

# LA PARANOÏA ET LES TROUBLES ASSOCIES

## Que sont ces troubles?

La paranoïa est caractérisée par une méfiance excessive ou une grande suspicion à l'égard de menaces, persécutions, trahisons ou complots réels ou imaginaires.

La paranoïa n'est pas un trouble en soi, mais plutôt un symptôme retrouvé dans plusieurs problématiques telles que le trouble de personnalité paranoïaque, le trouble délirant, la schizophrénie ou une conséquence de l'abus de substances par exemple.

Les symptômes de la paranoïa peuvent provoquer un sentiment de peur, de colère et de trahison chez la personne qui la vit. Par ailleurs, certaines croyances et comportements sont souvent retrouvés chez les personnes présentant des symptômes de paranoïa : la méfiance, l'hypervigilance, la difficulté à pardonner, l'attitude défensive face à des critiques, la préoccupation de motifs cachés, la peur d'être trompées ou exploitées. Ces croyances peuvent sembler étranges et impossibles (par exemple que le FBI contrôle ses proches), ou sembler plausibles mais exagérées (par exemple qu'un conjoint soit infidèle).

Qu'elles soient plausibles ou non, **les pensées paranoïaques sont souvent irrationnelles**, c'est-à-dire qu'elles persistent malgré la présentation de preuves contraires à ces pensées.

## Quels sont les impacts sur l'entourage?

La méfiance, le doute et la suspicion de la paranoïa rendent les relations avec les membres de l'entourage difficiles, tendues et conflictuelles. Ces derniers se sentent tenus à distance puisque leurs propos sont constamment remis en doute. Les conflits sont souvent fréquents et semblent injustifiés. Par exemple, une femme souffrant de paranoïa peut être convaincue que son ou sa partenaire la trompe s'il ou elle rentre en retard à la maison.

Lorsqu'une personne atteinte de paranoïa se sent menacée, les proches devront faire face aux contre-attaques et à la colère. Ils se sentent obligés de souscrire aux demandes parfois loufoques de leur proche et ont l'impression de marcher sur des œufs pour ne pas provoquer des crises. Ils s'épuisent à tenter de convaincre leur proche que leur paranoïa est injustifiée sans succès. Ils ne savent plus comme s'y prendre et n'en peuvent plus des confrontations, mais veulent respecter ce qu'ils savent vrai et leurs limites. Les proches sont attristés de voir la confiance dans leur relation avec une personne paranoïaque s'effriter.

Par ailleurs, les individus paranoïaques ne considèrent habituellement pas leurs croyances et comportements comme anormaux. En effet, ils possèdent généralement de faibles capacités d'introspection et de remise en question, ce qui fait en sorte qu'ils ne veulent pas d'aide, bien qu'ils se présentent souvent comme étant victimes des paroles et comportements d'autrui. Cela est très difficile à vivre pour l'entourage qui souhaite apporter de l'aide et retrouver une belle relation avec leur proche.