

PARAMNESIPHOBIE Peur du déjà-vue

Phobie non spécifique, non classifiée en tant que trouble anxieux défini dans le DSM-5 et la CIM-11

La **paramnésie** désigne un trouble de la mémoire où une personne a une **impression faussée de reconnaissance ou de souvenir**.

Ce n'est pas une « folie » ni forcément quelque chose de grave en soi — c'est un phénomène qui peut apparaître dans différents contextes.

Le cas le plus connu, c'est le **déjà vu** : on vit une situation nouvelle, mais on a la sensation étrange de l'avoir déjà vécue. À l'inverse, il existe aussi le **jamais vu**.

- **Occasionnellement**, c'est très courant et sans gravité.
- **Fréquent ou intense**, ça peut être lié à la fatigue, au stress, ou à l'anxiété.
- Dans des cas plus rares, ça peut apparaître dans certains troubles neurologiques ou psychiatriques (mais là, il y a généralement d'autres symptômes associés).

L'anxiété peut pousser à **sur-analyser ses sensations mentales** (mémoire, pensées, impressions étranges), ce qui les rend plus marquantes et inquiétantes.

Ce qui fait la différence, ce n'est pas tellement le phénomène en lui-même, mais :

- La **fréquence**
- L'**intensité**
- Et surtout **l'angoisse que ça provoque**

Si on se pose beaucoup de questions du type « est-ce que c'est normal ? », « est-ce que je deviens fou ? », on est souvent davantage dans un mécanisme anxieux que dans un trouble grave.