

PERSONNALITÉ PARANOÏAQUE

La paranoïa : définition

La paranoïa, du grec para (à côté) et nous (esprit), est une maladie mentale à la base de délires chroniques. Les adjectifs paranoïaque et paranoïde (sens atténué) lui correspondent.

Pour certains experts (Pr Claden), la paranoïa est à la base un mécanisme de défense et de protection de l'intégrité psychique de l'individu.

Nous sommes tous un peu paranoïaques

C'est ce qui nous permet de ne pas être complètement perméables aux opinions d'autrui, de construire notre propre personnalité, éventuellement de tenir tête et de développer une pensée originale.

Mais nous gardons une capacité à modifier et à réviser notre jugement en fonction des apports des autres; en quelque sorte une capacité à transiger et à faire des compromis.

Quand le système dérape

Chez certains individus, généralement aux capacités de raisonnement élevées, ce système dérape et la paranoïa devient pathologique. Le délire paranoïaque s'installe généralement dans l'ordre la cohérence, et la clarté, à tel point que l'entourage peut parfois douter.



Traits fondamentaux

Cependant les personnalités paranoïaques se caractérisent toutes par quatre traits fondamentaux entraînant à terme une inadaptabilité sociale :

- la surestimation pathologique de soi-même
- la méfiance extrême à l'égard des autres
- la susceptibilité démesurée
- la fausseté du jugement

L'ensemble de ces troubles peuvent provoquer des réactions agressives et aboutir à un état délirant.

On distingue plusieurs états délirants dans la paranoïa:

- Le délire de persécution** ;
- Le délire de revendication** ;
- Le délire d'interprétation**: pour un paranoïaque, tout fait, même mineur, est considéré comme significatif de la justesse de son inquiétude.
- Le délire de sur valorisation**: invocations de contacts répétés avec des personnes célèbres, voire avec Dieu.

À plus grande échelle

L'étude de ces quatre symptômes au cours de l'histoire, de l'antiquité à l'époque moderne, montre que des formes de paranoïa peuvent par périodes affecter toute une entreprise, tout un peuple, voire tout un continent.

Sources : www.informationhospitaliere.com

SOMMAIRE

- 1 La paranoïa : définition
- 2 Hommages à Laurent Dolbec
- 3 Actualité : automne 2012
- 4 Comment reconnaître la personnalité paranoïaque
- 5 Des combinaisons de personnalités redoutables
- 6 Le délire paranoïaque
- 7 Ne pas confondre ...
- 8 Dossier spécial : Gérer les personnalités paranoïaques
- 12 Amener à consulter et diagnostiquer
- 13 Recherche sur le traitement des croyances paranoïaques
- 14 Sourire, rire et réflexion
- 15 Psychoéducation : Cap sur la schizophrénie
- 16 Calendrier 2012-2013

Vers la santé mentale est une publication de l'Association québécoise des parents et amis de la personne atteinte de maladie mentale inc., AQPAMM, un organisme financé par l'Agence de santé et des services sociaux de Montréal et Centraide-Montréal.

Les opinions exprimées par les auteurs des articles du bulletin *Vers la santé mentale* ne reflètent pas nécessairement l'opinion et la philosophie de l'Association québécoise des parents et amis de la personne atteinte de maladie mentale.

Éditeur : AQPAMM

1260, rue Ste-Catherine Est, Bur. 202 A
Montréal, (QC), H2L 2H2
Téléphone : 514-524-7131
Télécopieur : 514-524-1728
Courriel : aqpamm@videotron.ca
www.aqpamm.ca

Dépôt légal

Bibliothèque nationale du Québec
Bibliothèque nationale du Canada

**Responsable de la production,
design et infographie**

F. d'Ivernois, Tech. en communications

Recherche et rédaction des textes

S. Michaud, S. Blondin, F. d'Ivernois,

Révisseurs

S. Michaud, S. Blondin, J. Impala,
S. Daigneault, D. Tardif

Membres du comité du journal

Diane Tardif, Florence d'Ivernois,
Suzanne Michaud

Hommage à Laurent Dolbec



*Le 11 août 2012,
l'équipe a appris le décès
de Monsieur Laurent Dolbec.
Il s'est beaucoup impliqué à l'Aqpamm.
Il fut administrateur et président du C.A.
Il a également participé au Comité du bulletin, rédigé
plusieurs témoignages et apporté son aide pour la
correction. Cette collaboration fut très précieuse pour nous.*

*Monsieur Dolbec était apprécié de tous,
il nous manquera énormément.
Son intelligence, ses réflexions
et son humour laisseront
de très bons souvenirs à
l'association.*

*Nous offrons à
la famille nos
plus sincères
condoléances.*

L'équipe de
L'Aqpamm



Nos généreux commanditaires :



Centraide
du Grand Montréal

Agence de la santé
et des services sociaux
de Montréal

Québec



Le Conseil d'Administration

<i>Daniel Dumont</i>	<i>Président</i>
<i>Line Chainey</i>	<i>Vice-Présidente</i>
<i>Gisèle Tétreault</i>	<i>Secrétaire</i>
<i>Glen Murphy</i>	<i>Trésorier</i>
<i>Josée Impala</i>	<i>Administratrice</i>
<i>Lise Larivière</i>	<i>Administratrice</i>
<i>Johanne Pothier</i>	<i>Administratrice</i>

Le personnel de l'AQPAMM

<i>Diane Tardif</i>	<i>Intervenante</i>	du mardi au vendredi
<i>Suzanne Michaud</i>	<i>Intervenante</i>	du lundi au jeudi
<i>Soline Blondin</i>	<i>Intervenante</i>	les mercredis soir
<i>Lise Henry</i>	<i>Intervenante</i>	sur appel
<i>Sylvie Peltier</i>	<i>Intervenante</i>	groupe l'Étançon
<i>Suzanne Daigneault</i>	<i>Responsable des services administratifs</i>	
<i>Georgetta Dumitrache</i>	<i>Adjointe administrative</i>	
<i>Florence d'Ivernois</i>	<i>Technicienne en communications</i>	

Actualités : automne 2012

Groupe d'entraide et ligne d'écoute pour les jeunes de 14 à 17 ans
Pour les jeunes qui ont un parent, un frère / une soeur ou un-e ami-e ayant un problème de santé mentale



Ligne d'écoute :
Gratuite et confidentielle
du lundi au vendredi
9h00-12h00 / 13h00-17h30

Groupe d'entraide :
Mercredi 16h30 -18h30
19 septembre - 17 octobre
21 novembre 2012
Réservation obligatoire 514-524-7131
Inscription possible en tout temps !

Répit à l'AQPAMM

Ateliers écriture

Dès le 13 septembre 2012,
à raison de deux jeudis par mois

*Cet atelier de répit permet d'expé-
rienter les différents genres littéraires
et d'enfin oser écrire ! À l'aide d'exer-
cices ludiques, de thèmes, de photos,
de sujets et autres déclencheurs d'écri-
ture, peut-être allez-vous finalement
découvrir qu'un écrivain sommeille en
vous ?*



Mardis cinéma

Dès le 11 septembre 2012,
à raison d'un mardi par mois

*Les membres de l'association pourront
se retrouver pour aller ensemble à une
séance de cinéma.*

*L'occasion de trouver un peu de répit et
d'apprendre à mieux se connaître !*

Conférence et ateliers *pratiques*

À partir de la fin septembre, les ateliers mettront en pratique les thèmes abordés lors des conférences

Les conférences sont animés par des professionnels invités (psychiatres, psychologues, avocats etc.) et les ateliers seront animés par nos intervenantes. Vous pourrez participer à l'atelier pratique sans avoir assisté à la conférence et inversement. Les ateliers pratiques sont réservés aux membres de l'AQPAMM.

Conférences



*Théorie,
connaissances*



Ateliers pratiques



*Exercices,
mises en situations*

Comment reconnaître la personnalité paranoïaque?

Est-ce que mon proche est paranoïaque ou seulement méfiant ? On emploie souvent le mot «paranoïaque» à toutes les sauces. Mais comment savoir si notre proche est réellement paranoïaque et pas seulement méfiant de nature ? Pour poser le diagnostic, la personne doit présenter 4 des 7 critères du DSM-IV que voici.

Méfiance

La personne ayant une personnalité paranoïaque...

- 1- Il suspecte les autres de mauvaises intentions à son égard. Il s'attend, sans raisons suffisantes, à ce que les autres l'exploitent, lui nuisent ou le trompent.
- 2- Il reste toujours sur ses gardes et se montre très attentif à ce qui se passe autour de lui, il est suspicieux.
- 3- Il est réticent à se confier à autrui car il craint que l'information ne soit utilisée contre lui.
- 4- Il met en doute la loyauté et la fidélité des autres, même de ses proches (amis, associés); De la même façon, il est souvent jaloux et met en doute de manière répétée et sans justification la fidélité de son/sa conjoint-e.
- 5- Il recherche activement et dans le détail les preuves de ses soupçons, sans tenir compte de la situation d'ensemble. Il discerne des significations cachées, humiliantes ou menaçantes dans les événements anodins.
- 6- Il perçoit des attaques contre sa personne ou sa réputation, auxquelles il va réagir par la colère ou des représailles disproportionnées s'il se sent offensé. D'ailleurs, il ne pardonne pas d'être blessé, insulté ou dédaigné.
- 7- Il est préoccupé par ses droits et les questions de préséance, se sent facilement offensé.

Rigidité

En plus des ces critères, il est à noter certains traits de caractères supplémentaires :

- Il se montre rationnel, froid, logique et résiste fermement aux arguments des autres.
- Il a une difficulté à montrer de la tendresse ou des émotions positives et a peu d'humour.



Prise en charge et objectifs thérapeutiques

On voit rarement des patients paranoïaques dans le circuit de la psychiatrie, en premier lieu parce qu'ils pensent aller très bien, ce sont les autres qui défontent...

De plus, le syndrome est relativement rare à l'origine (mais certainement sous-estimé)... Il n'existe pas de traitement systématique et avéré... Ce que l'on peut essayer de faire, c'est apprendre au sujet :

- À lutter contre le sentiment permanent d'insécurité qui l'envahit.
- À se mettre à la place des autres et développer ainsi son empathie.
- À interpréter moins négativement les comportements d'autrui.
- À ne pas percevoir systématiquement des intentions malveillantes chez les autres.

Sources :

-François LELORD, Christophe ANDRÉ, *Comment gérer les personnalités difficiles*, Paris, Édition Odile Jacob poche, 2000.
-www.psychoweb.fr

Des combinaisons de personnalités redoutables ...

Le sujet atteint de paranoïa est constamment sur la défensive et réagit par la contre attaque. Il critique facilement, mais il est très susceptible. Cependant, il a une apparence de froideur même lorsqu'on le critique pour tenter de rester « cool ».

Il compte uniquement sur lui-même et n'a pas peur des autres. Il recherche la position dominante et essaye de tout contrôler car il déteste être pris au dépourvu (hypervigilance et hypermnésie). On peut facilement le voir comme égocentrique.

Il se fabrique une image de soi flatteuse et agrandie pour se voir au-dessus des autres. Il en arrive au point qu'il croit que les autres lui en veulent à cause de ses talents et de sa supériorité. Il a de plus un profond sentiment de ressentiment envers ceux qui ont réussi. Leur réussite n'est pour lui due qu'à des tricheries.

Il cherche à être autonome ne faisant pas confiance aux autres, mais comme cette autonomie repose sur des bases fragiles, il est vulnérable à tout changement. C'est pourquoi il réagit souvent par l'hostilité qui a pour lui deux fonctions : celle de se

défendre et celle de restaurer son image de personne autonome et déterminée.

Il est instable du point de vue affectif car il subit en permanence de nombreuses frustrations (impression de ne pas profiter de la vie, sentiment de surmenage...). Cette angoisse, cette frustration se manifeste de façon somatique (tensions, maux de ventres...)

Si la pression interne et/ou externe est trop forte, le paranoïaque peut exploser de rage, et agresser ses proches sans raisons valables.

La personnalité paranoïaque peut se combiner à quatre autres types de personnalité :

•Personnalité narcissique :

Il cherche à mettre en valeur sa grandeur, accomplit des démarches dans ce sens. Il éprouve une sensation de toute puissance.

•Personnalité antisociale :

Connotation de force d'arrogance, qui lui permet de s'imposer; il veut réussir coûte que coûte.

•Personnalité paranoïaque-compulsive :

La personnalité est axée sur l'indépendance, la rigidité et le perfectionnisme.

•Paranoïaque passif-agressif :

N'arrive pas à entretenir des relations avec les autres, car a toujours le sentiment d'être lésé, exploité. En permanence mécontent, entêté et pessimiste. ■

Les causes de la paranoïa : plusieurs théories

Théorie psychodynamique

La paranoïa naît dans un milieu familial où règne une sensation d'insécurité. La relation de confiance ne peut s'établir avec un des parents, l'enfant en vient à les craindre et à les redouter, puis il transpose cette attitude à son entourage.

La paranoïa dérive de la pulsion agressive qui domine la vie affective de l'individu. Celui-ci cherche à s'en débarrasser en la projetant sur l'autre.

Selon Freud

La personne est fixée au stade anal, elle lutte contre l'objet qui représente la mère phallique, qui pousse l'individu à se sentir passif et à avoir peur de l'homosexualité.

Pour Mélanie KLEIN

La phase paranoïaque est une phase initiale de développement de l'enfant, qui est suivie par une position dépressive. Lors de la période paranoïaque, la mère est perçue comme frustrante et mauvais objet.

D'autres mettent en avant des conflits interpersonnels.

Hypothèse de la théorie comportementale :

La personne paranoïaque a été entraînée très tôt à être hypersensible aux jugements des autres et à s'isoler. Par des constructions de situations sociales, de la relaxation musculaire, le thérapeute tente de diminuer cette hypersensibilité...

Sources: www.passion-psycho.fr

Le délire paranoïaque

Le délire paranoïaque va s'installer progressivement vers 35-45 ans chez un sujet ayant une personnalité paranoïaque.

La personnalité paranoïaque

La personnalité paranoïaque est un trouble de la personnalité répandu, plus fréquente chez l'homme et dans les couches sociales favorisées; Tous les sujets au caractère paranoïaque ne feront pas un délire, loin s'en faut.

Cette personnalité est caractérisée par une surestimation de soi, un orgueil anormalement développé, une grande difficulté à remettre en cause ses jugements ou son raisonnement, une absence d'autocritique, un autoritarisme, une grande susceptibilité associée à une méfiance avec parfois de l'agressivité.



Les délires paranoïaques

Il s'agit de délire très argumenté, très solide, très convaincant mais avec une base de raisonnement fausse qu'il est inutile de mettre en doute.

Par exemple c'est le cas de certains gourous qui mettent sur pied des sectes ou des pseudo-religions, dont la base repose sur leur propre origine mystique, leurs propres dons ou qualités, faux et autoproclamés. Le paranoïaque étant en général très convaincant, il arrive parfois à enrôler des personnes fragiles.

Le mode de pensée paralogique du paranoïaque (conclusions erronées ou fausses à partir d'un fait réel) concourt aussi à ces « succès ».

Dans le délire, on retrouvera tous les caractères de la personnalité paranoïaque mais exacerbés avec souvent une froideur affective, un besoin de dépendance de l'autre envers lui, un entêtement irraisonné, des attitudes asociales et procédurières.

Les thèmes des délires sont variés

Le délire de persécution

Le malade est persuadé qu'un complot est dirigé contre lui. Toute parole ou acte extérieur sera interprété en fonction de ce délire. Cela peut mener à des actes médico-légaux.

Les délires de revendication

Ils concernent les voisins, la famille, etc...La personne va multiplier les procédures contre ses entrepreneurs, médecins, employeurs.

Dans la sinistrose* : après un accident, il va réclamer une pension d'invalidité ou une augmentation de la rente. Il va persécuter la sécurité sociale, les experts, l'éventuel responsable de l'accident, les avocats, les médecins...

Le délire de jalousie

Chaque regard, parole, retard du conjoint sera interprété comme un acte d'infidélité.

Le délire érotomaniaque

Touche plus souvent la femme. Elle se croit, à tort, aimée par un tiers (souvent d'un rang social élevé). Le point de départ peut être un regard, une parole, etc... mal interprété. Ensuite le délire va s'organiser. Elle aura l'illusion d'être courtisée ou d'avoir des rapports à distance par exemple.



Ce délire comporte souvent 3 étapes : une phase d'espoir souvent longue puis une phase de dépit suivie d'une phase de rancune pouvant aller jusqu'au meurtre.

D'autres délires

D'autres délires organisés auront pour thème la politique, la religion, la justice. Le tout au sens large. ■

* *Névrose liée à un accident*

Sources : www.medecine-et-sante.com

Ne pas confondre...

Personnalité paranoïaque ou psychose paranoïaque ?

Il est plutôt rare qu'une personnalité paranoïaque consulte ou demande de l'aide. La personne pense bien aller et croit que ce sont les autres les sources de tous ses problèmes. Le milieu médical traite davantage ceux qui sont atteints de psychose paranoïaque. Il est donc important de bien faire la différence entre les deux formes de paranoïa.

Alors que la personne psychotique perd contact avec la réalité, la personnalité paranoïaque demeure consciente de son environnement, mais construit des perceptions erronées de la réalité. Généralement, ces

personnes sont fonctionnelles dans leurs différents milieux de vie, et ce, malgré leur méfiance et craintes diverses qu'elles imaginent exister autour d'elles.

Cependant, les gens qui souffrent de psychose paranoïaque deviennent rapidement dysfonctionnels et nécessitent un encadrement médical.

Selon le type de psychose présent, ils peuvent être un danger pour eux-mêmes ou pour l'entourage. Le traitement est offert sous diverses formes : suivi externe, hospitalisation en psychiatrie, prise de neuroleptiques qui

agissent sur le cerveau et aide à diminuer les périodes de délire et suivi en psychothérapie de soutien.

La difficulté est toujours la même : convaincre le patient du bien-fondé de tels traitements. Eux qui craignent constamment les complots, refusent souvent les soins médicaux à moyens ou longs termes. D'où, l'importance pour les familles et les proches de la personne atteinte, de bien s'entourer et de s'informer face à la maladie.

*Suzanne Michaud,
intervenante à l'Aqamm*

Personnalité paranoïaque ou schizophrénie de type paranoïde ?

Il est aisé de confondre la personnalité paranoïaque et la schizophrénie de type paranoïde. Ce sont pourtant des troubles bien différents. Faisons donc le point :

On dénombre actuellement au moins cinq sous-types de schizophrénie :

- type catatonique (avec des mouvements rares ou déréglés) ;
- type hébéphrénique (où le repli autistique prédomine) ;
- type paranoïde (où les hallucinations prédominent) ;
- type dysthymique (avec troubles majeurs de l'humeur) ;
- type héboïdophrénique (pseudo psychopathique).

La schizophrénie paranoïde est la forme la plus fréquente de schizophrénie.

Les traitements par anti-psychotiques sont assez efficaces.

Dans le DSM IV, utilisé pour établir le diagnostic des maladies mentales, on parle de schizophrénie de type paranoïde lorsque les critères suivants sont présents :

A- Une préoccupation par une ou plusieurs idées délirantes ou par des hallucinations auditives fréquentes.

B- Aucune des manifestations suivantes n'est au premier plan : discours désorganisé, comportement désorganisé ou catatonique, ou affect abrasé ou inapproprié.

«La caractéristique essentielle du type paranoïde de la schizophrénie

est la présence d'idées délirantes et d'hallucinations auditives prononcées dans un contexte de relative préservation du fonctionnement cognitif et de l'affect. (...)

Les idées délirantes sont typiquement des idées délirantes de persécution ou mégalomaniaques, ou les deux, mais d'autres thèmes délirants peuvent également se rencontrer (p. ex., idées délirantes de jalousie, mystiques, ou somatiques). Les idées délirantes peuvent être multiples, mais s'organisent en général autour d'un thème cohérent.»

La schizophrénie est une maladie mentale bien à part, qui comporte d'autres symptômes différentiels.

Source : DSM IV - Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux - Masson - 1996

Dossier spécial : Mieux gérer les personnalités paranoïaques

Par Suzanne Michaud, intervenante à l'Aqamm

Il peut s'avérer difficile de communiquer avec une personne ayant une personnalité paranoïaque. Heureusement, il existe quelques conseils qui peuvent faciliter la relation avec un proche atteint de paranoïa. En voici quelques-uns...

À faire!

Exprimez clairement vos motifs et intentions

Puisque la personne paranoïaque a tendance à soupçonner son entourage de vouloir lui nuire, il est très important d'éviter les discours qui laissent place à l'interprétation et qui peuvent ainsi confirmer les soupçons de la personne. Vous devez donc utiliser des phrases claires et précises.

Exemple : Votre conjoint paranoïaque a l'habitude d'être souvent en retard et cela vous met en colère. Si vous exprimez vos émotions avec des propos tels que : «On ne peut pas te faire confiance», «La prochaine fois, j'irai seule» ou «C'est toujours compliqué avec toi !», votre conjoint risque de mal interpréter vos paroles et ainsi, augmenter ses idées paranoïaques. «Pourquoi ne me fait-elle pas confiance ? Elle doit avoir quelqu'un d'autres



dans sa vie... La preuve, elle veut sortir seule !». Et voilà, les scénarios paranoïaques qui se mettent en branle ! Une idée menant à une autre, la personne peut aller très loin dans le fil de ses pensées.

Les proches doivent donc s'assurer de toujours préciser leurs intentions. La conjointe pourrait alors dire : «Lorsque tu arrives en retard, j'ai l'impression que tu ne respectes pas nos engagements et cela gâche souvent nos soirées. Quels moyens pourrait-on prendre pour éviter de telles situations ?». Dans ces propos, la conjointe décrit précisément le comportement dérangeant et inclus son conjoint dans le processus de résolutions de conflit.

Respectez scrupuleusement les formes

Les erreurs d'étiquette risquent d'être interprétées comme une moquerie ou du mépris. Il est donc conseillé d'être poli dans votre approche : Ne le faites pas attendre inutilement, répondez si possible rapidement à ses courriels, etc. Par contre, il ne faut pas tomber dans le piège et devenir poli à l'excès ! Les personnes atteintes de paranoïa pourraient s'en apercevoir et cela réveillerait leur méfiance. Il faut quand même demeurer soi-même.

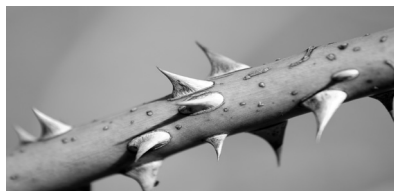
Exemple : Votre collègue, qui visiblement présente des comportements paranoïaques, vous accompagne pour une formation. Vous présentez votre collègue à diverses connaissances, mais alors que vous lui présentez monsieur X, l'individu se met à discuter immédiatement avec vous, sans tenir compte de la présence de votre collègue. Celui-ci, fidèle à ses scénarios paranoïaques, pense : «Il ne me parle pas... Il doit sans doute me détester. Mais il ne me connaissait pas avant. À moins que ma collègue lui a déjà parlé de moi ! C'est ça ! Elle colporte des rumeurs à mon sujet... Maintenant, tout le monde va me détester ! ».

Parfois, les scénarios sont tellement rapides à naître, que nous n'en sommes pas conscient. Par contre, si vous vous rendez-compte de la situation, le mieux est d'éclaircir le malentendu. «Ne fait pas attention à lui, il est comme ça avec tout le monde...». Peut-être, que votre collègue vous croira...

Maintenez un contact régulier avec la personne

Les proches de la personne atteinte de paranoïa risquent de vouloir s'éloigner et d'éviter les contacts. Cependant, cette attitude ne fera qu'augmenter les tensions, et du coup, aggraver les scénarios paranoïaques. À l'inverse, les contacts réguliers permettent de «recadrer» certains faits et ainsi, diminuer l'anxiété. La personne aura moins recours à ses scénarios et à ses débordements d'imagination.

Exemple : Votre sœur est paranoïaque et pour vous éviter les problèmes, vous préférez vous éloigner et lui rendre visite le moins possible. Toutefois, vous réalisez que cela ne fait qu'augmenter les conflits : le fait de ne pas avoir de vos nouvelles augmentent ses scénarios paranoïaques. Elle raconte que vous êtes en colère contre elle, que vous parlez d'elle à toute la famille, que vous voulez l'isoler du reste de la famille.



Tout se replace lorsque vous recommencez à lui téléphoner de temps en temps. Bien sûr, il faut respecter ses limites et parfois établir certaines règles claires, mais si cela est possible, maintenir une certaine relation, permet de rassurer votre proche quant à vos intentions et à diminuer l'anxiété qui crée les idées paranoïaques.

Faites référence aux lois et aux règlements

En général, les personnalités paranoïaques éprouvent une certaine fascination pour les lois et les règlements. D'ailleurs, la plupart se considèrent comme des personnes justes, qui ne souhaitent que la justice. Dans l'Histoire, même les grands dictateurs paranoïaques disaient agir pour le bien de leur peuple, quitte à tomber dans l'extermination et les violences de toutes sortes.

Alors même si la personne paranoïaque a l'impression d'être victime de complots, elle acceptera souvent de se plier aux règlements.

Exemple : Votre conjoint paranoïaque est convaincu que son voisin tond son gazon à l'heure du souper dans le simple but de le déranger. Il menace de lui rendre la pareille en allant tondre son gazon très tôt le matin.

Vous pourriez alors utiliser les lois municipales pour faire baisser la tension. Le voisin, bien que dérangement, a le droit de tondre son gazon jusqu'à 20h00 le soir. Vous lui reflétez donc que la loi est respectée. Toutefois, si lui tondait

son gazon très tôt le matin, il pourrait contrevenir à la loi. Vous pouvez aussi lui refléter que le voisin ne le fait pas de manière à vous nuire personnellement, puisque tout le voisinage est dérangé. Lui serait-il possible d'aller discuter calmement avec le voisin ?

Laissez-lui quelques petites victoires, mais choisissez bien lesquelles !

Si la personne atteinte de paranoïa a l'impression de ne vivre que des échecs, elle pourrait devenir plus anxieuse et par le fait même, plus méfiante. Comme toute personne, elle a besoin de vivre des succès, petits ou grands. Il est donc important pour l'entourage de fixer ses limites quant à l'essentiel, tout en cédant sur certains points plus anodins.

► **Exemple** : Votre fils paranoïaque a l'habitude de laisser traîner ses choses dans la maison. Chaque fois que vous lui en parlez, il s'imagine que vous le détestez et que vous tentez délibérément de le prendre en faute pour l'humilier. Il se croit le «mouton noir» de la famille. Faites la liste de toutes les «traîneries» que votre fils a l'habitude de faire.

Puis, posez-vous la question : «Qu'est-ce qui est moins important et que je pourrais laisser tomber ?». Ensuite, avec votre fils (choisissez une période de calme), faites un plan d'action.

Par exemple : «J'aimerais que tu ramasses tes jeux vidéos dans le salon lorsque tu as terminé et que tu sortes les poubelles. En échange, j'arrêterai de faire un drame chaque fois que tu oublies de ranger ton sac d'école...». Il aura alors l'impression de «gagner» sur un point.

Cherchez des alliances ailleurs

Il est important pour les proches de ne pas se sentir isolés et impuissants. Il ne faut jamais hésiter à demander de l'aide, soit en créant des alliances avec les autres membres de la famille, les collègues ou des professionnels de la maladie mentale.

Exemple : Votre collègue est convaincu que vous essayez de lui «voler» son poste. Chaque geste que vous faites est donc une preuve qui renforce ses dires. Vous lui dites bonjour en arrivant au bureau ? «Elle est hypocrite !», vous ne lui dites pas bonjour ? «Elle me déteste, je le savais !», vous lui demandez de vous aider ? «Elle veut m'accaparer et ensuite dire que je suis incompetent!», vous ne lui demandez pas son aide ? «Elle me croit



trop incompetent pour l'aider ?)... Peu importe votre comportement, vous êtes pris en défaut.

Il y a fort à parier que votre collègue a déjà agi de la sorte avec d'autres de vos collègues. Parfois, d'en discuter aide à dédramatiser la situation.

À éviter!

Ne renoncez pas à éclaircir les malentendus

Puisque les personnalités paranoïaques sont parfois frustrantes, les proches peuvent avoir envie d'éviter les discussions afin de ne pas s'engager dans de longs débats. Par contre, le fait de discuter permet d'éclaircir les situations qui pourraient provoquer des malentendus et d'améliorer les chances que la personne en vienne à modifier sa vision pessimiste des rapports humains.

Exemple : Lors d'un dîner entre amis, vous racontez une anecdote au sujet de votre conjoint et de son patron. Celui-ci, aussi présent, semble ne pas trouver la situation à son goût. Vous vous rendez compte qu'il croit probablement que vous vous moquez de lui et voulez le ridiculiser. Vous expliquez alors à quel point son patron avait été ridicule et combien vous êtes fière de la façon dont votre conjoint s'est sorti de la situation. Il comprend alors que votre intention n'était pas de vous moquez de lui et du coup, il semble plus détendu.

N'attaquez pas l'image qu'elle se fait d'elle-même

Puisque les personnalités paranoïaques peuvent sembler de mauvaise foi (il ne faut pas oublier qu'elles se croient de parfaite foi), l'entourage a parfois envie d'exploser et d'utiliser les insultes pour «gagner» lors de conversations houleuses. C'est pourtant une envie à laquelle il vaut mieux résister. Bien que cela puisse être soulageant pour le proche, ce conflit ne fera que confirmer les scénarios de la personne atteinte de paranoïa, c'est à dire qu'elle est détestée et méprisée par son entourage. Il est donc préférable de centrer ses commentaires sur «l'action dérangeante», plutôt que sur la personne elle-même. ►

► Lorsque vous êtes en colère, comment faire pour bien l'exprimer à votre proche paranoïaque ? Dites : « Je n'en peux plus d'entendre tes revendications » ou « C'est épuisant de répéter toujours la même chose ! ». Dans ces deux exemples, vous avez critiqué le comportement, et non sa personne. Il faut donc éviter les phrases telles que : « Vous n'êtes qu'un abruti ! », « On devrait vous enfermer ! » ou « Vous devriez consulter et vous faire soigner ! », car dans ces situations, vous attaquez directement la personne et vous pouvez être certain qu'elle explosera et qu'une dispute éclatera.

Ne devenez pas paranoïaque vous-même !!!

Même si vous avez l'impression d'être constamment observé, analysé et jugé par votre proche à la personnalité paranoïaque, ne tombez pas dans le piège en vous remettant sans cesse en question !

Grâce à ces petits conseils, il devrait être plus facile de communiquer avec un proche à la personnalité paranoïaque. Évidemment, il faut prendre en considération qu'il existe plusieurs degrés de paranoïa et que toutes les personnes ne sont pas nécessairement des « paranoïaques de combat ». Ce qu'il faut d'abord garder en tête, c'est d'utiliser le plus de tact et de prudence possible afin d'éviter les malentendus et les conflits.



Quoi que vous faites ou dites, votre proche risque d'interpréter vos paroles à sa façon. Ne commencez surtout pas à ruminer sans fin chacune de vos paroles ou de vos gestes...

Deux paranoïaques ne font pas bon ménage ! ■

Sources et Référence :

François LELORD, Christophe ANDRÉ, *Comment gérer les personnalités difficiles*, Paris, Édition Odile Jacob poche, 2000.

Vous pensez qu'un de vos proche souffre de paranoïa ?

L'association québécoise des parents et amis de la personne atteinte de maladie mentale est là pour vous aider ! Nos intervenantes sont à votre écoute pour vous informer, vous référer, vous conseiller, vous soutenir dans vos difficultés.

Nos groupes d'entraide seront des occasions de partager votre vécu avec des personnes qui vivent la même chose que vous.

Pour en savoir plus, vous pouvez :

- Consulter le calendrier de nos activités à la dernière page de ce bulletin
- Aller sur notre site Internet : www.aqpamm.ca
- Appeler au (514) 524-7131

Amener à consulter et diagnostiquer, toute une histoire !

Pour soigner, il faut d'abord convaincre la personne de consulter, puis parvenir à la diagnostiquer, pour enfin lui proposer des traitements potentiellement efficaces. Avec une personne atteinte de troubles paranoïaques, autant dire que c'est un parcours semé d'obstacles.

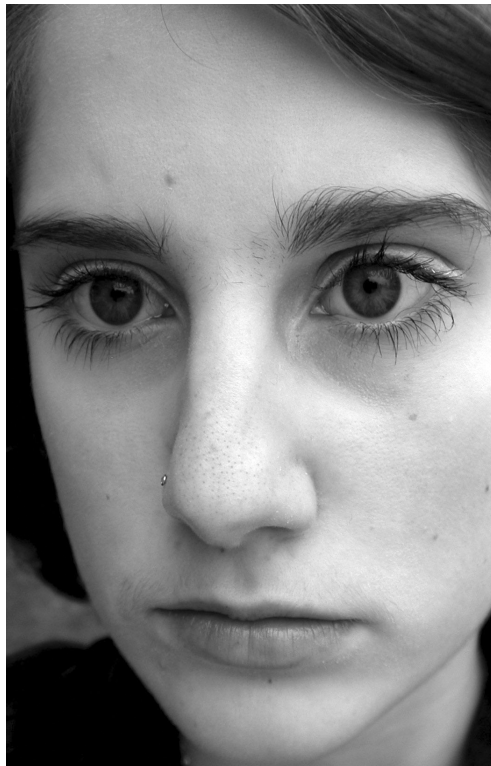
Difficulté de poser un diagnostic

Dans la mesure où il existe plusieurs types de délires paranoïaques et que d'autre part il ne faut pas confondre une personnalité paranoïaque avec une personne atteinte de paranoïa, le diagnostic est très difficile à réaliser. Cela est d'autant plus vrai pour les psychiatres qui doivent différencier la paranoïa de nombreuses affections psychiatriques où des délires du même style peuvent être observés. Enfin, les arguments employés par le malade, quel que soit le stade d'évolution de la maladie peuvent souvent paraître valables et pertinents, ce qui fait que le paranoïaque peut parfois arriver à convaincre de la «véracité» de ces propos.

Difficulté d'amener à consulter

Selon tous les intervenants, le trouble de personnalité paranoïde est très difficile à soigner puisque le patient est convaincu d'être bien portant. Donc, première étape : l'individu doit reconnaître qu'il a un problème. Sans cela, les proches peuvent bien alerter la terre entière, il sera très difficile de l'aider. «La plupart du temps, la seule façon de les rencontrer en thérapie, c'est lorsque qu'ils consultent pour des problèmes affectifs ou de stress», révèle le psychologue Kieron O'Connor.

D'autre part, il faut savoir que les médicaments ne sont pas très efficaces dans ce genre de désordre, c'est plutôt la psychothérapie cognitive ou comportementale qui est fortement recommandée.



Dans ce type de traitement, le thérapeute tente de changer le contenu du discours du paranoïaque (par exemple, un verre d'eau à moitié vide deviendrait un verre d'eau à moitié plein).

«Des thérapies familiales peuvent aussi être utiles pour trouver de nouveaux moyens de communication, précise Claude Bélanger. Ces thérapies aideront le paranoïaque à constater que ses proches ne sont pas contre lui...»

Prise en charge hospitalière

La question des soins est extrêmement délicate. Le délire paranoïaque installé est un délire systématisé pris dans le caractère et la construction même de la personnalité. Souvent toute proposition de soins est interprétée comme une agression.

Pour protéger l'environnement et le malade, il est parfois nécessaire d'hospitaliser le malade contre son gré, ce qui permet à l'entourage de se dégager de la responsabilité de la prise en charge par le soin psychiatrique de l'individu, mais aussi, le plus souvent de maintenir un contact avec lui.

Ainsi l'individu atteint de délire paranoïaque peut être pris en charge par une équipe soignante pluridisciplinaire qui peut dans le meilleur des cas permettre une certaine stabilité des troubles. Pourtant, bon nombre de personnes atteintes de cette maladie sont sans suivi ou remplissent les prisons. ■

Cet article est une composition de trois textes dont voici les sources :

-<http://sante.journaldesfemmes.com>

-Extrait de la fiche maladie de notre site www.aqpamm.ca > Ressources > Fiches maladies > Paranoïa.

-www.Informationhospitaliere.com

Recherche sur le traitement des croyances paranoïaques

En Californie, une équipe de chercheurs a consacré une recherche sur l'efficacité d'une thérapie cognitivo-comportementale (TCC) sur les croyances paranoïaques chez sept patients souffrant de schizophrénie paranoïde ou de type schizo-affective.

Les thérapies cognitivo-comportementales sont efficaces sur l'anxiété. Or, on retrouve des aspects communs dans les croyances paranoïdes et l'anxiété (Par exemple, l'hyper vigilance au danger, la fausse interprétation d'événements a priori non menaçants, des comportements d'évitement ou des réactions de type «attaque ou fuite»).

Le traitement utilisé par les chercheurs comportait trois volets :

-Une forme de psychoéducation, où l'on enseignait aux patients que tout le monde a le réflexe de fabriquer mentalement des croyances, logiques ou pas, pour donner du sens aux événements.

Dans le cas de personnes atteintes de schizophrénie, les hallucinations auditives, la consommation de drogues, ou de vraies expériences de violences peuvent amener à avoir une méfiance à l'égard des autres, méfiance qui peut se transformer en croyances de type paranoïaques.

-Une technique de relaxation permet de diminuer l'anxiété : le stress exacerbe certains symptômes, que la relaxation permet d'atténuer.

-Une restructuration cognitive : on travaillait avec les patients sur leurs

croyances. On leur demandait de les évaluer avec deux principes en tête :

«Une personne sage voit toujours plus de deux alternatives dans toutes situations»

et

«Les coïncidences, ça arrive».

On leur fait faire cet exercice d'abord avec des événements neutres (ex. le trafic encombré, l'annulation d'un événement sportif).

Quand ils acceptent qu'effectivement on peut appliquer ces deux principes à des événements neutres ne les concernant pas directement, on les applique petit à petit à leurs croyances plus personnelles.

Par exemple : *un homme voit deux fois de suite la même voiture passer dans sa rue. Il se pense suivi. On lui propose de voir les choses autrement :*

1- *Ça pourrait être une coïncidence.*

2- *Plusieurs autres explications peuvent justifier que cette voiture passe deux fois.*

Résultat : *Le patient réalise que la probabilité qu'il soit vraiment suivi diminue. Donc, son anxiété devient plus gérable. Sa croyance est moins envahissante.*

Trois participants de cette étude ont manifesté une amélioration significative de leurs croyances et de leur anxiété. Un participant a montré des résultats mitigés, et trois ne se sont pas améliorés. Ainsi, cette forme de traitement pourrait aider certains patients, mais de plus amples recherches sont nécessaires pour confirmer ces résultats encourageants. ■

Soline Blondin
Intervenante à l'AQPAMM

Références de la recherche :
Key, F., Craske, M. & Reno. (2003) Anxiety-Based Cognitive-Behavioral Therapy for Paranoid Beliefs. *Behavior Therapy* **34**, 97-115.



Sourires, rires et réflexions

Les ateliers d'écriture

Voici le texte d'une participante de la session hiver-printemps 2012, écrit lors du dernier atelier. Le thème de l'exercice d'écriture spontanée était : «Qu'est-ce que l'écriture représente pour moi ?». Immédiatement, l'idée des ateliers d'écriture avait germé dans l'esprit de Louise Viau.

L'écriture

«C'est pour moi l'ouverture sur le monde. Les ateliers me procurent un répit dans le quotidien de ma vie.
C'est une porte d'entrée pour se changer les idées.

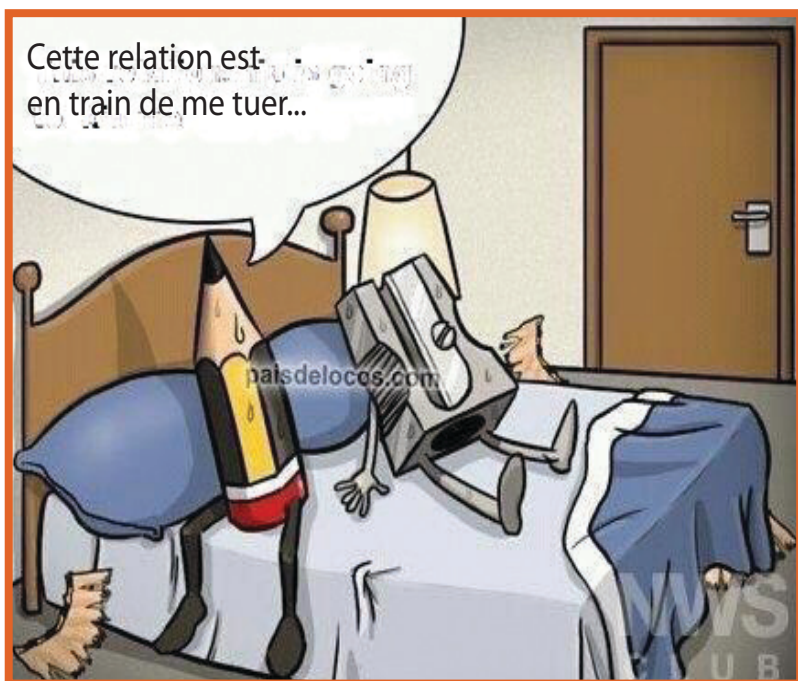
C'est un défi car je sais que je panique facilement mais en même temps, c'est stimulant !
Jouer avec les mots, pondre un texte... avoir du plaisir. Quand j'y assiste c'est un moment précieux pour moi.
L'échange et le respect entre les participants et participantes procurent une ambiance chaleureuse.
Que de richesses on y trouve ! C'est d'être bien et vivre le moment présent !»

Réflexions

Nous essayons de guérir de nos maladies, mais ce sont elles qui nous guérissent. **Carl Gustav Jung**

Si l'on bâtissait la maison du bonheur, la plus grande pièce serait la salle d'attente. **Jules Renard**

Humour



Mots d'enfants

Vers l'âge de 3 ans Cassiopé prend son petit déjeuner et me dit:

«Maman, si on met des graines de sésames dans la terre, est-ce qui va pousser des bagels???».

Enrik, 5 ans, demande le nom à une petite fille. Elle lui répond «Rose».

Et lui rajoute: «Moi, c'est Enrik, pas Bleu»

Alors que nous passions en auto devant un cimetière, Maxime, 3 ans, me dit:

«Maman, regarde le beau gros jeu d'échecs».

Vers l'âge de 3 ans, Alexis a un rhume et dit :
«Maman, y a du trafic dans mon nez, c'est pour ça qu'il est congestionné!!!»

Une maman vient d'avoir un deuxième bébé. La nuit, il se met à pleurer. La maman se lève alors et dit :

«Il va falloir que j'aille le changer».

Le petit frère, entendant cela, s'adresse alors à sa maman : «Ho oui!, change-le et prends-en un autre qui pleure moins».

L'AQPAMM vous propose :

Programme de psychoéducation

CAP sur la schizophrénie

Comprendre pour mieux **A**gir et **P**révenir



Objectifs :

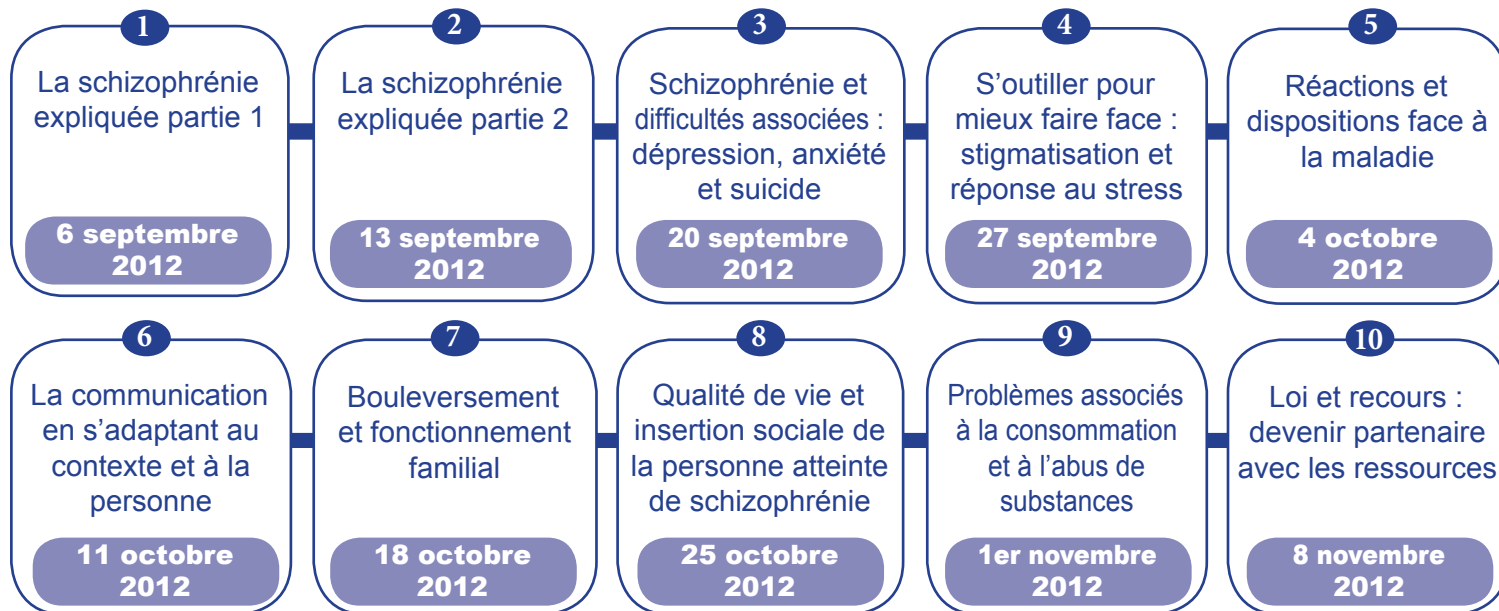
- Alléger le fardeau des familles
- Réduire les émotions négatives
- Améliorer le fonctionnement familial

- 10 semaines d'ateliers psychoéducatifs
- Tous les jeudis soir de 18h00 à 20h00
- Le participant s'engage à suivre les 10 ateliers
- Session de huit participants minimum
- Lieu : à l'AQPAMM, bur. 204
- Coût : 75\$ pour l'ensemble de la formation

Inscription obligatoire au [\(514\) 524-7131](tel:5145247131) avant le 31 août 2012

Votre place sera réservée uniquement à la réception de votre chèque de 75\$ (à l'ordre de l'AQPAMM)

Programme :



SUIVIS INDIVIDUELS, COUPLES, FAMILLES

En journée :

Du lundi au vendredi
9h00-12h00
13h00-17h30

En soirée :

Les mercredis
18h00-21h00

ÉCOUTE TÉLÉPHONIQUE

Ouvert à tous

Du lundi au vendredi :
9h00-12h00
13h00-17h30

GROUPES D'ENTRAIDE

Jeunes de 14-17 ans

Mercredi 16h30 -18h30
19 septembre 20 mars
17 octobre 17 avril
21 novembre 15 mai
16 janvier 2013 19 juin
20 février

Toutes maladies confondues

Mardi 15h00 -17h00
18 septembre 19 mars
16 octobre 16 avril
20 novembre 21 mai
15 janvier 2013 18 juin
19 février

Trouble de la personnalité limite

Mercredi 19h00 -21h00
5 septembre 6 mars
3 octobre 3 avril
7 novembre 1er mai
5 décembre 5 juin
6 février 2013

Toutes maladies confondues

«Groupe d'entraide l'Étançon»

Groupe d'entraide se déroulant à Pointe-Aux-Trembles :
CLSC-CHSLD pat / Montréal-Est,
13926 rue Notre-Dame Est, Local 068, P.A.T.

Mardi 19h00 - 21h00

4 septembre 5 février
2 octobre 5 mars
6 novembre 2 avril
4 décembre 7 mai
8 janvier 2013 4 juin

PSYCHOÉDUCATION

CAP sur la Schizophrénie

Tous les jeudis soir, 18h00-20h00
du 6 septembre au 8 novembre
Inscription = engagement pour 10 semaines

Trouble de la personnalité limite

Tous les mardis soir, 18h00-20h00
du 22 janvier 2013 au 7 mai 2013
Inscription = engagement pour 15 semaines

RÉPIT

Ateliers d'écriture

2ème et 4ème jeudi du mois, 14h00-16h00
Du 13 septembre au 13 décembre 2012
Du 10 janvier au 13 juin 2013

Cinéma

2ème mardi du mois en après-midi
Du 11 septembre au 11 décembre 2012
2013 : *dates à venir*

CONFÉRENCES

4è mercredi du mois 19h00 -21h00

(Non-membres : 5\$ / Membres Aqpamm et SQS : Gratuit)

26 septembre *Comment obliger un enfant majeur ou un-e conjoint-e à quitter le domicile familial ?*
24 octobre *Violence et dangerosité de la personne atteinte : où son vos limites ?*
28 novembre *La maladie mentale est là : que devient la relation parent/enfant ou conjoint/conjointe ?*
Saison 2013 *Dates et sujets à venir*

ATELIERS PRATIQUES

2è mercredi du mois 19h00 -21h00

12 septembre *Témoignage : Mon combat pour soigner mon frère jumeau atteint de schizophrénie*
10 octobre *Atelier pratique : Obliger un enfant majeur ou un-e conjoint-e à quitter le domicile familial*
14 novembre *Atelier pratique : Violence de la personne atteinte : où sont vos limites ?*
12 décembre *Atelier pratique : La maladie mentale est là : que devient la relation parent/enfant ou conjoint/e ?*
Saison 2013 *Dates et sujets à venir*