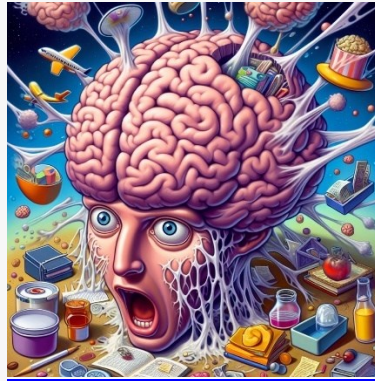




Collectif Cap Tnf
9 Rue Abraham Bloch
69007 Lyon
Siret : 921 918 181 0014

Les Crises Fonctionnelles Dissociatives

Les crises fonctionnelles dissociatives (CFD), également connues sous le nom de crises non-épileptiques psychogènes (CNEP), sont des épisodes qui ressemblent étroitement aux crises épileptiques, mais qui ne présentent aucune anomalie électrique dans le cerveau.



Qu'est-ce que c'est ?

Les CFD sont des crises très similaires à celles des patients épileptiques mais pour lesquelles on ne retrouve pas d'anomalie électrique dans le cerveau. On les appelle parfois « crises dissociatives », « crises fonctionnelles », « crises psychogènes » ou « pseudo crises ».

Différences entre les crises d'épilepsie et les CNEP



Bien que les crises d'épilepsie et les CFD puissent se ressembler dans leur apparence, il est crucial de comprendre qu'il s'agit de deux affections distinctes avec des causes et des traitements différents. Pour diagnostiquer les CFD, un bilan médical complet réalisé par un neurologue est nécessaire, notamment avec des électro-encéphalogrammes (EEG) pour exclure toute activité épileptique.

Association à but non lucratif de droit français régie par la loi du 1er juillet 1901
Organisme d'intérêt général Article 200, 238 bis et 978 du code général des impôts

<https://troublesneurologiquesfonctionnels.fr>

captnf@troublesneurologiquesfonctionnels.fr

Tel : 06.29.18.85.67



Collectif Cap Tnf
9 Rue Abraham Bloch
69007 Lyon
Siret : 921 918 181 0014

Les CFD : Une maladie reconnue

Les CFD sont une véritable maladie reconnue par la médecine. Elles sont répertoriées dans la Classification Internationale des Maladies (CIM) sous la catégorie des "troubles dissociatifs". Il est essentiel de comprendre que les patients atteints de CNEP ne simulent pas les crises, mais souffrent d'une véritable pathologie qui peut être très handicapante au quotidien.



Voici quelques informations importantes à propos des CFD :

1. **Diagnostic** : Pour faire le diagnostic de CFD, un bilan médical complet doit avoir été réalisé par un neurologue, avec notamment un ou plusieurs électro-encéphalogrammes (enregistrement électrique du cerveau), afin de s'assurer que les crises ne sont pas dues à l'épilepsie.
2. **Traitement** : Les médicaments antiépileptiques ne sont pas efficaces sur les CFD. Une fois que le diagnostic a été clairement établi, ces médicaments sont progressivement arrêtés, suivant la prescription du neurologue. Le traitement des CFD est la psychothérapie. Elle peut être menée soit par un médecin psychiatre, soit par un psychologue.
3. **Reconnaissance** : Les CFD sont une vraie maladie, reconnue par la médecine. Elles sont répertoriées dans la Classification Internationale des Maladies (CIM), dans la catégorie des « troubles dissociatifs ». Il est essentiel pour les patients atteints de CNEP de bénéficier d'une prise en charge médicale et d'un suivi régulier. Un diagnostic précis établi par un neurologue est la première étape pour déterminer la nature des crises et exclure toute activité épileptique. Ensuite, la psychothérapie adaptée à chaque patient est le pilier du traitement.

Association à but non lucratif de droit français régie par la loi du 1er juillet 1901
Organisme d'intérêt général Article 200, 238 bis et 978 du code général des impôts

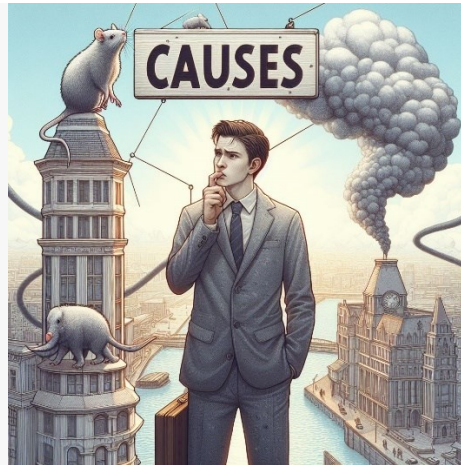
<https://troublesneurologiquesfonctionnels.fr>

captnf@troublesneurologiquesfonctionnels.fr

Tel : 06.29.18.85.67



Collectif Cap Tnf
9 Rue Abraham Bloch
69007 Lyon
Siret : 921 918 181 0014



Les causes des Crises Non-Épileptiques Psychogènes (CNEP) ou CFD sont multifactorielles et peuvent varier d'un individu à l'autre. Voici quelques facteurs qui peuvent contribuer au déclenchement des crises :

1. **Le stress** : Des situations stressantes peuvent déclencher des crises chez certains patients.
2. **Les frustrations** : Les frustrations non résolues peuvent également être une cause.
3. **Les traumatismes passés** : Les personnes ayant subi des traumatismes dans le passé sont plus susceptibles de développer des CNEP.
4. **Les difficultés à gérer les émotions** : Les personnes qui ont du mal à identifier et à exprimer leurs émotions peuvent être plus susceptibles de développer des CNEP.

Il est important de noter que les connaissances scientifiques sur les causes des CNEP sont encore limitées. Si vous pensez être concerné par les CNEP, il est recommandé de consulter un professionnel de santé qui pourra vous orienter vers le traitement le plus adapté à votre situation.

Il existe plusieurs facteurs de risque associés aux Crises Non-Épileptiques Psychogènes (CNEP) ou CFD. Voici quelques-uns d'entre eux :

1. **Âge et sexe** : Les CFD affectent les enfants et les adultes, mais elles sont plus fréquentes chez les adultes jeunes (20-30 ans) et chez les femmes (75 % des cas).
2. **Épilepsie** : Les CNEP sont fréquemment associées à une épilepsie (5-30 % des patients).
3. **Traumatismes crâniens mineurs** : Les antécédents de traumatismes crâniens mineurs sont rapportés comme facteur déclenchant par 20-30 % des patients.
4. **Stress, frustrations, traumatismes passés, difficultés à gérer les émotions et tendances dissociatives** : Ces facteurs peuvent contribuer au déclenchement des crises.

Association à but non lucratif de droit français régie par la loi du 1er juillet 1901
Organisme d'intérêt général Article 200, 238 bis et 978 du code général des impôts

<https://troublesneurologiquesfonctionnels.fr>

captnf@troublesneurologiquesfonctionnels.fr

Tel : 06.29.18.85.67



Collectif Cap Tnf
9 Rue Abraham Bloch
69007 Lyon
Siret : 921 918 181 0014

Il est important de noter que ces facteurs de risque ne signifient pas qu'une personne va nécessairement développer des CNEP. Ils augmentent simplement la probabilité. De plus, chaque individu est unique et la présence de ces facteurs de risque ne garantit pas le développement de CNEP. Si vous pensez être concerné par les CNEP, il est recommandé de consulter un professionnel de santé qui pourra vous orienter vers le traitement le plus adapté à votre situation.

Soutenir un proche atteint de Crises Non-Épileptiques Psychogènes (CNEP) peut être un défi, mais votre soutien peut faire une grande différence. Voici quelques conseils qui pourraient vous aider :



1. **Écoutez sans juger** : Il est important d'écouter votre proche sans porter de jugement. Laissez-le exprimer ses sentiments et ses préoccupations.
2. **Soyez patient et compréhensif** : Comprenez que votre proche peut avoir des jours difficiles. Soyez patient et offrez votre soutien même lorsqu'il est irritable ou déprimé.
3. **Informez-vous** : Apprenez autant que possible sur les CFD. Cela vous aidera à comprendre ce que votre proche traverse et comment vous pouvez l'aider.
4. **Encouragez le traitement** : Encouragez votre proche à suivre le traitement recommandé par son médecin, qui peut inclure une psychothérapie.
5. **Soyez présent** : Votre présence peut être très réconfortante pour votre proche. Essayez d'être là pour lui, que ce soit pour l'accompagner à ses rendez-vous médicaux ou simplement pour passer du temps avec lui.
6. **Aidez avec les tâches quotidiennes** : Si votre proche est fatigué ou stressé, offrez votre aide pour les tâches quotidiennes comme les courses, la cuisine, le ménage, etc.
7. **Encouragez les activités positives** : Encouragez votre proche à participer à des activités qu'il aime et qui peuvent l'aider à se détendre et à se sentir mieux.

Association à but non lucratif de droit français régie par la loi du 1er juillet 1901
Organisme d'intérêt général Article 200, 238 bis et 978 du code général des impôts

<https://troublesneurologiquesfonctionnels.fr>

captnf@troublesneurologiquesfonctionnels.fr

Tel : 06.29.18.85.67



Collectif Cap Tnf
9 Rue Abraham Bloch
69007 Lyon
Siret : 921 918 181 0014

N'oubliez pas que chaque personne est unique et que ce qui fonctionne pour une personne peut ne pas fonctionner pour une autre. Il est important de communiquer ouvertement avec votre proche et de travailler ensemble pour trouver les meilleures stratégies de soutien. Si vous avez besoin d'aide ou de conseils supplémentaires, n'hésitez pas à consulter un professionnel de santé.

Les crises non-épileptiques psychogènes (CNEP) ou CFD peuvent présenter une variété de symptômes qui ressemblent étroitement à ceux des crises épileptiques. Cependant, contrairement aux crises épileptiques, les CNEP ne sont pas associées à une décharge neuronale corticale excessive. Voici quelques symptômes couramment observés :



1. **Signes moteurs** : Ces signes peuvent inclure des mouvements involontaires, des convulsions, une rigidité musculaire, une faiblesse ou une paralysie.
2. **Signes sensoriels** : Les patients peuvent ressentir des sensations anormales, comme des picotements, des engourdissements, ou une sensation de "fourmillement" dans différentes parties du corps.
3. **Signes végétatifs** : Ces signes peuvent inclure des symptômes tels que des palpitations cardiaques, une transpiration excessive, des bouffées de chaleur ou de froid, des nausées ou des vertiges.
4. **Signes psychologiques** : Les patients peuvent éprouver des sentiments d'angoisse, de peur, de tristesse ou d'autres émotions intenses pendant une crise.
5. **Signes cognitifs** : Les patients peuvent avoir des difficultés à se concentrer, à penser clairement, ou peuvent même perdre connaissance pendant une crise.

Il est important de noter que les symptômes peuvent varier considérablement d'un patient à l'autre. De plus, certains patients peuvent présenter à la fois des crises d'épilepsie et des CFD, et dans de tels cas, un suivi médical étroit est essentiel pour une gestion efficace.

Association à but non lucratif de droit français régie par la loi du 1er juillet 1901
Organisme d'intérêt général Article 200, 238 bis et 978 du code général des impôts

<https://troublesneurologiquesfonctionnels.fr>

captnf@troublesneurologiquesfonctionnels.fr

Tel : 06.29.18.85.67



Collectif Cap Tnf
9 Rue Abraham Bloch
69007 Lyon
Siret : 921 918 181 0014

Les méthodes d'ancrage



Voici quelques méthodes d'ancrage que vous pouvez essayer :

1. **Respiration profonde** : Concentrez-vous sur votre respiration. Inspirez profondément, retenez votre souffle pendant quelques secondes, puis expirez lentement. Répétez ce processus plusieurs fois.
2. **Méditation de pleine conscience** : Asseyez-vous confortablement, fermez les yeux et concentrez-vous sur le moment présent. Essayez de ne penser à rien d'autre qu'à votre respiration et aux sensations de votre corps.
3. **Visualisation** : Imaginez un lieu ou une situation qui vous apporte du calme et de la sérénité. Essayez de visualiser tous les détails de cette image dans votre esprit.
4. **Exercice physique** : Faire de l'exercice peut aider à ancrer votre esprit dans votre corps. Cela peut être aussi simple que de faire une promenade rapide ou de faire quelques étirements.
5. **Contact avec la nature** : Passer du temps à l'extérieur, que ce soit en marchant dans un parc ou en jardinant, peut aider à vous ancrer.
6. **Techniques sensorielles** : Concentrez-vous sur ce que vous pouvez voir, entendre, toucher, sentir et goûter. Par exemple, vous pouvez tenir un objet dans votre main et vous concentrer sur la façon dont il se sent.
7. **Écriture journalière** : Écrire vos pensées et vos sentiments dans un journal peut vous aider à rester ancré dans le moment présent.

Ces techniques peuvent être particulièrement utiles si vous vous sentez dépassé ou déconnecté. Cependant, il est important de noter que différentes techniques fonctionnent pour différentes personnes, donc il peut être utile d'expérimenter pour voir ce qui fonctionne le mieux pour vous. Si vous continuez à avoir des difficultés, il peut être utile de consulter un professionnel de la santé mentale.

Association à but non lucratif de droit français régie par la loi du 1er juillet 1901
Organisme d'intérêt général Article 200, 238 bis et 978 du code général des impôts

<https://troublesneurologiquesfonctionnels.fr>

captnf@troublesneurologiquesfonctionnels.fr

Tel : 06.29.18.85.67



Collectif Cap Tnf
9 Rue Abraham Bloch
69007 Lyon
Siret : 921 918 181 0014

Il existe plusieurs ressources en ligne qui peuvent vous aider à apprendre les techniques d'ancrage. En voici quelques-unes que nous avons trouvées :



1. **Art de la Respiration** : Ce site propose un article détaillé sur la respiration d'ancrage, une technique qui peut être particulièrement utile pour gérer le stress et l'anxiété.
<https://artdelarespiration.fr/>
2. **Institut Repère** : L'Institut Repère offre un article écrit par Robert Dilts sur l'ancrage en Programmation Neurolinguistique (PNL). Il explique comment l'ancrage peut être utilisé pour focaliser la conscience, réaccéder à un savoir cognitif et à un état interne, connecter des expériences afin d'en enrichir la signification ou de consolider la connaissance, et transférer l'apprentissage et l'expérience dans d'autres contextes.
<https://www.institut-repere.com/info/ancrage-pnl/>
3. **Presse Santé** : Presse Santé propose un article qui présente 15 techniques d'ancrage pour apaiser l'anxiété.
<https://www.pressesante.com/15-techniques-dancrage-pour-apaiser-lanxiete/>
4. **Sarra Saïdi** : Sur son site web, Sarra Saïdi, fondatrice de la méthode Rhythmic Breath®, partage 7 techniques puissantes pour s'ancrer et se sentir enraciné.
<https://www.sarrasaidi.com/coach-holistique/7-techniques-puissantes-pour-sancre-et-se-sentir-enracine/>
5. **laWEbox** : laWEbox propose un article sur l'apprentissage par la pratique, qui peut aider à ancrer un nouveau comportement en atténuant les frontières entre la théorie et la pratique.
<https://www.lawebox.com/ressources/apprentissage-par-la-pratique>

Ces ressources peuvent vous aider à comprendre et à pratiquer les techniques d'ancrage.

Association à but non lucratif de droit français régie par la loi du 1er juillet 1901
Organisme d'intérêt général Article 200, 238 bis et 978 du code général des impôts

<https://troublesneurologiquesfonctionnels.fr>

captnf@troublesneurologiquesfonctionnels.fr

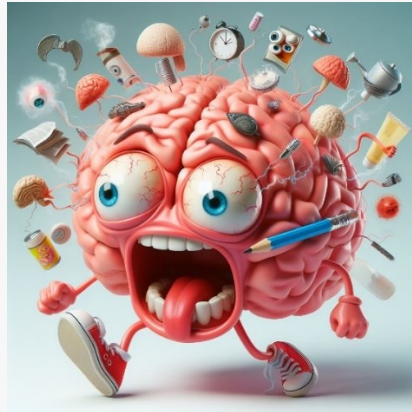
Tel : 06.29.18.85.67



Collectif Cap Tnf
9 Rue Abraham Bloch
69007 Lyon
Siret : 921 918 181 0014

De nombreuses applications de méditation et de pleine conscience, comme Headspace ou Calm, proposent des exercices qui peuvent aider à l'ancrage.

De plus, certaines applications de gestion du stress et de l'anxiété peuvent également inclure des techniques d'ancrage. Je vous recommande de rechercher dans les magasins d'applications pour trouver celle qui vous convient le mieux.



Intégrer les techniques d'ancrage dans votre routine quotidienne peut être un excellent moyen de gérer le stress et l'anxiété. Voici quelques suggestions sur la façon de le faire :

1. **Commencez votre journée avec la respiration profonde** : Dès que vous vous réveillez, prenez quelques minutes pour vous concentrer sur votre respiration. Inspirez profondément, retenez votre souffle pendant quelques secondes, puis expirez lentement.
2. **Pratiquez la méditation de pleine conscience pendant votre pause déjeuner** : Trouvez un endroit calme et confortable pour vous asseoir, fermez les yeux et concentrez-vous sur le moment présent.
3. **Faites de l'exercice physique dans l'après-midi** : Que ce soit une promenade rapide, une séance de yoga ou un entraînement plus intense, l'exercice peut aider à ancrer votre esprit dans votre corps.
4. **Passez du temps à l'extérieur** : Si possible, essayez de passer du temps à l'extérieur chaque jour. Que ce soit en marchant dans un parc ou en jardinant, le contact avec la nature peut aider à vous ancrer.
5. **Terminez votre journée avec une visualisation** : Avant de vous coucher, imaginez un lieu ou une situation qui vous apporte du calme et de la sérénité. Essayez de visualiser tous les détails de cette image dans votre esprit.
6. **Écriture journalière** : Avant de vous coucher, prenez quelques minutes pour écrire vos pensées et vos sentiments dans un journal. Cela peut vous aider à rester ancré dans le moment présent.

Rappelez-vous, il est important de trouver ce qui fonctionne le mieux pour vous. N'hésitez pas à adapter ces suggestions à vos besoins et à votre style de vie. L'important est de pratiquer régulièrement pour que ces techniques deviennent une partie naturelle de votre routine quotidienne.

Association à but non lucratif de droit français régie par la loi du 1er juillet 1901
Organisme d'intérêt général Article 200, 238 bis et 978 du code général des impôts

<https://troublesneurologiquesfonctionnels.fr>

captnf@troublesneurologiquesfonctionnels.fr

Tel : 06.29.18.85.67