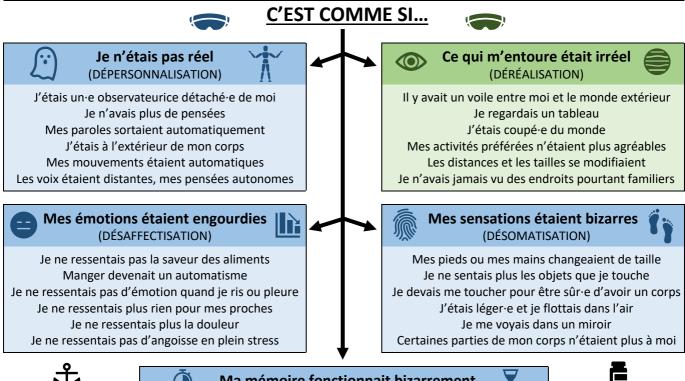
DÉPERSONNALISATION/DÉRÉALISATION

Les expériences dissociatives de détachement et d'irréalité sont fréquentes (jusqu'à 50% de la population sur une vie). Elles peuvent s'associer à des troubles psychiatriques (ex. troubles anxieux), des troubles neurologiques (ex. épilepsie) ou encore des consommations de substances (ex. cannabis). Parfois, ces expériences se répètent au point d'entrainer une détresse significative de de devenir un trouble à part entière.





Les techniques d'ancrage (grounding) peuvent aider



Ma mémoire fonctionnait bizarrement



J'avais l'impression d'avoir déjà vécu une nouvelle situation Ce que j'ai fait récemment paraissait ancien Je ne pouvais plus imaginer le visage d'un proche ou un lieu familier Je n'étais pas impliqué dans mes propres souvenirs

Pas d'indication médicamenteuse spécifique

