

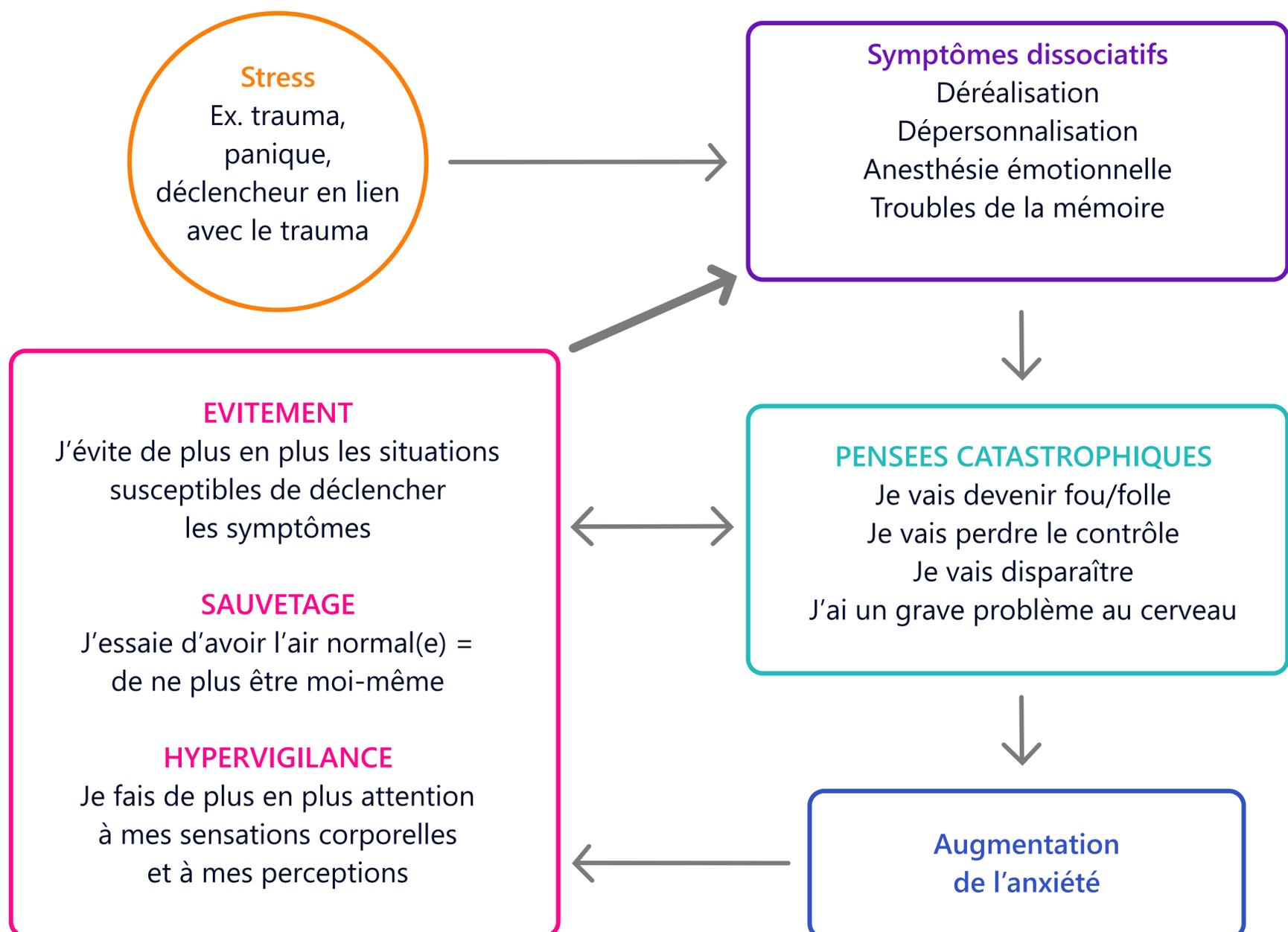
Fiche pratique

DISSOCIATION

La dissociation traumatique est due à un mécanisme de sauvegarde mis en place par le cerveau pour survivre à un stress extrême. Le cerveau n'est plus en mesure d'intégrer les informations dans la mémoire si bien que les événements traumatiques sont revécus de façon incontrôlée et envahissante avec les mêmes ressentis sensoriels. Même si l'on n'est plus en danger, notre système d'alarme va s'activer et on peut faire une attaque de panique. Notre capacité à évaluer la situation sera très limitée.

Quand notre cerveau est en mode alarme, on aura tendance à avoir une pensée « catastrophique » ou se couper de ses pensées. Les seules options disponibles quand le système d'alarme est déclenché sont les réactions fight, flight ou freeze : « lutter, fuir, geler ». Ces comportements réactionnels sont nécessaires en cas de menace mais plus adaptés lorsqu'il n'y a plus de danger.

Les enfants, en raison de leur immaturité neurologique et leur vulnérabilité sont encore plus exposés à une sidération traumatique et peuvent se retrouver plus dissociés que les adultes.



Comment s'en sortir ?

