

Signes d'hyperactivation

(Treleaven, 2017, Magyari, 2016, Ogden, 2006)

Corporel / somatique

- Agitation, difficulté à se relaxer
- Hyperactivité psychomotrice
- Picotements
- Contractions musculaires
- Hyperventilation, difficulté à respirer
- Sursaut exagéré
- Augmentation du rythme cardiaque
- Bouffées de chaleur, rougissement
- Transpiration
- Mains et pieds froids
- Tension musculaire
- Douleur chronique
- Insomnie

Cognitif

- Fuite des idées, idées répétitives, obsessionnelles, intrusives
- Inquiétude, rumination
- Discours rapide ou désorganisé
- Sauter d'un sujet à l'autre
- Dysfonctionnement exécutif (mémoire, planification, décisions)

Emotion

- Volatilité émotionnelle, sautes d'humeur
- Euphorie, manie, idées de grandeur
- Anxiété, panique
- Flashbacks,
- Cauchemars
- Irritabilité, colère

Fonction conative / motivations

- Lutte excessive et tendance à fournir des efforts de manière obsessionnelle
- Scrupules / perfectionnisme
- Apathie / retrait

Perception

- Hypersensibilité sensorielle
- Sons perçus comme trop forts
- Sensibilité à la lumière

Fonctionnement social

- L'engagement social perturbé
- Inhibition / retrait (également désinhibition, perturbation, interruption)
- Incapacité à établir un contact visuel pendant les entrevues / interactions

Signes de dissociation

(Treleaven, 2017, Magyari, 2016, Ogden, 2006)

Corps / Somatique

- Faible tonicité musculaire
- Extrêmement calme (figé)
- Teint pâle
- Regard fixe (regard perdu dans le lointain), regard vitreux

Cognitif

- Peu de pensées, esprit vide
- "Je ne peux pas penser"
- Perte de concept
- Réponses lentes
- Difficulté à évaluer l'environnement
- Dysfonctionnement exécutif (mémoire, planification, décisions)
- Elocution ralentie, difficile ou désorganisé
- « Planant », manque d'ancrage
- Ancrage excessif dans le présent (« *hypernowness* »), sans passé ni futur

Soi

- Déconnecté du corps, des émotions, des pensées
- Hors du corps ou à distance
- Dépersonnalisation, sensation d'être hors de son corps
- N'existe pas, pas ici

Émotion / Motivation

- Manque d'expression émotionnelle, émoussement affectif, absence d'émotion
- Emotions normales mais "ne peut pas les sentir" ou "ne sont pas les miennes"
- Apathie, se sentir mort, rien n'a d'importance
- Manque de sens, de motivation

Perception

- Le monde semble irréel ou comme dans un rêve
- Les objets apparaissent plats / en 2 dimensions ; comme dans un dessin animé
- Distorsions des distances
- Hyper-clarté visuelle ou brouillard

Social + Professionnel

- Désinsertion sociale
- Ne recherche pas de soutien social
- En retrait / évitant
- Difficulté de contact visuel

Dissociation vs calme méditatif

- Déconnecté des pensées, du corps, des émotions, du monde, des autres
- "Pas ici"
- Immobilité ; comme figé
- Apparition soudaine de détresse
- "Se sentir bien"
- "Rien ne se passe"