

# NEUROSCIENCES DU COMBAT

## Mécanismes universels

### 4- Dissociation fonctionnelle

**Définition:** La dissociation fonctionnelle est **la capacité du cerveau à découpler certaines fonctions** (émotions, sensations) **pour maintenir la performance dans l'action.**

**La dissociation fonctionnelle** n'est ni un bug psychologique, ni un trouble.

C'est **un mécanisme neuro-fonctionnel adaptatif**, activé dans des contextes de menace extrême, **quand le cerveau doit prioriser l'action efficace sur l'émotion.**

Concrètement, le cerveau fait trois choses très rapides :

- Il met en sourdine l'émotion (peur, panique, empathie immédiate),
- Il segmente l'expérience (le corps agit, l'esprit observe ou pilote),
- Il concentre les ressources cognitives sur la tâche vitale.

**Ce n'est pas "ne rien ressentir".**

**C'est ressentir plus tard, pour agir maintenant.**

# NEUROSCIENCES DU COMBAT

## Mécanismes universels

### 4- Dissociation fonctionnelle

En confrontation armée, la réalité est simple et brutale:

- Le temps est compressé,
- L'information est incomplète,
- L'erreur est irréversible.

Si l'émotion envahit tout:

- La motricité se dégrade fortement,
- La perception se rétrécit,
- La décision devient lente ou incohérente.

La dissociation fonctionnelle permet alors:

- Une exécution motrice propre malgré la peur,
- Une lucidité décisionnelle sous stress extrême,
- Une tolérance transitoire à la violence nécessaire,

**Ce n'est pas un choix conscient.**

**C'est une réponse automatique du système nerveux**  
quand l'enjeu est vital.

# NEUROSCIENCES DU COMBAT

## Mécanismes universels

### 4- Dissociation fonctionnelle

Sur le terrain, la dissociation fonctionnelle se manifeste souvent par:

- Sensation de ralenti ou d'hyper clarté,
- Douleur absente ou très atténuée,
- Actions réalisées "toutes seules",
- Focalisation extrême sur quelques éléments utiles,
- Impression d'être acteur et observateur à la fois.

**Important:**

**Ce n'est ni constant, ni garanti.**

**C'est entraînable, mais jamais totalement contrôlable.**

**La dissociation fonctionnelle est temporaire et contextuelle.**

Une fois la menace passée :

- Les émotions reviennent,
- La charge morale peut émerger,
- Le contrecoup est parfois violent (fatigue, tremblements, culpabilité).

C'est pour ça que les retours d'opération sont critiques car:

- On ne doit pas "rester dissocié",**
- On doit réintégrer ce qui a été mis de côté.**

# NEUROSCIENCES DU COMBAT

## Mécanismes universels

### 4- Dissociation fonctionnelle

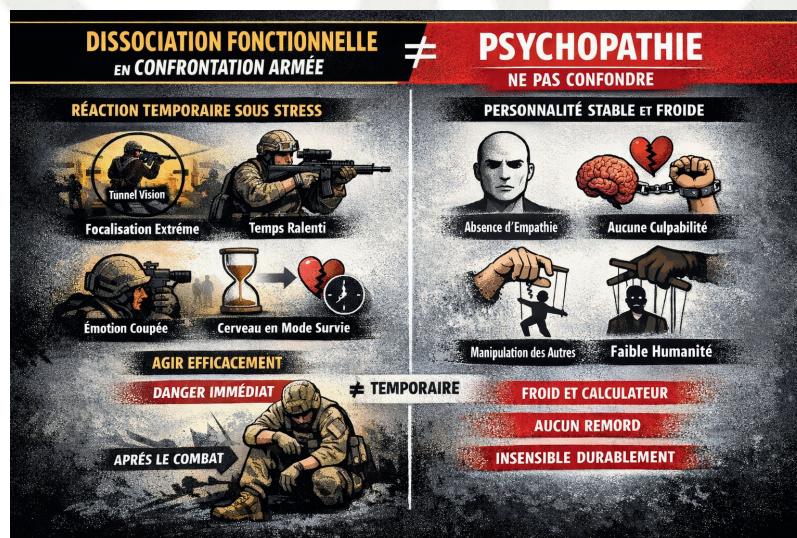
#### Dissociation fonctionnelle vs psychopathie

##### Psychopathie

- Structure de personnalité,
- Déficit durable d'empathie émotionnelle,
- Faible culpabilité ou absence de cette dernière,
- Rapport instrumental aux autres,
- Pas contextuel, stable dans le temps.

##### Dissociation fonctionnelle

- Mécanisme adaptatif,
- Temporaire,
- Dépendant du contexte de menace,
- L'empathie est suspendue, pas absente,
- Le sens moral peut revenir après coup.



# NEUROSCIENCES DU COMBAT

## Mécanismes universels

### 4- Dissociation fonctionnelle

#### Fiches d'entraînement

##### **1- Objectif**

Développer la capacité à:

- Agir sans surcharge émotionnelle,
- Dissocier temporairement certains canaux (regard, parole, geste),
- Maintenir un comportement fonctionnel sous contrainte,
- Revenir volontairement à un état unifié.

##### **2- Principe fondamental**

La dissociation fonctionnelle est un outil, pas un état permanent.

Elle permet:

- D'agir sous pression,
- De préserver la lucidité sans altérer l'intégrité psychique.

# NEUROSCIENCES DU COMBAT

## Mécanismes universels

### 4- Dissociation fonctionnelle

#### 3- Consignes générales

- La dissociation doit être volontaire,
- La sortie est obligatoire,
- Toute sensation d'engourdissement ou d'absence doit être signalée.

#### 4- Exécution des exercices

##### Pendant:

- Agir calmement,
- Observer la mise à distance émotionnelle.

##### Après:

Revenir volontairement à l'unité:

- respiration,
- regard large,
- sensation corporelle globale.

#### 5- Indicateurs de dissociation fonctionnelle

- Neutralité émotionnelle,
- Efficacité sans tension excessive,
- Clarté mentale.

# NEUROSCIENCES DU COMBAT

## Mécanismes universels

### 4- Dissociation fonctionnelle

#### 6- Signaux d'alerte (arrêt immédiat)

- Sensation d'irréalité,
- Perte de repères corporels,
- Difficulté à "revenir",
- Emotions absentes ou figées.

En cas de doute: **On arrête.**

#### 7- Erreurs critiques à éviter

- Rester trop longtemps dans l'état,
- Confondre dissociation et efficacité,
- Ignorer la phase de sortie,
- Banaliser les signaux d'alerte.

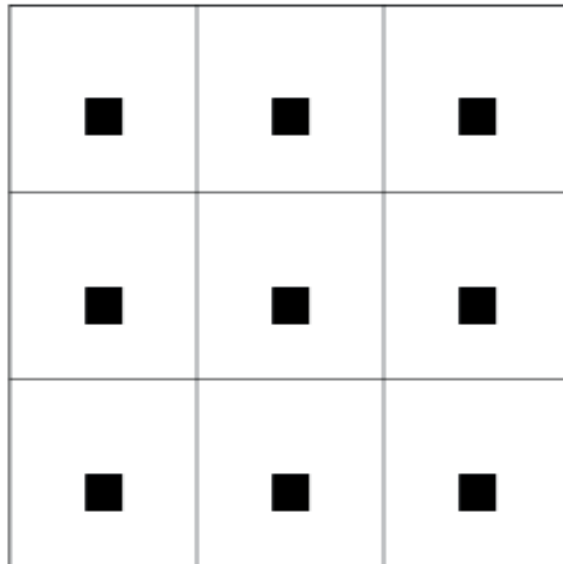
**"Je me mets à distance pour agir, je reviens pour rester entier."**

# FICHE D'ENTRAÎNEMENT DISSOCIATION FONCTIONNELLE

## Niveau 1

### Action sans implication émotionnelle

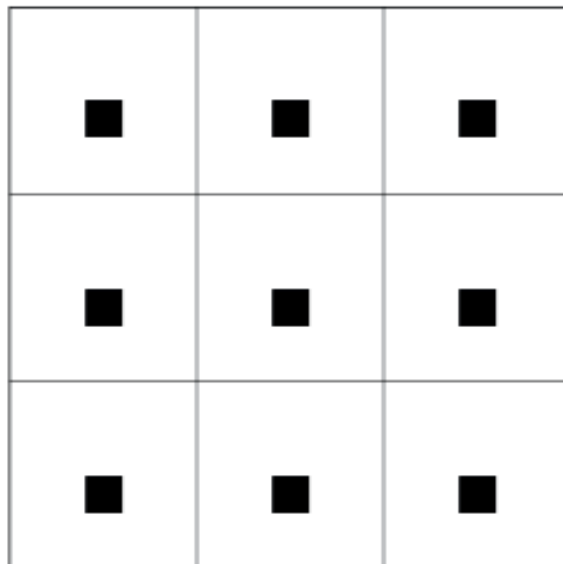
Agir simplement sans charge émotionnelle



# FICHE D'ENTRAÎNEMENT DISSOCIATION FONCTIONNELLE

## Niveau 2 Regard et action dissociés

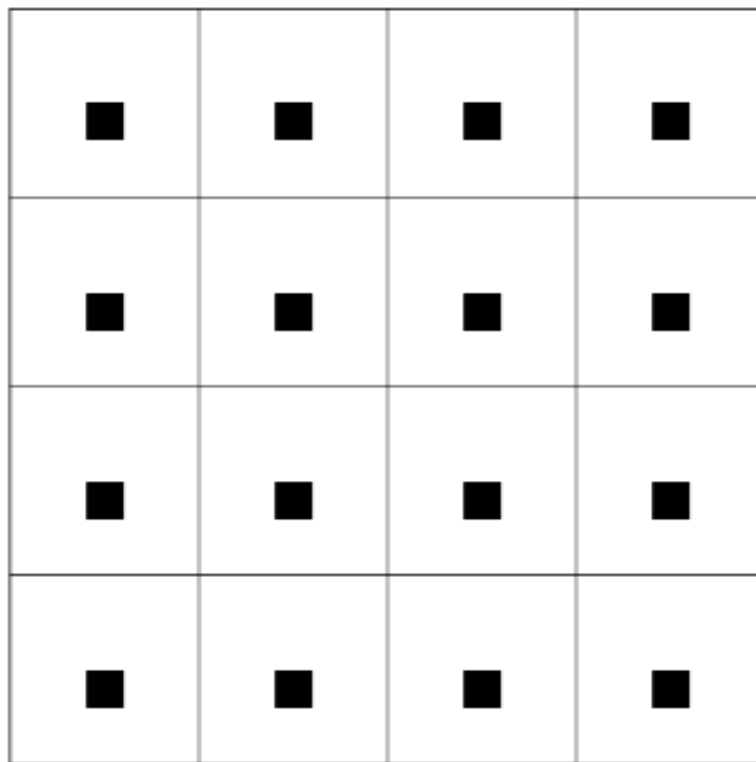
Maintenir une action pendant que le regard est ailleurs



# FICHE D'ENTRAÎNEMENT DISSOCIATION FONCTIONNELLE

## Niveau 3 Parole et geste dissociés

Parler calmement pendant une action



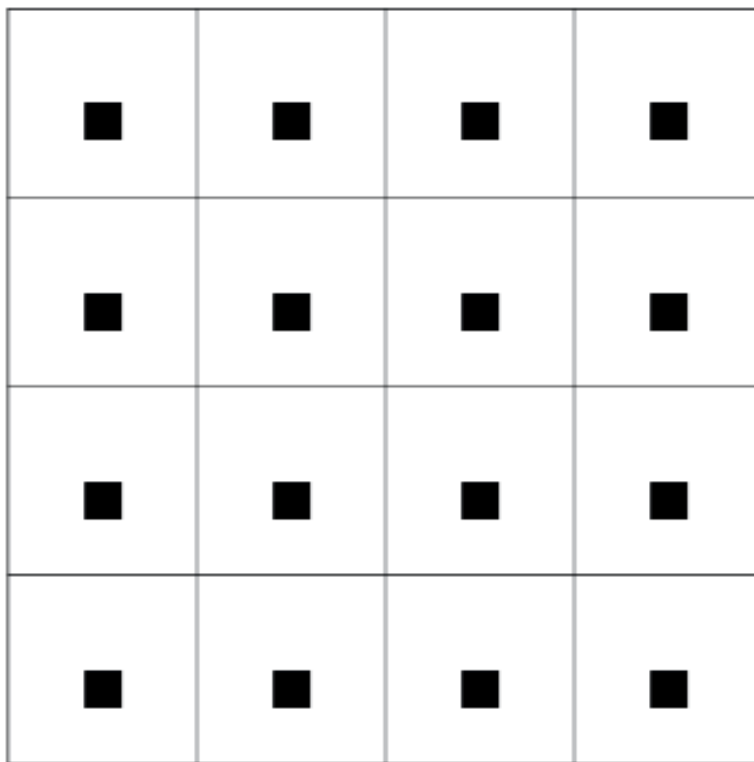
# FICHE D'ENTRAÎNEMENT

## DISSOCIATION FONCTIONNELLE

### Niveau 4

#### Dissociation sous contrainte

Maintenir une dissociation malgré la contrainte externe



# FICHE D'ENTRAÎNEMENT DISSOCIATION FONCTIONNELLE

## Niveau 5 Sortie volontaire

Revenir consciemment à un état unifié

