



PAR ANGÉLIQUE GIMENEZ\*

# Association/dissociation, et si nous y revenions

**C**hers lecteurs, malgré ma conscience que ce sujet est largement connu pour vous qui pratiquez la PNL, il me paraît important de revenir sur ces essentiels que sont les notions d'association/dissociation car nous en faisons un usage quotidien dans nos pratiques de coachs, formateurs, et praticiens en psychothérapie.

Entre le moment où nous découvrons la PNL, où nous faisons l'expérience de raconter une expérience-ressource, où le praticien stimule le VAKOG et nous aide à nous sentir « dedans », comme si nous y étions à nouveau, et les apprentissages ultérieurs de la mise à distance d'expériences « vécues comme négatives » en utilisant la dissociation visuelle, nous prenons parfois à peine conscience de nos allers-retours entre association/dissociation au long d'une journée et de l'importance de ces alternances. J'aimerais donc y revenir pour que nous puissions décoder tous nos modèles et nos accompagnements avec une conscience claire et intégrée des moments où nous avons intérêt (un intérêt clinique parfois) à jouer de cette alternance pour aider nos clients/patients à mieux gérer ces états en eux-mêmes.

Mon premier constat est que les états « associés/dissociés » ne sont pas compris de la même façon d'un apprenti PNL à un autre car les enseignants/formateurs le transmettent de façon personnalisée certes, et parce que beaucoup découvrent l'association à travers une expérience-ressource en premier exercice (c'est mieux pour laisser l'envie d'y retourner !) et s'aperçoivent que dans le reste de leur vie, ils ont tendance à « être dissociés » pour trouver les moyens de « tenir le rythme », ne pas sentir la fatigue, éviter certains épisodes de vie antérieurs. Implicitement, l'idée germe que le fait d'être « associé » est un état positif et que les gens « dissociés » sont des gens qui auraient tendance à ne pas pouvoir se poser, sentir et qui manqueront même peut-être de compétences à

« être dans une certaine profondeur émotionnelle », à manquer de congruence et d'empathie. J'entends parfois qu'être associé, c'est savoir sentir, et que les gens « trop dans la tête, autrement dit qui activent favorablement leur processus mental » s'associent difficilement. Autres retours fréquents : les hyperactifs en tous genres (version processus mental et/ou comportement) seront moins aptes à s'associer et cette idée (heureusement désormais révolue) qu'il y aurait des cerveaux droits et des cerveaux gauches, ces derniers étant moins enclins à s'associer... « On » leur préconise alors régulièrement d'apprendre à s'associer (sous-tendu sentir) en respirant, en expérimentant la pleine conscience, l'hypnose, la sophrologie ; « Il est important de vous poser et sentir car il est bon d'être « associé » au moment présent et de sentir ! »

Humm, oui, mais au fait ? Qui dit ça ? Selon quel présumé ? Et selon quelle position perceptuelle ? Celle du praticien, du « on », d'un grand « tout qui sait mieux que le sujet ? Y a-t-il une réalité scientifique ou médicale qui dit qu'être associé est bon pour la santé ? Et sentir quoi ? Associé à quoi ? Associé à qui ? Et dans quel but ? Que voulons-nous dire quand nous suggérons de s'associer ? Et que veut dire « dissocié » ? Sommes-nous dans l'obligation d'opposer ces deux notions ? Peut-être avons-nous tous en tête la dissociation V/K (visuel/kinesthésique) et ainsi c'est inscrit ce « raccourci » en nous que s'associer, c'est mettre du « K » et « être dissocié » signifie manquer de « K ». Ayant de nombreux patients souffrant de troubles dissociatifs, je tiens à repréciser certains éléments autour de la dissociation et nous inviter à vérifier ce que nous comprenons de ces états « associés/dissociés », à éviter les expressions qui laissent à croire qu'il est bon d'être associé plutôt que dissocié, et que les gens « speed notamment » seraient forcément « dissociés » sous-tendant ainsi qu'ils ne seraient pas capables de s'associer. Et tout simplement, déjà redéfinir entre nous ce

que signifie « association/dissociation » au sens pluriel, ces mots ayant aussi un sens plus courant (une association est un « regroupement de personnes, éléments » et la dissociation est une séparation) et un sens médical pour la dissociation (dissociation est une faculté du corps pour se protéger et se retrouve sur le plan psychique pour tenter de préserver une certaine cohérence de soi en tentant d'isoler/éviter/oublier certaines zones de mémoire traumatique).

### En PNL, comment concevez-vous ces mots ?

J'aimerais si possible que vous pensiez à votre définition et à comment vous l'expliquez à vos clients/patients. Ce serait même un moyen de partager si vous vouliez m'adresser un mail et je compilerais les retours pour un prochain Métaphore. Je vais poser quelques mots qui seront insuffisants et donneront quelques bases : l'association et la dissociation sont des notions qui traduisent un état d'être humain lorsqu'il vit une expérience et qu'il la « revit » soit en en reparlant soit en s'en souvenant, le souvenir étant réactivé par une sensation ou une pensée. Si le sujet est pleinement « là », qu'il vit son expérience et/ou la raconte en s'animant presque autant que quand il l'a vécue initialement, il y est associé. L'association est donc le fait de s'associer à une expérience en la traversant en pleine conscience : le sujet la ressent, pense dessus et agit en fonction de son processus mental et de son état interne, ET de ce qu'il perçoit de son environnement avec suffisamment de sécurité pour interagir calmement et s'adapter à l'extérieur. Être **associé n'est pas un état permanent, c'est un état d'adaptation à une situation dans un environnement sûr et le sujet s'associe à lui** (référence interne, ressenti et processus mental) **et en lien avec l'extérieur pour s'y adapter** (il est aussi en référence externe).

Nous ne sommes pas associés en permanence, puisque les situations changent. Donc nous devons nous associer à un « autre extérieur » et réagir. Même en situation constante, nos états intérieurs changent : tentez de rester associé à vous-même 24 heures... Si vous êtes bien en lien avec vos

besoins, vous dormirez, vous vous dissocierez de l'extérieur, emporté par un état interne qui prendra le pouvoir : la fatigue. Nous nous associons alors à nous ? Non, à une part de nous, l'état interne. Mais le mental peut tenter de lutter. L'association est là quand le cerveau accepte le besoin de dormir et met votre corps en mouvement pour se mettre au lit ! L'association est un moment d'accordage plein au niveau de l'index de computation, c'est un état de congruence interne. Si jamais quelqu'un veut vous empêcher de dormir, alors que vous étiez bien associé et décidé à vous coucher, cela relance un état dissocié où vous allez faire cas de l'extérieur et remettre en lutte votre processus mental et votre état interne. Si l'extérieur vous contrarie, alors vous vous dissocierez peut-être de lui ! Ou s'il vous dit finalement : « dors, je veille », vous serez associé à vous-même et à lui. Nous aurons une association à un double niveau : au niveau de votre index de computation et de l'index de référence, sachant que l'autre sera peut-être en état de dissociation s'il lutte contre son sommeil pour veiller sur le vôtre !

La dissociation est donc l'état alternatif à l'association, se traduisant par un changement d'équilibre intérieur. Votre index de computation va se remanier entre la pensée, le comportement et les ressentis (et vos émotions) pour vous permettre de vous adapter à une nouvelle situation « interne -sommeil, soif, douleur... » et/ou « externe- quelqu'un arrive ! ». Vous pouvez vous dissocier de votre interlocuteur parce qu'il devient « ennuyant » et même en maintenant votre synchronisation physique, votre esprit part ailleurs. Vous n'êtes plus congruent mais peut-être que l'autre ne l'a pas encore perçu !

La synchronisation pleine est une forme d'association au niveau de l'index de référence. Quand les deux parties sont en sécurité, bien en accord, nous avons une synchronisation forte qui peut se traduire comme une association au niveau des deux sujets (index de computation personnel « équilibré » et index de référence accordé). Nous avons un miroir d'état associé à associé, un miroir d'état d'équilibre pour l'un et l'autre

si l'entre deux est calme et sécurisé, si le climat relationnel est sain. C'est dans ces « entre-deux spatio-temporels » que l'état calme et l'index de computation équilibré du praticien permettent au sujet d'aborder des expériences et/ou souvenirs même difficiles car l'un contient l'autre et nous avons un ajustement des index personnels comme « dans une danse paisible et précise ». Dans d'autres techniques thérapeutiques, nous appelons cela l'accordage et nous parlons de « clinique relationnelle ». C'est désormais la clinique nouvelle qui apparaît autour des psychotraumatismes, dont on sait qu'ils occasionnent des états dissociatifs plus ou moins intenses et pathologiques. Se dissocier est une stratégie neurophysiologique pour s'adapter et survivre.

Nous pourrions dire que chaque élément de changement interne ou externe déclenche une réaction de stress, un flux neurophysiologique qui perturbe temporairement l'homéostasie du sujet (si nous nous référons au plan médical) et une perturbation passagère de l'index de computation. Par analogie avec le stress (cf. travaux de Hans Selye et Henri Laborit), à chaque besoin de faire face en fuyant, combattant ou en s'inhibant, l'index de computation varie et le sujet se réorganise entre pensée/état interne pour adapter son comportement. La réorganisation occasionne un passage par une dissociation passagère de l'état présent pour se mettre en œuvre vers l'état ressource ! La phase de dissociation durant laquelle le sujet peut penser davantage, baisser ses ressentis pour aller vers une bonne solution comportementale est une dissociation qui peut effectivement être considérée comme une dissociation V/K mais également comme un passage rapide dans les différentes positions perceptuelles pour mieux ré-évaluer comment faire avec l'intégralité du système. La dissociation vient aussi ici du balayage rapide de tous les éléments mentaux et sensoriels liés à l'état présent, à la remémoration de situations passées et aux projections futures. Il y a une forme de dissociation spatio-temporelle. L'alternance souple et régulière entre états associés et dissociés est donc gage de bonne gestion du

stress. En cas de choc, les choses se compliquent, le sujet développe du stress post-traumatique et des états de dissociation apparaissent plus marqués et plus récurrents, pouvant aller jusqu'à des états dissociatifs pathologiques. Il est donc essentiel alors de savoir identifier la dissociation comme « néfaste » pour le sujet. À trop parler de gens « dissociés » pour des sujets qui sont un peu plus enclins à bouger, penser et effectivement peut-être moins sensibles et empathiques en apparence, nous risquons de mal évaluer les états pathologiques et/ou faire des généralisations, qui font aussi qu'on veut absolument calmer les enfants qui bougent plus que les autres ! Bien sûr, certains enfants sont hyperactifs parce qu'ils vivent en climat insécure mais certains sont simplement plein de vitalité et auraient besoin d'alterner davantage les pauses et les moments pour bouger. Le rythme biologique des uns et des autres est différent ; il en est de même pour notre régulation du stress et de nos index de computation, d'autant que ceux des enfants sont encore en phase « d'équilibrage » !

J'attire votre attention sur le fait qu'un enfant sage, toujours bien « associé » à ses devoirs ou qu'une personne qui s'enflamme sans cesse émotionnellement présentent aussi de la dissociation : l'hypoactivité d'un enfant ou l'hyperémotivité d'un adulte traduisent des dissociations par hypoactivation ou au contraire suractivation de l'amygdale et du système nerveux sympathique, et une mauvaise régulation entre mentalisation et perceptions corporelles.

La dissociation correspond à des changements neurophysiologiques et le corps dispose de 4 alternatives pour la mettre en œuvre : de façon simplifiée, il peut y avoir dissociation au niveau cérébral, entre cortex et zone limbique, entre le cortex unimodal et le plurimodal, par voie du système nerveux autonome sans appel au cerveau (système nerveux central) et par voie biochimique avec des flux d'hormones et neuro-hormones. Si la dissociation n'était pas aussi cruciale que la capacité à s'associer, le corps humain n'aurait pas un système dissociatif aussi performant !

Pour conclure, nous voyons que les états associés/dissociés sont interdépendants et aussi nécessaires l'un que l'autre. Nous rappelons qu'un sujet n'est pas associé ou dissocié ; cela s'apparente à un jugement et n'a pas de signification si l'on ne dit pas à qui, à quoi et sous quel registre nous nous plaçons : PNL et regard sur index de computation/référence, ou langage plus courant où ces mots n'ont pas grand sens dit ainsi, ou sur le plan clinique.

De mon point de vue, les formulations PNL se lient parfaitement au fonctionnement neurophysiologique humain et je garde sans cesse à l'esprit les deux angles : représentation de l'index de computation et comment le sujet s'y prend pour vivre la relation à lui-même et aux autres, et le regard clinique sur les états dissociatifs. Je sais ainsi que lorsque les états dissociatifs sont le signe d'un stress post-traumatique, j'irai doucement vers une meilleure alternance avec des états associés et qu'avant d'envisager tout travail vers un objectif, j'aurai le soin d'apaiser les parts dissociatives et de recréer une meilleure cohérence interne chez mon patient. Autrement, le modèle de l'objectif ne me parlera que d'une part très limitée et limitante de la personne. Le premier objectif en structure est de veiller à l'écologie du patient avant même tout autre travail et de savoir identifier son « quota dissociatif » et la pertinence de l'associer à certaines situations qui pourraient lui faire toucher des zones traumatiques et renforcer sa dissociation pour se protéger (même si vos intentions étaient bonnes!).

Pensons à regarder l'alternance de l'association/dissociation plutôt que qualifié d'« associé ou dissocié » et rappelons-nous que le sujet en est là pour « survivre » et que tout changement va réoccasionner de la dissociation s'il n'est pas fait en climat sécurisant et avec respect de ses états dissociés et/ou dissociatifs ! Certes, le modèle de l'objectif contient « une étape » pour valider que « toutes les parts » de la personne sont d'accord pour aller vers l'objectif. J'attire votre attention sur le fait qu'à certains degrés de dissociation, le sujet vous répondra « oui », ignorant lui-même certaines zones que nous pourrions dire « refoulées, d'ombre,

enfermées dans une part dissociative » et qu'il est essentiel de ne pas « déranger » avant d'avoir un attachement bien sûr avec lui. Seul son stress, certains regards, certaines dissymétries analogiques trahissent ses états de dissociation, ces parts « retranchées », qu'il est important de voir et de ne pas « toucher » au début de l'accompagnement. Il sera déjà nécessaire d'appivoiser la personne, dans un climat de confiance et, au bout d'un temps d'accordage, nous irons vers le modèle de l'objectif. Entre objectif et relation, relation prévaut d'autant plus quand les personnes ne maîtrisent pas l'alternance salutaire des états associés et dissociés, et qu'elles n'ont pas leur propre rythme en conscience !

Rappelons-nous enfin qu'aucune technique dite de pleine conscience, relaxation, association à soi, n'est universellement bonne et qu'il est parfois crucial pour se sentir pleinement vivant d'être partiellement dissocié (cas des maladies chroniques, des troubles développementaux/traumas précoces où la dissociation est inscrite comme solution pour gérer ce qui pourrait être de la douleur ou de l'inadaptation à la vie collective dans le cas contraire). Le pnliste prudent saura respecter le choix de son patient de rester en partie dissocié, si cela lui permet de vivre bien.

Je vous remercie de vous être associés à ma réflexion qui est plus qu'une réflexion mais une réelle demande de considération du sens somatique et psychologique de l'association et la dissociation. Je vous remercie du temps que vous prendrez peut-être à bien revisiter les notions d'association/dissociation et saisir encore mieux que « le corps et la tête sont un seul et même système et sont indissociables »... donc la dissociation fait partie des stratégies pour garder notre corps et notre tête bien associés. ■

\* Cabinet ANVISAGE  
06 23 85 87 09  
contact@anvisage.fr