



# La dissociation péritraumatique

## Auteurs

Marion Grenon  
en collaboration  
avec la communau-  
té de personnes  
à l'épreuve du  
psychotrauma

## Définition

La dissociation péritraumatique est une réaction psychique involontaire et ponctuelle, survenant au cours d'un événement potentiellement traumatique ou dans les heures qui le suivent. Il s'agit d'un phénomène d'adaptation qui survient pour protéger la personne qui l'éprouve.

En effet, la dissociation péritraumatique entraîne une séparation entre différents processus mentaux (émotions, comportements, pensées, mémoire...) qui sont habituellement bien articulés entre eux. Elle permet au sujet de se couper - au moins en partie - de la réalité de ce qu'il est en train de vivre, car l'horreur de l'événement est si intense qu'elle en devient insupportable et l'expose à un risque physique important (survenue

d'une crise cardiaque liée à un stress massif, par exemple).

Ce phénomène peut être présent à des degrés différents et sous des formes différentes. La dissociation péri-traumatique peut se traduire, par exemple, par :

- Des altérations de la perception du temps, des lieux et des personnes ;
- Une impression d'irréalité, d'être comme dans un film ;
- Une sidération psychique et physique (incapacité à penser et à bouger) ;
- L'impression d'être déconnecté de son corps, de ne plus ressentir ni émotion ni sensation physique ;
- Des actions automatiques, que l'individu réalise sans en avoir conscience.

## Évaluation et diagnostic

Il existe des échelles standardisées permettant d'évaluer l'intensité de la dissociation péritraumatique. On peut notamment citer la [PDEQ](#) (Questionnaire des Expériences de Dissociation Péritraumatique), composée de 10 questions et disponible gratuitement en français.

La dissociation péritraumatique ne doit pas être confondue avec :

- Les symptômes et troubles dissociatifs qui peuvent survenir à distance de l'événement traumatique, et parfois en l'absence de toute histoire traumatique (anxiété) ;
- La dissociation idéo-affective pré-

sente dans un certain nombre de troubles psychotiques tels que la schizophrénie. Pour distinguer ces différentes mani-

festations, il est nécessaire de recourir à une évaluation spécialisée, qui pourra être réalisée par un psychologue ou un médecin psychiatre.

## Conséquences cliniques et judiciaires

La dissociation péritraumatique constitue un facteur de risque important d'évolution vers le trouble de stress post-traumatique.

Par ailleurs, en modifiant la perception du temps et de l'espace, mais également l'inscription de l'événement dans la mémoire du sujet, la dissociation péritraumatique impacte nécessairement le souvenir du déroulé de l'événement. Comme

l'illustre très bien le premier épisode de la série [Unbelievable](#) (2019), il peut ainsi être très difficile pour les personnes exposées à un événement potentiellement traumatique de décrire précisément le fil des événements ou de fournir des repères temporo-spatiaux précis, ce qui peut compliquer leur parcours judiciaire, notamment lors du dépôt de plainte ou encore lors de l'éventuel procès.

## Prise en charge

Afin de lutter contre la dissociation péritraumatique, il est essentiel de permettre au sujet de retrouver un sentiment de sécurité, d'identifier ses ressources propres et l'aide dont il peut bénéficier.

Le soutien social perçu par la personne exposée à un événement potentiellement traumatique constitue également un facteur très protecteur, ce qui implique que le sujet doit se sentir entouré et protégé. Néanmoins, il est nécessaire de garder en tête que du fait de l'hypervigilance qui peut s'installer les personnes exposées à un événement traumatique, ces personnes sont susceptibles d'être en proie à un sentiment de menace permanent, ce qui tend à les

isoler car cela les empêche fréquemment de se sentir en confiance avec ceux qui les entourent (proches, soignants, ...). Afin d'instaurer un climat de confiance suffisamment rassurant pour permettre au sujet de s'exprimer sur son vécu, il faut donc se montrer patient et rassurer le sujet quant à la crédibilité de sa parole et à la légitimité de ses ressentis et de ses émotions.

Enfin, bien que la dissociation péritraumatique cède le plus souvent spontanément, son intensité justifie parfois de recourir à une phase d'observation et de mise à l'abri dans un environnement sécurisé, auprès de professionnels formés.

---

## Pour aller + loin

- [Qu'est-ce que la dissociation ?](#) (Dr L. Nohales et Dr N. Prieto, pour Santé Publique France)
- Kédia, M. (2009). *La dissociation : un concept central dans la compréhension*

- du traumatisme. L'Evolution psychiatrique, 74(4), 487-496.*
- [La sidération ou le syndrome de l'opossum](#) (vidéo)
- [C'est quoi la sidération psychique ?](#) (vidéo)