

LA DÉPERSONNALISATION

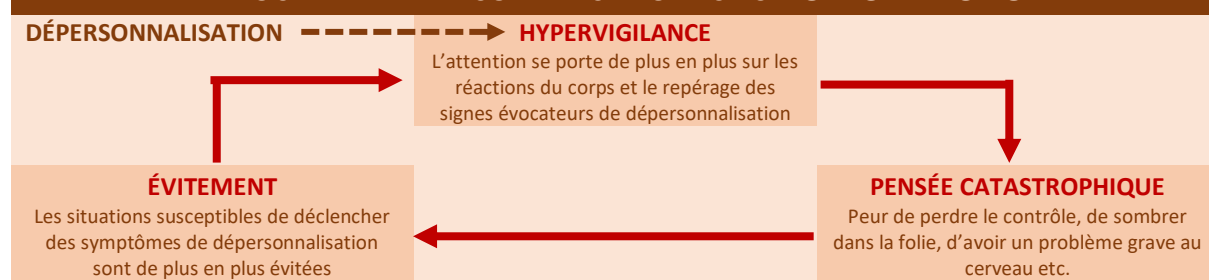
Les expériences de dépersonnalisation et de déréalisation sont fréquentes dans la population générale. Elles peuvent être associées à des troubles psychiatriques ou neurologiques mais parfois, elles se répètent et se prolongent au point d'entraîner une détresse significative et de devenir un trouble à part entière.

MES ÉMOTIONS SONT ENGOURDIES	J'AI DES SENSATIONS BIZARRES
<ul style="list-style-type: none"> • La saveur des aliments et/ou les odeurs ne me procurent plus aucun plaisir ni aucun dégoût, manger devient un automatisme • Quand je pleure ou quand je ris, j'ai l'impression de ne pas ressentir la moindre émotion • Tout à coup, j'ai l'impression de ne plus avoir de sentiments ou d'affection pour mes proches • Quand j'ai mal quelque part, je me sens détaché-e de la douleur comme si c'était celle de quelqu'un d'autre • Je ne ressens pas du tout d'anxiété dans des situations qui auraient dû me faire paniquer ou me stresser 	<ul style="list-style-type: none"> • J'ai l'impression que mes mains ou mes pieds sont devenus plus grands ou plus petits • Je n'arrive pas à vraiment sentir les objets que je touche, comme si c'était quelqu'un d'autre qui les touchait • Je dois me toucher pour être sûr-e d'exister ou d'avoir un corps • Je me sens très léger-ère, comme si je flottais dans l'air • Bien que pleinement éveillé-e, j'ai des visions dans lesquelles je me vois comme dans un miroir • J'ai l'impression que certaines parties de mon corps ne m'appartiennent pas
JE NE ME SENS PAS RÉEL-LE	CE QUI M'ENTOURE SEMBLE IRRÉEL
<ul style="list-style-type: none"> • Quand je fais quelque chose, je me sens comme un-e observateur-riche détaché-e de moi-même • J'ai l'impression de ne plus avoir de pensées et que mes paroles sortent de façon automatique • J'ai l'impression d'être à l'extérieur de mon corps • Quand je bouge, j'ai l'impression que mes mouvements sont automatiques comme si j'étais un robot • Les voix familières (y compris la mienne) me semblent distantes et irréelles • Je me sens si détaché-e de mes pensées qu'elles me semblent avoir une vie propre 	<ul style="list-style-type: none"> • Mon environnement semble détaché ou irréel, comme s'il y avait un voile entre moi et le monde extérieur • Tout ce que je vois me semble artificiel, sans vie, comme si je regardais un tableau • Tout à coup, je me sens bizarre, comme si je n'étais pas réel-le ou comme si j'étais coupé-e du monde • Mes activités préférées ne sont plus agréables • Les objets autour de moi semblent s'éloigner ou rapetisser • Des endroits familiers ne le sont plus, comme si je ne les avais jamais vus

MA MÉMOIRE FONCTIONNE BIZARREMENT

- Quand je fais face à une nouvelle situation, j'ai l'impression de l'avoir déjà vécue
- Les choses que j'ai faites récemment me paraissent avoir été faites il y a longtemps
- Je ne me sens pas capable d'imaginer des choses, comme le visage d'un proche ou un lieu familier
- Je me sens détaché-e de mes propres souvenirs, comme si je n'y avais pas été impliqué-e

LE TROUBLE DE DÉPERSONNALISATION EST UN CERCLE VICIEUX



LE TROUBLE DE DÉPERSONNALISATION, ÇA SE SOIGNE

MÉDICAMENTS	TÉRAPIE COGNITIVE ET COMPORTEMENTALE
<p>Antidépresseurs ISRS +/- Lamotrigine</p> <p>Manque de preuves d'efficacité</p>	<p>Psychoéducation Déramatisation des symptômes</p> <p>Auto-enregistrement Émotions, pensées, comportements</p> <p>Lutte contre l'évitement Exposition</p> <p>Lutte contre l'hypervigilance Ancrage et entraînement attentionnel</p> <p>Restructuration cognitive Défier les pensées catastrophiques</p>