

# SOS Détresse

## Le traumatisme

### Qu'est-ce qu'un traumatisme?

Une expérience traumatisante est une expérience hors du commun. Pourtant, tout le monde peut être victime d'une situation traumatisante, à n'importe quel moment de la vie. Les événements traumatiques sont reliés à la peur de mourir, la personne concernée n'arrive pas à s'en sortir seule. **Le système nerveux de la personne est submergé** et s'effondre.

Pas toute blessure psychique n'a comme conséquence un traumatisme. La caractéristique principale est le surmenage. Quand le système nerveux est submergé, c'est différent chez tout le monde.

Si une personne a vécu un traumatisme, cela n'est malheureusement plus possible de revenir en arrière. La personne concernée, doit chercher et trouver des chemins, pour essayer de vivre avec.

### Quelles expériences de vie peuvent être traumatisantes?

Il peut s'agir d'un accident, d'une maladie grave, d'une agression, d'une perte subite d'un proche, de la violence sexuelle ou physique ou de toute négligence ou même abandon pendant l'enfance. Il s'agit d'**un vécu qu'on subit personnellement ou dont on est témoin**.

### Quelles sont les réactions normales à de tels événements exceptionnels?

Pour comprendre ce qui se passe lors d'un événement traumatisant, il faut regarder ce qui se passe du point de vue neurobiologique. **Suite à la sécrétion des hormones de stress, les événements extrêmement incisifs sont assimilés de manière différente par le cerveau que les événements ordinaires.** Souvent des sentiments négatifs récurrents, des souvenirs ou des sensations physiques désagréables s'en suivent. Ils sont probablement dus à un **blocage** lié à la mauvaise assimilation des vécus traumatisants.

En tant qu'humains, nous réagissons forcément aux événements graves de la vie. Les réactions peuvent être très diversifiées:

- Certaines personnes sont en état de choc, elles sont « comme hors d'elles-mêmes »

- D'autres sont comme étourdiés
- D'autres, au contraire, se comportent de façon apparemment normale. Elles s'occupent à faire les choses nécessaires de la vie
- D'autres montrent des réactions nettes de douleur, de tristesse, de colère...

En général, ces réactions disparaissent après quelques jours. Il se peut malgré tout, que chez certaines personnes ces réactions s'installent de façon permanente. Ces personnes souffrent entre autres :

- De souvenirs envahissants, souvent sous forme d'images,
- De la sensation de revivre l'événement,
- De l'évitement de tout ce qui leur rappelle leur effroi,
- D'une anxiété accrue et d'irritabilité,
- D'un état de stupeur, qui les rend insensibles.

**Quand toutes ces réactions sont très pesantes ou persistent au-delà de trois mois, la personne concernée devrait chercher de l'aide.** Une blessure physique peut mieux guérir, si on la soigne bien. Il en est de même avec les blessures psychiques. Il est important de travailler sur le vécu traumatique, c'est la seule manière pour faire disparaître les symptômes. En général, il faut avoir recours à une aide professionnelle.

## **Ce que vous pouvez faire vous-même**

En premier lieu, il est important de savoir que ce que vous ressentez, sont des réactions à un événement dramatique. Si vous avez par exemple, le sentiment de ne plus réussir à vous détendre, si vous revoyez tout le temps les mêmes images, vous n'êtes pas fou pour autant. Vous souffrez de symptômes post-traumatiques!

**Cherchez de l'aide auprès de votre famille ou de vos amis.**

**Ne vous isolez pas, même si c'est très difficile.**

**Informez-vous. Aussi sur les possibilités d'une thérapie.**

Si vous souffrez depuis longtemps des conséquences du traumatisme, il est important de déterminer si vous pouvez vivre avec celles-ci ou si vous voulez vous confronter au vécu, lors d'une thérapie dans un cadre protégé.

## **L'aide professionnelle**

Si vous cherchez de l'aide professionnelle, il est important de vous adresser à un thérapeute qui a une formation spécialisée dans le traumatisme.

**Le but de cette thérapie est de défaire le blocage neurophysiologique afin qu'une bonne assimilation psychologique puisse se mettre en place.**

