

# Comment guerir de la depersonnalisation et de la derealisation

La depersonnalisation et la derealisation sont deux troubles dissociatifs qui peuvent plonger une personne dans une experience subjective profondement troublante. Elles se manifestent souvent dans des contextes d'anxiete intense, de stress post-traumatique ou d'epuisement psychique. Ces phenomenes peuvent donner l'impression de ne plus etre soi-meme ou que le monde exterieur a perdu sa realite.

Dans cet article, nous allons explorer ce que sont reellement la depersonnalisation et la derealisation, comment elles s'installent, et surtout, les etapes concretes pour s'en liberer. Car oui, il est possible de guerir.

## ### 1. Comprendre la depersonnalisation et la derealisation

**\*\*Depersonnalisation :\*\*** Il s'agit d'une experience ou l'on se sent detache de soi-meme, comme si l'on etait spectateur de sa propre vie. On peut avoir l'impression de ne plus etre connecte a son corps, a ses pensees, ou encore de parler sans se reconnaitre. Cela peut etre extremement angoissant.

**\*\*Derealisation :\*\*** Elle concerne plutot le monde exterieur. Le reel parait "faux", comme si l'on se trouvait dans un reve, un film ou derriere une vitre. Les couleurs peuvent sembler ternes, les sons lointains, et les objets familiers deviennent etrangement inconnus.

Ces deux etats peuvent survenir simultanement et provoquer une grande detresse emotionnelle.

## ### 2. Les causes frequentes

- **\*\*Stress intense ou chronique\*\***
- **\*\*Traumatismes\*\*** (accidents, violences, abus...)
- **\*\*Anxiete generalisee ou attaques de panique\*\***
- **\*\*Consommation de substances psychoactives\*\***
- **\*\*Privation de sommeil severe\*\***
- **\*\*Etat depressif profond\*\***

Le cerveau, en surcharge, utilise ces mecanismes dissociatifs comme des "coupures de courant emotionnelles" pour se proteger de l'effondrement.

### ### 3. Le diagnostic : reconnaitre sans dramatiser

La premiere etape pour aller mieux est d'identifier ce que l'on vit. Beaucoup de personnes atteintes de depersonnalisation pensent devenir folles. Or, il ne s'agit pas d'un trouble psychotique, mais d'un trouble dissociatif. Le contact avec la realite est conserve.

Faire un diagnostic avec un professionnel de sante mentale (psychiatre, psychologue) est essentiel. Il permettra d'eliminer d'autres causes (neurologiques, metaboliques...) et de proposer un accompagnement adapte.

### ### 4. Retrouver son ancrage dans le corps

Un des effets majeurs de la depersonnalisation est la perte de lien avec le corps. Il faut donc **\*\*revenir au sensoriel\*\*** :

- Exercices de respiration profonde

- Meditation en pleine conscience (notamment les scans corporels)
- Pratiques corporelles douces : yoga, Qi Gong, stretching
- Bain chaud, auto-massages, marcher pieds nus

Ces techniques permettent de reconnecter l'esprit au corps, de restaurer une continuité intérieure.

### ### 5. Rassurer le mental

Le cerveau qui vit un épisode dissociatif est en **\*\*mode hypervigilant\*\***. Il faut lui envoyer des signaux de sécurité :

- Se rappeler que ce que l'on vit n'est pas dangereux
- Éviter les recherches angoissantes sur Internet
- Lire des témoignages rassurants de personnes qui s'en sont sorties
- Pratiquer la cohérence cardiaque
- Garder une routine quotidienne stable

Petit à petit, en diminuant la panique associée à ces sensations, leur intensité s'amointrit.

### ### 6. Explorer les causes profondes

Pour une guérison durable, il est souvent nécessaire d'explorer les origines du trouble :

- Thérapie analytique ou psychanalyse : comprendre les schémas inconscients
- Thérapie comportementale et cognitive (TCC) : identifier les pensées dysfonctionnelles
- Thérapie des traumatismes (EMDR, ICFV...) : désactiver les vécus traumatiques à l'origine

Cette etape demande du temps mais permet une transformation en profondeur.

### ### 7. L'importance de la relation therapeutique

Ce qui soigne, c'est aussi le lien. Etre ecoute, valide, compris, soutenu. Une relation therapeutique securisante permet de sortir de l'isolement emotionnel et de reparer les blessures anciennes.

### ### 8. Revenir a soi : l'identite retrouvee

Au fil du travail therapeutique, du retour sensoriel, du soulagement anxieux, quelque chose se repare. On sent de nouveau une **\*\*coherence entre ce que l'on pense, ressent et vit\*\***. L'unite interieure revient.

Il est possible de guerir de la depersonnalisation. Non pas forcement en supprimant a jamais toute sensation etrange (nous avons tous des moments de flottement), mais en retrouvant **\*\*la confiance dans son experience interieure\*\***.

### ### 9. Ce qu'il faut retenir

- La depersonnalisation et la derealisation sont des reponses de survie du cerveau.
- Elles ne sont pas dangereuses, mais signalent une souffrance interieure.
- Le chemin de guerison passe par le corps, la securite psychique, la therapie et la patience.
- Il est tout a fait possible d'en sortir, et parfois meme, d'en sortir grandi.

Si tu vis cela, tu n'es pas seul-e. Et il existe des solutions. La dissociation n'est pas une condamnation. C'est un appel a prendre soin de soi, en profondeur.