

Comment accompagner un jeune qui dissocie ?

La dissociation est un mécanisme de protection automatique. Sur le moment, l'objectif n'est pas d'obtenir des explications, mais d'aider doucement le jeune à retrouver le présent et un sentiment de sécurité.



Qu'est-ce que la dissociation ?

Lorsque l'émotion ou la menace paraît insupportable, le cerveau peut réduire momentanément le contact avec les sensations, les émotions ou l'environnement. Le jeune peut avoir l'impression d'être loin, de flotter, d'observer la scène de l'extérieur ou de ne plus sentir son corps. Ce mécanisme n'est pas volontaire.



Quels signes peut-on observer ?



- Un regard fixe ou vide ;
- Une absence de réponse ou des réponses très ralenties ;
- Une impression que le jeune est « ailleurs » ;
- Une confusion sur le lieu, le moment ou ce qui vient de se passer ;
- Des gestes automatiques, une immobilité ou un effondrement ;
- Un souvenir incomplet de l'épisode.

Une perte de connaissance, une crise convulsive, une difficulté à respirer, une blessure ou un épisode inhabituel imposent aussi d'envisager une urgence médicale.



En cas de doute, appeler **le 15** ou **le 112**.



Que faire pendant l'épisode ?

- Rester présent et parler lentement, avec une voix posée
- Se placer à proximité sans envahir l'espace du jeune
- Nommer le présent : « Tu es ici, avec moi. Nous sommes dans... »
- Proposer, sans imposer, de regarder autour de lui et de nommer quelques objets, couleurs ou sons
- Lui proposer de sentir ses pieds au sol, de tenir un objet, de boire un peu d'eau ou de passer de l'eau sur son visage
- Offrir un choix simple : rester ici, sortir prendre l'air ou appeler une personne de confiance.



Qu'est-ce qu'une technique d'ancrage ?

L'ancrage aide à ramener l'attention vers le corps et l'environnement actuel. On peut par exemple inviter le jeune à nommer cinq choses qu'il voit, quatre qu'il peut toucher, trois qu'il entend, deux qu'il sent et une qu'il goûte. On peut aussi lui proposer de décrire précisément un objet ou de presser puis relâcher doucement ses mains. Ces propositions doivent rester souples. Une technique qui aide un jeune peut en gêner un autre ; on s'arrête si elle augmente l'inconfort.



Que faut-il éviter ?

Ne pas secouer le jeune, le toucher sans prévenir, lui crier de « revenir », exiger qu'il regarde dans les yeux ou chercher une réponse immédiate. Il n'est pas utile de lui demander de raconter l'événement pendant qu'il est encore désorienté.



Que faire après l'épisode ?

Vérifier simplement comment le jeune se sent, ce dont il a besoin et s'il peut reprendre son activité. Noter les faits observés sans interprétation peut aider au suivi. Si les épisodes se répètent, durent, mettent le jeune en danger ou perturbent fortement son quotidien, une orientation vers un professionnel de santé est recommandée.



Pour aller plus loin :



[Les vidéos TROMA du Cn2r](#)

Qui sommes-nous ?

