

Le trouble neurologique fonctionnel

Ce n'est pas *rien*

Mieux comprendre le trouble
neurologique fonctionnel (TNF)
et trouver des repères pour avancer

CHU de Québec
Université Laval

Qu'est-ce que le TNF ?

Le TNF est une condition neuropsychiatrique[1] très fréquente qui a eu différents noms au fil des années dont « trouble de conversion » ou « trouble dissociatif avec des signes neurologiques ».

Le TNF peut se manifester de manières différentes d'une personne à l'autre. Les symptômes et leur intensité ne sont pas toujours les mêmes. Par exemple, il peut entraîner des **mouvements involontaires** (tremblements, spasmes, faiblesses) ou provoquer des **sensations inhabituelles** (étourdissements, difficultés à parler, périodes d'absence soudaine). Avec le traitement approprié, les **symptômes sont réversibles**.

Comme pour bien d'autres problèmes neuropsychiatriques, il n'existe pas de cause unique pour expliquer comment, ni pourquoi, les symptômes du TNF se produisent. La recherche explique que des éléments liés à notre santé **physique**, à notre santé **mentale** et à notre **environnement de vie** peuvent avoir un impact. On appelle ces éléments des « facteurs biopsychosociaux ».

Même si ces facteurs ne causent pas directement vos symptômes, il est utile de les reconnaître, car ils pourraient :

- **prédisposer** ⟶ augmenter les risques d'avoir un TNF
- **précipiter** ⟶ contribuer à déclencher le TNF
- **perpétuer** ⟶ faire durer le TNF

« J'ai l'impression que rien n'explique ce que je ressens et pourtant, ce n'est pas dans ma tête, c'est bien réel. »

Regardez cette liste **résumée** et cochez les facteurs qui pourraient correspondre à votre situation.

Facteurs prédisposants

Ce qui rend une personne plus à risque

- ☐ Avoir une maladie neurologique (épilepsie, traumatisme crânien, migraines, etc.)
- ☐ Vivre avec une douleur chronique
- ☐ Avoir de la difficulté à reconnaitre ou à gérer ses émotions
- ☐ Avoir de la difficulté à gérer le stress
- ☐ Avoir vécu des abus, de la négligence ou tout autre événement difficile

Facteurs précipitants

Ce qui contribue à l'apparition du trouble

- ☐ Avoir eu récemment une blessure, une opération, une infection
- ☐ Avoir eu des effets secondaires lors de la prise d'un médicament
- ☐ Avoir vécu un choc émotionnel récent
- ☐ Vivre une période de stress (au travail, à la maison, des difficultés d'argent, etc.)

Facteurs perpétuants

Ce qui fait durer les symptômes ou les aggrave

- ☐ Avoir un problème de santé physique ou mentale en ce moment
- ☐ Être très attentif aux symptômes et s'en inquiéter souvent (hypervigilance[2], anticipation[3])
- ☐ Éviter ou avoir arrêté de faire ses activités habituelles
- ☐ S'isoler ou avoir moins de contacts avec les autres
- ☐ Manquer de confiance en soi ou avoir de la difficulté à mettre ses limites
- ☐ Douter ou avoir une vision négative du diagnostic de TNF ou du traitement proposé
- ☐ Avoir un entourage qui doute ou qui a une attitude négative face au diagnostic
- ☐ Avoir un parcours médical complexe (errance médicale[4], multiples investigations ou tests)

Il n'est pas obligatoire d'avoir tous ces facteurs pour avoir un TNF et, parfois, certains facteurs restent inconnus ou difficiles à repérer.

« Mon parcours a changé depuis que j'ai un diagnostic clair, de l'aide et que je ne me sens pas jugé. »

Comment savoir si vous avez un TNF ?

Le diagnostic se fait grâce à un **examen médical** précis par le médecin qui cherche des signes ou des caractéristiques compatibles avec le TNF. Demandez-lui de vous expliquer ces signes au besoin. Il ne s'agit **pas** ici d'un diagnostic posé seulement parce qu'on a éliminé les autres causes. Il se peut que votre médecin demande des tests supplémentaires (prise de sang ou imagerie), mais ce n'est pas toujours nécessaire.

Même s'il n'y a pas de dommage direct au cerveau, aux nerfs ou ailleurs pour expliquer vos symptômes, on sait désormais que ces symptômes sont bien réels et involontaires. Vous n'êtes pas fou et vous ne faites pas semblant.

Le cerveau est très bien fait, mais il peut lui aussi se tromper. Il apprend en permanence à partir des expériences que vous vivez et tente même de prédire ce qui va se passer afin de préparer le corps à réagir. Il envoie donc des **signaux par anticipation**, mais il lui arrive de faire des **prédictions erronées**.

> Par exemple, si vous avez déjà ressenti de la douleur en faisant un certain mouvement, votre cerveau peut s'attendre à ce que le mouvement soit encore douloureux si vous le refaites, même si le corps est guéri. Il envoie des signaux pour vous protéger alors qu'il n'y a plus de danger réel. De même, si une situation vous a déjà fait peur, votre cerveau peut déclencher des réactions (accélération du rythme cardiaque, transpiration) au moment où vous rencontrez une situation similaire, même si vous êtes en sécurité.

Cela explique que certains symptômes surviennent parfois sans cause évidente. Il est donc normal de ne pas nécessairement identifier d'élément déclencheur, ni de se sentir anxieux. Ces réactions du cerveau sont influencées par des facteurs biologiques, psychologiques et sociaux.

Le TNF en d'autres mots

Imaginez que votre cerveau est un chef d'orchestre et que votre corps est l'équipe de musiciens qu'il dirige. Si le chef d'orchestre donne des consignes floues ou se trompe, les musiciens ne joueront pas la bonne musique, et ce, même si les instruments sont en bon état. C'est pareil avec le cerveau et les messages qu'il envoie au corps. Heureusement, comme le chef d'orchestre, le cerveau peut apprendre de ses erreurs et s'améliorer. Il existe des moyens pour l'aider à donner les bonnes commandes au corps. Il devra s'exercer et avoir confiance d'y arriver. Cet entraînement permet à l'orchestre de reprendre la musique et au corps de retrouver son bon fonctionnement.

« Je n'évite plus mes activités et j'apprends à refaire confiance à mon corps, petit à petit. »

Quels sont les traitements possibles

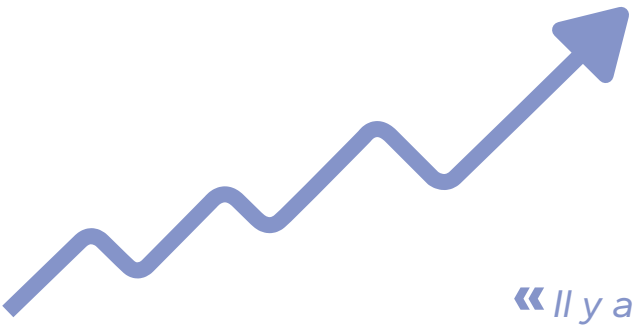
Nous comprenons que le TNF est une condition de santé qui peut être incapacitante[5]. Vous ressentez peut-être aussi de la détresse émotionnelle depuis que vous avez des symptômes. De plus, comprendre et retenir l'ensemble des informations liées à un nouveau problème de santé peut être un grand défi. Pour certains médecins, le diagnostic de TNF est parfois difficile à communiquer, car il n'y a pas une cause unique pour l'expliquer. D'autres médecins s'inquiètent à l'idée que vous puissiez vous sentir incompris ou mis en doute. Leur priorité est de s'assurer que vous vous sentez écouté, compris et que vos symptômes sont pris au sérieux.

Heureusement, de plus en plus de professionnels de la santé sont habilités à offrir des traitements efficaces. L'accès à ces traitements varie cependant d'une région à l'autre. Souvent, plusieurs professionnels travaillent ensemble pour s'occuper à la fois des symptômes physiques, des facteurs psychologiques et des facteurs sociaux.

Les psychiatres et les psychologues peuvent vous aider à repérer et à travailler certains éléments qui influencent votre rétablissement et l'évolution du TNF. **L'équipe de réadaptation** (physiothérapeute, kinésiologue, ergothérapeute, orthophoniste, etc.) vous accompagne dans la reprise des mouvements et de vos activités. Grâce à ces interventions dédiées au TNF, le cerveau et le corps sont réentraînés ensemble. L'objectif principal du traitement est d'avoir un meilleur fonctionnement.

Le TNF ne se traite pas avec des médicaments. D'ailleurs, un arrêt progressif de certains d'entre eux peut aider à votre rétablissement. Il est important d'en parler avec votre médecin et votre pharmacien.

Avec le temps et les bons traitements, **les symptômes peuvent disparaître complètement**. L'évolution est différente pour chaque personne. Il peut y avoir des hauts et des bas, mais l'amélioration arrive étape par étape. Si des symptômes reviennent, l'important est de ne pas se décourager et de recommencer les exercices que vous aurez appris. Vous saurez ainsi comment gérer vos symptômes.



« Il y a des hauts et des bas, mais j'avance. »

Que pouvez-vous faire dès maintenant pour aller mieux ?

Les personnes qui comprennent bien leur diagnostic et l'acceptent ont souvent une évolution plus positive et leurs symptômes s'améliorent plus vite.

Voici quelques questions et exercices pour commencer le traitement à la maison :

- ☐ Quels sont les facteurs qui me mettent plus à risque d'avoir un TNF ?
- ☐ Qu'est-ce qui déclenche ou augmente mes symptômes ?
- ☐ Qu'est-ce qui diminue mes symptômes ?
- ☐ Qu'est-ce qui m'aide à me sentir mieux ?
- ☐ Que puis-je faire quand les symptômes apparaissent ?
- ☐ Qui peut m'aider ou me soutenir ?

Idées d'exercices d'autogestion des symptômes

- ☐ Effectuer des exercices de respiration (diaphragmatique[6], cohérence cardiaque[7]) et de relaxation
- ☐ Effectuer des exercices de pleine conscience[8] (technique d'ancrage[9])
- ☐ Rester actif et poursuivre mes activités
- ☐ Gérer mon temps et mes priorités
- ☐ Me donner un plan d'action pour demain
- ☐ Autres :

.....

.....

« Maintenant, j'écoute mon corps autrement et j'applique mes solutions. »

Ressources

- **Association FND Hope** (international, français ou anglais) :
  - fndhope.org
- **FND Society** (international, anglais) :
  - www.fndsociety.org
- **FND guide et application neurosymptoms** (Écosse, anglais) :
  - neurosymptoms.org
- **Réseau et application FND Australia** (Australie, anglais) :
  - fndaustralia.com.au
- **Podcast Parle-moi de santé** (Canada, Québec, français) :
  - www.youtube.com/watch?v=mwBfE5qejdo
  - www.youtube.com/watch?v=bXW_VrttC-s
- **Vidéos explicatives du Dr Jon Stone** (Écosse, français) :
  - Définition : www.youtube.com/watch?v=IU_4dWyDsEc
  - Causes et facteurs de risque : www.youtube.com/watch?v=Gpkoifq5NOQ
  - Traitement : www.youtube.com/watch?v=HLxbB60o3cM
- **Vidéos explicatives de la Dre Selma Aybek** (Suisse, français) :
  - www.youtube.com/watch?v=Kd9CHyDUEPk
- **Témoignages de patients** (Canada, Québec, français) :
  - www.chumontreal.qc.ca/repertoire/troubles-neurologiques-fonctionnels
- **Livres :**
  - Tavares, I., Garcin, B., & Hom, A. (2024). **Troubles neurologiques fonctionnels**. Sauramps Médical. (France, français)
  - Williams, C., Smith, S., Sharpe, M., Kent, C. (2011) **Overcoming Functional Neurological Symptoms: A Five Areas Approach** - Christopher Williams. CRC Press. (Angleterre et Écosse, anglais)

Définitions

1. **Condition neuropsychiatrique :** problème de fonctionnement du cerveau qui se manifeste à la fois par des symptômes neurologiques et psychiatriques.
2. **Hypervigilance :** porter trop d'attention à certaines choses ou à certains symptômes.
3. **Anticipation :** prévoir ou imaginer à l'avance un événement ou une situation sans savoir réellement ce qui arrivera.
4. **Errance médicale :** fait de consulter à répétition et avoir de la difficulté à obtenir un diagnostic ou un traitement.
5. **Incapacitant(e) :** qui empêche de faire certaines activités.
6. **Respiration diaphragmatique :** technique de respiration qui utilise les muscles du ventre, dont le diaphragme, et qui favorise la relaxation. Aussi appelée « respiration ventrale » ou « respiration abdominale ».
7. **Cohérence cardiaque :** technique de respiration qui consiste à adapter les battements de son cœur pour se sentir mieux physiquement et mentalement.
8. **Pleine conscience :** état de présence et d'observation dans lequel on est attentif à son environnement et à ce que l'on ressent au moment présent, sans juger ni penser au passé ni au futur.
9. **Technique d'ancrage :** exercice visant à se reconnecter à son corps et à revenir dans le moment présent.



Notes personnelles

.....

.....

.....

.....

.....

Outil développé en collaboration avec les services de neurologie et de psychiatrie de l'Hôpital de l'Enfant-Jésus et révisé par la Dre Selma Aybek de l'Hôpital cantonal de Fribourg, Suisse. 2025

Il importe de noter que ce guide émet des recommandations conformes aux informations scientifiques disponibles au moment de sa publication. Toutefois, ces recommandations n'ont aucunement pour effet de remplacer le jugement d'un clinicien. Si vous avez des questions, nous vous invitons à communiquer avec l'équipe de professionnels de la santé qui vous soutiendra. Si, d'une façon ou d'une autre, vous faites une mauvaise utilisation de l'information contenue dans ce document, le CHU de Québec-Université Laval ne pourra être tenu responsable de dommages de quelque nature que ce soit à cet égard.

CHU de Québec Université Laval

Ce document est protégé sous la licence Creative Commons : *distribution non commerciale et reproduction en tout ou en partie permises, en mentionnant la source : CHU de Québec-Université Laval. Aucune modification autorisée.*

©2025 CHU de Québec-Université Laval

DEAU_2506_07-A