FICHE 94 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Reconnaître quand je me déconnecte

Repérer les signes de dissociation et revenir

OBJECTIF

Aider la personne à reconnaître ses signes de dissociation (absence, irréalité, engourdissement, trous de mémoire), leurs déclencheurs, et des façons de revenir au présent.

POUR QUI

Personnes ayant vécu des traumatismes et rapportant des moments d'absence ou de déconnexion. À travailler avec un psychologue.

DURÉE

20 min en séance

DÉROULÉ

1. Normalisez : la dissociation est une réaction de protection du cerveau face à ce qui est trop intense.
2. Listez les signes propres à la personne (regard fixe, sensation de flotter, monde irréel, corps engourdi, perte de la notion du temps).
3. Identifiez les déclencheurs et les premiers signaux.
4. Préparez des façons de revenir (stimulation sensorielle, mouvement, orientation, fiche 93) et ce que l'entourage peut faire.

POINTS D'ATTENTION

> Une dissociation fréquente ou importante nécessite une évaluation spécialisée et une adaptation du rythme de la thérapie (stabilisation prolongée avant tout retraitement).

RÉFÉRENCES

Van der Hart, O., Nijenhuis, E. R. S. & Steele, K. (2006). The Haunted Self: Structural Dissociation and the Treatment of Chronic Traumatization. Norton.

Ogden, P., Minton, K. & Pain, C. (2006). Trauma and the Body: A Sensorimotor Approach to Psychotherapy. Norton.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 94 · FICHE À REMETTRE

Reconnaître quand je me déconnecte

À faire de préférence avec ton psychologue

Quand quelque chose est trop intense, le cerveau peut « couper le courant » : on se sent loin, irréel(le), engourdi(e), comme absent(e). C'est une protection. La reconnaître aide à revenir doucement.

1. Mes signes de déconnexion (regard fixe, flotter, monde irréel, corps engourdi…).
2. Ce qui déclenche souvent ces moments.
3. Les premiers signaux, avant de partir complètement.
4. Ce qui m'aide à revenir (bouger, toucher quelque chose de froid, dire où je suis).

Quand	Déclencheur	Signes	Ce qui m'a aidé(e) à revenir

Ce que mon entourage peut faire pour m'aider à revenir :

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification