

## LES TROUBLES DISSOCIATIFS

*EMDR Europe HAP Suisse romande par Eva Zimmermann et Thomas Renz,  
d'après le Dr. Reddemann, le Dr. Cornélia Dehner-Rau.*

Vous arrive-t-il régulièrement de « ne pas être tout à fait là » ?

Vous a-t-on déjà fait remarquer que vous donniez souvent l'impression d'être « ailleurs » ou « dans la lune » ?

Vous a-t-on déjà dit que vous sembliez regarder les gens, que votre regard se perdait dans le vague et que l'on ne pouvait plus vous atteindre ?

Il s'agit là d'un mécanisme « **dissociation** ». Pour la personne qui se comporte ainsi, il s'agit d'**une réaction de protection**, en l'occurrence d'une **tentative d'échapper à une situation qui lui paraît insupportable**.

Dans une relation, ce mécanisme de protection ressemble à une rupture de contact. Chez une personne qui a subi des traumatismes importants et de la négligence dans le passé, tout contact avec une autre personne peut être perçu comme une menace potentielle.

C'est la raison pour laquelle la personne se « retire » du contact lorsque quelqu'un agit d'une façon qu'elle perçoit comme source de perturbation.

### QU'EST-CE QU'UNE DISSOCIATION ?

Le terme « **dissociation** » signifie la séparation d'éléments qui étaient associés.

**C'est un mécanisme de protection qui peut survenir chez des personnes pendant et après des événements à forte charge émotionnelle.**

Le phénomène de **dissociation** peut toucher différents niveaux de conscience : lorsqu'un souvenir est écarté de la mémoire on parle d'amnésie dissociative (oubli/perde de la mémoire). Dans le cas d'une perte du sens de soi, on parle de dépersonnalisation. Ces états se caractérisent par des sensations de **détachement vis-à-vis de sa propre personne ou de son propre corps**. Lorsque la perception de l'environnement change, autrement dit du monde extérieur et des autres personnes, on parle de déréalisation. En cas d'incertitude quant à sa propre identité, et selon le degré de cette incertitude, on emploie le terme de confusion de l'identité qui peut aller jusqu'à un changement de l'identité.

**La dissociation est une faculté qui a pour but de garantir la survie émotionnelle.**

La personne dissocie le vécu traumatique du vécu actuel afin de se protéger de sensations extrêmement envahissantes, comme la **peur de mourir ou des douleurs insupportables**.

Se trouver dans un état de **dissociation** peut, jusqu'à un certain point être contrôlé et peut être utile dans le quotidien.

Les enfants sont particulièrement doués dans ce domaine. Leur champ visuel se rétrécit, ils donnent l'impression d'être complètement ailleurs, dans un autre univers ; ils ne sont guère réceptifs à ces moments.

Ce phénomène se manifeste particulièrement en cas de fatigue.

### INFORMATION

**Tout le monde connaît des formes de dissociation légères :**

Citons par exemple les rêves éveillés et une certaine désorientation peu avant de s'endormir ou juste après le réveil. Dans les situations de stress, beaucoup d'entre nous connaissent la sensation de fonctionner extérieurement, mais de ne pas être en contact avec soi-même. Certaines personnes s'observent de l'extérieur, par exemple lorsqu'elles parlent en public, ce qui leur permet de se distancer et de se protéger d'une trop grande nervosité.

## Quand la dissociation devient-elle un trouble ?

Dans le cas de **traumatismes précoces et répétés** pendant une période prolongée, les enfants utilisent leur faculté de **dissociation** comme **stratégie de survie**. Elle peut être comparée à une **paralysie ou au phénomène de soumission totale des réactions de défense du monde animal lorsque le combat ou la fuite sont impossibles**.

Lorsqu'elle n'est plus contrôlable, la faculté de **dissociation** devient un trouble.

Les **facteurs déclencheurs**, ou « triggers », d'un comportement dissociatif peuvent être tout ce qui rappelle les traumatismes passés. Il peut s'agir d'éléments de tous les jours comme des odeurs, des couleurs, des formes, des bruits ou des contacts corporels. Le plus souvent, le rapport n'est pas conscient, il peut même n'y avoir aucun souvenir concret ; néanmoins, les symptômes témoignent du passé traumatique.

### Troubles consécutifs :

Avez vous déjà remarqué que vous aviez des trous de mémoire ? Vous arrive-t-il de ne plus pouvoir vous remémorer ce qui s'est passé au cours des dernières minutes ou heures, ou encore des journées passées ? Peut-être vous êtes vous habitués à dissimuler ce comportement de telle manière que votre entourage ne s'en rend pas compte.

Etes vous parfois dans un état étrange dans lequel vous vous sentez comme paralysé ? Ou très éloigné de vous-même ? Tout se déroule comme si vous étiez au cinéma et comme si le film n'avait rien à voir avec vous ?

Lorsqu'un individu est très fréquemment dans un état dissociatif, les spécialistes parlent de troubles dissociatifs ; ils parlent de comportement dissociatif lorsque cela ne se produit qu'occasionnellement.

Dans ce cas, il est préférable d'**éviter ce que vous ressentez comme source de perturbation**. Observez précisément avec qui vous vous sentez à l'aise et avec qui vous vous sentez mal à l'aise, et essayez d'agir en fonction.

## QUE PEUT-ON FAIRE ?

La **dissociation** correspond à une fragmentation de différents domaines psychiques.

### A qui reconnaît-on un état dissociatif ?

Au beau milieu d'une conversation, vous devenez soudain **inaccessible**, vous regardez dans le vague ou avez le regard fixe ; les gens ont l'impression que vous êtes « ailleurs ».

La plupart réagissent alors spontanément en haussant la voix et en demandant par exemple : « hé, tu écoutes ? ». Peut-être vous est-il déjà arrivé de vous mettre tout à coup à **crier** ou à avoir tout autre comportement inhabituel, en particulier un **comportement agressif**, et d'être ou de paraître inaccessible aux autres.

Il peut aussi arriver que vous changiez au point de devenir pratiquement quelqu'un d'autre. Votre entourage vous dit alors que votre physionomie, votre gestuelle et votre attitude, votre langage et votre élocution ont changés. Vous auriez alors souvent des **maux de tête et la sensation d'un conflit dans votre esprit**. Peut-être remarqueriez vous également dans votre journal des écritures différentes et des passages que vous êtes certains de ne pas avoir écrits, alors que personne d'autre que vous n'a eu accès à votre journal.

Il se peut également que vous ayez la sensation d'être à côté de vous-même, que vous **ne ressentiez rien**, que vous vous perceviez comme détaché de vous-même et perceviez le monde comme si vous n'y apparteniez pas ; **il se peut que vous soyez si désespéré de ce fait que vous ne souhaitiez plus vivre ou que cette sensation vous fasse peur ou paniquer**.

Les **flash-back** peuvent également relever d'un comportement dissociatif. Les personnes concernées se plaignent d'images, de sentiments ou de perceptions qui les harcèlent et les tourmentent.

Dans le cas des flash-back l'amygdale (le centre de la peur) est activée. On parle alors de « mémoire chaude ».

Les sentiments de peur, d'impuissance et de détresse sont revécus de la même manière que dans la situation traumatique d'origine.

Pour ne pas être sans défense face à ces états, il est utile d'identifier les facteurs déclencheurs.

### **Ce que vous pouvez faire si les sentiments vous font peur :**

Un grand nombre de personnes ayant vécu des expériences traumatisantes ont appris qu'il est **dangereux de ressentir les choses**. Elles en ont donc conclu, le plus souvent inconsciemment, qu'il vaut mieux ne pas ressentir quoi que ce soit .

Prenez conscience du fait que, à l'époque, ne rien ressentir était un moyen de protection qu'il faut apprécier à sa juste valeur.

Aujourd'hui, vous êtes adulte, donc **en mesure de réapprendre progressivement à avoir des sentiments**, pour passer du mode survie à la vraie vie.

Cependant, il ne sert à rien de s'obliger à ressentir les choses : c'est une forme de violence envers soi-même. Et la violence, qu'elle vienne de l'extérieur ou de l'intérieur, reste la violence. **Autorisez vous à ressentir un peu les choses et faites l'expérience qu'il ne vous arrive rien de grave.**

Cela vous encouragera à laisser de plus en plus libre cours à vos sentiments.

### **CONSEIL :**

**Ne laissez personne vous obliger à avoir des sentiments.**

**Votre organisme sait mieux que quiconque ce qui est bon pour vous à un moment donné et ce qui ne l'est pas !**

### **QUELQUES CONSEILS PRATIQUES ...**

#### **EXERCICES**

#### **S'observer en état de dissociation :**

Il s'agit de prendre conscience de « **l'ici et maintenant** ».

Pour cela, il est utile de s'observer et de se percevoir soi-même consciemment, **sans porter de jugement**.

Lorsque vous remarquez que vous entrez dans un état dissociatif, autrement dit que vous commencez à partir, que vous n'êtes plus tout à fait là, que vous vous percevez moins bien, essayez de marquer un **temps d'arrêt**.

En vous exerçant, et peut-être même avec le soutien thérapeutique, vous pourrez apprendre à répondre aux questions suivantes :

-Dans quelle situation me trouvais-je lorsque j'ai commencé à dissocier ?

-Qu'est-ce que je ressentais sur le plan corporel et sur le plan psychique ?

-Quelle est la dernière chose dont je me souviens ?

-Je savais que j'entrais dans un état dissociatif parce que : -j'ai commencé par ex. à me balancer, à me percevoir comme dans un brouillard, à avoir des maux de tête....

-j'ai arrêté par ex. de parler, de penser clairement, d'être en contact visuel...

-j'ai commencé à me dire que je pourrais mourir, que l'on ne pouvait faire confiance à personne, que je ne fais jamais rien de bien...

-Qu'ai-je essayé d'éviter ?

-Qu'aurai-je pu faire à la place ?

Si, avec le temps, vous parvenez à répondre à ces questions de mieux en mieux, vous serez en mesure de mieux contrôler votre comportement dissociatif et aurez davantage les choses en main.

Vous ne vous sentirez plus impuissant et désarmé.

#### **Amnésie dissociative :**

Il est important de bien comprendre qu'un comportement dissociatif pouvant aller jusqu'à des troubles dissociatifs, a avant tout une fonction protectrice : il vise à rendre supportable quelque chose d'insupportable sur

le plan psychique et/ou corporel.

Plus tard, des situations qui rappellent d'une manière ou d'une autre la situation traumatique déclenchent un état dissociatif. Celui-ci devient alors à son tour un « déclencheur » qui fait surgir dans la conscience des contenus en rapport avec le traumatisme.

## QUE POUVEZ VOUS FAIRE QUAND VOUS ENTREZ DANS UN ETAT DISSOCIATIF ?

- Prenez conscience que vous êtes dans un état dissociatif, **un état qui va passer comme tout passe.**
- Prenez conscience également du fait que ce comportement survient parce qu'il vous a protégé autrefois. Maintenant, vous n'en avez plus besoin, vous disposez d'autres moyens.
- Trouvez une formule comme : « **Maintenant je suis adulte et en sûreté** ». **Dites-vous cette phrase à voix haute, à vous-même.**
- Gardez les yeux ouverts et sentez le sol sous vos pieds.
- Avez-vous un objet que vous aimiez (par ex. en peluche ou autre accompagnant bienveillant) ? Percevez-le consciemment.
- Activez vos sens** à l'aide de quelque chose de froid (passez-vous par ex. des glaçons ou de l'eau froide sur les mains, les bras, le visage).
- Prenez conscience de la **différence entre autrefois et maintenant**. Dites vous à voix haute la date du jour, où vous vous trouvez et quel âge vous avez.
- Respirez** consciemment. Sentez l'air entrer puis sortir de vos poumons. Respirez les yeux ouverts, concentrez-vous un peu plus sur l'expiration.
- Faites quelque chose qui demande **vos attention et active vos sens** : lisez ou regardez une image, écoutez de la musique, touchez une pierre, sentez l'odeur d'une fleur ou d'une huile essentielle, goûtez consciemment l'arôme d'un raisin sec, de graines de tournesol ou de quelque chose d'épicé.
- Bougez** : promenez-vous, secouez vos membres, tapez des pieds, dansez...
- Faites quelque chose avec **vos mains** : écrire, peindre, du jardinage, un puzzle, des travaux manuels, ect.
- Prenez une **douche** et concentrez vous sur le contact de l'eau.
- Soyez compréhensif envers vous-même. Vous méritez de faire preuve de douceur envers vous.**
- Veillez à vous entourer de **personnes qui vous font du bien** et auprès desquelles vous ne vous sentez pas menacé.
- Lorsque vous êtes sûr de cela, vous pouvez vous dire : je suis maintenant avec XX, je sais qu'il me veut du bien. Si j'entre maintenant dans un état dissociatif, **cela a à voir avec d'anciennes/d'anciens films**. A l'instant présent, je suis en sécurité.
- Imaginez que vous mettez dans un coffre-fort tous les éléments du passé qui vous pèsent. Une fois enfermés, ils ne vous gêneront plus.

Soyez bien conscient que vous devrez répéter ces gestes et réflexions très souvent avant qu'ils ne se gravent dans votre cerveau et se déroulent pratiquement d'eux-même. Mais vous y parviendrez un jour ou l'autre. D'ores et déjà, félicitations pour vos efforts !