

# LA PARANOÏA

La paranoïa regroupe un ensemble de manifestations présentes à des degrés variables dans la population générale et qu'il est possible de regrouper au sein des quatre dimensions ci-dessous. Les croyances paranoïaques sont considérées comme délirantes lorsqu'elles sont (1) non fondées, (2) maintenues, (3) résistantes au changement, (4) obsédantes, (5) stressantes, qu'elles (6) impliquent personnellement l'individu concerné et (7) perturbent son fonctionnement.

## LES 4 DIMENSIONS DE LA PARANOÏA

### SENSITIVITÉ

Le jugement des autres m'inquiète

- J'évite de m'investir dans une relation tant que je ne suis pas certain d'être apprécié.
- J'ai du mal à me dévoiler, même avec les gens dont je suis proche.
- Je m'inquiète souvent à l'idée d'être critiqué ou rejeté dans les situations sociales.
- Je ne me trouve pas aussi bien, intelligent ou attirant que la plupart des gens.
- J'ai du mal à être en désaccord avec les gens, même quand je pense qu'ils ont tort.

### MÉFIANCE

Je ne fais pas confiance aux gens

- Je garde souvent un œil sur les gens pour éviter qu'ils me manipulent ou me fassent du mal.
- Je passe beaucoup de temps à me demander si mes amis ou mes collègues sont dignes de confiance.
- Mieux vaut que les gens n'en sachent pas beaucoup sur moi au cas où ils voudraient utiliser ces informations contre moi.
- Je détecte souvent des menaces ou des insultes cachées dans ce que disent ou font les gens.

### IDÉES DE RÉFÉRENCE

Ce qui se passe autour de moi me concerne personnellement

- Quand je vois des gens discuter dans un lieu public, j'ai souvent l'impression qu'ils parlent de moi.
- Quand je suis entouré de gens, j'ai souvent l'impression qu'ils m'observent ou me surveillent.

### IDÉES DE PERSÉCUTION

Je suis/serai victime d'un mal causé intentionnellement

- J'ai souvent l'impression ou la conviction que les gens sont contre moi.
- J'ai souvent l'impression qu'on cherche à me nuire, à me harceler ou à s'en prendre à mes intérêts.

## 2 + 2 MODES DE PENSÉE QUI FAVORISENT ET ENTRETIENNENT LA PARANOÏA

### J'AI TENDANCE À TIRER DES CONCLUSIONS FERMES ET DÉFINITIVES

En désignant une cause unique et extérieure à moi aux événements négatifs et complexes qui me perturbent

Sans prendre en compte suffisamment d'informations, notamment celles qui ne vont pas dans le sens de mes conclusions

**ATTRIBUTION EXTERNE DES ÉCHECS**  
+ INFÉRENCE MONOCAUSALE

**SAUT À LA CONCLUSION**  
+ BIAIS CONTRE LA PREUVE INFIRMANTE

## LA PARANOÏA, ÇA SE SOIGNE

### MÉDICAMENTS

**Neuroleptiques**  
Idées délirantes de persécution  
+/-  
**Antidépresseurs**  
trouble anxieux ou dépression

### THÉRAPIE COMPORTEMENTALE ET COGNITIVE ciblée sur :

**Inquiétude**  
**Estime de soi**  
**Perceptions**  
TCC individuelle, remédiation cognitive, entraînement métacognitif etc.

**Sommeil**  
**Modes de pensée**  
**Évitements**