# CE QUI PEUT AIDER



## LES TECHNIQUES DE GROUNDING
(Techniques d'ancrage)

## SE PROTÉGER DES HATERS
(Notamment sur les réseaux sociaux)

## GARDER UNE TRACE
(Pour se souvenir des infos, noter tout ce qui peut être utile : mapping, carnet, appli + pas oublier de dater chaque trace)

## COMMUNIQUER AVEC ET DANS LE SYSTÈME

## DEMANDER DE L'AIDE À SES ALTERS

## S'ENTOURER DE PERSONNES CONCERNÉES
(Communauté multiple, auto-support, discord, etc)

## ÉTABLIR UN PLAN DE CRISE SI BESOIN
(Plan de crise, de protection, de sécurité - Modèle dispo sur mon site internet)

## SE FAIRE ACCOMPAGNER SI BESOIN

**UN SYSTÈME N'EST PAS FIGÉ ET EST EN PERPÉTUELLE ÉVOLUTION**

# QUELQUES CHIFFRES

**DE 2,5% À 4,5%**
Nombre de personnes qui ont un **ATDS**

**DE 2,3% À 16%**
Pourcentage de personnes souffrant de **troubles dissociatifs**, tous diagnostiques confondus

**1,5%**
Nombre de personnes qui ont un **TDI** dans la poulation générale

Prévalence entre 1,5% et 3,7% selon les chiffres

Il y a plus de personnes qui ont un TDI que de personnes qui ont les yeux verts !

**LE TDI N'EST PAS RARE**
La prévalence du TDI est plus grande que la prévalence de l'anorexie, la schizophrénie et les troubles bipolaires

Il est méconnu et sous-diagnostiqué

**6 À 12 ANS**
C'est le nombre d'années **d'errance diagnostique** des personnes concernées par un **TDI**

**90%**
Des personnes ayant un **TDI** rapportent un vécu de **maltraitance** et de **négligence** dans l'enfance

**70%**
des personnes qui ont un **TDI** ont déjà eu des **idées suicidaires** ou autodestructrices avec **passage à l'acte** (pour "*l'effet de mode*" du TDI, on repassera)

**COMORBIDITÉS FRÉQUENTES**
Dépression, anxiété, consommation de produit, autoblessure, idées suicidaires, tentative de suicide, trouble de la personnalité borderline, trouble de la personnalité évitante, etc

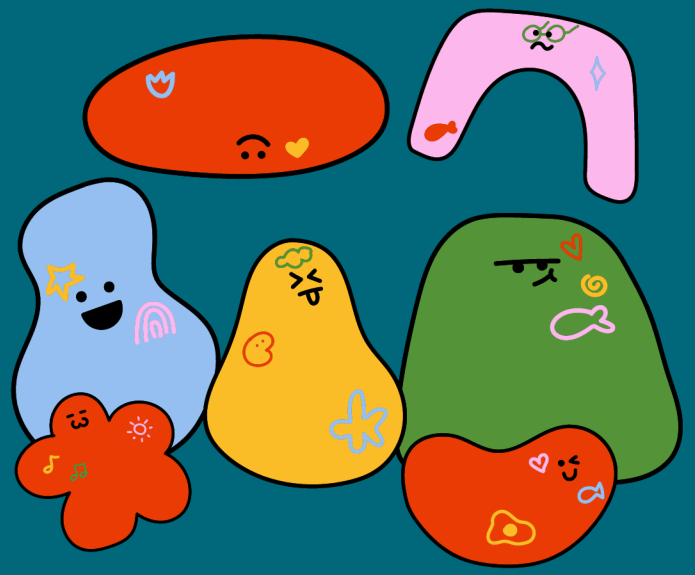
**53 À 89%**
Estimation du pourcentage de comorbidité du **trouble de la personnalité borderline** chez les personnes ayant un TDI

**76 À 94%**
Estimation du pourcentage de comorbidité du **trouble de la personnalité évitante** chez les personnes ayant un TDI

**BIBLIOGRAPHIE & RESSOURCES**


- Association Partielles : https://www.partielles.com/ / Leur chaîne youtube : https://www.youtube.com/@partielles
- Association The Plural : https://powertotheplurals.com/
- Piedfort-Marin, O., Rignol, G., Tarquinio, C. (2021). *Le trouble dissociatif de l'identité : les mythes à l'épreuve des recherches scientifiques.* Annales Médico-psychologiques. Revue psychiatrique. Volume 179. Issue 4. Pages 374-385. https://doi.org/10.1016/j.amp.2021.02.026 ( Version PDF ici )
- De nombreuses ressources disponibles sur mon site internet : https://www.annetteberthon.fr/ressources


# LA MULTIPLICITÉ




ANNETTE BERTHON - PSYCHOPRATICIENNE (2026)
annetteberthon.fr

# C'EST QUOI ?

Parce que le savoir théorique n'égalera jamais le vécu des personnes concernées, les données réunies dans ce flyer sont principalement issues de l'association Partielles.

L'association Partielles définit la multiplicité de la façon suivante :
*"La multiplicité est simplement le fait d'être plus d'un soi dans soi, plus d'une individualité dans son esprit, plus d'une personne, "plusieurs là-dedans", peu importe comment cela est défini ou se manifeste. Qu'il s'agisse d'une condition liée à un trouble tel que le TDI ou à toute autre chose."*

*"La multiplicité, ou pluralité, c'est être "+ que 1". Pour faire simple, c'est le fait d'être plusieurs à partager le même corps et la même tête. Être plus d'un soi dans soi, plusieurs identités, plusieurs états de conscience, plusieurs parties d'un tout, plusieurs personnes internes, ... peu importe la façon de définir ce "+ que 1".*

**MULTIPLICITÉ**

= ÊTRE PLUS D'UN SOI DANS SOI

= ÊTRE PLUS QUE 1

*"La multiplicité existe sous différentes formes et n'est pas forcément pathologique (même si celle liée à un trouble est la plus connue). Chaque personne multiple vit cette expérience différemment : certaines la perçoivent comme des facettes d'elles-mêmes, d'autres comme des identités distinctes. La multiplicité s'exprime d'une multitude de façons et il y a autant de manifestations de la multiplicité que de personnes multiples."* - Partielles

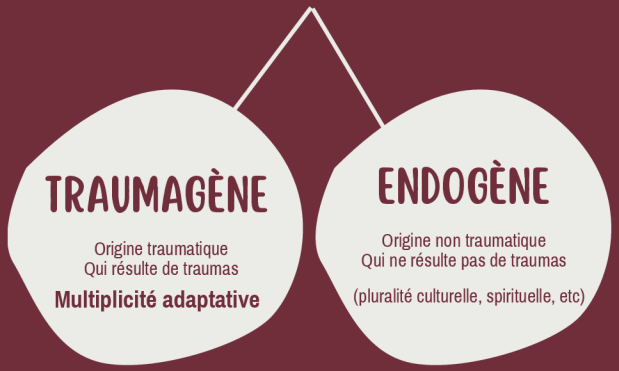
## LA MULTIPLICITÉ EST UN SPECTRE

ELLE S'EXPRIME DIFFÉREMMENT CHEZ TOUTES LES PERSONNES MULTIPLES

IL Y A AUTANT DE VARIÉTÉ D'EXPÉRIENCES LIÉES À LA MULTIPLICITÉ QU'IL Y A DE PERSONNES MULTIPLES

Aujourd'hui, la psychiatrie reconnaît la multiplicité avec les diagnostiques de **TDI** (Trouble Dissociatif de l'Identité) et d'**ATDS** (Autre Trouble Dissociatif Spécifié). Cependant, comme nous vivons dans une société où la norme n'est pas la multiplicité, le but de la psychiatrie est principalement de rendre singlet (= être un·e seul·e, une personne singlet est le contraire d'une personne multiple) les personnes multiples. Ainsi, l'ultime stratégie thérapeutique consiste à *"intégrer"* / *"fusionner"* toutes les parties. Au-delà du fait que cette stratégie est profondément validiste et psychophobe, ne prenant pas en compte le vécu des personnes concernées, la plupart des personnes multiples ne veulent pas fusionner leur système, car cela reviendrait pour elles à faire disparaître leur alters et elles-mêmes.

## LA MULTIPLICITÉ PEUT ÊTRE D'ORIGINE




*"La multiplicité peut être pathologique (liée à des troubles psychiques) lorsqu'elle entraîne de la détresse ou un dysfonctionnement dans la vie quotidienne et notamment lorsqu'il y a une perte de contrôle, des conflits internes majeurs ou une grande souffrance. On la retrouve alors dans les troubles dissociatifs.*

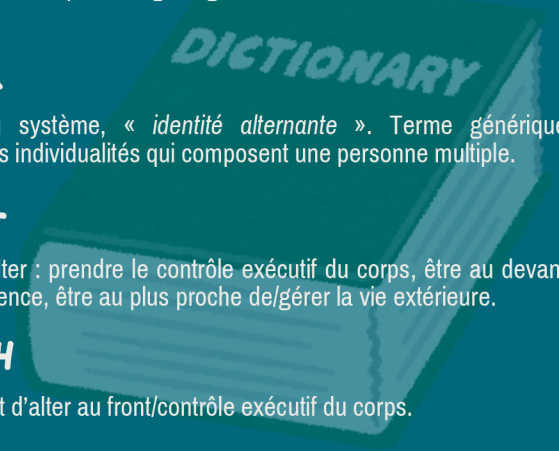
*Multiplicité adaptative : dans la plupart des cas, la multiplicité dans les troubles dissociatifs est liée à une nécessité d'adaptation liée à la dissociation, notamment suite à des traumatismes ou un vécu difficile."* - Partielles

## TOUS LES SYSTÈMES SONT LÉGITIMES

# PETIT LEXIQUE DE LA MULTIPLICITÉ

### SYSTÈME

Synonyme de multiple. Désigne également le fonctionnement interne à plusieurs.




### ALTER

Membre du système, « *identité alternante* ». Terme générique désignant les individualités qui composent une personne multiple.

### FRONT

Pour un·e alter : prendre le contrôle exécutif du corps, être au devant de la conscience, être au plus proche de/gérer la vie extérieure.

### SWITCH

Changement d'alter au front/contrôle exécutif du corps.

### COCONSCIENCE

Alters ayant conscience de ce qu'il se passe à l'extérieur du corps sans être au front. Alters ayant conscience les un·es des autres.

### COFRONT

Alters partageant le front simultanément.

## LISTE NON EXHAUSTIVE DES DIFFICULTÉS RENCONTRÉES PAR LES PERSONNES MULTIPLES

- La **légitimité** (peur de mentir, peur d'avoir inventé. Spoiler alert : vous ne risquez pas de vous "*inventer*" des alters si vous n'êtes pas multiple)
- La **peur** "*d'aggraver les choses*" en rendant ça "*trop réel*" (spoiler alert : c'est déjà réel)
- La **psychophobie** et le **validisme** dans une société singlet-centrée
- Le **masking** et la **fatigabilité** associées au fait de devoir cacher sa pluralité (dans le cas de troubles dissociatifs, ce sont des troubles qui se cachent)
- La **honte** parfois associée
- Les **conflits** intra-système