

SYMPTÔMES

Lors d'une crise psychogène non épileptique vous pouvez :

- avoir des mouvements non contrôlés
- perdre contact avec votre environnement
- vous évanouir/tomber à terre
- parler / crier
- ne pas vous souvenir de la crise.

A cela peuvent s'ajouter :

- maux de tête, douleurs
- tristesse/pleurs
- inquiétude/panique
- problèmes urinaires
- problème de mémoire.

Ces symptômes peuvent être confondus avec ceux d'une crise d'épilepsie.

N'oubliez pas :

Vos crises sont de vraies crises avec une origine psychogène.

CAUSES

Les CPNE peuvent être liées aux émotions ou au stress.

Souvent, les premières crises sont liées à un stress, à un choc émotionnel ou à des expériences douloureuses.

Au fil du temps, les crises peuvent se produire au hasard et sans avertissement.

Les causes des crises ne sont pas toujours évidentes ou connues. Il se peut que vos crises soient liées à un ou des événements traumatiques récents ou anciens.

Il est bien connu que le stress peut provoquer des réactions physiques telles que : palpitations, transpiration, maux de tête ou autre...

Une manière d'être affecté par le stress et les émotions est de faire des crises psychogènes non épileptiques.

Votre cerveau "s'éteint" pendant un certain temps et vous n'avez plus le contrôle de vos actions.

QUE DIRE

À VOTRE ENTOURAGE ?

« J'ai des crises

que je ne peux pas contrôler. »

« Elles ressemblent à

des crises d'épilepsie mais elles n'ont pas la même cause. »

« Je ne fais pas exprès. »

« Mes crises peuvent être liées au stress. »

« La cause de mes crises n'est pas entièrement comprise. »

J'ai des crises psychogènes non épileptiques :

- Parlez-moi calmement.
- Mettez-moi à l'abri des blessures.
- N'essayez pas de mettre quelque chose dans ma bouche.
- Mes crises ne causent pas de dommage au cerveau.
- N'appellez pas d'ambulance sauf si je suis blessé ou si la crise ne s'arrête pas.

TRAITEMENT

Il est important d'en parler à un spécialiste : c'est l'**aide psychologique**.

Le suivi psychologique permet de mieux comprendre et accepter ce diagnostic de CPNE.

Le but du traitement est de contrôler, réduire, puis stopper vos crises.

L'objectif de l'aide psychologique est de découvrir ce qui déclenche et favorise vos crises.

L'intérêt est de mieux **identifier** vos émotions et **gérer** votre stress.

Les médicaments antiépileptiques ne sont pas efficaces.

N'oubliez pas que les personnes atteintes de CPNE sont des **personnes normales** avec des **crises réelles**.

Sans prise en charge psychologique, vos crises risquent de persister.

À RETENIR

- Vos crises ne sont pas causées par de l'épilepsie mais elles sont réelles et ont un grand impact sur votre vie.
- Le terme psychogène ne signifie pas que vous simulez ou que vous êtes fou.
- Ce n'est pas votre faute.
- Les crises ne causent pas de dommages au cerveau.
- Accepter et comprendre le diagnostic est la première étape de la guérison.
- L'aide psychologique est utile pour trouver les causes des crises et vous aider à les contrôler.
- Pour que le traitement soit plus facile, il est important d'en parler à vos proches. Vous pouvez leur montrer ce livret et en discuter avec eux.



UNIVERSITÉ
DE LORRAINE

CPNE

Crises psychogènes non épileptiques

Vos crises psychogènes non épileptiques ressemblent à des crises épileptiques mais elles n'en sont pas.

Vos crises sont réelles.

Elles sont **d'origine psychologique**.

Cette maladie est connue par les spécialistes et fréquente.

Un patient sur 5 adressé à des spécialistes de l'épilepsie souffre de CPNE.

Les médicaments antiépileptiques ne sont pas efficaces pour vos crises psychogènes non épileptiques.

Le seul traitement efficace et reconnu est **l'aide psychologique**.