



La dissociation (symptôme)

Alison Demangeon (1,2)

(1) Psychologue, (2) Docteure en Psychologie

Définition

Tout un chacun a déjà fait l'expérience de phénomènes dissociatifs au cours de sa vie. Par exemple, il arrive que l'on conduise jusqu'à son domicile sans se souvenir précisément du trajet effectué. Notre esprit part dans une sorte de rêverie, entravant la mémorisation du trajet. Ce type d'expérience ne relève pas nécessairement d'une pathologie. Mais dans certains cas, la dissociation peut être le symptôme d'un trouble dissociatif sous-jacent et causer des difficultés dans la vie quotidienne. C'est notamment le cas chez certaines personnes ayant été exposées à un stress intense ou à un événement traumatique.



Les troubles dissociatifs

Il existe différents troubles dissociatifs répertoriés dans le DSM-V-TR :

- Trouble de stress post-traumatique, avec symptômes dissociatifs
- Trouble de stress aigu, avec symptômes dissociatifs
- Amnésie dissociative
- Trouble dissociatif de l'identité
- Trouble de stress post-traumatique complexe (CIM-11 uniquement)

Caractéristiques

Une dissociation pathologique est la plupart du temps :

- intense
- répétée ou chronique
- involontaire
- associée à une souffrance clinique
- associée à une altération du fonctionnement

Lorsqu'elle est pathologique, la dissociation n'est plus simplement protectrice. Les capacités d'intégration et de régulation du sujet sont dépassées, entraînant une désorganisation psychique.

Conséquences

Les troubles dissociatifs peuvent entraîner des ruptures durables de l'intégration :

- de la mémoire autobiographique
- de l'identité
- de la continuité de la conscience

Les symptômes sont vécus comme envahissants, incontrôlables. Leur impact est à la fois fonctionnel, relationnel et émotionnel.

Accompagnement

Différents types d'accompagnements psychothérapeutiques peuvent être proposés, par exemple : l'EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), la TCD (Thérapie Comportementale Dialectique), la psychoéducation, l'ICV (Intégration du Cycle de la Vie). La mise en place d'exercices d'ancrage ou de mindfulness peuvent également aider les patient-es à lutter contre les symptômes dissociatifs.

Sur le plan médical un traitement pharmacologique peut être mis en place (antidépresseurs de type SSRI) dans le cas de trouble de stress post-traumatique. Il n'existe pas de preuve empirique concernant l'utilisation des benzodiazépines pour le traitement du TSPT.

Ressources supplémentaires

Le compte instagram [@dissociationtraumatique](#) publie des témoignages de personnes présentant des symptômes dissociatifs et leurs retentissements.

Le site internet www.igorthiriez.com propose une fiche "Ancre" avec des techniques permettant de lutter contre la dissociation.

Références

- [1] Boyer, S. M. et al. (2022). Trauma-related dissociation and the dissociative disorders: Neglected symptoms with severe public health consequences. *Delaware journal of public health*, 8(2), 78.
- [2] Spiegel, D., & Zimmerman, M. (2025, juin). Revue générale des troubles dissociatifs. Dans *Manuel MSD – Édition professionnelle*. MSD Manuals.
- [3] Woolard, A. et al. (2024). Treatment for childhood and adolescent dissociation: A systematic review. *Psychological trauma: theory, research, practice, and policy*, 16(S3), S483–S491.
- [4] Berger, W. et al. (2009). Pharmacologic alternatives to antidepressants in posttraumatic stress disorder: a systematic review. *Progress in neuro-psychopharmacology and biological psychiatry*, 33(2), 169-180.