



# *D/bécédaire*

## *Dissociation*

Vieux de près d'un siècle, hypnose et dissociation forment un duo résistant où elles sont étroitement liées.

*Gérard Ostermann*

« *Qui suis-je et si je suis combien ?* »  
Voyage en philosophie  
Richard David Precht

### **Le fil historique de la dissociation : du pathologique au normal**

**L**e concept de dissociation émerge au début du XIX<sup>e</sup>. Le terme aurait été utilisé pour la première fois par le psychiatre américain Benjamin Rush en 1812. Il fut introduit par Pierre Janet pour décrire les mécanismes de désagrégation ou de dédoublement à l'œuvre dans l'hystérie, la psychose et le traumatisme. La dissociation psychique demeure un concept essentiel de la psychologie et de la psychiatrie. Janet avait compris que la libération des forces inconscientes en hypnose provenait de la mise à l'écart du mental (fonctions conscientes de la personne). Déduction audacieuse à l'époque où la notion d'Inconscient

n'en était qu'à ses débuts... Pour Janet, les structures de l'esprit sont des automatismes psychiques (actes complexes précédés par une idée et accompagnés d'une émotion), sortes de protoconsciences liées entre elles dans un Moi global (1889). La conscience est susceptible de se couper en parties qui co-existent tout en s'ignorant mutuellement, représentant ainsi des consciences secondaires : c'est la désagrégation. Cette rupture dans la synthèse normale des différentes manifestations psychiques (émotions, cognitions et comportements) apparaît comme la conséquence d'un bouleversement émotionnel souvent d'origine traumatique et le Moi se trouve ainsi divisé, dissocié. Ce mécanisme aurait une valeur protectrice du Moi d'une submersion émotionnelle.

Selon Milton Erickson, l'hypnose est une dissociation de l'esprit conscient et de l'esprit inconscient. Plus largement, ce terme désigne le fait de pouvoir être à la fois acteur et spectateur de sa propre expérience. La dissociation psychique est l'état hypnotique à proprement parler où le sujet est à la fois *ici* et *ailleurs* dans son monde intérieur, extrêmement attentif à ce qui lui est proposé par le thérapeute. Il entre alors, accompagné par le thérapeute, dans un autre type de perception élargie (appelée « perceptude » par François Roustang). C'est la phase thérapeutique à proprement parler.

Il y a différents usages de la dissociation, dont la base commune est la relation sécurisée, c'est-à-dire le fait d'être dans une relation à soi-même à partir de la relation à l'autre. C'est ce qui permet, dans le processus hypnotique, d'aller chercher des ressources pour se réassocier.

“ Dès que l'on a une vie intérieure,  
on mène une double vie

*Pierre Assouline*

D'abord considérée comme uniquement pathologique, associée notamment à l'hystérie, à la psychose ou au traumatisme, la dissociation est un phénomène que l'on retrouve dans l'état hypnotique sans qu'il lui soit spécifique. On l'observe aussi dans de multiples situations de la vie quotidienne qui en font un continuum où

le sujet s'absorbe dans ce qu'il est en train de faire (la lecture d'un livre, l'assistance à une pièce de théâtre, ou à un film). La dissociation joue sur la capacité à se couper émotionnellement d'une situation vécue. La personne prend alors une position de recul et considère ce qui lui arrive, ou ce qui lui est arrivé, d'un point de vue clinique, comme détaché. En résumé, elle est coupée de l'événement d'un point de vue émotionnel. Cela s'entend, par exemple, quand une personne évoque un souvenir. Quand elle est dissociée, elle en parle au passé alors que la personne associée en parle au présent ! On comprend donc que la dissociation est un élément normal, car il est possible d'avoir des souvenirs sans ressentir systématiquement les émotions liées au souvenir. Toutefois, l'excès de dissociation conduit l'individu à avoir l'impression qu'il ne vit pas sa vie, car il ne se sent pas entièrement impliqué. Cela se remarque par une phrase

du type « j'ai l'impression de voir ma vie se dérouler devant moi et je ne suis que spectateur ». Pendant ces moments de dissociation (physiologiques ou hypnotiques), nous avons l'impression qu'une partie de notre activité est comme automatique, ou, pour reprendre

un terme issu des études de neurosciences, nous observons une « disparition du soi-agent ».

### **La dissociation, un concept dépassé ?**

La dissociation est inhérente au fonctionnement de la conscience. Si le



concept de dissociation garde une fonction heuristique, pour appréhender le processus hypnotique, force est de reconnaître qu'à l'heure des neurosciences, de la compréhension des mécanismes attentionnels et de la découverte du connectome, il serait

plus juste de parler de Désassociation plutôt que de dissociation, terme qui garde peu ou prou une résonance pathologique. *Quid* des autres termes proposables ? Un terme signifiant à l'instar de Hegel « *séparation de la sensorialité et de la conscience* ».

## Bibliographie

Janet P. *L'automatisme psychologique*. L'Harmattan ; 2005 [édition originale, 1889].

