eSantéMentale.ca

Le trouble dissociatif de l’identité (TDI)



Image credit: Adobe Stock

Sommaire : La condition dissociatif de l'identité (DID) (anciennement connu sous le nom de la condition de la personnalité multiple) est une condition qui peut survenir chez ceux qui ont subi un stress et un traumatisme extrêmes dans leur enfance. En conséquence, ils peuvent avoir de fréquentes périodes de dissociation et d'espacement en réponse du stress. Parce qu’ils ne se souviennent pas de ce qui se passe lors d'un épisode dissociatif, cela provoque des lacunes dans leur mémoire et c'est comme s’ils avaient une identité différente. La bonne nouvelle est qu'il existe de nombreuses stratégies et traitements pour soutenir les personnes atteintes de DID.

L'histoire de Marie

Marie a 30 ans. Elle vit seule et n'a aucun contact avec sa famille. Elle n'a aucun souvenir de son enfance. C'est une personne douce et qui travaille dans un bureau. Parfois, elle rencontre des gens qui disent la connaître, mais elle ne se souvient pas de les avoir rencontrés. Que se passe-t-il avec Marie?

Pourrais-je avoir une condition dissociatif d'identité (DID)?

Avez-vous remarqué un des éléments suivants?

- Un sentiment que votre sentiment de soi a deux ou plusieurs parties distinctes, et que chacune de ces parties a ses propres comportements, humeurs, pensées, souvenirs et façon de comprendre le monde
- Parfois, vous ne vous reconnaissez pas
- Vous ressentez des pensées ou des sentiments qui ne semblent pas être de vous
- Grandes lacunes dans votre mémoire, telles que:
    - Oubliez ce que vous avez fait la veille?
    - Oubliez vos souvenirs d'enfance?
- Trouver des preuves de choses que vous ne vous souvenez pas avoir faites, par exemple trouver de nouveaux articles que vous ne vous souvenez pas d'avoir acheté; trouver des notes que vous ne vous souvenez pas d’avoir écrites; rencontrer des gens qui semblent vous connaître, mais vous ne semblez pas les connaître?

Dissociation normale

Il est normal que de nombreuses personnes aient connu une dissociation à un moment donné de leur vie.
Par exemple, les gens peuvent se dissocier ou s'espacer:

- pendant un long trajet ennuyeux et ne pas se souvenir vraiment comment ils sont arrivés quelque part;
- En lisant un livre ou un film très engageant;
- En rêvassant.

La dissociation est également un processus d'adaptation normal qui peut survenir avec un stress sévère, comme la violence ou un traumatisme comme:

- La violence physique ou sexuelle
- Le traumatisme d'un accident de voiture ou traverser une catastrophe naturelle.
- Le combat pendant la guerre

Afin de faire face aux expériences, une personne peut se dissocier (alias «zone out», «space out») afin de survivre.

Qu'est-ce que c'est la condition dissociatif d'identité?

Lorsqu'un enfant vulnérable est confronté à un stress sévère dans sa vie (par exemple à cause d'abus et de traumatismes), cela peut alors conduire à de fréquentes périodes de dissociation.
Lorsqu'elle est suffisamment grave, la dissociation fréquente empêche la personne de développer un sentiment stable de soi, qui devient plus tard une condition d'identité dissociative (DID).
DID était auparavant connu sous le nom de la condition des personnalités multiples (MPD). Nous comprenons maintenant, cependant, que les individus affectés n'ont pas de personnalités multiples, mais plutôt qu'ils n'ont pas un seul sentiment stable de soi.
Les symptômes classiques de la condition dissociatif d'identité (TID) sont les suivants:

- La dissociation, qui est un processus mental où les individus ne sont pas pleinement connectés à leurs pensées, sentiments, comportements ou souvenirs
- Passer à différents «altérations», qui sont des identités ou des états de personnalité alternatives. Il peut sembler que différentes personnes vivent dans leur tête. Il y a généralement une partie principale ou «hôte», avec au moins une autre partie.
- Amnésie (perte de temps ou «coupures de courant»), par laquelle la personne ne se souvient pas de périodes de temps, ni même de portions de son enfance.
- Chaque identité peut avoir son propre nom et des différences uniques de voix, de sexe, de manières. Certaines identités peuvent même nécessiter des lunettes de prescription différentes.
- Au moins deux de ces identités ou états de personnalité prennent régulièrement le contrôle du comportement de la personne.
- Détresse ou troubles de fonctionnement dus à la condition.

D'autres symptômes incluent:

- La déréalisation, qui est le sentiment que le monde n'est pas réel ou dans un conflit.
- Dépersonnalisation, qui est le sentiment d'être détaché de votre corps, comme dans une expérience «hors du corps»
- Passer à différents changements, qui peuvent apparaître comme des changements soudains d'humeur, de comportement ou de personnalité

La condition dissociatif d'identité n'est:

- PAS dû aux effets directs de consommation de drogues ou d'alcool, c'est-à-dire non dû à des pannes de courant ou à un comportement pendant l'intoxication alcoolique.
- PAS en raison d'une condition médicale telle qu'un trouble épileptique.
- PAS un enfant ayant des amis imaginaires.

Symptômes et conditions associés

La condition dissociatif d'identité (DID) est une affection complexe qui prend généralement beaucoup de temps avant d'être correctement diagnostiquée.

Plusieurs fois, avant de finir par recevoir un diagnostic de DID, les personnes atteintes de DID sont d'abord diagnostiquées avec d'autres conditions telles que:.

- Dépression, qui est un problème d'humeur extrêmement faible ou triste. Changements d'humeur, qui sont des problèmes d'humeur allant d'un extrême à un autre.
- Anxiété, crises de panique ou autres problèmes d'anxiété
- Pensées suicidaires, en raison du niveau élevé de stress que les personnes atteintes de DID éprouvent souvent
- alcool ou consommation de drogues, comme une tentative de faire face aux stress
- Troubles de stress post-traumatique, une condition qui peut être vu après individus éprouvent stress élevé ou même situations menaçant vie
- Trouble de personnalité, une condition où individus ont problèmes graves avec régulation émotionnelle et contrôle leurs sentiments, souvent vus chez les personnes ayant subi un traumatisme antérieur

Que sont les conditions dissociatifs (DID)?

Dans le Manuel diagnostique et statistique des conditions mentaux (DSM-5), la condition dissociatif d'identité (DID) est en fait l'un des trois conditions dissociatives associées.
Les deux autres sont:

- La condition de dépersonnalisation-déréalisation.
    - Les principales caractéristiques sont le sentiment de dépersonnalisation et / ou de déréalisation.
    - Dépersonnalisation: Se sentir détaché ou à l'extérieur de vous-même; l'impression que vous regardez un film.
    - Déréalisation: Sentiment que le monde n'est pas réel.
    - Les symptômes peuvent durer quelques instants ou peuvent durer des années et peuvent aller et venir.

- Amnésie dissociative.
    - Les principales caractéristiques sont une perte de mémoire plus grave que l'oublie normale et qui ne peut pas être expliquée par une condition médicale.
    - Un épisode d'amnésie survient généralement soudainement et peut durer des minutes, des heures ou rarement, des mois ou des années.
    - Ils ne se souviennent pas d'informations sur eux-même ou sur des événements et des personnes dans leur vie, remontant généralement au début du traumatisme.
    - L'amnésie dissociative peut être spécifique à des événements survenus à un certain moment, comme un combat intense, ou plus rarement, peut entraîner une perte totale de mémoire à votre sujet.
    - La fugue dissociative est un type d'amnésie où une personne peut finir par voyager et se perdre, s'éloigner de sa vie. Les gens peuvent être dans un état fugue pendant des mois, voire des années - et peuvent ainsi se retrouver avec de nouvelles relations, de nouveaux emplois, de nouvelles vies.

Quelles sont les causes de la condition dissociatif d'identité?

Certaines personnes sont plus vulnérables:

- Un enfant qui n'a pas d'attachement normal et sain à un adulte responsable
- Les jeunes enfants car ils n'ont pas encore eu l'occasion de développer un sentiment stable de soi ou de personnalité
- Les gens qui sont facilement hypnotisables (c'est-à-dire enclins à entrer en transe).

Les étapes suivantes peuvent conduire à DID:

- Une personne vulnérable éprouve expériences stressantes (comme violence et traumatismes)
- Confronté au traumatisme, la personne « dans lune » ou « dissocié » comme une stratégie de survie, afin de faire face à la traumatisme
- Une partie de soi de la personne devient la partie qui subit le traumatisme, tandis qu'une autre partie existe

après les services.

- Malheureusement, la dissociation pose ses propres problèmes…
- La plupart des gens tiennent pour acquis qu'ils peuvent se souvenir de ce qu'ils ont fait la veille, la semaine dernière ou le mois dernier… C'est se souvenir de notre passé qui contribue à notre sentiment de soi. Imaginez maintenant si vous ne vous souvenez pas de ce qui s'est passé la veille, la semaine précédente, le mois dernier ou des années… La vie serait assez stressante et effrayante.

Quelle est sa fréquence?

1 à 3% de la population (selon la Société internationale pour l'étude des traumatismes et de la dissociation)

Si vous soupçonnez une condition dissociatif d'identité

Commencez par consulter votre médecin de famille. Votre médecin peut vous aider à vous assurer que vos symptômes ne sont pas dus à une condition médicale telle qu'une lésion cérébrale (traumatique), des médicaments, une privation de sommeil ou une consommation de drogues.
Et si nécessaire, votre médecin peut vous aider à vous connecter aux services de santé mentale.

Traitement du trouble dissociatif de l'identité

Il existe différents types de traitement qui peuvent être utiles pour la condition dissociatif d'identité.
Le traitement vise à intégrer ou à relier les différentes altérations en une seule identité et consiste généralement en une thérapie par la parole (ou psychothérapie).
Les objectifs de la thérapie incluent:

- Cartographier les altérations, où le thérapeute et la personne essaient de découvrir quelles sont les différentes altérations, et leur function
- Intégration, qui aide les altérations à coexister les unes avec les autres dans leur ensemble, personnalité fonctionnelle. Une fois intégrée, la personne ne subit plus de changements d'alternance, ni de perte de temps ni d'interruption.

Les types de conseil / psychothérapie comprennent:

- la thérapie cognitivo-comportementale (TCC);
- Thérapie comportementale dialectique (DBT);
- Désensibilisation et retraitement des mouvements oculaires (EMDR).
- Hypnose.
- EFT (Emotional Freedom Therapy) (Tapant)

Le conseil / la psychothérapie a-t-il été essayé, mais n'a pas été utile?

- Si c'est le cas, les médicaments pourraient être utiles pour des symptômes spécifiques tels que la dépression ou l'anxiété qui n'ont pas répondu au traitement non médicamenteux.

Auto-assistance:générales des stratégies de vie

À faire

Réduisez le stress dans votre vie.

- Quels sont les principaux facteurs de stress dans votre vie, par exemple l'école, le travail, les relations?
- Quels sont les moyens de faire face à ces facteurs de stress?
- Par exemple, si le travail est stressant, peut-on faire quelque chose pour réduire ces contraintes?

Limitez le temps d'écran récréatif.

- Essayez de limiter la durée de l'écran récréatif à moins de 1 à 2 heures par jour. Des écrans excessifs peuvent surstimuler le système nerveux, ainsi que l'empêcher de dormir.

Dormez suffisamment.

- La personne moyenne (adolescents et adultes) a besoin d'au moins 7 à 9 heures de sommeil, certaines personnes a besoin jusqu'à 11 heures / nuit.

Prenez du temps à l'extérieur dans la nature.

- La nature, particulièrement associée à l'activité physique, apaise nos systèmes nerveux. Par exemple, essayez de trouver des moyens de marcher dehors tous les jours, par exemple en allant à l'école ou au travail, pendant la journée ou à la fin de la journée.

Ayez une alimentation saine.

- Limitez la caféine, car la caféine est un stimulant et peut directement stimuler l'alarme de votre corps.
- Limitez les drogues récréatives. Même si des substances comme le cannabis, la nicotine et l'alcool semblent contribuer à l'anxiété à court terme, elles aggravent généralement l'anxiété à long terme.
- Limitez les aliments transformés car de nombreux ingrédients artificiels (par exemple, édulcorants artificiels, colorants ou conservateurs) peuvent aggraver l'anxiété.
- Mangez plus un régime de style méditerranéen qui est riche en grains entiers, l'huile d'olive, légumes, et fruits.

Auto-assistance: stratégies spécifiques pour la condition dissociatif d'identité (DID)

À faire

- Créez un plan d'adaptation, qui comprend des éléments tels que:
    - Quels sont vos déclencheurs? Par exemple, déclencheurs sensoriels (bruit, etc.)? Déclencheurs émotionnels (par exemple, être triste, bouleversé)?
    - Qu'est-ce qui vous aide à vous sentir en sécurité? Par exemple animal en peluche préféré, photo, bijoux, autres souvenirs, etc.
    - Qu'est-ce qui vous tient à la terre? Les stratégies de mise à la terre comprennent le comptage des choses dans la pièce, la visualisation de photos de vous avec vos proches, etc.
    - Que pouvez-vous faire lorsque vous vous sentez en danger ou dépassé? Par exemple, vous distraire, aller dans un endroit sûr, etc.
    - Utiliser l'auto-parler à clarifier les dangers et les émotions

Voir un exemple de modèle pour un plan d'adaptation.

Soutenir un cher avec trouble dissociatif identité

À faire

- Faire le temps avec votre bienaimé, et toujours être gentil et compatissant.
- Aidez votre bienaimé à obtenir un soutien professionnel. Offrez de conduire ou d'accompagner votre bienaimé aux rendez vous.
- Soutenez votre bienaimé en toute dissociation. Votre bienaimé a-t-il soudain l'air confus, effrayé ou ne suit-il pas une conversation? Il peut y avoir eu un changement d'état de personnalité. Si l'autel ne vous connaît pas, la personne peut avoir peur. Vous pourriez:
- Présentez-vous à votre être cher et informez-vous qu'est ce qu'il a besoin de sentir en sécurité
- Faites une pause, ralentissez et demandez-leur s'ils vont bien.

- Acceptez la personnalité ou l'altération que votre bienaimé à l'époque - cela en fait partie. Si votre bienaimé se sent en colère, acceptez-le et validez-le. Si votre bienaimé se sent effrayé ou anxieux, acceptez qu'il se sente effrayé ou anxieux. Identifiez avec eux leur émotions fortes et leur importances.

- Aidez votre bienaimée avec leur stabilité et routines. Envisagez de noter un horaire en semaine et / ou en fin de semaine pour aider à organiser votre bienaimé. Des routines régulières contribuent à la sécurité.

À ne pas faire

- Ne faites rien qui pourrait mettre votre bienaimé en danger. Travaillez avec eux pour identifier qu'est ce qu'il a besoin d'être en sécurité émotionnellement et physiquement.

Références

Lignes directrices pour le traitement des troubles de l'identité dissociative chez les adultes
http://www.isst-d.org/education/treatmentguidelines-index.htm
Lignes directrices pour le traitement des troubles de l'identité dissociative chez les enfants
http://www.isst-d.org/education/ treatmentguidelines-index.htm

Pour plus d'informations

Société internationale pour l'étude des traumatismes et de la dissociation
Informations sur les traumatismes complexes, la dissociation et les troubles dissociatifs pour les professionnels de la santé, les enseignants et le personnel scolaire et le grand public. (ANGLAIS)
www.isst-d.org
An Infinite Mind
Non-profit organization that supports survivors of trauma-related dissociation, with many resources for those with DID (ANGLAIS)
https://www.aninfinitemind.com/index.html
Sidran Institute
Information about trauma, post-traumatic stress disorder, dissociative disorders, and co-occuring problems (ANGLAIS)
www.sidran.org

Si vous découvrez de bons sites français sur le trouble dissociatif de l'identité, merci de nous le faire savoir.

À propos de ce document

Rédigé par l'équipe eSantéMentale.ca. Remerciements particuliers à Melodie Dupuis du Peer Helper Network (http://www.melodiepeernetwork.info) pour l'aide à la traduction française.

Avis de non-responsabilité

Informations dans cette brochure sont proposées «en l'état» et sont uniquement destinées à fournir des informations générales qui complètent, mais ne remplacent pas les informations fournies par votre fournisseur de soins de santé. Contactez toujours un professionnel de santé qualifié pour plus d'informations sur votre situation ou circonstance spécifique.

Licence Creative Commons

Vous êtes libre de copier et de distribuer ce matériel dans son intégralité tant que 1) ce matériel n'est pas utilisé de quelque manière que ce soit qui suggère que nous vous approuvons ou votre utilisation du matériel, 2) ce matériel n'est pas utilisé à des fins commerciales (non commercial), 3) ce matériel n'est pas modifié en aucune façon (pas de travaux dérivés). Voir la licence complète sur http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca