

Comprendre le traumatisme et ses effets durables sur l'individu

14 juil. 2026 · Shared with Braindump

Résumé :

- Le traumatisme est souvent mal compris et peut résulter de différentes expériences de menace, même non mortelles.
- Le trouble de stress post-traumatique (TSPT) a été officiellement reconnu en 1980 et est lié à des événements traumatisants vécus ou observés.
- La guerre du Vietnam a révélé de nombreux cas de TSPT chez les soldats, avec des symptômes similaires à ceux observés durant la Première Guerre mondiale.
- Le déséquilibre du système nerveux autonome chez les personnes traumatisées conduit à des sécrétions excessives d'hormones de stress même en l'absence de danger.
- Le traumatisme développemental est souvent négligé, résultant de maltraitances émotionnelles et physiques durant l'enfance, impactant durablement la santé mentale des individus.
- Le stress intense pendant l'enfance peut engendrer une hypersensibilité aux menaces et une mauvaise gestion du stress à l'âge adulte.
- Les traumatismes se manifestent également par des schémas relationnels répétitifs et des comportements addictifs.

Contenu :

On parle parfois un peu trop vite de traumatisme. Ce terme ne devrait-il pas être réservé à des situations où il en va de notre vie ? Quoi qu'il en soit, la grande majorité d'entre nous traverse au moins une épreuve traumatisante au cours de sa vie et côtoie d'autres personnes traumatisées. Si cela concerne autant de gens, ont-ils tous conscience d'être traumatisés ? Bien souvent, on ne s'en rend pas compte parce qu'on s'est complètement coupé de notre corps et de nos émotions. Supposons que nous ayons effectivement presque tous subi un traumatisme sans le savoir. Comment est-ce possible ?

Chaque individu traverse-t-il forcément au moins une expérience de menace vitale ? Ou le traumatisme survient-il en réalité bien plus facilement qu'on ne le croit ? Le milieu des années 1970 marque la fin de la guerre du Vietnam, entrée dans l'histoire comme symbole d'effroyables atrocités. La guerre est finie, mais les soldats continuent de lutter, hantés par des flashbacks et des cauchemars. Certains souffrent d'insomnie ou d'une extrême nervosité. D'autres sont devenus totalement insensibles ou incapables de se concentrer. Ces symptômes rappellent l'obusite observée chez les soldats de la Première Guerre mondiale. Et on les retrouve également chez les survivants de la Shoah ou les victimes de violences.

Ce n'est qu'en 1980 que ce diagnostic est officiellement reconnu sous le nom de « trouble de stress post-traumatique » ou TSPT. Il peut survenir face à une peur intense de la mort ou à un sentiment d'impuissance absolue. Que l'on subisse l'événement ou que l'on en soit témoin. Le traumatisme est un mécanisme de défense. Il vise à nous protéger de nouvelles blessures. Pour cela, le corps et les émotions disposent de nombreuses options. L'une d'entre elles est la tension. Ça veut dire que le corps réagit, ce qui est évidemment génial. L'inconvénient, c'est qu'on souffre d'insomnie, qu'on n'arrive pas à lâcher prise, qu'on est constamment épuisé car cette tension demande beaucoup d'énergie.

Le traumatisme semble laisser des traces durables dans l'organisme et peut y déclencher un état d'alerte permanent. Mais comment ce processus s'amorce-t-il ? Que se passe-t-il réellement dans le corps face à une menace ? Eh bien, le système nerveux sympathique. Il augmente notre fréquence cardiaque et notre tension artérielle. On peut se l'imaginer comme une pédale d'accélérateur. Tandis que le système sympathique accélère, le système parasympathique fait office de frein. Il favorise la détente et rétablit l'équilibre. Mais chez les personnes traumatisées, le système nerveux autonome est dérégulé. Le corps sécrète des hormones de stress en excès, même quand tout danger a disparu.

Est-on pour autant condamné à rester tendu ? Le corps est-il incapable d'oublier ? Là où certains animaux sauvages comme l'antilope évacuent des expériences potentiellement mortelles en se secouant, nous, les humains, semblons être

durablement marqués. Un traumatisme, c'est le fait de vivre une menace qui nous rend extrêmement impuissant et qui nous plonge dans une peur intense et profonde. Le corps est capable d'évaluer la peur du danger et sa portée limite. Il calcule tout cela en un éclair, puis déclenche une réaction automatique, hors de tout contrôle ou presque. Notre corps augmente ses performances, notre cerveau évalue en quelques fractions de secondes nos chances de survie et décide s'il vaut mieux se battre ou fuir.

Mais si cela ne suffit pas, si on se retrouve dans un état d'impuissance et que la peur et la menace persistent, on sombre dans l'immobilité tonique. On ne peut plus bouger, ni crier ou se défendre. Ce mécanisme nous protège de blessures encore plus graves en cas d'affrontement. Le corps se fige. Dans un second temps, il peut même se relâcher et tomber au sol. Car si une hémorragie survient, la position horizontale permet d'alimenter plus longtemps le cerveau en oxygène. À cet instant, toute peur s'efface, les émotions disparaissent. On finit par perdre toute perception de soi. On ne sait plus comment on est assis ou la position dans l'espace.

On n'a plus de sensation de soi. On est privé de repères, comme déconnecté de soi. Une chose est claire, les expériences traumatiques sont des situations exceptionnelles, leur décale toutes les stratégies de défense et de fuite échouent. Face à une impasse, des sentiments extrêmes d'impuissance et de désarroi surgissent. Ils sont si insoutenables qu'ils doivent être refoulés pour que nous puissions continuer à fonctionner. Mais cette expérience refoulée reste ancrée dans le corps, car dès lors, le système nerveux se met durablement en mode danger. Contrairement à l'antilope, nous sommes traumatisés. Nous manifestons alors des réactions de survie incontrôlées, même en l'absence de menaces.

Si une personne a été traumatisée par un incendie, la simple vue d'un feu dans la cheminée, situation pourtant totalement inoffensive, peut suffire à tout faire resurgir. Cette association réveille instantanément le souffle et avec lui, le schéma corporel qui lui est lié. Rien ne fait basculer. Nous sommes projetés au cœur de la menace. Mais pourquoi notre mémoire confond-elle les expériences passées avec

la situation présente ? Est-ce lié à la nature même du traumatisme ? À la manière dont nous traitons ce moment de terreur ? Lors de l'épisode traumatique, quand on atteint le pic d'angoisse, une défaillance des fonctions mémorielles survient.

On enregistre alors ce qu'on appelle la mémoire chaude, un flux de perceptions et de pensées réflexes comme « je n'y arriverai pas » ou « j'ai besoin d'aide » ou encore « je vais mourir ». En revanche, on perd tout sens rationnel. On n'a plus accès au contexte. On ne sait plus exactement quelle heure il est, où on se trouve. On ne peut plus répondre correctement à toutes les questions fondamentales « quoi ? », « quand ? », « quoi ? ». Elles sont comme inaccessibles. Les perceptions sensorielles et les sentiments dissociés d'une expérience traumatisante peuvent alors se greffer malgré nous sur des contextes totalement nouveaux et nous submerger.

Au cinéma, des avertissements peuvent nous protéger de cette expérience douloureuse. Mais dans la vraie vie, il n'y a pas de signal d'alarme. Là, d'autres mécanismes entrent en jeu. On évite inconsciemment les objets, les lieux, les situations ou les personnes qui pourraient nous rappeler le traumatisme. Bien souvent, cela mène involontairement à un retrait de la vie sociale. Une autre stratégie de défense consiste, elle, à refouler ce qui a été vécu. Dans l'approche psychodynamique, cela décrit les mécanismes grâce auxquels on tient les angoisses et les conflits à l'écart de notre conscience. la souffrance d'être confronté en les bannissant simplement de notre esprit.

Cela peut se traduire par exemple par le fait d'avoir un accident ou de subir une agression et de ne plus s'en souvenir par la suite. En revanche, le corps manifeste des réactions car l'évènement y est gravé. Même si notre esprit, notre mémoire et nous-mêmes tentons par tous les moyens de repousser le traumatisme, celui-ci semble toujours resurgir ailleurs. Est-il donc impossible de s'en défaire ? Ne peut-on pas rétablir le lien entre l'expérience refoulée et notre vie ? On ne peut pas se souvenir nous-mêmes des toutes premières années de notre vie. Il faut que quelqu'un d'autre les raconte ou que nous nous appuyions sur des sources écrites.

Par exemple, une personne sait que sa mère est morte. C'est symbolisé par cette pierre. Peu après, elle apprend qu'elle a été adoptée et elle le marque avec une rose car elle a été accueillie dans une famille très aimante. Puis à cette époque, il y a eu des troubles dans son pays. La guerre a éclaté et des rebelles sont entrés dans son village. Si on raconte maintenant cette vie de manière chronologique, en ralentissant et en approfondissant chaque moment où les choses ont été très intenses et bouleversantes et qu'on y associe des récits, c'est-à-dire qu'on crée une narration aussi complète que possible à tous les niveaux, qu'avez-vous perçu ?

Qu'avez-vous pensé à ce moment-là ? Qu'est-ce qui s'est passé sur le plan émotionnel ? Comment le corps a-t-il réagi ? Car lui aussi raconte l'histoire à sa façon. Alors soudain, des souvenirs surgissent dont la personne n'avait plus conscience. Ils sont toujours là bien sûr, mais ils sont inaccessibles. Trouver un accès aux expériences vécues peut être salvateur. Dans cette forme de thérapie, le classement chronologique est déterminant car c'est lui qui permet à l'expérience traumatique fragmentée de devenir enfin un souvenir complet. Elle est en quelque sorte répertoriée correctement et après coup dans notre mémoire. Ainsi, elle ne peut plus être réveillée ou déclenchée à tout moment par des associations fortuites.

Mais chez combien de personnes ce mécanisme de dissociation s'enclenche-t-il au point de rendre nécessaire un tel reclassement chronologique ? Après tout, de nos jours, seule une minorité de personnes subissent guerre et autres catastrophes majeures. Alors pourquoi serions-nous si nombreux à être traumatisés ? Je crois que le traumatisme développemental est le diagnostic que nous avons trop longtemps ignoré et qu'il est enfin temps de le poser. Si quelqu'un est constamment rabaissé, dénigré, rejeté, battu physiquement par ses parents pendant des années, ce n'est peut-être pas une menace exceptionnelle, mais c'est très traumatisant sur la durée. C'est cela, le traumatisme développemental.

Et il est d'autant plus fort que ce sont précisément les personnes que l'on aime le plus qui nous infligent cela. Environ deux tiers des individus ont déjà vécu dès l'adolescence au moins une expérience potentiellement traumatisante. Le

chercheur en traumatologie Bessel van der Kolk soupçonne que derrière de nombreux troubles du comportement se cache un trauma développemental. Il qualifie ce phénomène d'épidémie silencieuse. Les enfants dépendent entièrement de leur figure d'attachement. Et si celle-ci les maltraite ou les néglige, ils n'ont d'autre choix que de s'attribuer la responsabilité de leur propre souffrance et de réprimer leurs besoins d'amour et de soutien.

Une expérience menée avec des enfants et leurs parents a permis d'étudier comment les plus jeunes réagissent à la négligence. C'est ce qu'on appelle le « phasme du visage impassible ». Durant la première phase, la figure d'attachement et l'enfant interagissent de manière très vivante par la voix, le regard et les expressions du visage. Bref, c'est un échange plein de tendresse, comme ce qu'on a quand on s'adresse à un enfant. Puis soudain, le parent se fige et cesse de parler. Il reste complètement immobile. Ce qu'on observe alors, dans cette expérience, c'est que l'enfant attend que ses propres expressions soient captées, qu'on lui renvoie son image et qu'on lui sourie en retour.

Les jeunes enfants ont besoin d'interactions. Ils s'en nourrissent pour leur développement. Si elles viennent à manquer, les conséquences sont graves. Pour notre self-value, un comportement de protestation. Ils haussent le ton, réclament de l'attention, pointent par exemple des objets du doigt pour pousser la figure d'attachement à les écouter et à interagir à nouveau avec eux. Puisqu'on voit qu'ils sont stressés, qu'ils s'agitent, leur voix se fait plus stridente. Une tension s'installe et les envahit. On peut d'ailleurs mesurer que leur système de réponse au stress s'active. Puis, si la situation perdure, les enfants se renferment et se replient sur eux-mêmes.

À un moment donné, ils évitent le regard de l'autre, détournent les yeux. Leur visage devient inexpressif et ils ne cherchent plus à entrer en contact avec l'adulte. Un comportement qui n'est pas sans rappeler la réaction face à une menace vitale. D'abord l'activation de la réponse au stress, puis la sidération émotionnelle. Mais qu'est-ce qui rend ces moments de solitude aussi menaçants pour un enfant ? On retrouve ce sentiment d'impuissance dans toutes les formes de maltraitance, mais

aussi dans la négligence. C'est là le symptôme central. On se sent dépassé, on est complètement submergé et incapable de faire face à la situation à laquelle on est confronté enfant.

Les enfants sombrent plus rapidement dans la sidération ou l'impuissance parce qu'ils ont plus de difficultés à se défendre et leurs chances de survie sont moins grandes. Et cela a des répercussions sur toute leur vie. Lorsque pendant leur petite enfance, des personnes vivent un stress intense, qu'elles sont maltraitées ou négligées, elles finissent par sécréter sans arrêt des hormones de stress. Et il semble que ce phénomène marque durablement le fonctionnement de leur système de réponse au stress. Les individus traumatisés dès l'enfance ont plus de mal à gérer les épreuves à l'âge adulte car leur système de réponse au stress ne réagit pas de manière appropriée.

Soit ils cèdent trop vite à la panique, soit ils ne perçoivent pas suffisamment les signaux d'alarme. Ils sont moins résilients, développent plus facilement d'autres troubles post-traumatiques ou s'exposent plus volontiers au danger. Lorsque les enfants sont négligés, ce sont des conséquences énormes. Mais où commence la négligence ? Et à partir de quand peut-elle engendrer un traumatisme ? Il est normal que les parents ne fassent pas tout parfaitement. Il arrive que le père doive prendre sa douche ou que la mère passe un coup de fil ou bref qu'il soit pris par le temps. Et cela ne se produit pas tout le temps.

Le cerveau de l'enfant possède une grande tolérance à l'erreur. Tout n'a pas besoin d'être parfait. L'autre aspect qu'il convient de garder à l'esprit, c'est que supporter certaines situations, c'est partie intégrante du développement. Si l'enfant a le temps et que sa mère ne peut pas réagir parce qu'elle est en train de conduire, l'enfant se sent délaissé l'espace d'un instant, comme dans l'expérience du visage impassible. Dès que la figure d'attachement rétablit le contact, qu'elle retrouve son attitude habituelle et interagit normalement, elle opère tout naturellement une co-régulation. Elle reconforte l'enfant par la parole et tout s'apaise très vite.

Le comportement de l'enfant, sa physiologie Tout rentre rapidement dans l'ordre.

Le lien est alors restauré. Dans le meilleur des cas, les enfants apprennent donc, grâce à la co-régulation de leurs figures d'attachement, comment traverser des expériences négatives et s'en remettre. Ils ne développent pas de traumatisme, mais une résilience saine. Cela signifie-t-il qu'un enfant est traumatisé que s'il est laissé dans un état d'abandon émotionnel ? Imaginons qu'une maison soit en feu et qu'un enfant de cinq ans parvienne de justesse à s'en sortir ou à être secouru. On peut donc dire alors que l'enfant a subi un traumatisme.

Mais le traumatisme, ce n'est pas la maison qui brûle. Si les parents sont présents et co-régulent l'enfant, s'ils l'enlacent et lui disent « Je suis tellement désolée, je ressens ta détresse, tu es en sécurité maintenant, plus rien de mal ne peut t'arriver, nous veillons sur toi. » Alors l'enfant peut se calmer et se réguler. Mais que se passe-t-il justement si cela ne se produit pas ? Si les parents sont trop préoccupés par leurs propres problèmes existentiels et ne sont pas disponibles pour leur enfant, alors l'enfant peut être traumatisé parce qu'il est laissé seul face à sa souffrance.

La source d'un traumatisme n'est donc pas forcément l'événement menaçant en lui-même, mais la manière dont la famille y fait face. Quand on grandit dans un foyer marqué par l'addiction ou par la maladie, quand on a des parents qui, pour une raison ou pour une autre, travaillent trop et n'ont pas le temps de répondre aux besoins de leurs enfants, qui ne remarquent pas comment ces derniers vont, s'ils ont des difficultés à l'école ou s'ils sont victimes de harcèlement, alors les enfants sont livrés à eux-mêmes. Ils grandissent avec le sentiment que personne ne s'intéresse à ce qui se passe en eux.

Et cela aussi c'est traumatisant. L'un des composants centraux du traumatisme que de nombreuses victimes portent inconsciemment en elles toute leur vie est le sentiment d'être transparent. On déploie alors des efforts monumentaux pour enfin être vu, surtout quand c'est là que réside la blessure d'enfance. Certains tombent dans la surenchère et en font toujours plus pour essayer de trouver leur place. D'autres s'enterment dans le perfectionnisme pour ne commettre aucune erreur, dans l'espoir d'être remarqué. D'autres encore ne sont jamais malades. Peu

importe notre état, nous continuons de fonctionner, quitte à dépasser nos propres limites. Les traumatismes développementaux ne deviennent souvent visibles que lorsque le corps et l'esprit lâchent.

C'est là que le château de cartes s'écroule. On réalise à quel point on est épuisé, à bout de force. On ne peut plus et on ne veut plus recommencer à fonctionner normalement. Certains luttent jusqu'à l'épuisement pour obtenir la reconnaissance que leurs parents ne leur ont pas ou trop peu donnée et finissent un jour par sombrer dans le burn-out. Sans même savoir ce qui leur manque, ils se retrouvent alors sans explication face à des doutes, à une panique ou à des sentiments de culpabilité et de honte. Car lorsque les blessures de l'âme sont si anciennes et profondément enfouies, elles ne peuvent pas être identifiées quand elles refont surface.

Beaucoup de personnes traumatisées reçoivent dans un premier temps un autre diagnostic. Troubles de l'adaptation, dépression, anxiété ou somatisation. C'est parce qu'on ne cherche pas à comprendre ce qu'il y a derrière, l'ampleur de la blessure subie et qui explique pourquoi on souffre aujourd'hui d'angoisse ou de dépression. Il existe en réalité une multitude de réactions traumatiques qui se manifestent de plus en plus à mesure qu'une personne chroniquement traumatisée vieillit. Ce qu'on sait avec certitude, c'est que le traumatisme, par la tension massive qu'il génère et la souffrance qu'il induit, entraîne de nombreuses réactions inflammatoires dans le corps et dans différents organes.

Et cela peut évidemment mener plus tard à des maladies graves. Les comportements addictifs peuvent aussi être un indicateur. La probabilité de consommer des drogues, par exemple, est 7 à 10 fois plus élevée chez les personnes ayant vécu des expériences traumatisantes pendant l'enfance. Mais les traumatismes ne se manifestent pas que par des maladies psychiques et physiques. Ils s'expriment aussi à travers des schémas relationnels problématiques et répétitifs. Peut-être qu'on peut maintenir nos relations à une certaine distance par peur, ou bien on peut s'investir tout de suite à fond en espérant que toutes les blessures qu'on nous a infligées pourront enfin guérir au sein de cette relation.

Dans ce cas, le partenaire peut se sentir étouffé et nous trouver trop dépendants. Et voilà qu'on revit exactement la même chose. On subit les mêmes blessures et les mêmes dévalorisations. Et c'est comme ça que la relation peut devenir elle aussi un espace de souffrance. Souvent, les schémas que nous avons vécus dans l'enfance se répètent dans nos relations. Inconsciemment, nous choisissons précisément les partenaires qui, sans le vouloir, réactivent nos traumatismes enfouis. Et cela provoque inlassablement les mêmes disputes. Souvent, on se dispute à cause du dentifrice dont le bouchon n'a pas été refermé ou à cause des chaussettes qui traînent.

Mais le problème, ce n'est pas les chaussettes. Ce n'est pas le tube de dentifrice. Ce dont il s'agit vraiment, c'est du sentiment de ne pas être vu et de ne pas être entendu. C'est ce sentiment qui se cache derrière. Ce qui est important pour moi t'est égal. Et c'est une blessure insupportable. D'autant plus si on a déjà vécu cela avec nos parents. Souvent, les plus petits incidents suffisent à éveiller des tempêtes émotionnelles. Une simple inattention se transforme alors en attaque personnelle. Votre homme a souffert car de traumatisme, la priorité absolue est toujours la sécurité. Et chacun essaie de la rétablir à sa manière.

Pour certains, cela passe par le ménage. Si tout est propre, je me sens en sécurité car je sais où sont les choses et personne ne peut me faire de reproche. Chacun possède ses propres mécanismes. Mais l'essentiel, c'est de prendre conscience de ce que chacun déploie pour se sentir en sécurité, pour être vu, accepté, intégré et protégé. Au lieu de parler de nos émotions, nous répétons les stratégies apprises pendant l'enfance. Nous sommes pas... Arrêtez-moi peut maintenir nos relations à une certaine distance par peur, ou bien on peut s'investir tout de suite à fond en espérant que toutes les blessures qu'on nous a infligées pourront enfin guérir au sein de cette relation.

Dans ce cas, le partenaire peut se sentir étouffé et nous trouver trop dépendants. Et voilà qu'on revit exactement la même chose. On subit les mêmes blessures et les mêmes dévalorisations. Et c'est comme ça que la relation peut devenir elle aussi un

espace de souffrance. Souvent, les schémas que nous avons vécus dans l'enfance se répètent dans nos relations. Inconsciemment, nous choisissons précisément les partenaires qui, sans le vouloir, réactivent nos traumatismes enfouis. Et cela provoque inlassablement les mêmes disputes. Souvent, on se dispute à cause du dentifrice dont le bouchon n'a pas été refermé ou à cause des chaussettes qui traînent.

Mais le problème, ce n'est pas les chaussettes, ce n'est pas le tube de dentifrice. Ce dont il s'agit vraiment, c'est du sentiment de ne pas être vu et de ne pas être entendu. C'est ce sentiment qui se cache derrière. Ce qui est important pour moi, t'es égal. Et c'est une blessure insupportable, d'autant plus si on a déjà vécu cela avec nos parents. Souvent, les plus petits incidents suffisent à éveiller des tempêtes émotionnelles. Une simple inattention se transforme alors en attaque personnelle. En cas de traumatisme, la priorité absolue est toujours la sécurité. Et chacun essaie de la rétablir à sa manière.

Pour certains, cela passe par le ménage. Si tout est propre, je me sens en sécurité car je sais où sont les choses et personne ne peut me faire de reproche. Chacun possède ses propres mécanismes, mais l'essentiel, c'est de prendre conscience de ceux que chacun déploie pour se sentir en sécurité, pour être vu, accepté, intégré et protégé. Au lieu de parler de nos émotions, nous répétons les stratégies apprises pendant l'enfance. Nous sommes parfois comme cet éléphant qui, dès son plus jeune âge, a été si habitué à ses chaînes qu'une fois adulte, l'idée de s'enfuir ne lui vient plus à l'esprit.

Et même si la chaîne n'est plus entre-temps qu'un simple fil, si on n'arrive pas à se protéger parce qu'on a des limites floues, par exemple parce qu'enfant, on n'avait pas le droit d'en avoir ou parce qu'elles étaient systématiquement ignorées ou piétinées dès qu'on essayait d'en poser, on sera attiré par des dynamiques relationnelles qu'on connaît déjà. C'est le cas par exemple de ces femmes qui se tournent vers des hommes qui les traitent mal, qui sont violents ou qui les humilient. L'origine des relations abusives réside souvent dans le traumatisme, d'un côté comme de l'autre. Car si chaque victime ne devient pas forcément un

agresseur, l'inverse est presque toujours vrai.

Les agresseurs ont eux-mêmes vécu des expériences traumatiques. La violence naît de la violence et de rien d'autre. Tout le reste est de l'ordre de l'infime. Il existe sans doute quelques crimes qui n'ont rien à voir avec cela liés à un trouble organique cérébral ou à un autre problème de fonctionnement ou de traitement de l'information, mais c'est extrêmement rare. Ce processus traumatique issu de la violence s'inscrit toujours dans une histoire ou de génération en génération comme on l'observe chez les détenus. On s'aperçoit qu'ils ont vécu des traumatismes terribles au cours de leur enfance causés par des parents qui devaient déjà gérer eux-mêmes leurs propres symptômes traumatiques, par exemple par un recours excessif à l'alcool ou par des comportements addictifs.

Autrement dit, les parents de ces agresseurs ont été marqués par une enfance traumatisante. Imaginons un instant qu'il n'y ait plus de traumatisme. Les prisons ne seraient-elles pas nettement moins remplies ? Y aurait-il même moins de guerres ? Et notre monde n'en serait-il pas bien meilleur ? Si on part du principe que la violence naît toujours de la violence et que 30 à 50% des hommes ayant subi des violences durant leur enfance reproduiront ces actes à leur tour, alors on peut affirmer que la thérapie des traumatismes est un investissement rentable pour la société car elle permet d'atténuer toutes ses répercussions.

Les traumatismes sont à l'origine de nombreuses souffrances. Cela ne fait aucun doute. Il faut donc un immense courage pour affronter ses fantômes et ses démons intérieurs. Des exercices corporels ciblés pourraient aussi soulager le système nerveux. Certains s'inspirent du mouvement de l'antilope qui se secoue. Et tandis que l'énergie figée par le choc de l'époque se libère, le reste finirait peut-être par se débloquer. On peut recommencer à ressentir, à percevoir, à se rendre compte qu'on est valable, et à notre place et que nos sentiments sont légitimes, qu'ils ne sont pas excessifs ni un fardeau, mais qu'ils sont parfaitement à la mesure de ce qu'on a vécu.

Même s'il semble parfois que le terme de traumatisme est galvaudé, la réalité qu'il

décrit reste une expérience intime, difficile à évaluer de l'extérieur. Je pense que chacun a le droit de dire « dans cette situation, il s'est produit quelque chose de vraiment terrible, cela m'a traumatisé et j'ai été dépassé ». Et si l'on considère le traumatisme développemental comme une épidémie silencieuse, Il faut s'attendre à de très nombreux cas non recensés. Bien plus de personnes seraient traumatisées qu'on ne le supposait jusqu'ici. Le traumatisme est le nouveau cholestérol. Pour moi, il devrait faire partie des examens de routine chez le médecin généraliste.

Je mettrais aussi en place des dépistages à l'école pour identifier les enfants déjà lourdement affectés afin de déclencher une prise en charge précoce. Et la guérison ne consiste pas à oublier nos expériences traumatisantes, mais à faire en sorte qu'elles ne dictent plus notre vie d'aujourd'hui. Dès lors, on arrête de se mettre la pression, de se forcer à faire des choses qui ne sont pas bonnes pour nous. On prend conscience qu'on a besoin d'une pause, d'être bienveillant envers nous-mêmes, de se traiter avec compassion. Et cela change tout. Chacun d'entre nous peut être touché par des événements terribles.

S'en couper pour aller de l'avant est en soi un mécanisme ingénieux, mais il peut finir par gâcher la vie, et pas seulement la nôtre. Rien que pour cette raison, nous devrions combattre cette épidémie silencieuse, car nous aurions tous bien besoin de la force qui serait ainsi libérée.

Shared with Braindump - braindumpnotes.app