

Sidération et dissociation, what's this ?

Sidération et dissociation se produisent suite à une effraction dans le psychisme.

Ce sont des mécanismes universels de survie face à une situation de danger, laquelle arrive par surprise et qui n'est pas compréhensible par la personne qui la subit. Des réactions corporelles, neurologiques, physiques se mettent alors en place pour ne pas mourir littéralement face à ce qui est en train de se passer. La sidération survient pendant le choc et peut engendrer une dissociation dite traumatique.

Ces deux mécanismes n'ont rien à voir avec la personnalité ou l'émotivité de la personne.

Ce sont le corps et le système d'urgence neurologique qui prennent le contrôle pour protéger la vie, et cela ne peut se faire qu'au détriment de l'intégrité psychique de la personne.

La sidération provoque une paralysie de la pensée et une incapacité à agir.

Par exemple, cela vous est sûrement déjà arrivé.e, dans le quotidien, de rester sans voix face à une nouvelle ou des propos violents (cf. l'expression « rester bouche bée »). Mais dans ce cas, la sidération n'est pas suivie par la dissociation.

La dissociation traumatique quant à elle est une déconnexion de la réalité suite à la sidération. Elle permet de ne plus ressentir physiquement et émotionnellement.

La personne a un sentiment de déréalisation, elle se vit comme spectatrice de la scène, en dehors de son propre corps ou comme si l'événement était extérieur à elle, comme si elle faisait un cauchemar. Elle est aussi anesthésiée (coupée de la douleur et des émotions), Elle fonctionne alors en automate ou « devient un pantin » (cf. Dr Salmona). La dissociation brouille les repères de temps et d'espace.

La dissociation crée de la mémoire bloquée, on parle de mémoire traumatique. Après un traumatisme, les états de dissociation peuvent resurgir dans le quotidien. La dissociation peut donc parfois perdurer dans le temps : si la situation traumatique arrive dans l'enfance et persiste, la personne peut rester dans une forme de dissociation.

Ces parties de mémoires bloquées ont alors besoin d'être traitées et raccordées au reste du cerveau pour trouver une place dans le vécu de la victime et se transformer en souvenirs. Différentes méthodes permettent de se libérer de la mémoire traumatique. Il est important de trouver des personnes professionnelles et de respecter son propre rythme.

Par ailleurs, lors d'une agression, un troisième élément qui n'appartient pas à la victime mais qui provient de l'extérieur vient se rajouter à ces phénomènes : l'agresseur introjecte, entre autres, sa culpabilité à la victime. Celle-ci la reçoit automatiquement. La victime aura alors des ressentis qui ne lui appartiennent pas.



À Ostara, vous serez accueillie, vous serez crue. Vous aurez le droit d'être confuse, cela ne mettra pas en doute votre parole.

Ostara propose des groupes de parole et différents ateliers collectifs pour répondre aux nombreuses conséquences des violences ainsi que des rendez-vous individuels.

Il existe de nombreuses techniques pour vous aider avec le stress post traumatique. Nous n'en citerons pas ici, car ces techniques doivent être proposées par des psychologues formées selon votre situation propre. Nous pouvons cependant vous communiquer des contacts de psychologues formées et sensibilisées.

Que faire si quelqu'un m'a agressé, si j'ai été en état de dissociation :

Me rapprocher d'une personne de confiance
Consulter un-e médecin, aller aux urgences
Contacter une association qui pourra m'aider ou m'orienter
Porter plainte, maintenant ou plus tard

Que faire si je suis témoin d'une agression, si je suis face à une personne en état de sidération et/ou de dissociation :

Lui laisser le temps de parler de ce qui vient de se passer et ne pas la juger ou la conseiller
Ne pas la laisser seule, alerter/appeler le 15, orienter vers une association
S'assurer de la laisser en sécurité
Prendre de ses nouvelles plus tard

Pour aller plus loin / sources :

- Dr Muriel Salmona, ses livres et son site <https://www.memoiretraumatique.org>

Et cette vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=WuzUO697lw8>

- <https://cerhes.org/la-sideration-psychique-en-cas-dagression-sexuelle/>

- <https://sante.journaldesfemmes.fr/fiches-psycho-psychiatrie/2837843-etat-de-sideration-symptomes-traumatique-sortir-psychique-anxieuse-deuil/>