

Trouble dissociatif de l'identité :

identification et évaluation

Identifier les symptômes

1 : Analysez votre sens du moi.

Les personnes qui souffrent de trouble dissociatif de la personnalité présentent plusieurs états de personnalités. Ces états sont des aspects d'eux-mêmes qui sont toujours présents, mais qui se manifestent individuellement à des moments dont le patient pourrait ne pas se souvenir. Ces différents états de personnalité pourraient créer des confusions dans votre compréhension du moi.

- Observez les changements de personnalité. Les individus atteints de TDI vont passer par des phases de changement de personnalité régulières ou constantes. Ce changement peut prendre entre quelques secondes et plusieurs heures et le temps que chaque individu passe avec une autre personnalité va varier d'une personne à l'autre. Un observateur externe peut souvent déterminer si le changement s'est passé en se basant sur la présence des éléments suivants :
 - un changement de son ou de ton de la voix
 - des battements de paupières rapides comme si le sujet s'adaptait à de nouvelles conditions de luminosité
 - un changement général de comportement ou d'état physique
 - des changements au niveau de l'expression du visage
 - un changement de pensée ou de conversation sans aucun avertissement et aucune raison
- Chez les enfants, les amis imaginaires ou les jeux fantaisistes n'indiquent généralement pas un problème de TDI

2 : Remarquez des changements extrêmes.

Les individus qui souffrent de TDI présentent souvent des changements extrêmes au niveau de leurs émotions, de leur comportement, de leur état de conscience, de leurs souvenirs, de leurs perceptions, de leurs pensées et de leur fonctionnement sensoriel moteur.

- Les individus atteints de TDI pourraient parfois présenter des changements radicaux dans le sujet de la conversation ou leur fil de pensée. Ils pourraient aussi démontrer une incapacité générale à se concentrer sur de longues périodes en « entrant et sortant » de la conversation.

3 : Identifiez les problèmes de mémoire.

Les individus atteints de TDI présentent des problèmes graves de mémoire, y compris des problèmes à se souvenir des événements de la vie de tous les jours, d'informations personnelles importantes ou d'événements traumatiques.

- Le genre de perte de mémoire qui affecte les patients atteints de TDI ne ressemble pas aux pertes de mémoire normales de la vie de tous les jours. Il ne suffit pas de perdre vos clés ou de ne plus vous souvenir de l'endroit où vous avez garé la voiture. Les personnes atteintes de ce trouble ont des trous de mémoire importants, par exemple elles pourraient ne pas se souvenir d'une situation complète qui s'est produite récemment.

4 : Observez votre niveau de détresse.

Le trouble dissociatif de la personnalité n'est diagnostiqué que lorsque les symptômes provoquent un problème significatif dans les relations sociales, le travail ou d'autres domaines de la vie quotidienne.

- Les symptômes dont vous souffrez (les différents états, les pertes de mémoire) vous causent-ils beaucoup de douleurs et de souffrance ?
- Avez-vous des problèmes substantiels à l'école, au travail ou dans votre vie de tous les jours à cause des symptômes ?
- Vos symptômes vous empêchent-ils de profiter pleinement de vos amitiés et de vos relations avec les autres ?

Se faire évaluer

1 : Consultez un psychologue.

La seule façon sûre de savoir si vous souffrez de TDI est de passer une évaluation psychologique. Les personnes atteintes de trouble dissociatif de l'identité ne se souviennent pas toujours qu'elles sont passées par un autre état de personnalité. À cause de cette caractéristique du trouble, le patient pourrait ne pas être conscient des personnalités multiples, c'est pourquoi il peut être très difficile de s'autodiagnostiquer.

- N'essayez pas de vous autodiagnostiquer. Vous devez consulter un professionnel pour savoir si vous souffrez ou non de ce trouble. Seul un psychologue ou un psychiatre formé est qualifié pour diagnostiquer la maladie.
- Trouvez un psychologue ou un thérapeute spécialisé dans le trouble.
- Si on vous a diagnostiqué ce trouble, vous devez vous demander si vous voulez prendre des médicaments. Demandez à votre psychologue de vous recommander un psychiatre.

2 : Écartez d'autres problèmes médicaux.

Certaines personnes qui souffrent de TDI présentent aussi des troubles de la mémoire et une agitation plus importante, ce qui peut être causé par certains troubles médicaux. Il est important de vous faire examiner par un médecin (votre médecin généraliste) pour écarter toute possibilité.

- Vous devez aussi écarter les problèmes de prise de drogues. Le TDI n'est pas provoqué par des pertes de connaissance causées par la consommation d'alcool ou d'autres drogues.
- Si vous présentez des crises de quelque nature que ce soit, consultez immédiatement votre médecin. C'est un problème médical qui n'est pas directement associé au TDI.

3 : Faites preuve de patience.

Sachez qu'il faut du temps pour diagnostiquer le TDI. Les personnes qui en sont atteintes reçoivent souvent un diagnostic erroné. La raison première de cette confusion de diagnostic provient du fait que les patients qui souffrent de ce trouble présentent aussi souvent d'autres troubles psychologiques comme la dépression, le trouble du stress post-traumatique, un trouble alimentaire, des problèmes de sommeil, un trouble panique ou une addiction à une drogue. La combinaison de ces maladies se présente d'une telle façon que les symptômes du TDI chevauchent souvent ceux des autres troubles. Ainsi, le médecin pourrait prendre un certain temps pour apprendre à connaître le patient avant de poser un diagnostic ferme.

- Ne vous attendez pas à un diagnostic clair la première fois que vous vous rendez chez le médecin. Celui-ci peut avoir besoin de plusieurs sessions pour y arriver.
- N'oubliez pas de préciser au psychologue que vous pensez avoir un TDI. Il pourrait alors être plus simple de le diagnostiquer, car cela va aider le psychologue ou le psychiatre à vous poser les bonnes questions et à observer correctement vos comportements.
- Soyez honnête avec le médecin. Plus vous lui parlez de vos expériences en détail, plus le diagnostic pourra être exact.

Identifier les signes alarmants

1 : Faites attention aux autres symptômes.

Il existe une longue liste de symptômes liés au TDI qui peuvent apparaître chez les patients qui en souffrent. Même si les autres symptômes pourraient ne pas être nécessaires pour le diagnostic, ils peuvent cependant apparaître et ont un lien étroit avec la maladie.

- Faites une liste de tous les symptômes que vous observez. Cette liste vous aidera à mieux discerner la maladie. Amenez-la chez le psychologue au moment de l'évaluation.

2 : Prenez en compte les abus passés.

Le TDI est souvent le résultat de nombreuses années à souffrir d'abus. À la différence de ce qu'on peut voir dans certains films où le trouble apparaît d'un seul coup après un événement traumatisant récent, le TDI est plutôt le résultat d'années de traumatisme récurrent. L'individu va généralement souffrir d'années d'abus émotionnel, physique ou sexuel pendant l'enfance et développer le TDI pour gérer le traumatisme. Le genre d'abus dont il est question est généralement extrême, par exemple des viols réguliers par un parent ou un kidnapping suivi d'abus sur une longue période.

- Un seul traumatisme (ou plusieurs sans liens) ne va pas provoquer de trouble dissociatif de la personnalité.
- Les symptômes pourraient commencer à apparaître dès l'enfance, mais ils ne pourront pas être diagnostiqués avant que l'individu atteigne l'âge adulte.

3 : Observez la perte de notion du temps et l'amnésie.

Une « perte de notion du temps » implique une prise de connaissance soudaine de l'environnement et une perte complète des souvenirs d'une période récente (par exemple la veille ou les activités de la matinée). C'est un symptôme lié étroitement à l'amnésie qui amène l'individu à perdre certains souvenirs. Ces deux symptômes peuvent être traumatisants pour l'individu, car il se sent désorienté et perd la connaissance des choses qu'il fait.

- Tenez un journal de vos problèmes. Si vous vous rendez compte d'un seul coup que vous ne vous souvenez plus de ce que vous étiez en train de faire, écrivez-le. Vérifiez l'heure et la date et notez l'endroit où vous vous trouvez et la dernière chose dont vous vous souvenez. Cela peut vous aider à identifier des modèles ou des éléments déclencheurs pendant les épisodes dissociatifs. Si vous vous sentez suffisamment à l'aise, partagez ces détails avec votre thérapeute.

4 : Remarquez les dissociations.

La dissociation est la sensation de vous sentir détaché de votre corps, de vos expériences, de vos émotions ou de vos souvenirs. Tout le monde ressent une dissociation à un certain degré, par exemple si vous êtes assis en classe pendant un cours ennuyeux et tout d'un coup la cloche sonne sans que vous puissiez vous souvenir de ce qu'il s'est passé pendant l'heure précédente. Cependant, une personne atteinte de TDI pourrait souffrir de dissociation plus souvent, comme si elle se trouvait dans un rêve éveillé. Elle pourrait expliquer qu'elle se voit pendant ses activités comme si elle s'observait depuis l'extérieur.

Comprendre les bases du trouble

1 : Renseignez-vous sur les critères spécifiques.

En connaissant exactement les critères spécifiques pour le diagnostic du TDI, vous pourrez savoir si vous avez besoin d'une évaluation psychologique pour confirmer vos soupçons. Selon le DSM-5, le manuel de référence utilisé en psychologie, il existe cinq critères qui doivent être remplis pour établir le diagnostic. Ils doivent apparaître en même temps avant que le diagnostic puisse être confirmé.

- Il doit y avoir deux états distincts de personnalité ou plus chez le même individu, en dehors des normes sociétales et culturelles de l'individu en question.
- Cette personne va présenter des pertes de mémoire récurrentes comme des trous de mémoire dans ses activités quotidiennes, l'oubli d'informations personnelles ou des événements traumatisants.
- Les symptômes provoquent des difficultés significatives de fonctionnement, à l'école, au travail, à la maison, dans les relations.
- Les problèmes provoqués ne font pas partie de pratiques religieuses ou culturelles largement reconnues.
- Les symptômes ne sont pas le résultat d'abus de substances ou de maladies mentales.

2 : Sachez que c'est un trouble commun.

Souvent, on croit que le TDI est une maladie mentale qui apparaît chez un ou deux individus au milieu d'une population entière. Cela le fait paraître encore plus rare. Cependant, des études récentes suggèrent qu'entre 1 et 3 % de la population souffre de ce trouble, ce qui le range dans la proportion normale des maladies mentales. N'oubliez pas cependant que la gravité de la maladie varie d'une personne à l'autre.

3 : Sachez que la maladie apparaît plus souvent chez les femmes.

Que ce soit le résultat d'un conditionnement social ou d'un risque plus élevé chez les femmes de souffrir de traumatismes pendant l'enfance que les hommes, ces dernières présentent un risque de trois à neuf fois plus élevé d'avoir cette maladie. En plus, les femmes ont tendance à manifester plus d'états ou de personnalités que les hommes en présentant une moyenne de 15+ alors que les hommes ont une moyenne de 8+.

Dissiper les mythes

1 : Sachez que c'est une vraie maladie.

Ces dernières années, de nombreuses personnes ont remis en question la véracité du trouble dissociatif de l'identité. Cependant, les psychologues et les scientifiques sont arrivés à la conclusion que le trouble est réel, mais largement incompris.

- Certains films populaires comme « Weirdo », « Fight Club » et « Sybil » ont donné une image erronée de ce trouble au public, car ils présentent une version fictive et extrême de la maladie.
- Le TDI n'apparaît pas d'un seul coup et à un degré aussi élevé que ce que la télévision ou les films veulent bien faire entendre et il ne s'accompagne pas de tendances violentes ou animales.

2 : Sachez que le psychologue ne crée pas de faux souvenirs.

Même si on a signalé des cas d'individus souffrant de TDI qui ont développé de faux souvenirs à cause de psychologues mal formés qui leur ont posé des questions biaisées ou à cause de séances d'hypnose, les patients oublient rarement les abus dont ils ont été les victimes. Puisqu'ils doivent généralement souffrir de cet abus sur une longue période, ils pourraient ne pas être capables de refouler ou de supprimer tous leurs souvenirs. Ils pourraient en oublier quelques-uns, mais pas tous.

- Un psychologue bien formé saura comment poser des questions au patient sans créer de faux souvenirs ou de faux témoignages.
- La thérapie est une façon sûre de traiter le TDI et celle-ci a démontré des améliorations significatives chez les patients.

3 : Sachez que ce n'est pas la même chose qu'un alter ego.

De nombreuses personnes affirment avoir plusieurs personnalités, alors qu'en fait elles ont un alter ego. L'alter ego est une seconde personnalité inventée ou créée que l'individu utilise pour se comporter différemment de sa personnalité habituelle. De nombreuses personnes qui souffrent de TDI ne sont pas complètement conscientes de leurs personnalités multiples (à cause de l'amnésie provoquée par le trouble), tandis que les personnes avec un alter ego sont conscientes de leur seconde personnalité et font beaucoup d'efforts pour la créer consciemment.

- Il existe des exemples célèbres d'alter ego comme Eminem avec Slim Shady et Beyonce avec Sasha Fierce.

Conseils

- Si vous présentez certains des symptômes cités ci-dessus, cela ne veut pas dire que vous souffrez de TDI.
- Le TDI aide le patient pendant l'enfance lorsque les abus se produisent, mais c'est un comportement qui devient dysfonctionnel une fois que les abus s'arrêtent, en général à l'âge adulte. C'est à ce moment-là que ces personnes demandent une thérapie pour gérer leur vie d'adulte chaotique.

Source : <http://fr.wikihow.com>