

LES SIGNES DE LA PARANOÏA

Si le terme est souvent galvaudé, la paranoïa est une véritable maladie psychiatrique pouvant provoquer des comportements dangereux. Comment identifier un "vrai" paranoïaque?

Les paranoïaques vivent dans un délire de persécution et ne peuvent être raisonnés.

"Non mais quel(le) **parano!**". Qui n'a jamais prononcé ces mots au sujet d'un collègue suspicieux, d'une amie qui se sent toujours **persécutée** ou d'un parent convaincu que le monde entier est contre lui? Entrée dans le langage courant, la qualification de "paranoïaque" est souvent détournée de sa véritable signification psychiatrique. Cette affection, qui signifie étymologiquement "penser à côté", est en effet une **pathologie** qui, lorsqu'elle est avérée, provoque chez ceux qui en sont atteints des **délires** pouvant déboucher sur des comportements **dangereux** pour eux-mêmes ou pour autrui.

Quels sont les signes qui doivent alerter, comment discerner un "vrai" **paranoïaque** d'une personne ayant plutôt tendance, par manque de confiance en elle principalement, à se voir comme **victime** ou objet de moqueries d'autrui?

Un trouble de la personnalité

"La paranoïa, en langage psychiatrique est décrite comme un **trouble de la personnalité**. Les psychanalystes, eux, parlent de psychose", précise d'emblée le psychanalyste et psychothérapeute Pascal Neveu. "Un paranoïaque se caractérise par un "moi" fragilisé et nourrit des fantasmes sur un objet extérieur, qu'il considère comme dangereux pour lui-même. Il a l'impression qu'on lui en veut, qu'on le trompe, qu'on a l'intention de lui nuire ou de le manipuler. Des angoisses qui peuvent aller jusqu'au délire."

Attention, ajoute Pascal Neveu, si l'on a tendance à vulgariser ce terme de "parano", les vrais paranoïaques ne représentent que 0,5 à 2,5 % de la population, "sachant que ce pourcentage est bien plus élevé en **hôpital psychiatrique**, du fait de la très grande difficulté à les traiter en dehors d'un contexte **d'internement**". "L'analyse n'est en général pas concluante, tant la thérapie doit reposer sur une confiance mutuelle, souvent impossible dans un tel contexte", explique-t-il.

Incapables de se remettre en question

Jade a côtoyé durant ses études un jeune homme dont elle a peu à peu réalisé qu'il souffrait de cette pathologie. "Nous avons sympathisé, je le trouvais plutôt investi et agréable. Il m'avait raconté ses mauvaises expériences avec d'autres étudiants lors de travaux collectifs et je l'avais cru. A force, j'ai tout de même commencé à me dire **qu'il n'avait vraiment pas de chance**, il semblait tomber systématiquement sur des gens qui lui faisaient la vie dure." Jusqu'à ce que ce garçon la place elle-même dans ce rôle de la **persécutrice**. "Alors que je lui avais prêté un objet important pour un projet qu'il devait mener, il a réussi à retourner la situation et à inventer des histoires pour me faire passer pour la fille qui lui en demandait trop

et profitait de sa bonté. J'étais devenue un **bourreau** selon lui." Tombée de haut, Jade a immédiatement pris ses distances.

Un bon réflexe à en croire Pascal Neveu: "On reconnaît un paranoïaque à son **incapacité à se remettre en question**. L'introspection lui est impossible et il est totalement illusoire de pouvoir lui faire entendre raison s'il est dans son délire." "Il faut être conscient qu'un paranoïaque peut devenir dangereux. Il est tellement convaincu d'être menacé qu'il peut **en devenir agressif**", prévient-il.

Un désir de toute puissance

Cette psychose est souvent par ailleurs accompagnée d'un sentiment de **toute puissance**: "il y a l'origine de la paranoïa **une faille narcissique**. Le sujet se pense au centre de son univers et a tendance à penser que tout tourne autour de lui." A tel point d'ailleurs que bon nombre de paranoïaques "convoient des **postes à responsabilités** ou tentent d'enrôler des personnes plus faibles dans leur délire". Le paranoïaque peut, s'il a du pouvoir, ériger un système qui lui permettra de prendre le contrôle sur les autres de façon à leur imposer ses vues. "Beaucoup des **grands dictateurs** de l'Histoire étaient aussi de grands paranoïaques. On peut aussi imaginer que certains gourous à l'origine de suicides collectifs l'aient été", suggère également Pascal Neveu.

Un goût pour les procédures et les théories du complot

Il est également souvent constaté chez les paranoïaques, un goût prononcé **pour la procédure**: procès, lettres recommandées, de menaces, etc. Pascal Neveu se rappelle ainsi le cas d'une patiente convaincue d'avoir été la victime de **discriminations** de la part de ses professeurs d'université, mais aussi de l'inspecteur du permis de conduire ou de tout autre représentant de l'autorité. "Elle multipliait les réclamations, rien ne pouvait la détromper."

"Ma soeur, témoigne Pierre, a été diagnostiquée paranoïaque lorsqu'elle avait 28 ans. Elle a porté plainte contre à peu près toutes les administrations. Contre la Sécu qui soit-disant **la volait**, contre la gendarmerie pour des PV injustifiés, etc. Récemment elle s'est persuadée que son opérateur téléphonique l'avait **mise sur écoute**..." "La théorie du complot, trouve avec les événements terribles de ces derniers mois un écho tout particulier chez ces gens fragiles", commente Pascal Neveu.

Jalousie malade

Autre signe qui ne trompe pas, une jalousie malade et irrationnelle. "La nouvelle compagne de mon ex mari a très vite manifesté de la **méfiance** à mon égard", raconte ainsi Catherine, mère de deux enfants. "Alors que nous avons géré notre séparation de la façon la plus cordiale possible, depuis qu'il l'a rencontrée, ma vie tourne au **cauchemar**. Elle est convaincue que je veux le lui voler - alors que je l'ai quitté il y a sept ans - me laisse **des messages d'insultes** sur mon téléphone, m'inonde de mails et de sms, interprète la moindre de mes réponses, interdit à mon ex de me dire bonjour, exige d'être en copie de tous les mails qu'il m'envoie. Elle a parfaitement réussi à **faire le vide**, je n'ai pas vu mon ex-mari depuis quatre ans. C'est elle qui ramène les enfants lorsqu'ils sont chez eux et si je demande à parler à leur

père pour un problème d'intendance, elle me demande si c'est, je cite, pour 'lui rouler une pelle'."

Après avoir tenté de s'expliquer, de la convaincre qu'elle n'avait aucunement l'intention de lui nuire ou de renouer une quelconque histoire avec son ex, Catherine a pris le parti de limiter au maximum les échanges: "Je réponds 'OK' à chacun de ses mails les plus délirants. Cela **la rend folle** mais au moins elle ne peut pas déformer mes propos." Tout en ménageant ses arrières: "J'ai eu la confirmation par un psy qu'une paranoïaque comme elle peut passer à l'acte et devenir dangereuse, j'ai donc déposé chez un huissier un dossier avec **copie de toutes ses insultes.**"

"On peut essayer de **dédramatiser**, d'aider la personne paranoïaque à prendre du recul avec ce qu'elle pense être une persécution, conclut Pascal Neveu. Mais malheureusement, encore une fois, si l'on est face à un véritable paranoïaque, on ne sera pas entendu, le sujet ayant besoin, en quelque sorte, de nourrir de la méfiance à l'égard '**du mauvais objet**' qu'il a choisi, seule façon pour lui de calmer son angoisse intérieure..."

Journaliste, Caroline Franc Desages est aussi l'auteur du blog [Pensées by Caro](#)

Sur le même sujet

Journaliste, Caroline Franc Desages est aussi l'auteur du blog [Pensées by Caro](#)

Caroline Franc Desages