

PSYCHO

PAP



Réalisé par Dre Geneviève Charbonneau, résidente en psychiatrie

Révisé par les Drs Jean Goulet et Thanh-lan Ngô, psychiatres

Le trouble de conversion

Brochure explicative pour les patients et leurs proches

Définition

Traitement psychologique

Ressources disponibles

C



Informations complémentaires
disponibles sur www.psychopap.com

**Les brochures explicatives
de PsychoPAP visent à
fournir des informations
sur certaines difficultés en
santé mentale ainsi que
sur leur traitement
psychologique.**

**Ces brochures ne
remplacent pas un avis
médical.**

Éditeur: Thanh-Lan Ngô -
psychopap
Montréal, QC, Canada
2019

ISBN 978-2-925053-28-6

Dépôt légal 3^{ème} trimestre 2020

Qu'est-ce que le trouble de conversion?

Le trouble de conversion, fait référence à la présence d'un ou de plusieurs symptômes neurologiques, ne pouvant pas être expliqués par une maladie neurologique connue. En d'autres mots, l'examen physique et/ou les tests effectués ne démontrent aucune atteinte de la structure du système nerveux pouvant expliquer ces symptômes.

Ces symptômes peuvent toucher la motricité (ex. paralysie, faiblesse, mouvement anormal, difficulté à avaler ou parler) ou la sensibilité (ex. perte de sensation). Ils peuvent aussi se manifester par des crises ressemblant à des convulsions.

Bien qu'aucune maladie neurologique ne puisse expliquer les symptômes, il est important de savoir qu'il s'agit de symptômes réels, et que ceux-ci ne sont pas imaginés ou simulés. Ils sont généralement source d'une détresse significative et peuvent empêcher de maintenir un niveau de fonctionnement normal.

Comment se développe le trouble de conversion?

La cause de cette condition n'est pas établie à ce jour. L'hypothèse principale est que des facteurs psychologiques sont possiblement impliqués dans le développement des symptômes neurologiques, et affectent la façon dont le système nerveux fonctionne (sans perturber sa structure). On constate que les symptômes neurologiques surviennent fréquemment dans le contexte de facteurs de stress psychosociaux (ex. conflit interpersonnel, changement auquel on doit s'adapter, difficulté à résoudre un problème). Ils sont également plus fréquents chez les individus ayant des antécédents de trauma physique ou psychologique.

Diagnostic et traitement du trouble à symptomatologie neurologique fonctionnelle

La première étape consiste à s'assurer que les symptômes neurologiques ne sont pas expliqués par une anomalie de la structure du système nerveux. Cela peut

être fait par un médecin de famille ou un neurologue au besoin, via un examen physique et/ou des tests appropriés. Une fois cette étape complétée, une référence en psychiatrie ou en psychologie est recommandée.

À noter que le fait qu'aucune anomalie neurologique n'ait été identifiée est rassurant. Cela implique que les symptômes neurologiques sont souvent réversibles et peuvent être traités. En effet, la structure du système nerveux n'est pas atteinte, mais c'est plutôt la façon dont il fonctionne sur laquelle il faudra travailler. Généralement, plus le traitement est débuté rapidement, plus il est efficace.

La psychothérapie est le principal traitement recommandé. La psychothérapie de type cognitivo-comportementale est celle qui a été la plus étudiée dans le traitement du trouble à symptomatologie neurologique fonctionnelle, mais d'autres types de psychothérapie peuvent également vous être proposés. L'un des objectifs est de travailler sur la façon dont le cerveau réagit aux émotions et pensées, qui interfère avec le fonctionnement moteur et/ou sensoriel et provoque les symptômes neurologiques.

Il est souvent utile d'intégrer des membres de la famille ou un proche dans le suivi, afin que ces derniers comprennent bien le diagnostic et puissent aider de façon appropriée.

En parallèle à la psychothérapie, des interventions en physiothérapie seront peut-être proposées. La pertinence d'une médication pourra être évaluée par le médecin traitant (parfois utile pour traiter l'anxiété ou la dépression associée).

Voici également quelques stratégies pouvant être mises en place dès maintenant pour vous aider :

- Travailler en collaboration avec son médecin traitant et éviter de consulter trop de professionnels de la santé différents si possible. Dans le doute, il est préférable de demander l'opinion de son médecin plutôt que consulter d'autres professionnels de son propre chef.
- Ne pas hésiter à poser vos questions, afin de bien comprendre en quoi consiste le diagnostic.
- Lorsque les symptômes neurologiques sont présents de façon transitoire, tenter d'identifier ce qui les précède (ex. émotions, pensées, situations).
- Maintenir ou augmenter son niveau de fonctionnement en s'investissant dans des activités plaisantes et valorisantes (ex. contacts sociaux, loisir, travail).

- Travailler sur sa capacité à identifier les émotions ressenties dans différentes situations, et à les communiquer à autrui. Cela peut parfois être plus facile par écrit.
- Effectuer de l'activité physique de façon régulière, en se fixant des objectifs réalistes. Il est important de garder un rythme régulier : Ne pas en « faire trop » durant les journées où l'on se sent mieux et ne rien faire durant les journées où l'on se sent moins bien.
- Pratiquer régulièrement des exercices de respiration et/ou de méditation.
- Développer sa capacité à vivre dans le moment présent, au moyen d'exercices de pleine conscience.
- Maintenir une bonne hygiène de sommeil.



Pour plus d'informations :

Ressources spécifiques supplémentaires :

- <http://www.nonepilepticattacks.info>
- <http://www.neurosymptoms.org>

Ordre des Psychologues du Québec : <https://www.ordrepsy.qc.ca/>

Balados de méditation guidée : <https://tccmontreal.com/materiel-ecrit-professionnels/>

Livres de méditation et pleine conscience (c.f. section Bibliographie - 3e vague): <https://tccmontreal.files.wordpress.com/2019/01/bibliographie-patients-2018.pdf>

Application téléphonique de cohérence cardiaque (technique de respiration) :
RespiRelax

PSYCHO PAP



Réalisé par Dre Geneviève Gauthier
Révisé par les Drs Jean Goulet et Thanh-Lan
Ngô
Design : Magalie Lussier-Valade

Collection PsychoPAP
www.psychopap.com



C