



RECHERCHE 03.2020

## MIEUX DORMIR, MOINS S'INQUIÉTER TOUT UN PROGRAMME



10

**À Oxford, une équipe de recherche a mis en place deux programmes qui ciblent les causes potentielles des idées délirantes de persécution, afin de les atténuer.**

Ces deux programmes cherchent à diminuer les idées délirantes en changeant deux éléments importants qui peuvent en être la cause : la mauvaise qualité du sommeil et la tendance à avoir beaucoup d'inquiétudes. Le premier programme, qui comprend 8 séances individuelles, vise l'amélioration de la qualité du sommeil. Il a pour but, entre autres, d'informer sur les troubles du sommeil, d'aider la personne à établir des heures de sommeil appropriées et régulières, de développer des stratégies de gestion du sommeil, par exemple, avec la relaxation. Le deuxième

programme, intitulé *Se sentir en sécurité*, se compose de 6 séances et concerne la diminution des inquiétudes. Pour ce faire, le thérapeute aide la personne à prendre conscience de ses inquiétudes, à les limiter à environ 15 minutes par jour (période d'inquiétudes) et à les remplacer par des activités qui lui permettront de veiller à son bien-être, telles que créer du lien avec d'autres personnes ou être active. En fonction de leurs besoins, les participants à ce programme peuvent aussi prendre part au premier si nécessaire.



## COMMENT BÉNÉFICIER DES RÉSULTATS DE CETTE RECHERCHE?

Ce programme anglais a été traduit par une équipe de psychologues du CHU de Montpellier. Tout psychologue formé en thérapie comportementale et cognitive (TCC) peut être formé pour animer ces deux programmes.

## COMMENT LA RECHERCHE A-T-ELLE ÉTÉ TESTÉE?

Quatre études ont été menées. Elles ont mis en évidence que ces programmes entraînent une diminution significative des idées délirantes de persécution, du temps passé à s'inquiéter et, également, une amélioration de la qualité du sommeil.



### POUR COMPRENDRE

#### **Idées délirantes de persécution:**

*elles reflètent des croyances erronées dont le thème central est la peur d'être attaqué, harcelé, trompé et/ou persécuté. Ces croyances sont maintenues malgré la présence de preuves évidentes de leur irréalité, ce que la personne a du mal à voir. Symptôme fréquent chez les personnes souffrant de schizophrénie.*

#### **Inquiétudes:**

*pensées répétitives et intrusives, qui ont souvent pour objectif de prévoir, anticiper et résoudre un éventuel problème ou danger.*



### POUR EN SAVOIR PLUS

- <https://www.psych.ox.ac.uk/research/oxford-cognitive-approaches-to-psychosis-o-cap/clinical-trials-2/the-feeling-safe-study>

Ces deux programmes ont fait l'objet d'articles scientifiques et un livre en anglais a été publié pour les patients. L'équipe de recherche est dirigée par le Dr Daniel Freeman, psychologue, professeur à l'Université d'Oxford, en Angleterre.

**SE RÉTABLIR DE LA SCHIZOPHRÉNIE N'EST PLUS UNE FICTION**

Cette fiche a été vulgarisée par Catherine Bortolon, puis relue et validée.