

## 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

**À cela peut s'ajouter :**

- ✓ Maux de tête, des 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 CNEP 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 traumatisme récent ou passé.*

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 sont comme des crises d'épilepsie mais elles ne sont pas causées par les mêmes choses »

« 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