

PSYCHO

PAP



Réalisé par Dre Thanh-Lan Ngô, M.D. psychiatre

Les soupçons et la méfiance

Brochure explicative pour les patients et leurs proches

Définition

Traitement psychologique

Ressources disponibles



Informations complémentaires
disponibles sur www.psychopap.com

**Les brochures explicatives
de PsychoPAP visent à
fournir des informations
sur certaines difficultés en
santé mentale ainsi que
sur leur traitement
psychologique.**

**Ces brochures ne
remplacent pas un avis
médical.**

Éditeur: Thanh-Lan Ngô -
psychopap
Montréal, QC, Canada
Janvier 2020

À qui s'adresse ce guide?

Ce guide s'adresse aux individus qui se sentent régulièrement menacés même si les gens autour d'eux ne sont pas du même avis. Il peut parfois s'agir de soupçons exagérés. Par exemple, une personne agit de façon étrange avec nous et nous en venons à croire qu'ils pourraient être à l'origine d'un complot contre nous. C'est comme si nos craintes étaient amplifiées et qu'on se mettait à voir des liens entre différents événements. On devient le centre d'un univers menaçant.

Comment se manifestent les soupçons et la méfiance?

- Vous pouvez vous dire que tout le monde a tort, mais pas vous.
- Vous pouvez percevoir que des messages à la télévision ou à la radio s'adressent à vous.
- Vous pouvez penser que tout le monde est contre vous (ce qu'on appelle parfois un délire de persécution).
- Si vous entendez des voix, vous pouvez croire que les croyances en sont l'explication.

A cause de ces croyances, il est possible que vous ne soyez plus en mesure d'apprécier la vie comme avant et que vous ayez de la difficulté à fonctionner dans votre vie de tous les jours. Tout ceci peut confirmer un sentiment de méfiance qui peut former un cercle vicieux, chaque expérience renforçant les autres.

Est-ce que la méfiance et les soupçons sont fréquents?

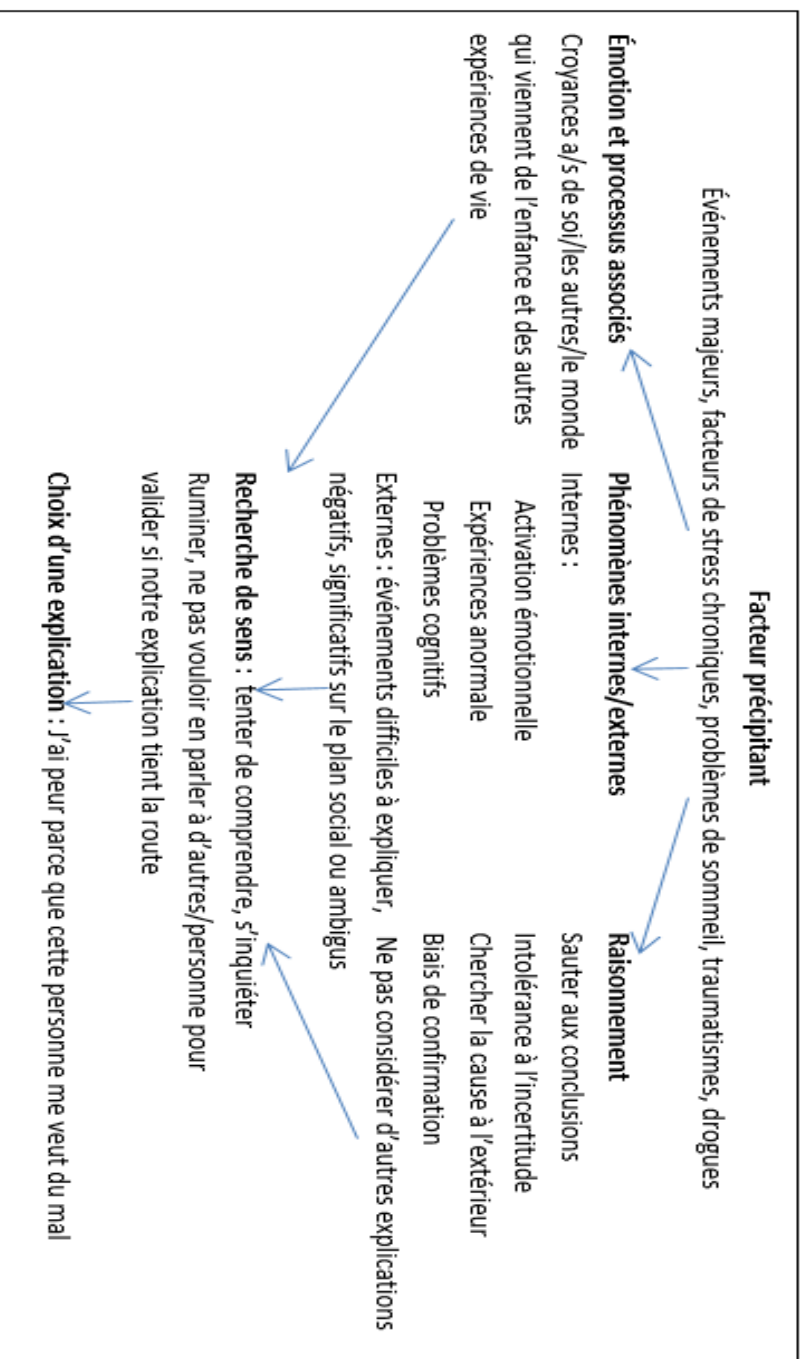
De 10 à 15% des gens peuvent avoir des idées inhabituelles que d'autres ne partagent pas (van Os, 2000). 20% des individus croient, par moment, que les gens sont contre eux et 10% croient que d'autres ont tenté de leur nuire (Johns, 2004). 1.5% des gens croient faire l'objet d'un complot.

Quelles en sont les causes?

Pour la plupart des gens, il n'y a pas de cause unique et plusieurs problèmes contribuent à la persistance de ces phénomènes. Certains facteurs augmentent le risque tels que l'hérédité (avoir un membre de la famille qui entend des voix ou a des croyances inhabituelles), des expériences traumatiques en bas âge ou l'usage de drogues.

Le fait de considérer les intentions potentiellement hostiles des autres peut être une stratégie utile, intelligente et appropriée. Par exemple, marcher dans certains quartiers peut être dangereux. Nos « amis » ne sont pas toujours bien intentionnés. Savoir à qui faire confiance est au cœur des interactions sociales et n'est pas toujours une décision facile à prendre. Tout le monde peut se tromper lorsqu'on analyse les intentions d'autrui. Il est particulièrement difficile de faire confiance lorsqu'on a été trahi ou blessé. Par exemple, plusieurs mois après avoir été attaqué, la plupart des gens sont hypervigilants et méfiants lorsqu'ils marchent dans la rue.

Lorsque les difficultés apparaissent, on peut se sentir en danger et éviter des activités que nous apprécions normalement, ceci peut nous entraîner dans un cercle vicieux qui contribue au maintien du problème. Ainsi, des indices sociaux ambigus (un sourire, un regard, un geste, une phrase qui peut vouloir dire beaucoup de choses), des coïncidences, des événements négatifs ou irritants, des expériences internes inhabituelles (par exemple, des objets qui peuvent paraître très brillants, des sons perçants ou intrusifs, des sensations étranges comme si on n'était pas là ou que l'environnement était irréel, des perceptions que d'autres ne partagent pas comme des voix ou des visions), la maladie, l'usage de drogues ou d'alcool, le manque de sommeil peuvent tous contribuer à un sentiment de malaise qu'on tente d'expliquer en faisant des liens entre les événements ambigus, négatifs ou étranges. Par exemple, une personne peut sortir dans la rue pas tout à fait dans son assiette et au lieu de penser : « Je me bizarre parce que j'ai mal dormi », elle peut en venir à penser que l'expression des gens dans la rue explique son malaise (« Ah, je comprends! Les gens ne m'aiment pas et me veulent du mal. ») On peut, entre autres, en venir à cette conclusion lorsqu'on a vécu certaines situations interpersonnelles difficiles récemment et/ou dans le passé (par exemple, l'intimidation, le harcèlement, l'isolement) qui nous ont amené à considérer qu'on peut être vulnérable, que les autres sont hostiles et que le monde est dangereux. Lorsqu'on se sent anxieux ou irrité, on peut alors se mettre à ressasser ces sentiments, ne pas avoir le réflexe d'en parler avec autrui, de vérifier la justesse de nos perceptions et devenir convaincu que ces sentiments sont causés par les actions d'autrui. Certaines personnes peuvent sauter aux conclusions (« si je me sens anxieux, c'est qu'un danger me menace, il faut trouver lequel »), ne pas considérer d'autres explications (« ça doit être cela! ») et être attentifs aux faits/événements qui confirment qu'ils sont effectivement en danger (« d'autres preuves que je suis bel et bien menacé »). Pour éviter le danger, ils pourront alors adopter des comportements sécurisants (par exemple, éviter les gens). Ces comportements les empêcheront, potentiellement, de réaliser qu'il est possible que leur idée ne soit pas tout à fait juste (« si je suis encore vivant, c'est que j'ai fait X, Y, Z pour me garder en sécurité »).



Comment composer avec les soupçons et la méfiance?

Différentes personnes comprennent différemment ce qui se passe, selon leur histoire de vie et les expériences vécues. Il peut par contre être utile de développer une compréhension commune de ce qui se passe avec le professionnel de la santé qui vous suit (ils pourront appeler ceci une conceptualisation) pour commencer à trouver des pistes de solution. Il est préférable de prendre son temps et d'éviter de se précipiter pour trouver une explication lorsqu'on ressent beaucoup de stress.

Avec un thérapeute, l'individu qui souhaite réévaluer ses soupçons pourra éventuellement:

1. Noter dans sa vie de tous les jours, les moments où l'anxiété est plus intense et les soupçons plus prononcés
2. Discuter en détail de ce qui l'a amené à avoir ces soupçons
3. Examiner les faits qui confirment les soupçons et ceux qui ne correspondent pas
4. Tester ces hypothèses (on est en danger vs on n'est pas en danger)
5. Prendre du recul afin d'éviter d'être envahi par le problème et redevenir/rester fonctionnel dans sa vie de tous les jours (par exemple, lâcher prise lorsque les soupçons reviennent en force, être attentif à la tâche accomplie plutôt qu'aux pensées qui nous empêchent de fonctionner)
6. Passer moins de temps à ruminer/s'inquiéter en introduisant des « temps dédiés à l'inquiétude » et à la résolution de problème



Comment les gens qui présentent ce type d'expérience composent-elles avec la méfiance et les soupçons?

Cette section offre des suggestions qui ont déjà aidé des personnes qui ont le même type d'expériences. Au début, vous ne saurez pas laquelle pourrait vous convenir mais avec le temps, vous pourrez trouver que certaines suggestions sont plus utiles que d'autres.

- Si vous êtes fatigué, dormez
- Pratiquez la respiration profonde : Pour utiliser la technique 4-7-8, adoptez ce rythme respiratoire: videz d'abord vos poumons de l'air qu'ils contiennent, inspirez profondément par le nez en comptant lentement jusqu'à 4, retenez votre souffle pendant 7 secondes, expirez par la bouche en retroussant les lèvres et en faisant un bruit qui ressemble à « woosh », pendant 8 secondes. Faites-le 2 fois par jour. Il est possible que vous vous sentiez étourdi au début donc assurez-vous d'être assis.
- Pratiquez la méditation et la relaxation. Des mp3 gratuits sont disponibles dans la section « Grand public » des sites www.psychopap.com et www.tccmontreal.com
- Prenez une marche.
- Voyagez si possible.
- Adonnez-vous à un loisir.
- Occupez-vous l'esprit.
- Essayez une nouvelle activité.
- Trouvez des façons de diminuer la pression sur votre vie.
- Adoptez une alimentation saine.
- Si vous avez des croyances spirituelles, laissez-les vous apporter un réconfort.
- Prenez le temps de vous occuper de votre apparence physique.
- Analysez votre environnement, la qualité de votre entourage : les immeubles et les gens peuvent affecter votre moral.
- Travaillez ou étudiez si c'est possible.
- Plusieurs croyances dérangeantes peuvent contribuer à un sentiment de menace ou d'insécurité. En discuter avec autrui peut être aidant.

Essayez de vous souvenir que vous n'êtes pas le seul à connaître de telles expériences. Avec le temps, il vous sera plus facile de le les gérer. Lorsque vous vous sentirez mieux, vous pourrez partager ces expériences avec les gens qui vous entourent pour éviter de connaître une rechute.

Comment trouver de l'aide?

Si vous présentez des soupçons et de la méfiance et que votre situation vous cause une certaine souffrance et des difficultés de fonctionnement dans votre vie de tous les jours, l'une des premières étapes pourrait être d'en parler à un médecin. Celui-ci pourra faire un bilan de votre condition physique ou vous prescrire des tests de laboratoire. Il pourra aussi vous proposer un plan de traitement adapté à vos besoins. Vous pourrez aussi vous présenter à l'accueil psychosocial de votre CLSC pour parler de votre situation. Si vous allez à l'école, il est important d'entrer en communication avec un adulte responsable (un conseiller, un enseignant, une infirmière, un parent). En cas de crise, on peut contacter un centre de crise, le service des urgences ou le 911.

Pour plus d'informations : La présente brochure est basée sur les ouvrages suivants:

Freeman, D., Freeman, J., & Garety, P. (2016). *Overcoming paranoid and suspicious thoughts: A self-help guide using cognitive behavioural techniques*. Hachette UK.

Mauder, L., Cameron, L., Thomas, M. (2016). [Hearing voices and disturbing beliefs](#). A NHS self-help guide. Northumberland, Tyne and Wear.

PSYCHO

PAP



Réalisé par Thanh-Lan Ngô, psychiatre
Design : Magalie Lussier-Valade
Remerciements : Marie-France Turgeon, Jean
Leblanc

Collection PsychoPAP

www.psychopap.com



SOUPÇONS et MÉFIANCE