

## Fiche pratique

# JE NE ME SENS PAS MOI-MÊME



## Témoignages

“

Je suis comme un-e étranger-e, ou d'une planète différente.

”

“

Je suis comme observateur-trice de moi-même.

”

“

J'ai le sentiment d'être à l'extérieur de mon corps, en mode robot.

”

On parle de **dépersonnalisation** lorsqu'on a l'impression d'être un observateur de moi-même, d'être coupé de ses pensées, d'être en pilote automatique, comme on est là sans être là à 100 %. Certaines personnes ont la sensation d'être un observateur extérieur de leur propre corps.