

## CHAPITRE 6

# Interventions pour les troubles des perceptions et les hallucinations

Le plus souvent, pour les troubles des perceptions, il est recommandé d'utiliser des exercices d'exposition aux perceptions anormales, afin de réduire les réactions d'anxiété associées aux symptômes. Les personnes sont exposées progressivement aux voix ou à d'autres perceptions en conjonction, après avoir été mises en état de relaxation. Le but des expositions est de réduire au maximum les réactions physiologiques de tension, qui sont liées aux perceptions anormales. La personne est invitée à décrire les caractéristiques des voix quand elles apparaissent (volume, provenance, genre, etc.), tout en maintenant durablement un bas niveau d'excitation physiologique. Les expositions sont appliquées sur les réactions aux voix, aux autres hallucinations comme les hallucinations visuelles ou kinesthésiques, aux sensations de contrôle, aux perceptions de déréalisation ou de dépersonnalisation.

Parfois, les professionnels de la santé croient que les techniques de relaxation ou de méditation sont contre-indiquées dans la schizophrénie. Il n'existe pourtant pas de données, dans la littérature scientifique, qui soutiennent cette croyance. En revanche, des études expérimentales indiquent que la relaxation réduit l'anxiété ou la dépression dans la schizophrénie [246-251]. Le développement et les résultats des thérapies basées sur l'acceptation des symptômes psychotiques en opposition aux stratégies qui visaient à distraire les patients de ceux-ci ont remis fondamentalement en question la façon de gérer les hallucinations. Ces nouvelles approches se nomment focalisation [252, 253], thérapie de la pleine conscience [254, 255], thérapie comportementale dialectique [256] ou thérapie d'acceptation et d'engagement (*Acceptation and Commitment Therapy* [ACT]) [257, 258]. Ces approches ont été décrites comme appartenant à la troisième vague des thérapies cognitives et comportementales, après les thérapies comportementales et les thérapies cognitives.

Les stratégies de distraction ou d'évitement des symptômes psychotiques se sont avérées peu efficaces [259], pouvant même aggraver les pensées intrusives, les hallucinations auditives, la détresse émotionnelle ou le niveau d'excitation physiologique [235, 260, 261]. Romme et Escher ont montré que les patients qui utilisent les stratégies d'évitement des symptômes psychotiques gèrent moins bien les hallucinations auditives [262].

Ces approches sont fondées sur les observations qui prouvent que de nombreux comportements non adaptés sont produits par les tentatives mal-saines de supprimer ou d'éviter des pensées, des sentiments ou des sensations corporelles associés à un problème clinique. Par exemple, le fait de lutter contre les voix peut les augmenter.

La volonté de supprimer une pensée peut augmenter la fréquence d'une pensée non désirée. L'équipe de Daniel Wegner [263] a montré que si l'on demande à des sujets de ne pas penser à un ours blanc, cela aura un effet paradoxal sur le fait de penser à un ours blanc. La moitié des sujets recevaient l'instruction de ne pas penser à un ours blanc et devaient décrire leur pensée à haute voix durant cinq minutes (phase de suppression). Ils recevaient ensuite l'instruction inverse de penser à un ours blanc et de décrire à nouveau leurs pensées à haute voix (phase d'expression). L'autre moitié des sujets recevaient les instructions dans l'ordre inverse. Les sujets qui ont commencé par une phase de suppression pensaient plus fréquemment à un ours blanc dans la phase d'expression que ceux qui ont reçu les instructions dans l'ordre inverse.

La tâche de supprimer une pensée est en soi difficile, puisqu'elle conduit la personne à garder la pensée en tête, alors qu'elle essaie justement de la supprimer. Le fait de pouvoir supprimer ou éviter une pensée peut aussi expliquer pourquoi les pensées intrusives sont attribuées à des agents externes. Morris et Wegner [264] ont également établi que des sujets normaux à qui l'on demandait de supprimer une pensée avaient plus de risque d'attribuer cette pensée à un message subliminal provenant d'un casque que les sujets simplement invités à penser à un sujet. Le message diffusé ne contenait aucun message subliminal et n'était qu'un enregistrement de voix dans une cafétéria. Les sujets qui avaient l'instruction de supprimer une pensée avaient également tendance à juger la personne qui aurait enregistré les messages subliminaux comme plus méchante et plus directive que les sujets qui n'avaient pas eu cette instruction.

### **Cas clinique**

---

Aurélien passe son temps à éviter de penser pour ne pas être assailli par ses pensées intrusives. Plus elle cherche à se distraire de ses pensées, plus elle se sent observée et étudiée. Elle tente d'éviter de penser en tricotant et en se concentrant sur toutes ses mailles. Mais plus elle s'efforce de se concentrer sur son tricot, plus elle perçoit de nouveaux signes qu'elle est observée. Maintenant, la simple rumeur de la ville ou le croassement des corbeaux sont devenus des menaces.

---

L'ACT (thérapie d'acceptation et d'engagement, à prononcer comme le mot « acte ») est justement une nouvelle façon de concevoir l'exposition à des stimuli dérangeants. Nous essayons ci-dessous de résumer brièvement l'approche développée par Steven Hayes et al. Toutefois, nous recommandons au lecteur de consulter l'ouvrage de référence de l'approche [265]. Selon Hayes, la plupart de nos problèmes proviennent de la tendance à considérer nos pensées comme des faits, à évaluer nos expériences comme bonnes ou mauvaises, à éviter les expériences que nous jugeons mauvaises et/ou la recherche de raisons pour expliquer nos comportements. L'alternative proposée par l'approche ACT est :

- accepter ses propres réactions ;
- choisir des objectifs qui ont de la valeur pour soi ;
- travailler à l'atteinte de ces objectifs.

Les principes de base pour aider les patients à développer une plus grande flexibilité psychologique sont :

- la défusion *cognitive* : apprendre à percevoir les pensées, les images, les émotions et les souvenirs tels qu'ils sont et non comme ils semblent être ;
- l'acceptation : permettre à ses processus d'aller et venir sans se bagarrer avec eux ;
- être en contact avec le moment présent : être conscient de l'expérience de l'ici et maintenant avec ouverture, intérêt et réceptivité ;
- observer le soi : accéder au sens de soi, une continuité de conscience qui change ;
- les valeurs : découvrir ce qui est le plus important pour soi ;
- s'engager dans l'action : établir des buts en fonction de ses valeurs et les réaliser de façon responsable.

Les personnes pensent la plupart du temps, mais n'agissent pas la plupart de leurs pensées. On peut écouter, en acquiesçant régulièrement de la tête, une personne qui nous parle tout en pensant que ce qu'elle raconte nous ennuie à mourir. On peut avoir envie d'injurier un policier qui vient de nous interpeller pour une mauvaise raison tout en obéissant sagement à ses invectives. On peut imaginer une soirée de rêve avec la personne assise en face de soi lors d'une réunion sans jamais oser lui adresser la parole lors de la pause. Beaucoup de nos pensées n'aboutissent à aucune action. Il peut être utile de prendre le temps d'écouter ce que dit l'esprit durant une promenade ou une réunion, sans chercher à lui répondre. Prenez le temps d'observer les remarques, les jugements, les instructions, les prédictions de votre esprit ! Cet exercice montre que notre esprit est capable de produire de nombreuses pensées sans que nous les prenions au premier degré et que nous agissions en fonction d'elles.

Vouloir contrôler une pensée gênante risque de produire davantage d'inconfort. La métaphore du détecteur de mensonge permet d'illustrer ce paradoxe. Imaginez que vous soyez relié à un détecteur de mensonge et que vous deviez absolument éviter que cet appareil ne détecte votre anxiété, sous peine d'être considéré comme un menteur et par conséquent sanctionné gravement : comment allez-vous faire pour éviter d'être anxieux dans cette situation ? Cette métaphore permet de comprendre que d'essayer d'éviter ou de contrôler une pensée, une sensation corporelle ou un sentiment négatif risque d'augmenter leur fréquence, leur intensité ou la détresse associée. En revanche, accepter la pensée, la sensation ou le sentiment peut conduire ou non à une réduction de ses processus mentaux, mais pas à leur augmentation.

Les stratégies utilisées naturellement pour lutter contre les perceptions ou les pensées dérangeantes risquent d'interférer avec la réalisation des projets de vie. Par exemple, une personne peut être soulagée de ses voix en criant contre elles ou se détendre en consommant du cannabis. Ces stratégies peuvent être efficaces temporairement, mais empêcher l'atteinte d'objectifs plus larges comme obtenir son propre appartement ou s'engager dans un travail régulier.

Les trois points suivants servent à expliquer le recours à des interventions qui visent l'acceptation des perceptions étranges comme les voix, les sensations de contrôle :

- la plupart de nos pensées, sensations ou sentiment n'ont pas d'effet sur la vie de tous les jours ;
- vouloir contrôler les sensations ou les pensées désagréables risque de les aggraver ;
- les efforts pour contrôler les sensations ou les pensées désagréables interfèrent avec la réalisation de nos projets.

Les approches de la troisième vague comme ACT ou la pleine conscience ont l'avantage de changer le rapport au symptôme et sont à utiliser pour les altérations des perceptions comme les hallucinations auditives et les sensations de contrôle. On peut ainsi demander au patient d'observer ses voix en état de relaxation ou de pleine conscience, plutôt que de lutter contre elles ou de les éviter.

Vous trouverez ci-après un exercice de pleine conscience centré sur la respiration que vous pouvez utiliser pour préparer le patient à observer un symptôme psychotique. Il est important que l'intervenant s'approprie l'exercice et puisse le dire avec ses propres mots et ses propres exemples. De façon générale, il est toujours mieux de faire l'exercice avec le patient afin de se mettre soi-même dans un état de pleine conscience et de servir de modèle pour le patient. En faisant l'exercice ensemble, on réduit également le risque de prendre des rythmes ou des tensions différents au niveau de l'interaction.

### Exercice de pleine conscience de la respiration

- Installez-vous confortablement sur votre siège, ni trop raide, ni trop relâché.
- Prenez conscience des points de contact de votre corps avec le siège et le sol. Observez les différentes sensations physiques que cela provoque. Portez votre attention, par exemple, sur vos pieds qui touchent le sol, sur vos avant-bras sur les accoudoirs ou vos mains posées sur vos cuisses, votre dos, vos fesses qui s'appuient sur le fauteuil.
- *Faire cela pendant au moins une minute ou plus.*
- Portez votre attention sur les mouvements de votre respiration. Observer l'air qui rentre par la bouche ou les narines, qui passe par la gorge, descend vers les poumons et puis qui repart en sens inverse. Observez le bas de votre ventre qui se gonfle et se dégonfle au rythme de la respiration. Observez aussi les autres mouvements de votre corps. Ne cherchez pas à contrôler votre respiration. Observez seulement celle-ci à l'état naturel et actuel sans chercher à la modifier.
- *Faire cela pendant au moins cinq minutes.*
- Il se peut que votre attention soit distraite par vos pensées, des images, des sensations physiques, des bruits extérieurs. Je vous demande juste d'en prendre conscience avec bienveillance et sans jugement. Observez les éléments qui peuvent vous distraire et explorez-les avec curiosité. Félicitez-vous d'avoir pris conscience de l'événement et ramenez votre attention vers les mouvements de votre respiration.





- Répétez cela autant de fois que nécessaire, moment après moment, c'est-à-dire autant de fois qu'une distraction (pensée, image, son, sensation physique) vous éloigne des mouvements de votre respiration.
- Si l'élément qui divertit votre attention persiste, restez un temps supplémentaire avec lui. Explorez davantage les différentes dimensions de cette distraction (les pensées associées, les détails de l'image, l'intensité et le développement dans le temps du son ou de la sensation physique). Accordez plus d'attention à cet élément, qu'il soit positif ou négatif. Toutefois, il ne s'agit pas de corriger les distractions négatives ou de s'accrocher aux distractions positives. Quand vous avez fait le tour de la distraction, ramenez à nouveau votre attention sur les mouvements de votre respiration.
- Lorsque vous émettez un jugement sur vous comme « je suis nul de ne pas réussir à diriger ma conscience » ou « cette sensation n'est pas normale », ou encore « je ne parviens pas à me relaxer », prenez conscience de cette pensée et de ce qu'elle provoque et ramenez votre attention sur votre respiration. Le but n'est pas la relaxation mais la conscience de soi.
- Vous pouvez imaginer que ces pensées sont comme des nuages qui passent dans le ciel. Observez-les passer comme les nuages dans le ciel.
- Après cinq minutes au moins d'exercice de pleine conscience de la respiration, fixez à nouveau votre attention sur les points de contact avec le sol et le fauteuil, ouvrez lentement les yeux et étirez-vous comme un chat qui se lève après un moment de repos. Prenez conscience des mouvements de l'étirement et reprenez contact avec votre environnement en conservant un état de conscience élevé.

Il peut arriver que les exercices de pleine conscience soient difficiles pour certains patients. Il est alors toujours possible d'utiliser la relaxation musculaire profonde.

La procédure ci-dessous décrit une méthode de relaxation musculaire profonde. Il est utile de la lire les premières fois que vous pratiquez cette méthode. Progressivement, vous apprendrez à la dire. Soyez attentif, dans les deux cas, à vous adapter au rythme du patient.

Avant de commencer, il est souvent utile de vérifier que le patient ne présente pas de problèmes physiques qui pourraient interférer avec la tension ou la relaxation de certains muscles. Si le patient mentionne une zone problématique, le thérapeute devrait omettre ce groupe de muscles de la procédure et ne pas demander au patient de tendre fortement cet ensemble de muscles.

Assurez-vous que le patient est dans une position confortable. Si nécessaire demandez-lui de desserrer sa ceinture et son col de chemise. La relaxation peut se faire en position couchée ou assise.

L'observation des symptômes débutera après le point 38 de la procédure de relaxation ou avant la fin de l'exercice de pleine conscience de la respiration, elle peut être conduite de la façon suivante.

### Procédure de relaxation

Je vais vous apprendre une méthode pour vous relaxer. Pour faire cela, je vais vous demander de tendre et de relaxer des groupes de muscles.

1. Prenez une profonde respiration et retenez-la. Retenez-la pendant dix secondes. Oui... Relâchez-la.
2. Soulevez vos mains et respirez normalement. Maintenant, laissez tomber vos mains.
3. Maintenant tendez vos bras et serrez vos poings. Serrez fort... Sentez la tension dans vos mains. Je vais compter jusqu'à trois et quand je dirais « trois », j'aimerais que vous laissiez tomber vos mains. Un... deux... trois...
4. Levez vos bras encore et recourbez vos mains en arrière (vers votre corps). Tendez, tendez... Maintenant laissez tomber vos mains et relaxez-vous.
5. Soulevez vos bras... Maintenant laissez-les tomber et relaxez-vous.
6. Soulevez encore une fois vos bras, mais cette fois battez vos mains dans le vide. C'est bien, relaxez-vous encore.
7. Soulevez encore une fois vos bras. Maintenant relaxez-vous.
8. Soulevez encore vos bras au-dessus du matelas et tendez vos biceps jusqu'à ce qu'ils tremblent. Crispez, crispez, crispez, relâchez... Respirez normalement, et gardez vos mains détendues. Relaxez vos mains. Sentez l'impression chaude de la relaxation.
9. Maintenant tendez vos bras de côté et durcissez vos biceps. Vérifiez que vous respirez normalement. Relâchez vos bras.
10. Maintenant cintrez, arquez vos épaules en arrière. Tenez-les crispées. Vérifiez que vos bras sont détendus. Relaxez-vous.
11. Voûtez vos épaules en avant. Maintenez-les ainsi, et vérifiez que vous respirez normalement et que vos bras sont détendus. Crispez, crispez, relâchez... C'est bien, relaxez-vous.
12. Maintenant, tournez la tête vers la droite et tendez la nuque. Crispez, crispez, relâchez... Relaxez-vous et ramenez votre tête dans sa position naturelle.
13. Tournez la tête vers la gauche et tendez la nuque. Crispez, crispez, relâchez... Relaxez-vous et ramenez la tête dans sa position naturelle.
14. Maintenant, poussez la tête en arrière. Tenez-la dans cette position... Crispez, crispez, relâchez... Maintenant relaxez-vous et ramenez la tête dans sa position naturelle.
15. Tirez la tête en avant contre vos clavicules. Tenez-la dans cette position. Crispez, crispez, relâchez... Maintenant relaxez-vous et ramenez la tête dans sa position de repos naturelle.
16. Nous allons passer à la tête. Ouvrez la bouche aussi grande que possible. Encore plus ouverte. Relaxez-vous. (La bouche doit être partiellement ouverte à la fin.)
17. Maintenant crispez les lèvres en fermant la bouche. Crispez, crispez, relâchez... Relaxez-vous.
18. Pressez votre langue contre le palais. Pressez fort... Relaxez-vous et laissez la langue revenir dans une position confortable dans la bouche.
19. Maintenant, pressez la langue contre le plancher de la bouche. Pressez fort... Relaxez-vous et laissez la langue revenir dans une position confortable dans la bouche.
20. Maintenant, restez simplement détendu. Ne pensez à rien. Laissez passer vos pensées. Centrez-vous sur l'impression de relaxation. Laissez-vous envahir par la détente et appréciez-la. Goûtez juste à la sensation de relaxation.
21. Afin que vous puissiez contrôler votre discours intérieur, j'aimerais que vous mimiez le chant d'une note élevée. Pas à haute voix ! Commencez à chanter cette note pour vous. Tenez la note, maintenant, relaxez-vous.
22. Maintenant, chantez une note médium et tendez encore vos cordes vocales. Tenez la note... Relaxez-vous.



23. Maintenant, chantez une note basse et tendez encore vos cordes vocales. Tenez la note... RelaxeZ-vous. Votre appareil vocal devrait être relaxé maintenant.
24. Maintenant, fermez les yeux. Serrez-les fort et respirez normalement. Sentez la tension. RelaxeZ-vous. Sentez la tension qui s'en va lorsque vous vous relaxez.
25. Maintenant, laissez vos yeux se relaxer et gardez la bouche légèrement ouverte.
26. Ouvrez vos yeux autant que possible. Gardez-les dans cette position. RelaxeZ-vous.
27. Maintenant froncez votre front autant que possible. Gardez-le froncé. C'est bien, relaxez-vous.
28. Inspirez profondément et gardez l'air. RelaxeZ-vous.
29. Maintenant expirez. Soufflez tout l'air dehors... Videz vos poumons. RelaxeZ-vous. Appréciez l'impression merveilleuse de respirer.
30. Imaginez qu'il y a des poids qui tirent sur tous vos muscles et qui les rendent flasques et relaxés... des poids tirant vos bras et votre corps contre son support (divan, fauteuil ou matelas). Contractez les muscles de votre abdomen. Plus fort. C'est bien, relaxez-vous.
31. Maintenant, étirez vos muscles comme si vous étiez un boxeur professionnel. Durcissez votre estomac. Crispez, crispez, relâchez... Détendez-vous. Vous devenez de plus en plus relaxé.
32. Maintenant, serrez les fesses. Plus fort. Maintenant, relaxez-vous.
33. Cherchez dans la partie supérieure de votre corps les endroits encore tendus et relaxez-les. Tout d'abord, les muscles de la face. (Pause... 3-5 s.) Puis, les cordes vocales. (Pause... 3-5 s.) La région de la nuque. (Pause... 3-5 s.) Vos épaules... relaxez tout ce qui est encore tendu. (Pause... 3-5 s.) Les bras et les doigts. RelaxeZ-vous. Soyez complètement relaxé.
34. En maintenant cet état de relaxation, surélevez les deux jambes à un angle d'environ 45°. Crispez-les... Détendez-vous. Sentez comment cela vous relaxe encore plus.
35. Maintenant tendez les pieds de façon à ce que vos orteils pointent contre vous. Tendez-les fort. RelaxeZ-vous.
36. Tendez les pieds dans la direction opposée... tendus vers le bas comme si vous vouliez faire des pointes. Sentez la tension. OK, relaxez-vous.
37. RelaxeZ-vous... Recourbez ensemble vos orteils aussi fort que vous pouvez. Plus fort. OK, relaxez-vous. (Calme... silence pendant environ trente secondes.)
38. Maintenant, explorez votre corps des pieds à la tête. Vérifiez que chaque muscle soit relaxé. (Dites lentement.) Tout d'abord vos orteils,... vos pieds,... vos jambes,... fesses,... abdomen,... épaules,... nuque,... yeux,... et finalement votre front. Tout devrait être relaxé maintenant. (Calme-silence pour environ dix secondes.) Restez étendu et sentez-vous relaxé, sentez la chaleur de la relaxation...
39. J'aimerais que vous restiez ainsi encore une minute, et puis je vais compter jusqu'à cinq. Lorsque j'atteindrai cinq, j'aimerais que vous ouvriez les yeux et que vous vous sentiez très calme et délassé. (Calme-silence pour une minute.) OK, à cinq, j'aimerais que vous ouvriez les yeux et que vous vous sentiez très calme et délassé. Un... sentir très calme ; deux... très calme, très délassé ; trois... très délassé ; quatre... et, cinq.
40. Étirez vos muscles avant de vous lever.
41. Faites le point avec le patient sur la sensation de relaxation. Évaluez le degré de détente atteint. Par exemple, en disant : « Sur une échelle de 1 à 10, 10 étant la relaxation la plus profonde que vous pourriez ressentir, à combien évaluez-vous l'état de détente maximum que vous avez obtenu durant cette séance ? ».
42. Demandez à la personne de s'exercer d'ici la prochaine séance en pratiquant l'exercice que vous venez de faire.

### Exemple de procédure de focalisation sur les symptômes psychotiques

« Maintenant, nous allons nous concentrer sur les hallucinations. J'aimerais que vous les observiez telle qu'elles sont. J'aimerais que vous écoutiez les voix, ce qu'elles disent et la façon dont elles le disent sans porter le moindre jugement. J'aimerais que nous les observions tout en restant dans le moment présent. Si elles vous inquiètent ou vous conduisent à perdre votre état de relaxation ; j'aimerais que vous leviez la main et nous referons de la relaxation. J'ai besoin que vous soyez complètement détendu pour faire cet exercice. »

- Vérifiez avec le patient qu'il soit bien détendu.

- « OK, maintenant laissons venir les voix et j'aimerais que vous les écoutiez. Observez le volume des voix..., le ton des voix..., la provenance des voix, d'où viennent les voix, proche des oreilles, loin des oreilles, depuis en haut, depuis votre droite ou votre gauche. Vous n'avez pas besoin de me répondre pour l'instant. Si vous parlez, vous risquez de les arrêter. J'aimerais juste que vous les observiez, comme un scientifique observe un événement... Observer si elles viennent de l'intérieur ou de l'extérieur de la tête. Écoutez ce qu'elles disent sans réagir à leurs paroles... Si elles vous menacent, écoutez les menaces comme si elles s'adressaient à quelqu'un d'autre. Je suis avec vous, restez détendu... »

- Discutez des réactions du patient tout en conservant l'état de relaxation, puis réengagez-le dans l'écoute des hallucinations.

- « Réécoutons-les sans porter le moindre jugement et en restant le plus détendu possible. Observons le ton des voix. Est-il négatif, positif, neutre ? Écoutez les intonations des voix, comme si elles parlaient dans une langue inconnue, afin de se concentrer sur leurs formes... Écoutons le contenu. Qu'est-ce qu'elles disent ? Concentrez-vous sur leurs paroles sans réagir. Observons ce qu'elles ont à dire. Laissez-les aller et venir sans lutter contre elles... Acceptons ce qu'elles ont à dire. Ce ne sont que des paroles, des mots. Les mots n'ont pas de pouvoir en soi. Les pensées n'ont pas de pouvoir en soi. Observons-les comme on observe des pensées. »

- Discutez avec le patient des effets de l'exercice.