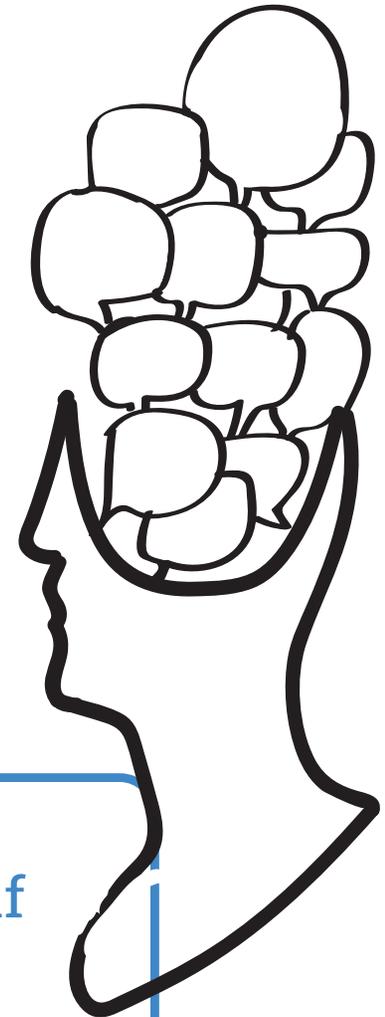


La thérapie cognitive comportementale pour les expériences inhabituelles, les voix et la méfiance face aux autres

Guide explicatif
2019
1^{re} édition



La thérapie cognitive comportementale pour les expériences
inhabituelles, les voix et la méfiance face aux autres: guide explicatif

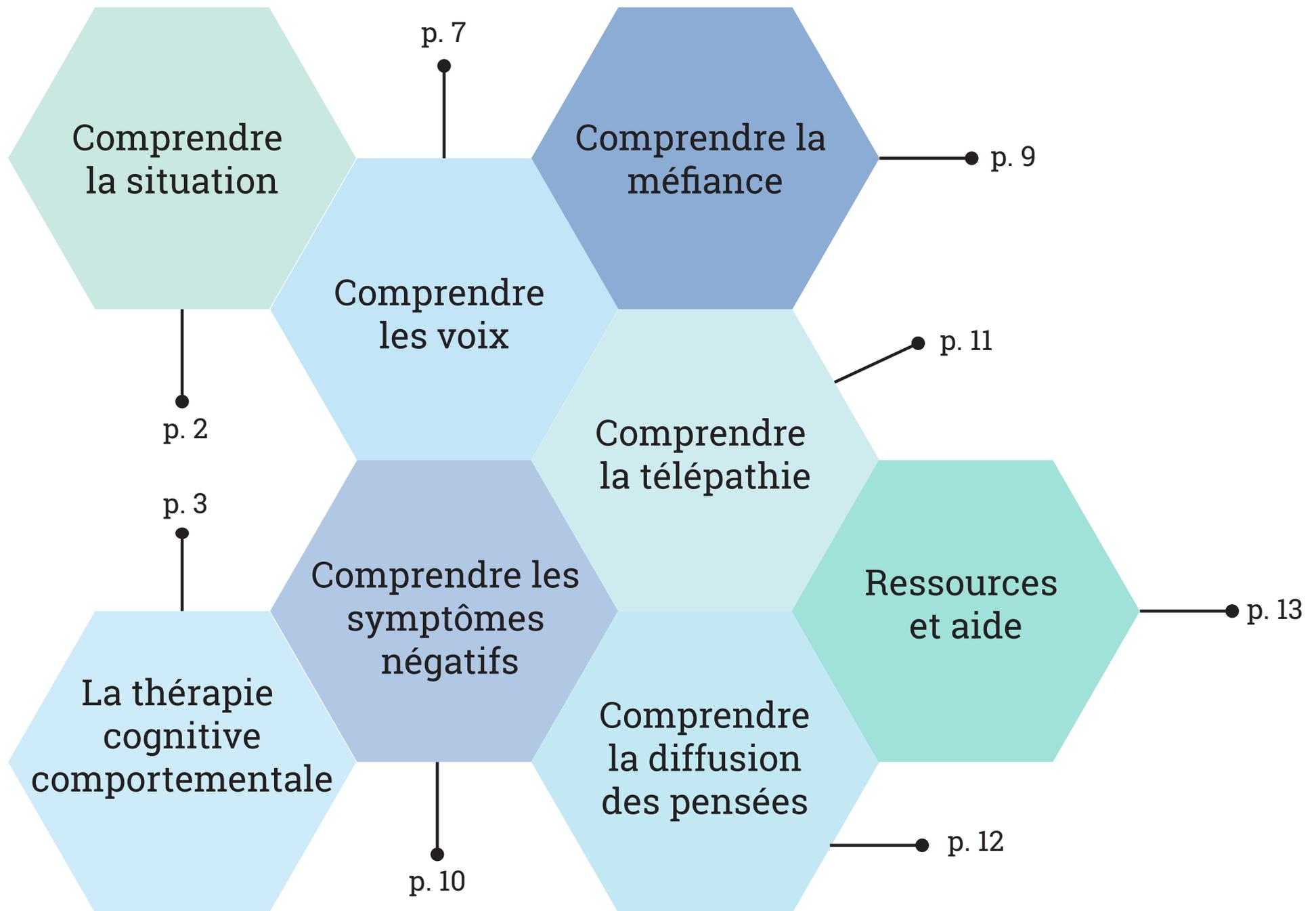
Chloée Paquette Houde
Amal Abdel Baki
Thanh-Lan Ngô
Tania Lecomte
Magalie Lussier-Valade

Éditeur : Jean Goulet - tccmontreal
Montréal, QC, Canada 2019
ISBN 978-2-924935-13-2
Dépôt légal 3e trimestre 2019
Bibliothèque et Archives nationales
du Québec 2019 Bibliothèque et
Archives Canada 2019
Première édition

La thérapie cognitive comportementale pour les expériences inhabituelles, les voix et la méfiance face aux autres

Chloée Paquette Houde
Amal Abdel-Baki
Thanh-Lan Ngô
Tania Lecomte
Magalie Lussier-Valade

Mise en page et graphisme: Magalie Lussier-Valade



Comprendre la situation

Lorsqu'on traverse des moments difficiles, il peut être utile de pouvoir en parler avec quelqu'un. Cela nous permet de comprendre comment on se sent et comment on en est arrivé là. Par contre, si on se sent incompris ou si on ne nous prend pas au sérieux, notre détresse peut être amplifiée.

On peut illustrer ce phénomène par un exemple, celui de Magalie, une femme anxieuse dont le conjoint n'a pas envoyé de texto pour aviser qu'il arriverait plus tard que prévu. En l'attendant, elle se met à imaginer qu'il est mort dans un accident d'automobile. Ici, la tristesse et l'anxiété qu'elle ressent sont causées par sa croyance plutôt que par des faits réels puisqu'elle ne sait pas vraiment pourquoi il est en retard.

Lorsqu'une personne choisit de faire une thérapie cognitive comportementale (TCC), elle parle à son thérapeute de ce qui la préoccupe. Le psychothérapeute est un professionnel en santé mentale, par exemple, un psychologue, un médecin, un infirmier, un ergothérapeute, un travailleur social, un thérapeute conjugal et familial, un conseiller d'orientation, un psychoéducateur, un criminologue ou un sexologue, qui détient également un titre de psychothérapeute. Il pourrait vous poser des questions sur les aspects suivants de votre problématique :



01. Vos objectifs pour la thérapie

Ce que vous souhaitez apprendre, les obstacles que vous aimeriez surmonter.



02. L'origine de vos problèmes

Quand ont-ils commencé?



03. La chronologie des événements

Comment les événements se sont enchaînés dans le temps.



04. Votre interprétation des événements

Ce que vous comprenez de la situation



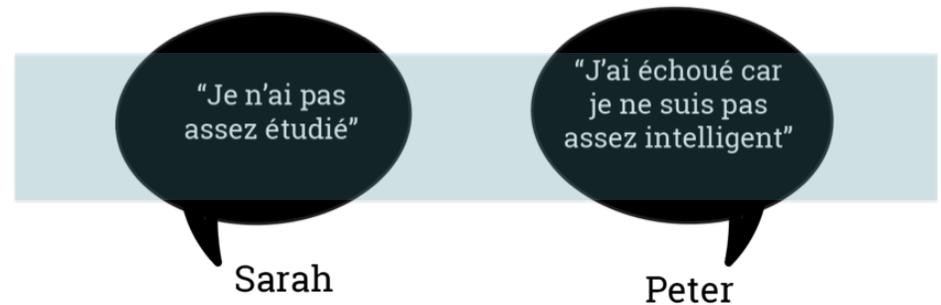
05. Etc...

Comprendre la thérapie cognitive comportementale

La thérapie cognitive comportementale (TCC) est un type de psychothérapie qui se base sur le lien entre les pensées, émotions et comportements pour diminuer la détresse. Il est maintenant bien démontré que les pensées influencent les émotions et réactions.

En effet, devant une même situation, deux personnes auront certainement des réactions différentes. Prenons par exemple Sarah et Peter.

Sarah et Peter ont échoué leur examen:

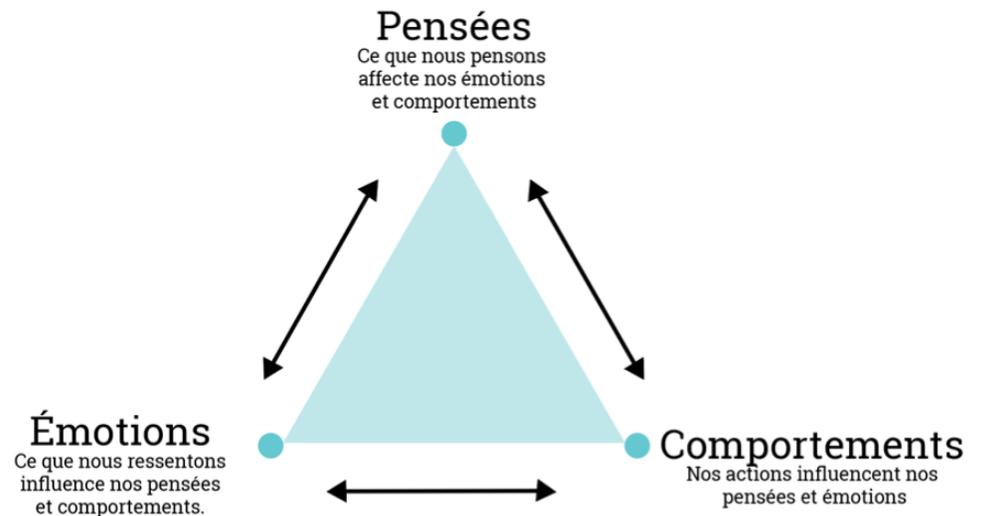


On peut voir ici comment leurs pensées influencent leurs émotions et réactions face à la situation. Peter risque de se sentir beaucoup plus triste que Sarah et n'étudiera probablement pas davantage au prochain examen.

Comprendre la thérapie cognitive comportementale

Il est aussi vrai que les émotions influencent nos pensées. En effet, lorsqu'une personne est triste, elle aura plus tendance à avoir des pensées pessimistes qu'une personne heureuse. Ainsi, les pensées influencent les émotions et vice versa.

Lorsqu'une personne décide de s'engager dans un suivi en TCC, le psychothérapeute l'aide à comprendre le lien entre les événements, ses pensées, ses émotions et ses comportements. Il devient alors possible pour la personne d'apprendre à agir sur sa manière de penser ou ses comportements pour ressentir moins de souffrance ou de détresse.



Le psychothérapeute pourra chercher à comprendre avec vous pourquoi vous avez eu des expériences inhabituelles ou stressantes et vous demandera de décrire ce qui vous inquiète. Certains ont, par exemple, présenté les expériences inhabituelles suivantes :

- **Entendre des voix lorsqu'ils sont seuls**
- **Avoir l'impression d'être l'objet d'un complot**
- **Avoir l'impression que d'autres peuvent lire dans leurs pensées**
- **Etc...**

Afin que vous puissiez mieux vous expliquer ce que vous vivez, le thérapeute vous proposera des exercices à faire pendant les rencontres et chez vous, entre les rencontres. Il cherchera également à atténuer la souffrance occasionnée par vos inquiétudes afin de vous aider à mener une vie remplie et satisfaisante.

Comprendre

Certaines personnes hésitent à parler de leurs voix et de leurs inquiétudes, craignant d'empirer la situation. Un thérapeute formé en TCC ne vous obligera pas à parler des sujets que vous préférez taire. Aussi, s'il sent qu'un sujet est source de douleur trop importante, il pourra même vous inviter à interrompre la conversation et vous enseigner des techniques pour gérer les émotions intenses. Vous pourrez toujours reprendre la conversation plus tard si nécessaire.

Vous n'êtes pas obligé de prendre des médicaments pour faire une TCC. Cependant, la médication permet souvent d'atténuer la souffrance occasionnée par les inquiétudes, ce qui permet de prendre les choses avec recul. Ceci pourrait vous permettre de composer avec les pensées qui vous préoccupent de façon plus efficace et de mieux profiter de la thérapie. Lorsqu'on est moins souffrant, il est plus facile de parler et d'apprendre de nouvelles façons de faire face aux événements.

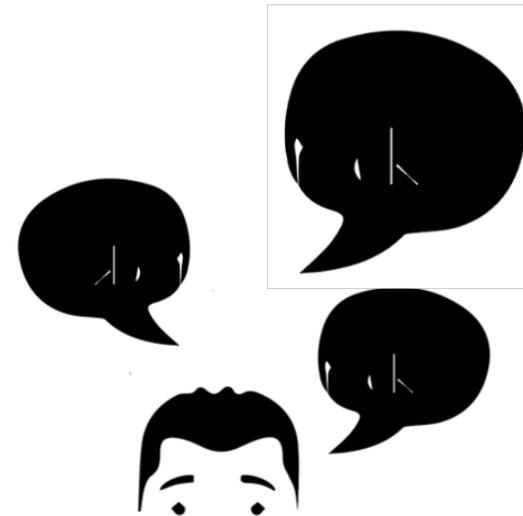
La TCC est une thérapie qui a fait l'objet de nombreuses études. Elle est reconnue efficace, entre autres, pour le traitement de la dépression, de l'anxiété, des voix, de la méfiance et des douleurs chroniques.

Comprendre les voix

La thérapie cognitive comportementale peut vous aider à mieux comprendre les voix. Ceci pourra vous permettre d'en avoir moins peur et d'être moins tourmenté ou anxieux lorsqu'elles sont présentes. Vous pourrez également apprendre des stratégies qui permettront d'atténuer la souffrance associée aux voix.

Saviez-vous que jusqu'à 10 à 15% des gens ont déjà entendu ou entendent des voix? C'est donc un phénomène très commun. On peut par exemple, en entendre lorsqu'on ne dort pas pendant plusieurs jours de suite. Plusieurs personnes s'accommodent des voix et ne ressentent pas de détresse lorsqu'elles les entendent. D'autres sont plutôt contentes d'en avoir et les trouvent plutôt positives.

Plusieurs personnes connues ont déjà entendu des voix. Socrate, un grand philosophe de la Grèce antique en aurait déjà entendues. Charles Dickens, l'auteur des romans David Copperfield et Oliver Twist, disait entendre la voix de certains de ses personnages. Plus récemment, John Nash, mathématicien lauréat du Prix Nobel en 1994, et Anthony Hopkins, acteur célèbre pour son rôle dans le film « Le Silence des agneaux » ont également vécu des expériences de la sorte.



Les voix peuvent se présenter de différentes façons. Elles peuvent sembler venir de derrière vous, des voisins, de la télévision, de la radio, des hauts parleurs ou de passants dans la rue. Elles peuvent crier ou chuchoter. Elles ont une personnalité propre, un genre, un âge. Il peut s'agir de la voix d'une personne que vous connaissez ou qui vous est inconnue. Parfois, les voix parlent entre elles, parlent de vous, commentent vos pensées et vos gestes. Elles peuvent être constamment présentes ou apparaître quelques fois par jour ou par semaine. Elles peuvent être critiques, impolies voire abusives. Parfois, elles peuvent donner des ordres et exiger que la personne fasse des choses qu'elle ne veut pas faire. Elles semblent puissantes, surtout lorsqu'elles menacent de s'en prendre à l'individu ou à ses proches. Si c'est le cas, il est préférable d'en parler à un intervenant en santé mentale tel qu'un infirmier, un psychothérapeute ou un médecin plutôt que de souffrir en silence.

On peut aussi demander à un proche s'il peut entendre les voix. Si oui, il s'agit peut-être de celles de voisins ou de voix issues de la radio. Sinon, il s'agit d'une expérience personnelle inhabituelle.

C'est pénible d'entendre des voix que d'autres ne peuvent pas entendre et qui sont perçues comme étant imaginaires. Mais même si on ne choisit pas d'entendre des voix, on peut décider qu'elles ne nous empêcheront pas de vivre. En effet, les voix, même si elles semblent tout connaître sur nous et même si elles sont parfois intimidantes, n'ont pas de pouvoir réel. Avoir des voix peut être une expérience similaire au rêve. C'est un peu comme rêver éveillé. Comment? Lorsqu'on rêve, l'expérience est réelle. De la même manière, les voix paraissent vraies pour celui qui les entend : il est alors difficile de distinguer ce qui se passe réellement de ce qui se passe dans notre tête.



La méfiance envers les autres

Les inquiétudes face à autrui sont fréquentes et font partie de l'expérience humaine courante. La méfiance, une manifestation de cette inquiétude, peut s'exprimer de différentes façons mais origine toujours de la croyance que d'autres nous veulent du mal. Ainsi, on peut être méfiant lorsqu'on croise quelqu'un alors qu'on traverse seul une ruelle la nuit. On peut aussi parfois penser qu'un collègue ou qu'un membre de la famille n'a pas nos meilleurs intérêts à cœur.

La méfiance et la paranoïa sont donc deux phénomènes très fréquents dans la population générale et elles se manifestent chez des personnes de tout âge et de toutes origines, surtout en période de stress. Ces pensées sont pourtant taboues car personne ne veut être accusé d'être « parano ».

Plusieurs facteurs peuvent contribuer à la tendance à la méfiance. Ainsi, des événements de vie dans l'enfance qui amènent l'individu à conclure que le monde est dangereux ou encore les grands titres des journaux peuvent amplifier la sensibilité à la méfiance. Or, dans certains contextes, la suspicion peut être utile et favoriser l'adoption de comportements sécuritaires. Par contre, lorsque les inquiétudes face aux autres sont trop importantes, elles peuvent causer beaucoup de souffrance et nous empêcher de vivre une vie satisfaisante.

Il est difficile de vivre avec la méfiance et de savoir si nos inquiétudes sont réalistes ou exagérées. Lorsqu'on en parle avec une thérapeute, on peut mieux comprendre et évaluer la situation. On peut également apprendre des techniques pour mieux vivre avec ce type d'inquiétude.

Il est possible que votre méfiance soit problématique si :

- Personne ne partage vos soupçons.
- Il n'y a pas de preuves concrètes confirmant vos craintes.
- Certains faits contredisent vos inquiétudes.
- Vous êtes inquiet même si d'autres personnes tentent de vous rassurer.
- Votre méfiance est fondée sur une intuition, des sentiments ou des événements ambigus.
- Vous êtes de plus en plus envahi par vos craintes et vous vous isolez.

Comprendre les symptômes dits "négatifs"

1

MANQUE DE
MOTIVATION

2

MANQUE
D'ÉNERGIE

3

MANQUE
D'INITIATIVE

4

DIFFICULTÉ À
RESSENTIR OU
À EXPRIMER
DES
ÉMOTIONS

5

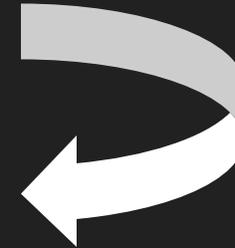
DIFFICULTÉ À
RÉFLÉCHIR OU
À SE
CONCENTRER

6

DIFFICULTÉ À
S'ORGANISER

Il est normal d'avoir besoin de repos et d'une période de convalescence après une hospitalisation ou un épisode de maladie. Le retour aux activités habituelles peut être ardu.

Votre thérapeute peut alors aborder avec vous les symptômes négatifs qui comprennent :



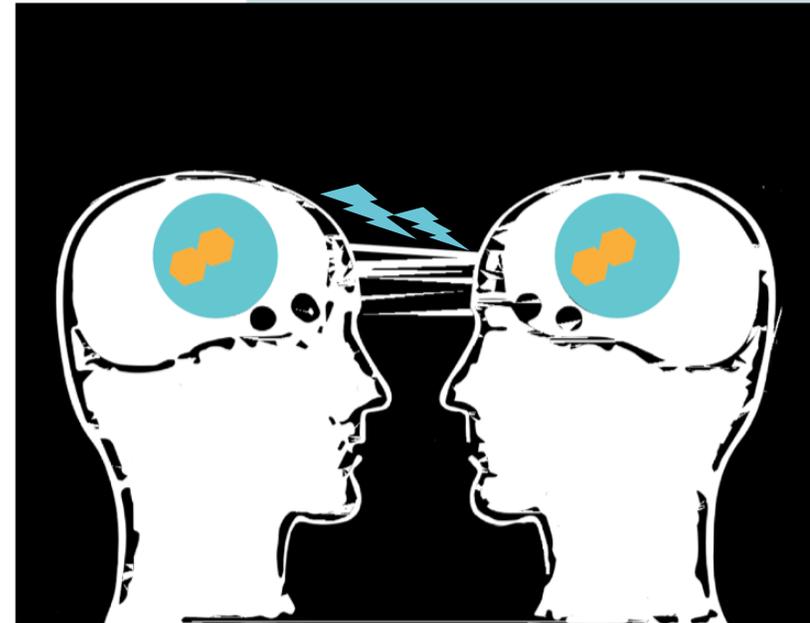
En thérapie cognitive comportementale, le thérapeute peut vous aider à formuler des objectifs réalistes et progressifs pour graduellement reprendre confiance en vous.

Comprendre les expériences de partage des pensées (télépathie)

Il est difficile de savoir ce que d'autres pensent. Il nous est tous arrivé de nous quereller avec autrui parce que l'autre personne n'avait pas compris ce qu'on voulait dire ou encore parce qu'on n'avait pas compris ce que l'autre voulait dire.

Depuis des siècles, l'être humain se questionne sur la possibilité de communiquer avec autrui par la pensée (télépathie). Il est vrai que ce serait très pratique de pouvoir communiquer sans parler! Les frères, les sœurs et les jumeaux ont parfois des prémonitions sur ce que l'autre vit même lorsqu'ils sont séparés. D'autres personnes, comme des médiums ou des voyants, prétendent également avoir des pouvoirs spéciaux. Il est important, dans ce cas, tout en étant ouvert d'esprit, d'être critique, pour éviter d'être dupé par un charlatan.

Il se peut que vous ayez vous-même déjà vécu un épisode de télépathie. Si tel est le cas, il peut être utile d'en parler avec un ami, un membre de votre famille, un thérapeute, un infirmier ou un médecin. En effet, les pensées sont des phénomènes mystérieux et plusieurs choses peuvent les influencer. Par exemple, les gestes, les comportements ou les paroles d'une personne peuvent influencer vos pensées et donner l'impression qu'on communique par l'esprit.



Comprendre les phénomènes de lecture ou de diffusion de la pensée

Lorsqu'on a l'impression que les gens peuvent connaître le contenu de nos pensées sans qu'on ait voulu les exprimer, on peut se sentir gêné ou anxieux. Par exemple, peut-être avez-vous déjà cru qu'on pouvait savoir ce que vous pensiez parce qu'on vous dévisageait de manière étrange. Il peut s'agir d'une expérience très dérangeante lorsqu'on a des pensées négatives, critiques, sexuelles ou agressives. Dans ce type de situation, il est utile de chercher des faits qui confirment (ou non) cette impression. On peut également se souvenir du fait qu'il n'y a pas ou peu d'évidence prouvant le phénomène de la télépathie, de la diffusion de la pensée ou du contrôle des pensées par une autre personne.

En thérapie cognitive comportementale, vous pourrez travailler avec un thérapeute pour faire sens de l'expérience que vous avez vécue. Il pourra vous aider à vous adapter et à mieux vivre avec vos expériences de partage de la pensée.

Autres sources d'aide

Ressources communautaires

- Réseau d'entendeurs de voix québécois (REVQuébécois) <https://agrp-sm.org/groupe-mobilisation/revquebecois/propos/>
- La société québécoise de la schizophrénie (SQS) <https://www.schizophrenie.qc.ca>
- Premier épisode <https://premierepisode.ca>

Quelques livres en français

- « Mieux vivre avec les voix, un outil d'animation et de formation », par Brigitte Soucy et Myreille St-Onge, Éditions Claude Bussières (2012)
- « Accepter les voix » par Dr Marius Romme et Sandra Escher traduit par Émile Montpas. Le Pavois, Éditions Claude Bussières (2012)
- « L'itinéraire du rétablissement », Guide personnel de rétablissement axé sur les forces, par Priscilla Ridgeway, Diane McDiarmid, Lori Davidson, Julie Bayes et S. Ratzlaff (2008)

Quelques autres références en français et disponibles gratuitement sur internet

- « Comprendre un premier épisode de psychose... pour mieux agir! » Société québécoise de la schizophrénie et des psychose apparentées <https://sl.memboqo.com/companv/CPYbhM2OgRvzbX7Uxlp9UupB/asset/files/Guides%20de%20r%C3%A9f%C3%A9rence/BrochurePEP.pdf>
- « Quand tout devient bizarre : comprendre la maladie mentale dans la famille » Brochure pour les enfants qui ont un parent atteint de schizophrénie par Nicole Chovil, Société québécoise de la schizophrénie et des psychose apparentées <https://sl.memboqo.com/companv/CPYbhM2OgRvzbX7Uxlp9UupB/asset/files/Guides%20de%20r%C3%A9f%C3%A9rence/schizophreniepourenfant.pdf>

Quelques livres et feuillets en anglais

- « Overcoming paranoid and suspicious thoughts » par Daniel Freeman, Jason Freeman and Philippa Garety. Hachette UK (2016)
- « How to cope with hearing voices » de l'organisme Mind (gratuit sur internet) https://www.mind.org.uk/media/4420664/how-to-cope-with-hearing-voices_2016.pdf
- « Understanding voices and disturbing beliefs : A self-help guide » de NHS Newcastle, North Tyneside & Northumberland (gratuit sur internet) <http://www.ei-team-media.org.uk/doc/understanding%20voices%20&%20disturbing%20beliefs.pdf>
- « The voice inside : A practical guide to coping with hearing voices » par Paul Baker (gratuit sur internet) <https://southbayprojectresourcedotorg.files.wordpress.com/2015/09/a-practical-guide-to-coping-with-hearing-voices.pdf>
- « Understanding paranoia » de l'organisme Mind (gratuit sur internet) <https://www.mind.org.uk/media/5274193/paranoia.pdf>