



La sidération péritraumatique

Auteurs

Marion Grenon

En collaboration
avec la communauté
de personnes à
l'épreuve du
psychotrauma

Définition

La sidération péritraumatique peut survenir au cours de l'exposition à un événement potentiellement traumatique ou dans les heures, voire les jours, qui suivent.

C'est une réaction psychique involontaire et temporaire au cours de laquelle le sujet se trouve figé, pétrifié, dans l'incapacité de réagir à ce qu'il est en train de vivre. Selon une étude suédoise publiée en 2017, 70 % des victimes de violences

sexuelles seraient concernées par la sidération péritraumatique.

La notion de sidération péritraumatique désigne l'ensemble des manifestations physiques et psychiques qui surviennent dans les suites immédiates de l'exposition à un événement à potentiel traumatique. Elle fait partie d'un ensemble plus vaste désigné sous les termes de « dissociation péritraumatique ».

Comment ça fonctionne ?

En cas d'exposition à un grand danger, le cerveau active spontanément des procédures d'urgence en vue de permettre au sujet d'assurer sa propre survie : fuir, se battre... ou ne rien faire.

Il arrive en effet parfois, dans une situation particulièrement dangereuse, que la meilleure tactique de survie soit de ne pas réagir du tout. Sous l'effet d'hormones telles que l'adrénaline et le cortisol, le sujet expérimente alors un état de sidération psychique qui se caractérise par :

- Une anesthésie physique et émotionnelle ;
- Une incapacité totale à penser ou à se mouvoir ;
- Une incapacité à crier, se défendre ou fuir.

Ce phénomène s'observe particulièrement chez les personnes exposées directement à des événements dramatiques – agression, accident, catastrophe naturelle, attentat, etc. – mais peut aussi concerner les témoins immédiats d'événements affectant des personnes extérieures.

Conséquences cliniques et judiciaires

La survenue d'un état de sidération péritraumatique semble majorer le risque de développement ultérieur d'un trouble de stress post-traumatique (TSPT) et être associée à un plus mauvais pronostic du TSPT – symptômes plus sévères, moins bonne réponse au traitement.

Par ailleurs, la sidération péritraumatique peut compliquer le parcours judiciaire des personnes exposées

à un événement potentiellement traumatique. Il est en effet fréquent, notamment lors du dépôt de plainte, que les personnes concernées – en particulier les victimes ou les témoins d'agression – se voient reprocher leur absence de réaction lors de l'événement. De façon générale, le fait de s'être trouvé dans l'incapacité de réagir peut favoriser le développement d'un sentiment de culpabilité.

Prise en charge

Afin de contrer la sidération péritraumatique, il est essentiel de permettre au sujet de retrouver un sentiment de sécurité, ce qui implique de pouvoir l'accueillir dans un lieu calme et si possible chaleureux. Il s'agit alors d'être à l'écoute des besoins qu'il exprime, du récit de ce qu'il a vécu – s'il souhaite en parler – et de le rassurer quant à la crédibilité de sa parole et à la légitimité de ses ressentis et de ses émotions.

Le fait de comprendre ce qu'il est en train de vivre peut également aider le sujet à sortir de son état de sidé-

ration. Il est donc important de lui expliquer, avec des mots simples, ce qu'il se passe dans son corps et plus particulièrement dans son cerveau, et de le rassurer sur la normalité de cette réaction face à un événement comme celui auquel il vient d'être confronté.

Enfin, l'intensité de la sidération péritraumatique 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

- [La sidération ou le syndrome de l'opossum \(vidéo\)](#)
- [C'est quoi la sidération psychique ? \(vidéo\)](#)
- Bados, A., Toribio, L., & García-Grau, E. (2008). Traumatic events and tonic immobility. *Spanish Journal of Psychology*, 11(2), 516-521.