

# Dissociation, disfraction et méthode Vittoz

« *La conscience d'un acte, ce n'est pas le penser, c'est le sentir.* » Roger Vittoz (1911)

Voici un aperçu de la **dissociation traumatique**, à travers les regards de Pierre Janet, Sándor Ferenczi, et la notion plus contemporaine de **disfraction**.

On pourra se demander comment **la méthode Vittoz**, grâce à son ancrage corporel et sensoriel, peut aider concrètement les patient(e)s à sortir de ces états de coupure, de sidération ou de fragmentation.

## 1. La dissociation selon Pierre Janet

Pour Pierre Janet, la dissociation est un **échec d'intégration**.

Quand une expérience est trop intense ou quand l'énergie psychologique est trop faible, la conscience n'arrive plus à maintenir ensemble les différentes fonctions psychiques : la mémoire, la perception, l'identité, la motricité...

Le résultat est une *fragmentation*.

La personne fonctionne sur plusieurs « rails parallèles », qui peuvent se manifester par des automatismes, des comportements involontaires, des amnésies ou des symptômes corporels, des douleurs ou des paralysies inexplicables.

Pour Janet, la dissociation survient soit après un choc, un effroi brutal, soit après des traumatismes prolongés, par exemple liés à la négligence, la maltraitance ou l'abus.

Son objectif thérapeutique est déjà très moderne : stabiliser, explorer progressivement, puis réintégrer les éléments dissociés, notamment grâce à un retour à la conscience du corps.

### Précautions cliniques

Pierre Janet insiste sur la *lenteur du processus* : une réintégration trop rapide peut retraumatiser. Il critique les méthodes qui visent une abréaction brutale (comme certaines formes d'hypnose de son époque), car elles risquent de fragmenter davantage la personnalité. Il souligne l'importance de la relation thérapeutique : le thérapeute incarne une présence stable et contenante (voir Balint, Bion, Winnicott).

### La dissociation structurelle (inspirée de Janet)

Ono van der Hart et Ellert Nijenhuis (2004) ont actualisé les idées de Pierre Janet en proposant un modèle en trois niveaux.

1. **Dissociation primaire** : Séparation entre la personnalité « apparente » (qui gère la vie quotidienne) et la personnalité « émotionnelle » (qui porte les souvenirs traumatiques).

2. **Dissociation secondaire** : Fragmentation plus poussée, avec plusieurs sous-personnalités (trouble dissociatif de l'identité).
3. **Dissociation tertiaire** : Forme extrême, souvent liée à des traumatismes précoces et prolongés.

## 2. La dissociation selon Sándor Ferenczi

Avec Ferenczi, nous changeons légèrement de perspective : la dissociation devient avant tout un **clivage relationnel**.

Le sujet se divise en un *moi souffrant* et un *moi observateur*, souvent dès l'enfance, lorsque l'environnement échoue à reconnaître ses besoins ou répond de façon inadéquate, par exemple par de la violence, du rejet ou une sexualisation précoce.

Ferenczi parle de « confusion de langue » : l'enfant cherche de l'affection, de l'amour et reçoit autre chose, en décalage avec son besoin réel : de l'incompréhension ou du mépris, parfois un abus, un rejet, un viol. Pour survivre, il se clive, il se coupe d'une partie de lui-même.

Cela produit de l'engourdissement émotionnel, une anesthésie affective, parfois une identification à l'agresseur, et des difficultés relationnelles persistantes.

**L'identification à l'agresseur** : Dans les traumatismes précoces et graves (abus, négligence), l'enfant intériorise l'agresseur comme une partie de lui-même, créant une dissociation structurelle entre un « moi victime » et un « moi persécuteur ». Un enfant abusé peut alors adopter des comportements agressifs ou autodestructeurs.

Sándor Ferenczi décrit la dissociation comme une *réponse relationnelle*. La dissociation est avant tout liée à des échecs de l'environnement (abus, abandon, négligence, incompréhension), et pas seulement à des chocs externes. Lorsque les émotions (peur, colère, désir) deviennent trop intenses pour être intégrées, le psychisme se clive (se divise) pour survivre.

Pour Ferenczi, la thérapie est **réparatrice**, maternante, particulièrement bienveillante, ajustée aux besoins du patient, pour permettre l'expression progressive des ressentis dissociés.

## 3. De la dissociation à la “disfraction”

Depuis 2016, je propose un concept complémentaire : la **disfraction**, que l'on peut définir comme *une dissociation après une effraction psychique*.

Ici, quelque chose fait irruption dans la vie psychique avec violence (catastrophe individuelle, collective, traumatisme massif ou cumulatif) brisant la continuité même de l'existence. Dans les cas d'abandon ou de négligence, il peut s'agir de la violence du vide (douleur insupportable ou agonie psychique).

La disfraction se manifeste par une sidération, un éclatement intérieur, un effondrement du sentiment d'identité, une perte de repères temporels et une difficulté à « revenir à soi ».

- L'effraction traumatique ouvre une brèche dans les capacités de protection du sujet, provoque un effroi massif et force l'appareil psychique à se réorganiser pour survivre.
- La disfraction traduit une fracture interne, un écartèlement entre des parties qui ne peuvent plus communiquer.
- Elle marque une désobjectivation : une perte des repères internes, un exil hors de soi.
- Elle s'inscrit dans une temporalité longue : elle peut persister bien au-delà de l'évènement traumatique.
- Elle est une conséquence directe de la catastrophe internalisée, lorsque le drame fait irrémédiablement irruption dans la psyché et la transforme de l'intérieur.<sup>1</sup>

En thérapie, la reconstruction, que j'appelle « resubjectivation », passe par une relation fiable, notamment celle du **lien thérapeutique** (alliance), le retour de la mémoire sensorielle et, dans le cas des catastrophes humanitaires, par une reconstruction collective.

#### 4. Comment la méthode Vittoz aide à sortir de la dissociation

En comparant ses approches, on voit apparaître un noyau commun :

1. *Une rupture de continuité du moi, de la présence, de l'intégration.*
2. *Une perte de contact avec le corps et avec le monde, que ce soit par fragmentation (Janet), par clivage relationnel (Ferenczi) ou par effraction catastrophique (Tomasella).*
3. *Un besoin thérapeutique d'incarnation, de présence, de lien. C'est précisément ce que permet la méthode Vittoz.*

La méthode Vittoz est une approche psychocorporelle visant l'unité de la personne, fondée sur l'idée que la conscience se construit dans et avec les sensations, à partir des ressentis.

Elle offre plusieurs leviers efficaces pour accompagner les personnes dissociées.

##### **a) La réceptivité : revenir au corps**

La dissociation coupe du corps. Le docteur Roger Vittoz (1863-1925) évoque une dissociation ou un « dédoublement » entre le conscient et l'inconscient.<sup>2</sup> Les exercices qu'il propose,

---

<sup>1</sup> Pour décrire le traumatisme, S. Freud parle de « corps étranger » interne et J. Lacan de « trou ».

<sup>2</sup> R. Vittoz, *Notes et pensées*, Téqui, 2024, p. 51, 57, 62-65.

notamment les « actes conscients » — ressentir les pieds au sol, explorer les sensations, respirer lentement, être présent à chacun de ses gestes — ramènent la personne *ici et maintenant*, dans une présence réelle à elle-même et à ce qui l’entoure : « La réceptivité, c’est tout », affirme Vittoz.<sup>3</sup>

### **b) La présence attentive**

En développant la perception, l’attention volontaire, le mouvement conscient, la méthode Vittoz permet de **réintégrer les sensations, les émotions et les pensées**, progressivement.

### **c) L’attention volontaire**

La dissociation entraîne un fonctionnement « automatique ». Le Vittoz rééduque la capacité à orienter son attention, à reprendre le contrôle de son vécu, à ne plus subir le flux intérieur.

### **d) La régulation du système nerveux**

La dissociation correspond souvent à un état d’effondrement (activation du système vagal dorsal parasympathique) ou d’hyperactivation (mobilisation du système sympathique). Les exercices Vittoz activent le *système vagal ventral*, c’est-à-dire la branche de la connexion, de l’engagement, de la fiabilité intérieure.

### **e) Des exercices concrets rapidement utiles**

Par exemple :

- ✓ Le voyage corporel,
- ✓ Le signe de l’infini,
- ✓ L’exercice de l’arbre,
- ✓ Les figures géométriques dessinées mentalement,
- ✓ La respiration (douce, régulière, consciente, avec des expirations longues).

Tous ont en commun de ramener au corps, ralentir le mental, stabiliser les émotions et reconstituer l’unité psychocorporelle.

### **Conclusion**

Que l’on parte de Janet, de Ferenczi ou de la disfraction, la dissociation apparaît comme une **rupture du lien**, lien entre les fonctions psychiques, lien à l’autre, lien à soi, lien au monde.

La méthode Vittoz, par son travail patient, doux, incarné, vient précisément renouer ces liens en réinstallant la présence, réhabilitant la sensation (réceptivité consciente), restaurant la capacité d’attention et en permettant à la personne de se retrouver.

Le Vittoz est une authentique voie de resubjectivation, un chemin pour revenir à soi en profondeur, pas par la tête mais par le corps, par l’expérience, dans l’ici et maintenant.

---

<sup>3</sup> *Idem* p. 38.

## Références

- Bobichon, P.** *Développer l'état de présence des patients. Le Vittoz, processus thérapeutique de transformation.* Chronique Sociale, 2025.
- Craparo, G., Ortu, F., Van der Hart, O.** *Pierre Janet : trauma et dissociation,* De Boeck, 2021.
- Dana, D.** *The Polyvagal Theory in Therapy.* Norton, 2018.
- Esmenjaud, G.** *Je suis née une seconde fois. Les bienfaits de la méthode Vittoz,* Pygmalion, 2017.
- Ferenczi, S.** *Le traumatisme,* Payot, 2006.
- Ferenczi, S.** *Journal clinique,* Payot, 2014.
- Ferenczi, S.** *Confusion de langue entre les adultes et l'enfant,* Payot, 2016.
- Janet, P.** *L'automatisme psychologique,* L'Harmattan, 2005.
- Janet, P.** *Névroses et idées fixes,* L'Harmattan, 1999.
- Janet, P.** *Les obsessions et la psychasthénie,* L'Harmattan, 2010.
- Janet, P.** *La médecine psychologique,* Les Empêcheurs de Penser en Rond, 2019.
- Janet, P.** *De l'angoisse à l'extase,* L'Harmattan, 2004.
- Minton, K., Ogden, P. & Pain, C.** *Trauma and the Body,* Norton, 2006. [Trad. fr. : *Le trauma et le corps,* De Boeck, 2018, réédité en 2021.]
- Tomasella, S.** *Désobjectivation, resubjectivation et résilience collective en situation de catastrophes. L'exil des populations européennes et juives du Maghreb au moment de la décolonisation.* Thèse de doctorat dirigée par Serge Tisseron, Université Paris 7, 2016.
- Tomasella, S.** *Guérir de nos traumatismes,* Eyrolles, 2025.
- Tomasella S.** "[Regulating High Sensitivity: Integrating Polyvagal Theory and the Vittoz Method. A Clinical Study led by the Sensitivity Observatory](#)", Polyvagal Sensitivity, 2026.
- Van der Hart, O., Nijenhuis, E. R. S., & Steele, K.** *The haunted self: Structural dissociation and the treatment of chronic traumatization,* Norton, 2006. [Trad. fr. : *Le soi hanté,* De Boeck, 2010, réédité en 2024.]
- Vittoz, R.** *Traitement des psychonévroses par la rééducation du contrôle cérébral,* Desclée De Brouwer, 2008.
- Vittoz, R.** *Notes et pensées. Angoisse ou contrôle,* Pierre Téqui, 2024.

## Résumé clinique du témoignage de sœur J.

La patiente découvre la méthode Vittoz dans un contexte d'angoisse diffuse, d'épuisement psychique et d'insomnies. Les premiers exercices proposés par J. Chauchard puis A.-M. Desprès produisent des *effets immédiats d'apaisement*, notamment sur les poussées d'angoisse, l'endormissement (exercice personnel combinant le signe de l'infini et l'image du ressac), la détente corporelle lors des relaxations.

### Freins initiaux à l'intégration

La patiente rencontre plusieurs obstacles :

- ✓ peur d'être vue et exposée,
- ✓ difficulté à pratiquer régulièrement entre les séances,
- ✓ tendance à la dévalorisation de soi (« je n'arrive pas »),
- ✓ appréhension face à la proposition d'un « Vittoz psychanalytique ».

Ces éléments limitent l'appropriation durable des exercices malgré leur efficacité ponctuelle.

### Réactivation des acquis : retraite Vittoz

Lors d'une retraite « Vittoz et évangile », la patiente retrouve un *ancrage sensoriel* grâce aux relaxations guidées, une capacité renouvelée à percevoir et verbaliser le ressenti, une mise en mots facilitée par la question : « Qu'est-ce que ça vous fait ? ».

### Thérapie Vittoz actuelle

Avec la thérapeute G.N., la patiente décrit un travail structuré et progressif : séances centrées sur le vécu immédiat, exercices ajustés, alliance thérapeutique solide, soutenue par une compatibilité spirituelle.

### Éléments cliniques observables

- ✓ Retour au ressenti corporel après chaque exercice.
- ✓ Apprentissage de l'accueil des sensations (« Accueillez ça ! »).
- ✓ Diminution progressive de la rumination et de l'emballement mental.
- ✓ Construction d'une présence attentive plus stable (image du puzzle qui se construit).

### Bénéfices thérapeutiques

La patiente identifie la méthode Vittoz comme la plus efficace pour vivre l'ici et maintenant, un outil concret pour interrompre l'emballement cérébral, un soutien majeur dans la régulation émotionnelle, un moyen de renforcer l'ancrage corporel et la présence à soi.

La pratique de la méthode Vittoz a permis une réappropriation progressive du ressenti corporel, une consolidation de la stabilité intérieure, ainsi qu'une diminution de ses angoisses et des fluctuations émotionnelles.