

La tachypsychie ou accélération de la pensée

🦋 Il peut arriver à tout le monde de vivre l'expérience d'un « cerveau sans repos », avec un flot d'idées difficiles à interrompre. C'est fréquent, par exemple quand on cherche la solution à un problème, ou qu'on doit gérer plusieurs choses à la fois.

🦋 Parfois, cette expérience est très intense, et peut être l'expression de l'accélération de la pensée ou « tachypsychie ». Ce symptôme peut être présent dans les épisodes maniaques ou hypomaniaques d'un trouble bipolaire. Mais aussi, il faut le souligner, dans les épisodes dépressifs : on peut avoir une humeur triste avec des pensées accélérées.

🦋 Typiquement, les personnes décrivent une multitude d'idées qui se bousculent, jaillissent et s'enchaînent de manière très rapide et ininterrompue. La vitesse est parfois telle que l'on perd le fil de ses pensées. Les expressions « fuite des idées » et en anglais « racing thoughts » (« pensées qui courent ») décrivent bien le phénomène.

🦋 Cette expérience d'accélération peut être agréable, avec un sentiment de créativité supérieure, d'avoir des idées géniales. Elle peut être pénible, quand les idées sont tristes, portent sur des souvenirs douloureux, un sentiment d'échec.

🦋 Parfois, la personne ne se rend pas compte de ce symptôme, ce sont ses interlocuteurs qui identifient le problème, et font remarquer qu'elle parle trop/trop vite, avec trop d'idées à la minute, qu'on a du mal à suivre.

🦋 Il est parfois complexe de différencier la tachypsychie d'autres symptômes, aussi bien pour la personne concernée que pour le professionnel de santé

- ▶ ruminantion mentale avec des pensées négatives en boucle
- ▶ désorganisation de la pensée, avec un relâchement des associations et un discours décousu
- ▶ vagabondage mental, où des pensées sans rapport avec la tâche en cours viennent interférer, pouvant être lié à des troubles de l'attention
- ▶ impulsivité, avec tendance à couper la parole

🦋 Les questions du Racing and Crowded Thoughts Questionnaire sont intéressantes pour explorer la tachypsychie

🎯 Les critères pour évoquer une tachypsychie sont

- ▶ la rupture avec l'état antérieur : les pensées vont plus vite/sont plus nombreuses que d'habitude depuis quelques jours/semaines
- ▶ la perte de contrôle : on ne peut pas ralentir en « faisant un effort »
- ▶ le caractère saisonnier : les pensées vont vite au printemps et lentement à l'automne
- ▶ la survenue lors d'un traitement antidépresseur : cela peut évoquer un virage maniaque ou l'apparition de caractéristiques mixtes, l'arrêt doit être systématiquement envisagé

🦋 Chez les personnes qui ont un trouble bipolaire diagnostiqué, l'accélération de la pensée peut être un signal d'alerte de déstabilisation de l'humeur, au même titre que les troubles du sommeil

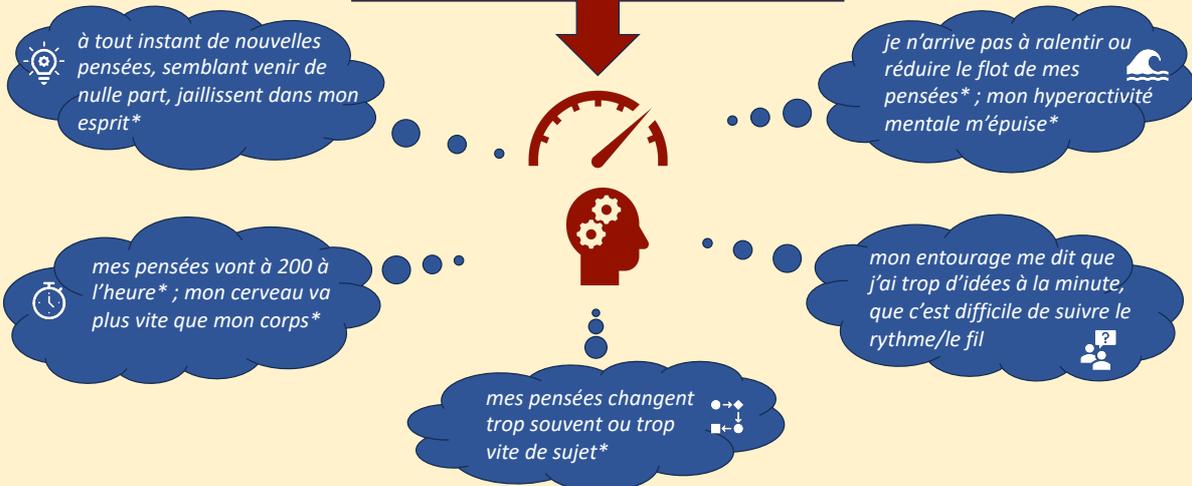
🦋 Si cette expérience est fréquente ou retentit sur le fonctionnement, il est important d'en parler à un professionnel de santé ou à une personne ayant une formation en santé mentale

Références 

<https://doi.org/10.1016/j.encep.2020.01.007>

La tachypsychie ou accélération de la pensée

**mes idées sont plus nombreuses
et vont plus vite que d'habitude**



Hélène Verdoux, 2024

* item de l'échelle Racing and Crowded Thoughts Questionnaire

université
BORDEAUX