par la suite

#### Comportements sécurisants

Les comportements sécurisants sont des actions posées pour vous garder en sécurité et prévenir le danger. Par exemple, vous pourrez éviter certaines personnes ou certains endroits, rester chez vous ou porter des vêtements protecteurs.

#### Comportements envers d'autres personnes

Si vous pensez que quelqu'un vous menace ou qu'il veut vous faire du mal, il est possible que votre attitude soit méfiante ou agressive envers cette personne. Il est possible que vous la repoussiez ou que vous décidiez que vous devez l'exclure de votre vie.

Cette personne pourrait alors agir différemment avec vous et vous éviter à leur tour. Il est possible qu'il soit plus difficile pour vous de vous faire des amis et de les garder. Vos croyances pourront alors vous sembler justifiées

« Les croyances paranoïdes peuvent amener les gens à sembler égoïste ou égocentriques. »

Les comportements sécurisants peuvent justifier les pensées paranoïdes. Vous pourrez penser que vous êtes en sécurité parce que vous agissez ainsi ce qui vous confirme dans le bien-fondé de ces actions. Mais cela ne vous permet pas d'explorer d'autres façons de gérer ces situations effrayantes et d'évaluer si vos croyances sont justifiées ou non.

Les thérapies peuvent vous aider à identifier et examiner vos pensées ainsi que vous pratiquer à faire face à des situations et des personnes qui vous effraient. Vous pourrez initialement vous sentir inconfortable mais votre thérapeute vous offrira beaucoup de soutien au début et ira à votre rythme.

### **Isolement**

Les pensées paranoïdes peuvent générer un sentiment de solitude. Il est possible que vous ayez l'impression que personne ne vous comprend et c'est difficile de réaliser que d'autres personnes ne partagent pas vos idées, surtout si elles vous semblent très réelles.

Si vous évitez les gens et que vous restez souvent chez vous, il est possible que vous vous sentiez encore plus seul. Il peut être utile de parler à quelqu'un en qui vous avez confiance.

« La paranoïa est une maladie qui vous isole et qui vous effraie-elle vous rend insécure. »

### **Inquiétudes et tristesse**

Il est possible que vos pensées paranoïdes vous rendent anxieux ou triste lorsque vous considérez ce qu'elles signifient et comment elles affectent votre vie.

L'anxiété et la tristesse vous rendent plus vulnérable aux pensées paranoïdes. La recherche démontre que les gens qui sont plus anxieux et tristes ressentent une plus grande détresse lorsqu'ils ont des pensées paranoïdes.

### **Préjugés**

Il existe beaucoup de préjugés au sujet des croyances paranoïdes. Vous n'êtes pas seul et les options suivantes peuvent être considérées :

- Montrer ce feuillet à vos proches pour les aider à comprendre les croyances paranoïdes
- Parler à d'autres qui ont déjà présenté ce phénomène
- Partager votre expérience avec autrui (groupes de soutien)

« Ce qui m'a surtout dérangé est le sentiment de panique qui ressemblait, dans mon cas, à un coup de couteau. Je savais que c'était une pensée paranoïde mais l'idée que je puisse avoir une pensée si bizarre m'a terrifié. »

## **QUELLES SONT LES CAUSES?**

On ne sait pas exactement ce qui cause les croyances paranoïdes. Il y a plusieurs théories. Il est probable qu'il s'agisse d'une combinaison de facteurs. Les chercheurs ont identifié des facteurs de risque qui augmentent la probabilité d'avoir des pensées paranoïdes :

- Avoir des expériences et des sentiments ambigus difficiles à expliquer
- Vos sentiments-si vous êtes anxieux ou que vous vous inquiétez souvent ou que votre estime personnelle est faible et que vous vous attendez à ce qu'on vous critique ou qu'on vous rejette
- Votre façon de penser-si vous sautez aux conclusions rapidement, si vous êtes très ferme dans vos croyances et que vous ne changez pas facilement d'idée
- Si vous êtes isolé
- Si vous avez vécu des traumatismes dans le passé

D'autres expériences, comme la prise de drogues ou le manque de sommeil peuvent contribuer au tableau, entre autres parce qu'elles peuvent causer des expériences ambiguës et étranges :

- Expériences de vie. Les idées paranoïdes sont plus fréquentes lorsqu'on est exposé à des situations qui sont associées à un sentiment de vulnérabilité, d'isolement, de stress qui peut générer des sentiments négatifs à propos de soi. Si vous êtes victime d'intimidation au travail, que votre demeure est cambriolée, vous pourrez développer des sentiments de méfiance qui se transformeront en croyances paranoïdes.
- Expériences dans l'enfance qui vous amènent à penser que le monde est dangereux et qu'on doit se méfier des autres. Elles peuvent influencer votre estime personnelle et votre façon de voir les choses en tant qu'adulte.

- Environnement externe. Certaines recherches suggèrent que les pensées paranoïdes sont plus fréquentes lorsqu'on vit dans un environnement où on se sent isolé des autres plutôt que « connecté » aux autres. Les nouvelles au sujet des crimes, du terrorisme et de la violence peuvent contribuer au déclenchement de ces sentiments de méfiance.
- Santé mentale. L'anxiété, la dépression et la faible estime personnelle sont associées aux pensées paranoïdes et à leur impact. Il est possible que ça soit parce qu'on est plus à bout de nerfs, qu'on s'inquiète beaucoup ou qu'on est plus à risque d'interpréter les événements de façon négative. Les croyances paranoïdes sont un symptôme de différents troubles mentaux. Plusieurs personnes présentent un délire paranoïde lorsqu'elles font une psychose.
- Maladies physiques. Les croyances paranoïdes peuvent être un symptôme de la maladie de Huntington, la maladie de Parkinson, les accidents vasculaires cérébraux (AVC), la maladie d'Alzheimer, et d'autres formes de démence. La surdité peut aussi être associée aux pensées paranoïdes.
- Manque de sommeil. Le manque de sommeil peut engendrer un sentiment d'insécurité, de malaise et des hallucinations. Les peurs et les inquiétudes peuvent émerger pendant la nuit.
- Les effets des drogues et de l'alcool. Les drogues comme la cocaïne, le cannabis, l'alcool, l'ecstasy, le LSD, les amphétamines peuvent être associées aux croyances paranoïdes. Certains stéroïdes pris par les athlètes, des insecticides, des solvants aussi.
- Génétique. La recherche indique que des facteurs génétiques peuvent contribuer au risque de présenter des croyances paranoïdes mais on ne sait pas encore de quels gènes il s'agit.

### **Le lien entre l'anxiété et les croyances paranoïdes**

La relation entre les deux est complexe. La pensée paranoïde est un type de pensée anxieuse. Les deux sont associées à la perception d'une menace.

L'anxiété peut causer les croyances paranoïdes. La recherche démontre qu'elle influence le sujet des croyances paranoïdes, sa durée et le sentiment de détresse qu'il génère. Les pensées paranoïdes peuvent vous rendre anxieux.

## **COMMENT PUIS-JE M'AIDER?**

Si vous avez des pensées paranoïdes, voici quelques suggestions qui pourraient aider.

### **Tenir un journal de bord**

Vous pourrez y inscrire :

- vos pensées paranoïdes,
- les émotions associées,
- leur fréquence,
- votre sommeil,
- d'autres événements qui pourraient avoir un lien.

Vous pouvez utiliser un calepin ou une application (ex. MoodPanda). On suggère de coter vos pensées sur une échelle de 1 à 10 pour indiquer jusqu'à quel point vous êtes convaincu que la pensée est vraie et jusqu'à quel point elle vous occasionne une émotion intense.

Ceci pourra vous permettre:

- d'identifier ce qui déclenche les croyances paranoïdes, c'est-à-dire quand vous êtes plus susceptible d'avoir ce type de pensée
- de reconnaître les pensées paranoïdes lorsqu'elles surviennent et vous aider à prendre du recul pour les réévaluer
- de penser à ce qui a été utile dans le passé

Une fois que vous avez identifié les facteurs déclenchants, vous pourrez décider comment les gérer.

Questionner et réévaluer les pensées paranoïdes : les questions suivantes peuvent vous aider à savoir si vos pensées sont paranoïdes ou justifiées.

- Est-ce que d'autres personnes considéreraient que mes soupçons sont justifiés?
- Qu'est-ce que mon meilleur ami dirait?
- Est-ce que j'ai parlé à d'autres personnes de mes inquiétudes?
- Est-il possible que j'aie exagéré la menace?

- Est-ce qu'il y a des preuves irréfutables que mes soupçons sont confirmés?
- Est-ce que mes inquiétudes sont basés sur des événements qui pourraient être vus d'une autre façon?
- Est-ce que mes inquiétudes sont basées sur des sentiments ou sur des preuves factuelles?
- Est-il probable qu'on ait choisi de me cibler moi plutôt que d'autres?
- Y'a-t-il des contre-preuves?
- Est-il possible que je sois trop sensible?
- Est-ce que je me sens méfiant même si d'autres m'ont dit que je n'avais aucune raison de me sentir ainsi?

### **Cherchez à vous entourer**

- Parlez à quelqu'un en qui vous avez confiance. Ceci pourrait diminuer le stress et vous aider à réévaluer les pensées paranoïdes. Vous pourriez leur montrer ce document pour les aider à comprendre. Si vous n'avez personne à qui vous confier, il existe des lignes d'écoute (Tel-aide, Tel-jeune)
- Évitez de vous isoler. Continuez à rester en contact avec les gens qui vous entourent et à faire des activités plaisantes. Éviter vos proches (famille et amis), délaisser des loisirs et des intérêts peut contribuer à un sentiment de solitude à long terme.
- Cherchez un groupe de soutien. Partagez votre expérience avec des gens qui ont eu le même type d'expérience que vous (par exemple, National Paranoïa Network, Société canadienne de schizophrénie)

### **Apprenez à vous détendre**

- Pratiquez la méditation de pleine conscience. La méditation de pleine conscience pourrait diminuer les croyances paranoïdes légère. Des mp3 de méditation sont disponibles sur [www.psychopap.com](http://www.psychopap.com) et [www.tccmontreal.com](http://www.tccmontreal.com)
- Gérez votre stress. Ceci pourrait vous aider à mieux composer avec la pression et bâtir la résilience
- Pratiquez la relaxation lorsque vous vous sentez stressé, anxieux ou trop occupé. Des mp3 de relaxation sont disponibles sur [www.psychopap.com](http://www.psychopap.com) et sur [www.tccmontreal.com](http://www.tccmontreal.com)

### **Prenez soin de vous**

- Dormez suffisamment pour vous donner l'énergie de gérer des sentiments et des expériences difficiles
- Pensez à votre alimentation. Manger des aliments sains, régulièrement vous aidera à mieux gérer votre humeur et votre énergie.
- Faites de l'exercice. L'exercice physique contribue au bien être psychologique.
- Restez « connecté ». Des activités pratiques comme le jardinage, la cuisine et l'artisanat peuvent contribuer à un sentiment de connexion avec le monde qui nous entoure. Être dehors dans la nature peut vous aider à vous sentir connecté à votre environnement.

## **QUELS TRAITEMENTS SONT DISPONIBLES?**

Si les pensées paranoïdes vous inquiètent, il est préférable de rencontrer un professionnel de la santé. La première étape est souvent d'en parler avec votre médecin de famille ou de consulter le CLSC de votre quartier.

### **La psychothérapie**

Différentes formes de psychothérapie peuvent vous être offertes. Par exemple, la thérapie cognitivo-comportementale vous amènera à examiner lien entre vos pensées, vos émotions et vos comportements puis à explorer différentes façons de voir les choses/agir pour gérer le problème. D'autres psychothérapies pourraient être disponibles telles que la thérapie psychodynamique ou la thérapie familiale. Des approches telles que le soutien, la psychoéducation ou l'art thérapie pourraient aussi vous être proposés. Finalement, il existe des traitements par la réalité virtuelle pour vous pratiquer à faire face aux situations qui vous effraient.

### **La médication**

Si vous avez un diagnostic de schizophrénie ou de trouble délirant, il est probable qu'on vous offre un médicament antipsychotique pour diminuer l'intensité des pensées paranoïdes et la détresse associée. Si vous êtes anxieux ou déprimé, il est possible qu'on vous offre un antidépresseur.

## COMMENT LES PROCHES PEUVENT-ILS AIDER?

Cette section s'adresse aux proches des gens qui présentent des idées paranoïdes.

Si vous avez un ami ou un membre de votre famille qui présente des idées paranoïdes, il peut être difficile de savoir comment aider. Vous pouvez ne pas savoir comment réagir si vous n'êtes pas d'accord avec ses croyances.

- **Gardez l'esprit ouvert.** Tentez de voir si ces croyances pourraient être justifiées. C'est facile de parler de croyances paranoïdes quand vous n'êtes pas d'accord ou si ce que la personne dit ne correspond pas à votre expérience. C'est encore plus facile si votre proche a déjà présenté des idées paranoïdes dans le passé mais il est important de vérifier avant de sauter aux conclusions.
- **Examinez les faits sur lesquels votre proche se base pour expliquer ses croyances.** Même si vous croyez que ses pensées ne sont pas justifiées, il faut se souvenir que les pensées paranoïdes sont basées sur des inquiétudes réelles. Tentez d'explorer si les peurs ont un fondement. Ceci vous permettra à tous les deux de voir comment la croyance s'est développée. « La meilleure chose pour moi est qu'on me prenne au sérieux. Dans un certain sens, je sais que mes croyances peuvent ne pas être vraies, mais pour moi, elles sont terrifiantes. Reconnaître que la peur est réelle, même si vous ne pouvez pas être d'accord avec la raison qui motive ma peur, est très important. »
- **Parlez ouvertement.** Les croyances paranoïdes peuvent engendrer un sentiment de solitude mais en parler peut diminuer le stress. Il se peut que votre point de vue les réassure et leur donne une autre perspective.
- **Ne banalisez par leurs peurs.** Même si vous ne croyez pas qu'ils soient à risque, essayez de comprendre leurs sentiments. Il est important de réaliser que leurs sentiments sont réels même si vous croyez que les pensées qui les génèrent sont sans fondement.
- **Concentrez-vous sur leurs émotions.** Identifiez le niveau de détresse et offrez du réconfort. Reconnaissez l'état d'alarme et validez leurs émotions sans dire que vous êtes d'accord avec les raisons qui les motivent. (« On peut composer avec l'agitation en se centrant sur l'émotion et dire des phrases réconfortantes telles que « Tu es en sécurité ». Faire des activités peut aussi offrir une distraction et interrompre le cercle vicieux des croyances paranoïdes. »)
- **Aidez-les à chercher de l'aide.** Vous ne pouvez généralement pas forcer les gens à aller chercher de l'aide s'ils n'en veulent pas mais il est important de dire qu'une aide est disponible et qu'on peut la demander.
- **Respectez leurs souhaits.** Même si vous avez l'impression de savoir ce qui est bon pour eux, il est important de respecter leurs volontés et ne pas prendre des décisions sans les consulter.
- **Sachez où vous adresser en cas d'urgence.** Si votre proche va mal, on peut lui suggérer d'appliquer son plan d'action en cas de crise s'il en a un (ce plan pourrait contenir les numéros de téléphone de son équipe traitante, le centre de crise, Suicide action, l'urgence etc...)
- **Prenez soin de vous.** Il peut être difficile de voir quelqu'un qu'on aime souffrir de croyances paranoïdes, il est important de prendre le temps de s'occuper de son propre bien être pour pouvoir être présent pour s'occuper d'autrui. « S'occuper de quelqu'un qui souffre de croyances paranoïdes est très drainant...avoir les mêmes conversations à tous les jours. J'ai appris à être clair et concis dans mes conversations avec mon père, à respecter mes limites et à faire ce que j'ai dit que je ferais, sans laisser de place à une mauvaise interprétation ».