

# Thérapie métacognitive



**MODULE THERAPEUTIQUE 11 :  
VIVRE AVEC UN TROUBLE PSYCHOTIQUE ET PRÉVENIR  
LES RECHUTES**

# Est-il normal d'avoir des troubles psychiques ?

---

Combien de personnes en France ont des troubles psychiques ?

A votre avis ?

# Est-il normal d'avoir des troubles psychiques ?

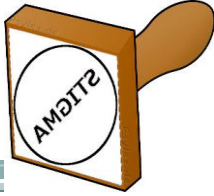
Combien de personnes en France souffrent de troubles psychiques ?

Une étude de 2014 a montré les chiffres suivants  
(Jacobi et al., Nervenarzt 1, 2014) :

Pourcentage de personnes ayant des troubles psychiques au cours de l'année passée	<b>28%</b>
Dépression (maladie la plus fréquente)	<b>10,6%</b>
Psychose (inclut entre autres la schizophrénie et les psychoses organiques)	<b>2,6%</b>
Pourcentage de personnes ayant <i>plusieurs</i> troubles psychiques parmi celles qui souffrent de troubles psychiques	<b>50%</b>

Si on prend en compte les personnes qui présentent juste un seul symptôme d'un trouble psychique, les chiffres sont encore plus élevés (par ex : hallucinations, croyances particulières)

# Que sont la stigmatisation et le stigma internalisé ?



**Stigma = mot d'origine grecque :** point sensible, cicatrice, par exemple après une brûlure.

**Stigmatisation =** attribuer des caractéristiques négatives à des personnes ou un groupe de personnes.

- Ceci a lieu sans une vérification critique de leur véracité.
- La stigmatisation conduit à une dévalorisation et à une exclusion des personnes.
- On parle souvent de stigmatisation dans le cas de maladies particulières (par ex : SIDA), d'un handicap visible ou de maladies mentales.
- Le terme « stigma internalisé » signifie que la personne concernée a tellement fait sienne (on dit aussi : internalisé) la stigmatisation ressentie de l'extérieur, qu'elle se ressent comme « inférieure » aux autres.

# Les troubles psychotiques en tant que stigma

Le terme de psychose ou de schizophrénie suscite des représentations erronées chez beaucoup de personnes. A travers les représentations déformées des médias, les personnes qui souffrent de ces troubles sont cataloguées (en partie ou complètement) comme dangereuses et imprévisibles.

Préjugés fréquents sur les personnes qui ont des troubles psychotiques :

Ils sont...

- ... dangereux et imprévisibles
- ... ont une personnalité multiples (lors des épisodes)
- ... moins intelligents
- ... incurables



**Justifié ? NON !**

# Les troubles psychotiques en tant que stigma

## ... dangereux et imprévisibles ?

Les personnes qui souffrent de troubles psychotiques sont plus souvent victimes de violence et d'abus qu'auteurs de ces violences.

Mais : quand elles commettent ces violences...

... les journaux en parlent plus volontiers parce que la façon dont le crime a été commis est souvent particulière (par ex : les agressions au couteau ou par arme à feu de certaines personnalités connues, ont été commises par des personnes ayant des troubles psychiques)

La stratégie des avocats consistant à expliquer les actes violents commis par ces personnes comme étant dus à leurs troubles psychotiques (que ce soit vrai ou non) renforce parfois encore plus cette impression.

**Justifié ? NON !**

# Les troubles psychotiques en tant que stigma

... **personnalités multiples** : les gens confondent souvent le mot schizophrénie (du grec : division de l'esprit) avec celui de « personnalités multiples » et l'utilisent ainsi de façon **erronée**. Il ne s'agit **pas** de la même maladie ! Par ailleurs, on se sait pas vraiment si la personnalité multiple existe vraiment.

... **bêtes** : la survenue d'une maladie mentale n'a rien à voir avec l'intelligence. Certaines personnes avec des troubles psychotiques ont une intelligence supérieure à la normale.

## **Justifié ? NON !**

Les symptômes principaux de la maladie sont :

**Les hallucinations** : par ex, entendre des voix qui nous insultent

**Les idées délirantes** : par ex, la conviction d'être persécuté par les services secrets, ou d'être élu pour sauver le monde

**D'autres symptômes (non spécifiques)** : par ex, dépression, troubles du langage et difficultés de concentration

## Stigmatisation – que faire ?

- A cause de la représentation déformée qui est véhiculée par les médias, les personnes qui souffrent de troubles psychotiques sont cataloguées comme dangereux ou imprévisibles (« t'en connais, tu les connais tous »).
- Informez-vous sur les troubles psychotiques. C'est une bonne façon de corriger avec des informations et des faits, les points de vues erronés et les préjugés des autres.



## (Comment) communiquer sur ma maladie ?

La schizophrénie n'est pas une maladie que l'on doit déclarer. Vous avez l'entière liberté de dire ou non votre diagnostic et à qui vous voulez le dire. En particulier, avec les personnes qui ne vous connaissent pas bien, il peut être préférable de décrire grossièrement votre maladie plutôt que d'en donner le nom (lequel est souvent mal compris).

Parfois, communiquer directement votre maladie peut avoir du sens : par ex, si vous avez été en conflit avec quelqu'un lors d'un épisode aigu et qu'il est nécessaire d'apporter quelques explications sur votre comportement de l'époque.

Il peut être important pour vous-même de parler de votre maladie avec des personnes proches en qui vous avez confiance, parce que...

... cela peut vous soulager.

... les autres reconnaissent souvent mieux les signes annonciateurs d'une rechute que les personnes souffrant elles-mêmes de la maladie



## (Comment) communiquer sur ma maladie ?

---

Proposition : expliquer les symptômes plutôt que nommer le diagnostic

- En particulier, avec les personnes qui ne vous connaissent pas bien, il est conseillé de décrire grossièrement vos symptômes au lieu de donner le nom (souvent mal compris) de votre maladie (schizophrénie, psychose).
- Pour pouvoir expliquer la maladie à d'autres, il est pertinent de devenir vous-même un expert à ce sujet.

## (Comment) communiquer sur ma maladie ?

---

Les symptômes principaux d'une psychose comme la schizophrénie :

**Hallucinations** : entendre, voir (plus rare), sentir, ressentir des choses que les autres ne perçoivent pas (par ex : entendre des voix qui vous insultent).

Exemple de communication possible :

???

## (Comment) communiquer sur ma maladie ?

Les symptômes principaux d'une psychose comme la schizophrénie :

**Hallucinations** : entendre, voir (plus rare), sentir, ressentir des choses que les autres ne perçoivent pas (par ex : entendre des voix qui vous insultent).

Exemple de communication possible :

*« Les hallucinations surviennent plus souvent qu'on ne le pense. A peu près 15% des gens ont déjà entendu des voix ou eu d'autres formes d'hallucinations. La plupart de ces personnes n'ont pas de maladie psychique. Entendre des voix est un peu comme avoir des « pensées bruyantes », comme une chanson qui revient tout le temps dans la tête, comme chacun peut en avoir. Il a été décrit chez les mamans qu'elles entendent souvent leur bébé pleurer alors qu'il dort tranquillement. Un exemple classique est celui du téléphone portable qu'on croit entendre sonner parce qu'on attend un appel urgent. »*

## (Comment) communiquer sur ma maladie ?

---

**Idées délirantes** : être convaincu de choses qui ne sont pas vraies (par ex : la conviction d'être élu pour sauver le monde ou d'être poursuivi par les services secrets).

Exemple de communication possible :

???

## (Comment) communiquer sur ma maladie ?

**Idées délirantes** : être convaincu de choses qui ne sont pas vraies (par ex : la conviction d'être élu pour sauver le monde ou d'être poursuivi par les services secrets).

### Exemple de communication possible :

- « *Presque tout le monde a déjà eu le sentiment que le monde entier était contre lui ou que quelqu'un dans la rue l'a regardé de façon bizarre. Chez moi c'était encore plus fort. J'étais totalement persuadé que certaines personnes me voulaient du mal. Mais je sais maintenant que ce n'était pas vrai.* »
- « *Il y a bien des jours où on a le sentiment qu'on pourrait déplacer des montagnes. On croit alors qu'on est capable de tout et qu'on est le meilleur. Chez moi cet état a duré plus longtemps, je me suis malheureusement surestimé et j'ai dépassé certaines limites.* »

## (Comment) communiquer sur ma maladie ?

---

**Autres symptômes (non spécifiques)** : par ex, dépression, troubles du sommeil, difficultés de concentration.

Exemple de communication possible :

???

## (Comment) communiquer sur ma maladie ?

**Autres symptômes (non spécifiques)** : par ex, dépression, troubles du sommeil, difficultés de concentration.

### Exemple de communication possible :

- « Chacun a déjà été triste. Chez moi, ça a malheureusement duré très longtemps. J'étais au fond du trou, désespéré et je pensais que ça ne s'arrêterait jamais. Rien ne pouvait me reconforter, je n'arrivais pas à me motiver pour faire des choses et je me suis retiré dans ma caverne. L'image que j'avais de moi était vraiment au plus bas. Heureusement, cet état a fini par passer après un certain temps ! »



## Résultats d'une enquête dans la population générale \*

Certaines expériences semblables à la psychose sont répandues dans la population générale. À la différence des personnes qui ont un trouble psychotique, ces expériences ne s'accompagnent pas de difficultés dans la vie quotidienne et sont rarement associées à une conviction absolue.

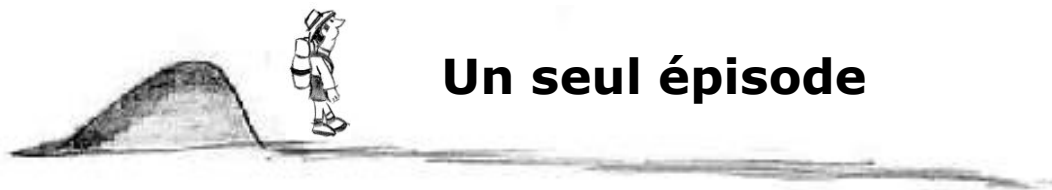
Affirmations cochées par des personnes sans trouble psychique	Réponses OUI
Avez-vous déjà pensé que des personnes pouvaient communiquer par télépathie ?	???
Croyez-vous au pouvoirs de la sorcellerie, du vaudou ou des choses occultes ?	???
Avez-vous déjà eu le sentiment que des personnes pouvaient lire dans vos pensées ?	???
Avez-vous déjà pensé que quelqu'un parle de vous dans votre dos ?	???
Avez-vous déjà eu des expériences supra-sensibles ?	???
Avez-vous déjà eu l'impression que les choses autour de vous étaient irréelles comme si vous faisiez partie d'une expérience ?	???
Avez-vous déjà eu l'impression d'être persécuté d'une façon ou d'une autre ?	???
Avez-vous déjà eu l'impression que ce qui est écrit dans les journaux ou dit à la télévision a été fait spécialement pour vous ?	???
Vous est-il déjà arrivé d'entendre des voix alors même que personne n'était présent ?	???

## Résultats d'une enquête dans la population générale \*

Certaines expériences semblables à la psychose sont répandues dans la population générale. À la différence des personnes qui ont un trouble psychotique, ces expériences ne s'accompagnent pas de difficultés dans la vie quotidienne et sont rarement associées à une conviction absolue.

<b>Affirmations cochées par des personnes sans trouble psychique</b>	Réponses OUI
Avez-vous déjà pensé que des personnes pouvaient communiquer par télépathie ?	61%
Croyez-vous au pouvoirs de la sorcellerie, du vaudou ou des choses occultes ?	44%
Avez-vous déjà eu le sentiment que des personnes pouvaient lire dans vos pensées ?	33%
Avez-vous déjà pensé que quelqu'un parle de vous dans votre dos ?	32%
Avez-vous déjà eu des expériences supra-sensibles ?	26%
Avez-vous déjà eu l'impression que les choses autour de vous étaient irréelles comme si vous faisiez partie d'une expérience ?	26%
Avez-vous déjà eu l'impression d'être persécuté d'une façon ou d'une autre ?	19%
Avez-vous déjà eu l'impression que ce qui est écrit dans les journaux ou dit à la télévision a été fait spécialement pour vous ?	16%
Vous est-il déjà arrivé d'entendre des voix alors même que personne n'était présent ?	15%

# Prévention des rechutes



**Un seul épisode**

Les troubles psychiques (par ex : les troubles psychotiques) peuvent récidiver (mais pas obligatoirement). L'évolution est très différente d'une personne à l'autre :



**Plusieurs épisodes**



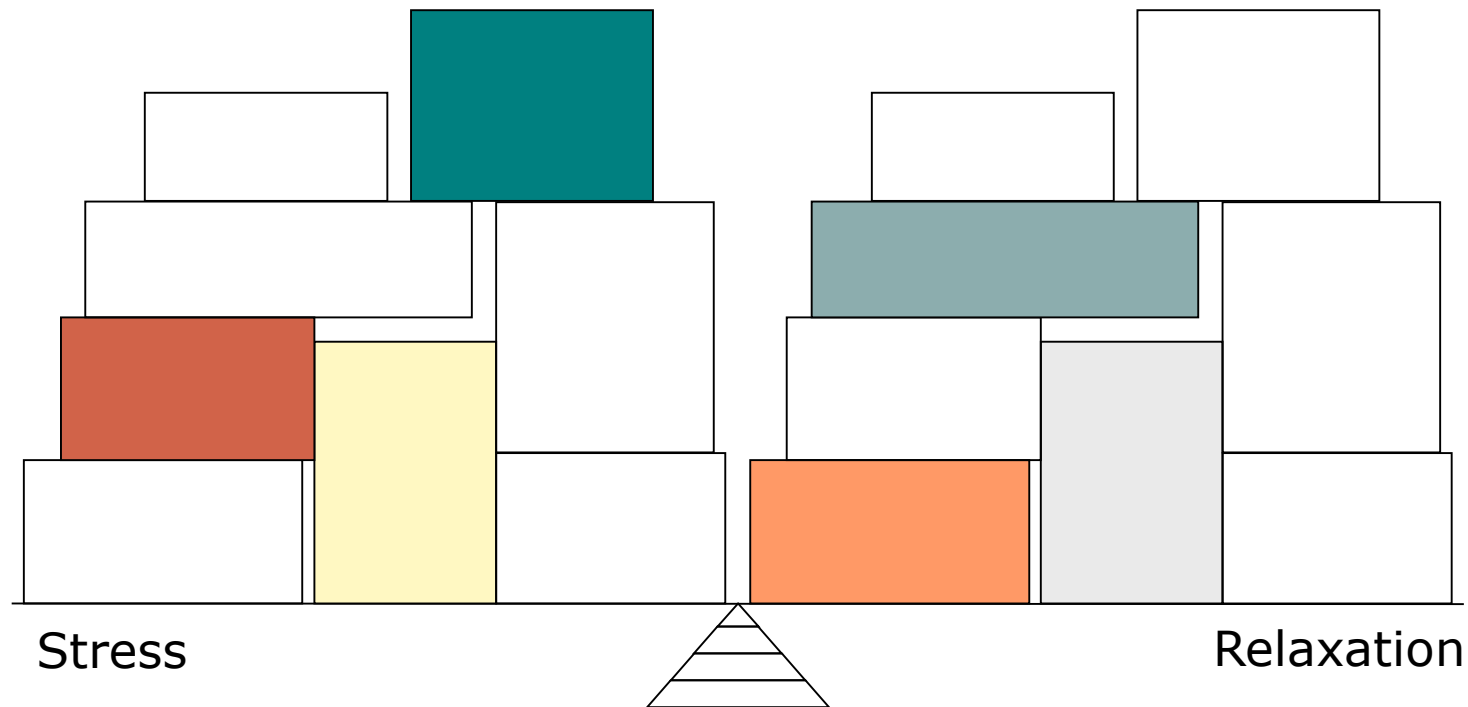
**Plusieurs épisodes avec symptômes résiduels stables**



**Plusieurs épisodes avec symptômes résiduels progressifs**

# La balance du stress

Pour se sentir bien, il est important de veiller à l'équilibre entre stress (ex : charge de travail) et relaxation (détente). Si les facteurs de stress prédominent, la balance se déséquilibre. Un stress trop important augmente le risque de rechute.



→ Feuille de  
travail 11.2

# Réduction du stress



- Profitez de votre temps libre et des pauses !
- Faites des choses qui vous font plaisir !
- Apprenez des méthodes de relaxation !
- Acceptez l'aide de vos amis ou de vos proches !
- Elaborez des projets avec le plus de soin possible ; réfléchissez-y bien, dans les détails de A à Z.

# Symptômes annonçant une rechute : extrait de la liste



## Module thérapeutique 11 : Vivre avec un trouble psychotique et prévenir les rechutes

### Feuille de travail 11.3 Les symptômes annonçant une rechute

#### 11.3a. Liste :

Quels symptômes pourraient signaler la récurrence d'un épisode psychotique ? (liste adaptée de Behrendt, 2009)

o je préfère me retirer dans mon chez-moi plutôt que d'aller faire quelque chose avec les autres	o les autres pensent que mes idées / mon comportement sont bizarres et inhabituels
o je suis devenue plus clame	o je perds souvent le fil de mes pensées
o je suis devenu plutôt timide et en insécurité en présence d'autres personnes	o par moments, je me sens observé
o j'ai du mal à interpréter les expressions faciales d'autres personnes et à en déduire ce qu'ils pensent	o mon environnement habituel me paraît parfois irréel ou étrange (ex : trop intense, inquiétant, menaçant)
o mon humeur a été mauvaise, triste, ou désespérée pendant des semaines	o ces derniers temps j'ai eu plus en plus l'impression que les autres se moquent, de moi, se servent ou profitent de moi
o mon sommeil est moins bon que d'habitude et je mange plus ou moins que d'habitude (changement d'appétit)	o j'ai eu plus l'impression que certains événements de ma vie quotidienne me ciblent ou me sont destinés (comme des messages)
o mes gestes, mes pensées et ma capacité d'exprimer se sont nettement ralentis	quelquefois, je vois, j'entends ou je sens des choses que les autres ne peuvent pas percevoir
o ma concentration comme mon intérêt en cours, dans mes études, au travail ou dans mes loisirs ont considérablement diminué	o j'ai l'impression que j'ai une mission spéciale à accomplir
o je m'occupe beaucoup moins qu'avant de mes responsabilités, de ma santé, de mon alimentation, de mon hygiène, de mes vêtements, de l'ordre dans ma maison	o j'ai souvent du mal à faire la différence entre mon imagination et les événements réels
o je suis souvent nerveux, anxieux, tendu	o Je me sens plein d'énergie et reposé après seulement quelques heures de sommeil
o je suis plus souvent qu'avant en conflit avec mes amis, mes proches et d'autres personnes	o Quelquefois mes pensées sont soudainement interrompues ou perturbées par d'autres pensées
o je me fais rapidement une opinion sur les choses et personne ne peut me contredire	o Il m'arrive parfois de penser que les autres changent d'apparence (taille, poids)
o mes pensées se mélangent souvent dans ma tête	o je perçois des sons, couleurs ou odeurs dans mon environnement qui sont inhabituellement intense.
o les autres m'ont souvent dit récemment que j'avais changé	o
o	o

Feuille de travail du module thérapeutique 11 : vivre avec un trouble psychotique et prévenir les rechutes



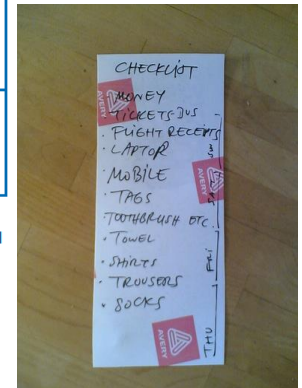
## Module thérapeutique 11 : Vivre avec un trouble psychotique et prévenir les rechutes

### 11.3b. Les symptômes précoces d'alerte (annonçant une rechute)

Souvent les épisodes psychotiques aigus n'arrivent pas subitement mais apparaissent progressivement. Veuillez classer les signes annonciateurs d'une rechute sur la liste ci-dessous en fonction de leur moment d'apparition. Ceci doit vous permettre d'identifier comment un nouvel épisode se développe dans le temps (adapté de Behrendt, 2009).

Les symptômes d'alerte précoces (environ 4 semaines avant) ex : forte méfiance, même à l'égard de vieux amis	Les symptômes d'alerte tardifs premiers symptômes (environ 1 semaine avant) ex : très préoccupé par les théories du complot

Les symptômes d'alerte précoces (voir liste) sont relativement non spécifiques. Ils peuvent annoncer une rechute psychotique, mais pas obligatoirement. Cependant, soyez prudent quand plusieurs de ces symptômes arrivent simultanément et qu'ils étaient présents avant les épisodes antérieurs !



→ Feuille de travail 11.3 a, b

# Conduite à tenir en cas d'urgence

Que faire quand je remarque des symptômes d'alerte d'une nouvelle crise ?

Symptômes	Que faire :
Symptômes d'alerte précoces : par ex : nervosité, ne plus pouvoir aller au travail, avoir de plus en plus de conflits avec les autres	par ex : je fais plus attention à moi, je cherche à réduire mon stress, je fais des exercices de relaxation, je demande à des personnes en qui j'ai confiance s'ils ont constaté des changements chez moi.
Symptômes d'alerte tardifs : par ex : troubles du sommeil, l'impression que d'autres parlent sur moi ou se moquent de moi	par ex : je relis encore une fois les fiches de ma thérapie métacognitive (entre autre la carte jaune) et je réfléchis s'il existe une explication alternative à ma croyance.
Premiers symptômes psychotiques : par ex : entendre des voix insultantes	par ex : je téléphone à mon thérapeute et lui demande un rendez-vous.
Symptômes psychotiques prononcés : par ex : conviction que l'appartement est surveillé par des caméras	par ex : je vais voir une personne en qui j'ai confiance, qui est au courant que je dois être hospitalisé(e) dans un cas comme celui-là, et qui peut s'occuper de moi. Un traitement par anti-psychotique (ou une augmentation de la dose) est éventuellement indiqué.



→ Feuille de travail 11.4

### **Objectifs d'apprentissage :**

- La schizophrénie (ou les troubles psychotiques) n'est pas une maladie que l'on doit déclarer. Vous avez l'entière liberté de dire ou non votre diagnostic et à qui vous voulez le dire. Soyez cependant ouverts avec les personnes dont c'est le métier, pour qu'elles puissent vous aider au mieux.
- Les troubles psychiques dans la société sont souvent plus fréquents qu'on ne le pense. Malgré cela, il y a souvent des préjugés envers la maladie et les personnes qui en souffrent.
- Corrigez les préjugés ou les fausses informations sur la maladie, si vous le souhaitez et si vous sentez que cela peut vous aider.



### **Objectifs d'apprentissage :**

- Faites attention aux symptômes de stress chez vous, qui dans les cas extrêmes peuvent favoriser une maladie mentale.
- Profitez suffisamment de vos temps libres et développez des stratégies pour vous aider à réduire votre niveau de stress.
- Un nouvel épisode psychotique apparaît rarement sans raison mais est souvent annoncé par plusieurs symptômes d'alarmes précoces (par ex : des troubles du sommeil, une irritabilité). Faites attention à ces symptômes précoces de rechute et utilisez votre « conduite à tenir en cas d'urgence » individuelle quand vous les remarquez chez vous.

## Quel rapport avec les troubles psychotiques ?

Chez beaucoup de personnes, des termes comme « schizophrénie » ou « psychose » suscitent des représentations erronées. Devenez l'expert de votre propre maladie.

Ceci peut être une aide pour gérer les préjugés et la stigmatisation et pour prévenir aussi de possibles rechutes.

*Quels sont les éléments du module Vivre avec un trouble psychotique et prévenir les rechutes que je trouve particulièrement utiles ou aidants ?*

*Quand et dans quelle situation concrète je pourrais utiliser ce que j'ai appris dans les prochains temps ? En quoi cela pourrait être aidant (par ex : pour me sentir moins tendu ?)*



→ Feuille de  
travail 11.5