
LA GESTION DES SYMPTÔMES PSYCHOTIQUES AU QUOTIDIEN – BOÎTE À OUTILS

JOURNÉE DE SENSIBILISATION À LA DÉTECTION ET AU
TRAITEMENT PRÉCOCE DES PREMIÈRES PSYCHOSES

Dre Marie-Eve Turpin, D.Psy, M.I.T. Cand.
Psychologue, Hôpital Pierre-Janet, CISSSO

DÉCLARATION DE DIVULGATION DU FORMATEUR:

- **Formateur: Marie-Eve Turpin**
- **Relations avec des intérêts commerciaux : aucun**
- **Divulgence de soutien (commercial):**
 - Ce programme de formation a été produit grâce au soutien financier du « *Centre de formation en santé mentale (CFSMO)* » du CISSS de l'Outaouais et de l'Association Québécoise pour le premier épisode psychotique (AQPPEP).
- **Conflits d'intérêt potentiels : aucun**

PLAN DE LA PRÉSENTATION

■ HALLUCINATIONS AUDITIVES

- STRATÉGIES DE DISTRACTION
- CROYANCES FACE AUX VOIX

■ IDÉES PARANOÏAQUES

- REMETTRE EN QUESTION LES CROYANCES/IDÉES
- DIMINUER L'ANXIÉTÉ QUE ME FAIT VIVRE LES PENSÉES : EXPÉRIENCES COMPORTEMENTALES



HALLUCINATIONS AUDITIVES



HALLUCINATIONS AUDITIVES

- Une hallucination, c'est quand une personne voit, entend ou sent des choses que personne d'autre ne peut.
- Au niveau des hallucinations auditives : La voix peut sembler provenir de différents endroits, comme le coin d'une pièce, de l'air ou encore d'une partie de notre corps. L'hallucination peut être une voix claire ou encore un chuchotement. Elle peut être perçue comme positive ou négative.
- Les hallucinations auditives viennent du fait que les zones liées à l'audition sont stimulées (s'allument) alors qu'il n'y a pas d'éléments déclencheurs.



STRATÉGIES DE DISTRACTIONS

- Prendre conscience de la voix et des émotions qu'elle me fait vivre

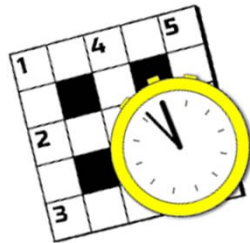
Mes voix disent...	Je me sens... Apeuré, coupable, triste, en colère, contrarié...	Je dis... Rien, va-t'en, des jurons, qu'est-ce que tu me veux	Je fais ... J'écoute de la musique, je consomme, je dors, je fais ce qu'elles me demandent
--------------------	--	--	---

- Me distraire par différentes stratégies:

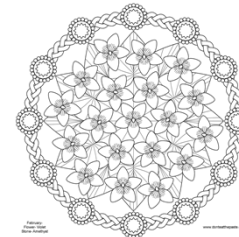
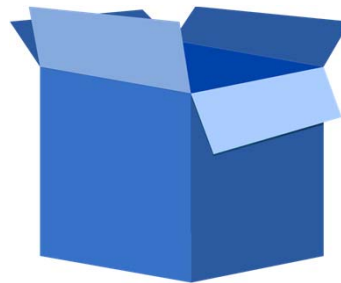


BREF...

- Il est utile de prévoir à l'avance les moyens qu'on pourrait vouloir utiliser dans un tel contexte.
- Chaque personne a des stratégies qui fonctionnent plus pour elle.
- Se bâtir une boîte de tolérance à la détresse en ce sens.



Réponse affirmative



CROYANCES PAR RAPPORT AUX HALLUCINATIONS

- Surtout ce qui maintient les hallucinations auditives.

Pouvoir

- Je crois que mes voix ont du pouvoir sur moi. Croire que les voix peuvent provoquer des événements ou modifier mes comportements.

Malveillance

- Mes voix me veulent du mal. Entraîne des émotions négatives. Peut avoir tendance à vouloir argumenter avec la voix (la maintient dans le temps)

Bienveillance

- Mes voix me veulent du bien. Encourage le contact avec les voix (mais les maintient plus longtemps aussi)

Résistance

- Je tente de résister face à mes voix. Peut parfois être épuisant!

Engagement

- J'écoute activement mes voix, sans les remettre en question

REMETTRE EN QUESTION LES CROYANCES

Décrit ce que la voix te dit :

Décrit ta croyance quant à ce que la voix te dit :

Liste des avantages de croire la voix	Liste des inconvénients de croire la voix

PENSÉES PARANOÏAQUES



PENSÉES PARANOÏAQUES... C'EST QUOI?

- Une méfiance envahissante et soupçonneuse des autres dont les intentions sont interprétées comme malveillantes
- Ce sont des erreurs de jugement logique, des croyances non fondées dans la réalité.
- Des exemples?
 - Se sentir regardé dans l'autobus
 - Croire que les gens tentent de nous espionner
 - Se sentir surveillé, persécuté ou en danger



REMETTRE EN QUESTION LES CROYANCES/IDÉES

- Quand nous sommes pris avec des croyances qui nous font vivre de la détresse, nous devons les remettre en question. Que ce soit des pensées paranos, des interprétations ou des erreurs de penser.
- Comment faire?



REMETTRE EN QUESTION LES CROYANCES/IDÉES

1. Identifier la pensée qui me dérange
 - Qu'est-ce qui tourne dans ma tête??
2. Est-ce que cette pensée est correcte? Oui Non
3. Est-ce que cette pensée est ancrée dans la réalité? Oui Non
4. Se questionner par rapport à cette pensée :
 - Quelles sont les évidences que cette pensée est vraie? Quelles sont les évidences qui me disent que cette pensée est fausse ou qu'elle n'est pas complètement vraie?
 - Quelle pourrait être une explication alternative que je pourrais avoir par rapport à la situation??
 - Quel est le pire qui pourrait arriver (est-ce que je serais capable de faire face à la situation)??
 - Quel est le résultat le plus réaliste?
5. Une fois que j'ai répondu à ces questions, développer une pensée plus réaliste

DIMINUER L'ANXIÉTÉ QUE ME FAIT VIVRE LES PENSÉES : EXPÉRIENCES COMPORTEMENTALES

- En plus de remettre en questions les croyances, il est ensuite essentiel de faire le test de la réalité avec ces dernières. Il faut alors explorer nos hypothèses et tenter de voir si elles se produiront!



DIMINUER L'ANXIÉTÉ QUE ME FAIT VIVRE LES PENSÉES : EXPÉRIENCES COMPORTEMENTALES

Croyance ou pensée à tester:

Croyance ou pensée alternatives :

Niveau d'anxiété prédit : _____%

Conviction dans la pensée :

Avant l'expérience (0-100) : _____%

Après l'expérience (0-100) : _____%

Comment vas-tu expérimenter ta croyance?	Résultats prédits :	Comportements sécurisants à éviter :	Stratégies de coping	Qu'as-tu trouvé ?	Quelle est l'explication ? À quel point tu y crois (%) ?
--	---------------------	--------------------------------------	----------------------	-------------------	--

LECTURES INTÉRESSANTES POUR LES PROFESSIONNELLS

- Se rétablir de la schizophrénie: guide pratique pour les professionnels. Jérôme Favrod.
- Treating psychosis a clinician's guide to integrating acceptance and commitment therapy. Nicola P. Wright.