

COMMENT SOIGNER LA PARANOÏA ?

Écrit par les experts Ooreka

Sommaire

- **Étape 1** : Reconnaissez les symptômes de la paranoïa
- **Étape 2** : Prenez conscience de votre paranoïa
- **Étape 3** : Faites-vous aider
- Quelle attitude adopter face à une personnalité paranoïaque ?

La paranoïa est une tendance exagérée à la méfiance et à la suspicion. Vous « voyez le mal partout », occasionnellement ou en permanence ? Le temps à lui seul ne viendra pas à bout de vos symptômes. Plus tôt vous commencerez un traitement de fond, meilleur sera votre pronostic.

Cette fiche vous donne des pistes pour **soigner la paranoïa**. Si vous êtes en relation avec une personnalité paranoïaque, connaître les symptômes de cette pathologie vous aidera également.

1 Reconnaissez les symptômes de la paranoïa

Il ne faut pas confondre la paranoïa avec une psychopathie ou une schizophrénie. Il ne s'agit pas d'une maladie mais d'un type de personnalité difficile qui se laisse piloter par des **raisonnements négatifs** caractéristiques. Une tendance paranoïaque non freinée évolue par degrés d'intensité, depuis un harcèlement suspicieux jusqu'aux délires exacerbés. Le caractère de base conditionne la possibilité de la soigner. Vous ne pourrez y arriver que si vous souffrez, donc si vous avez un caractère souple, affectif et sensible. Les personnalités paranoïaques froides, qui utilisent les autres pour les soumettre et faire souffrir, ont peu de chance de vouloir changer.

Le stade de la psychose, quant à lui, est un trouble du comportement suffisamment pathologique pour nécessiter une prise en charge extérieure.

Il existe deux types de personnalité paranoïaque : le persécuteur et le persécuté. Les deux attitudes coexistent chez la même personnalité à tendance paranoïaque et c'est l'influence de l'entourage qui encourage plus ou moins l'une ou l'autre de ces deux facettes.

Le type persécuteur

Il présente les symptômes suivants :

- **Susceptibilité** : la personne communique de manière sensée et attentive quand soudain, l'humour ou les paroles de son interlocuteur sont mal perçues. Son expression change, elle écoute mais semble ruminer.
- **Récurrence des fausses interprétations** : il ne s'agit pas du premier épisode de susceptibilité ni du dernier. Les sautes d'humour et erreurs d'interprétation sont

de plus en plus fréquentes, toujours les mêmes et sans facteur déclenchant particulier.

- **Raisonnement hermétique** : la personne « perçoit » la malveillance et suspecte la malversation avec une logique à faire douter son interlocuteur. Tout effort pour lui démontrer qu'elle se trompe, qu'elle n'est ni manipulée, ni volée, ni trahie comme elle le croit, a l'effet inverse.
- **Exagération, fixation et obsession des idées** : malgré des périodes d'assouplissement, le même scénario d'accusations-réactions revient toujours.
- **Délires exaltés et manifestations d'agressivité** : c'est ce qui permet de révéler clairement le trouble de la personnalité.

Le type persécuté

C'est une personne **résignée, plaignante**, qui s'isole et s'enferme dans ses croyances.

2 Prenez conscience de votre paranoïa

Hormis quelques cas particuliers où vos raisonnements paranoïaques peuvent vous être utiles et être appréciés (position de leadership nécessitant de faire respecter l'ordre, artiste-créateur indépendant, chef d'une secte religieuse, politicien...), ils ne vous mènent la plupart du temps à rien :

- Vos revendications incessantes vous amènent plutôt à perdre qu'à gagner.
- Persécuté ou persécuté, vous êtes méfiant et vous générez la méfiance autour de vous.
- Avec l'âge, vous avez tendance à devenir un tyran domestique que tout le monde fuit, même les employés à votre service.

Réapprenez à penser sainement

Votre nature et votre caractère, faits d'atouts et de faiblesses dûs au hasard de la génétique, puis votre biographie ont favorisé le développement d'un raisonnement automatique spécialisé dans la défense et l'attaque qui vous empêche d'être vous-même. Cela est ancré dans la mémoire profonde. Des émotions spécifiques corrélées à des sentiments y sont emmagasinées. Votre travail consiste à les identifier.

- Partez du postulat indiscutable que **le raisonnement paranoïaque et son corrélat d'émotions proviennent de distorsions cognitives, automatiques**, caractéristiques chez tous les paranoïaques.
- Vous devez **apprendre à ne plus croire vos pensées malsaines et à ne pas réagir quand elles viennent**. Il ne s'agit que de mécanismes cognitifs construits à partir de vieilles expériences ou croyances depuis l'enfance. Elles ne sont plus la réalité. Votre raisonnement paranoïaque est comme un disque rayé dans votre cerveau. Même si ce dernier est un peu endommagé pour diverses raisons possibles telles qu'un traumatisme crânien ou une prise de drogue, évitez les fausses excuses qui vous retarderaient dans votre prise en charge.

Aidez-vous des fleurs de Bach

Les fleurs de Bach constituent un excellent complément pour vous aider à vous débarrasser petit à petit de votre symptomatologie paranoïaque en agissant sur des couplages émotions-sentiments.

- Dans un premier temps, choisissez des préparations toutes faites qui apaisent l'ensemble des émotions incontrôlables. Vous serez plus calme, et donc plus disponible intellectuellement pour vous observer et identifier un trait de personnalité négatif en particulier.
- Commencez pendant 9 mois avec la **préparation n° 63** des fleurs de Bach, qui vous aidera à contrôler votre impulsivité et à devenir plus positif. Chaque jour, versez-en **24 gouttes dans une bouteille d'eau minérale** que vous consommerez tout au long de la journée (en plusieurs fois).
- Puis **orientez votre choix sur une fleur de Bach** en particulier. Mois après mois, vous réussirez à désigner des sentiments automatiques et précis, tels que le sentiment d'injustice, le doute de soi, la haine, la jalousie, la peur de la solitude, etc. Considérez cette thérapeutique comme un jeu de piste avec vous-même. Testez les effets par exemple :
 - de l'hélianthème (Rock Rose) ;
 - du houx (Holly).

Astuce : parallèlement aux fleurs de Bach, apaisez votre anxiété avec des préparations relaxantes.

3 Faites-vous aider

Utilisez un traitement médicamenteux

Demandez à votre médecin un **traitement à long terme** qui vous aidera à contrôler vos émotions et l'agressivité générée.

Testez les psychothérapies de groupe

Allez vous entraîner en **psychothérapies dynamiques de groupe**. Essayez-en plusieurs si possible. Soyez persévérant, assidu, conscient, responsable et vous sentirez une tranquillité vous gagner peu à peu.

Bon à savoir : évitez l'analyse avec un seul professionnel qui ne vous mènerait à rien.

- Attention, il faut des années pour être en contrôle de ses émotions. Celles-ci diminuent petit à petit ; les vieilles pensées restent parfois, mais n'ont plus d'effet.
- Si vous avez commencé le traitement tardivement, votre structure psychique était probablement déjà très solide et vous devrez sans doute accepter une petite aide médicamenteuse à vie. Posez-vous la question : de quoi vaut-il mieux être dépendant ? De vos vieilles pensées agressives qui vous gâchent la vie ou d'une molécule chimique qui vous aide à faire le juge de paix dans vos propres pensées ?

Dites-vous qu'il vaut la peine de connaître le côté agréable de la vie et des relations humaines sans interposer votre paranoïa entre vous et les autres.

Quelle attitude adopter face à une personnalité paranoïaque ?

Vous êtes peut-être obligé, dans votre quotidien, de faire face à une personnalité paranoïaque. Il peut s'agir d'un proche, d'un collègue de travail, d'un client ou d'une autorité hiérarchique de laquelle dépend votre subsistance. Il s'agit pour vous d'une relation toxique qui fait partie de vos difficultés de vie et que vous devez affronter.

De manière générale, une personne en relation avec une personnalité paranoïaque risque de perdre son temps et son énergie à rassurer, à démontrer le réel et à croire à de fausses améliorations, de faire de mauvais choix, influencée par la logique du discours paranoïaque et d'être soumise à la torture mentale que certains paranoïaques pratiquent avec art. Adaptez votre attitude en fonction du caractère de la personne concernée.

Face à une personnalité paranoïaque sensible et affective

Vous obtiendrez peut-être de réelles améliorations et une prise de conscience :

- Un choc psychoaffectif ou une catastrophe financière ébranlent parfois ce type de personnes dans leurs certitudes. C'est la soudaine fracture de leur psychisme qui leur permet de prendre de la distance avec leur manière de considérer les autres.
- Il n'est donc jamais trop tard pour qu'elle change. C'est possible à condition qu'elle accepte d'être aidée à long terme.

Face à une personnalité paranoïaque violente

Une **personnalité paranoïaque orgueilleuse et violente** (surestimation égocentrique et mégalomanie) :

- exerce la terreur sur son entourage ;
- déstabilise et soumet à la peur de l'inattendu afin d'obtenir le respect, en alternant des moments d'une authentique confiance avec des crises de méfiance-suspicion-accusation ;
- distribue châtiments et récompenses, étant convaincue de la légitimité de son devoir de punisseur qui lui apparaît comme un mal nécessaire.

Face à cette personnalité qui rend les autres coupables et fait des victimes, vous devez **trouver le moyen de vivre au mieux sans être affecté**, en apprenant à contourner le problème et à devenir plus fort :

- Pratiquez la non-réaction pour cesser d'alimenter le raisonnement paranoïaque.
- Comme le paranoïaque croit que vous vous justifiez parce que vous êtes coupable, coupez court : mettez les e-mails à la corbeille, tenez le téléphone sur le côté sans écouter, mais en opinant de temps en temps.
- Évitez de rentrer dans un conflit d'ordre légal : ces personnes sont procédurières.

- Selon votre force de caractère, vous pouvez faire le choix d'essayer de gérer cette personnalité paranoïaque sans en être victime. Profitez de cette relation difficile pour faire du développement personnel.

Face à une personnalité atteinte de délires psychotiques

La personnalité atteinte de délire psychotique s'exalte à partir d'un scénario menaçant, nourri d'accusations imaginaires et justifiant protections ou représailles. Attention :

- La fermeté et la logique du discours peuvent rallier à sa cause d'autres personnes.
- Le paranoïaque peut devenir fou, suicidaire ou criminel.
- **La personne à caractère paranoïaque a alors évolué vers une personnalité borderline, fanatique et agressive. Il y a danger.**

Les paranoïaques détériorés au point de s'enfermer dans la psychose n'ont plus aucune liberté de penser. Toute leur capacité mentale se focalise sur la malveillance. L'hospitalisation est parfois la seule solution, vous ne pouvez rien faire car ses croyances sont trop exacerbées et la personne ne peut plus percevoir la réalité.

Cas particulier : la relation parent-enfant

Avoir un parent à tendance paranoïaque provoque des troubles psychologiques dont il sera difficile de se remettre dans la vie adulte. En tant que victime, conjoint ou enfant, vous aurez du mal à comprendre ce qu'il se passe et pourrez penser que les mauvais traitements sont mérités.

Important : protégez vos enfants. Ce cas est pris en considération pour une demande de protection judiciaire et médicale.