

Fiche pratique

J'AI LE SENTIMENT D'IRRÉALITÉ



Témoignages

“

Ce qui se passe autour de moi me semble irréel, je suis comme dans un rêve, ou au cinéma ou train de jouer un rôle.

”

“

Je suis en pilote automatique, je me mets à faire des choses que je n'ai pas décidé de faire.

”

“

J'ai un sentiment d'étrangeté, je suis détaché(e), en position d'observateur(trice), même pour mes proches.

”

On parle de **déréalisation** lorsque l'on fait l'expérience d'irréalité, comme si ce qui nous entoure n'était plus familier, comme si on était spectateur(trice) d'un environnement qui nous est devenu étranger. Cela peut aller jusqu'à se sentir coupé du monde, des autres, que les distances ou les tailles des objets sont modifiés. La confiance en les autres peut s'en trouver modifiée et mener à une forme de détachement. Un décalage avec les autres est fréquent mais souvent transitoire.

Il faut du temps pour se retrouver, retourner à la vie après un traumatisme pour se rétablir. Ces manifestations dissociatives ne nécessitent pas de médication et les techniques d'ancrage (grounding) peuvent aider.