

LA DISSOCIATION ET LA SIDERATION

Pourquoi je n'ai pas réagi au moment de l'évènement ?

➤ La dissociation

La dissociation nous permet de nous couper -au moins en partie -, de l'horreur de ce que nous sommes en train de vivre. Quand nous sommes dissociés, notre perception du temps, des lieux et des personnes peut être modifiée. Nous pouvons ressentir une impression d'irréalité, comme si nous étions dans un film. Nous pouvons aussi être sidérés. Nous pouvons avoir l'impression d'être déconnecté de notre corps, de ne plus ressentir ni émotions, ni sensations physiques. Nous pouvons aussi accomplir des actions automatiques. La dissociation est une réaction psychique involontaire au cours d'un événement traumatique ou dans les heures qui suivent. En revanche, il peut être difficile après une dissociation de décrire avec précision le fil de l'événement traumatique, cette conséquence peut notamment compliquer un parcours judiciaire. Une personne à l'épreuve d'un Trouble du stress post traumatique peut aussi de nouveau être dissociée lorsqu'elle évoque l'événement traumatisant.



➤ La sidération

Face à un événement traumatisant, nous pouvons nous retrouver incapables de réagir à ce que nous sommes en train de vivre ou de voir. Nous nous transformons en statue, nous sommes comme paralysés. C'est ce qu'on appelle la sidération. Nous devenons alors incapables de penser ou de bouger, mais aussi de nous défendre, de crier et de fuir. C'est comme si notre corps et nos émotions étaient anesthésiées. La sidération disparaît peu à peu dès que le danger s'éloigne. Après coup, quand nous repensons à l'événement traumatique, nous essayons de comprendre pourquoi nous n'avons pas agi, pourquoi nous sommes restés sidérés et souvent, nous nous sentons coupables. Mais face à un grand danger, le cerveau met en place immédiatement des procédures d'urgences pour nous protéger de la mort : fuir, se battre... ou ne rien faire. La sidération échappe à notre volonté. C'est un réflexe de survie automatique. Il n'est pas possible de faire autrement.