
Fiches d'information : Réponses aux traumatismes

Les traumatismes psychologiques désignent les effets émotionnels durables d'un événement pénible vécu ou appris

Qu'est-ce qu'un traumatisme psychologique ?

Les traumatismes psychologiques désignent les effets émotionnels durables d'un événement pénible vécu ou appris. Ces événements, connus sous le nom d'événements traumatiques, peuvent être uniques (par exemple, une agression) ou répétitifs (par exemple, une maltraitance), et bien que certaines personnes soient plus susceptibles de vivre un événement traumatique, ça peut arriver à n'importe qui, peu importe sa profession ou son origine.

Il est important de savoir que si tu as du mal à gérer tes émotions, tes réactions ou ta vie quotidienne à la suite d'un événement traumatisant, n'hésite pas à demander de l'aide.

Les conséquences les plus courantes d'un événement traumatique sont les suivantes :

- Tension musculaire
- Humeur maussade
- Sentiment de « perte de contrôle » de tes actions ou émotions
- Irritabilité ou colère accrues
- Troubles de la mémoire (par exemple, lacunes, pertes)
- Désintérêt pour les activités que tu aimais auparavant
- Difficultés de mémoire à court terme (par exemple, oublier où tu as stationné ta voiture)
- Nouvelles difficultés à contrôler les modèles de pensée négatifs (par exemple, sentiment de désespoir)
- Difficultés de concentration et de prise de décision

- Augmentation de l'intensité ou de la fréquence des réactions de peur (par exemple, être plus facilement surpris)
- Changements dans la façon dont tu penses de toi-même, aux autres ou au monde qui t'entoure
- Pensées, souvenirs ou rêves récurrents concernant l'événement traumatique
- Difficultés à dormir (par exemple, s'endormir, rester endormi, se réveiller au milieu de la nuit)
- Repli sur soi ou déconnexion de ton environnement

Parmi les autres conséquences des traumatismes psychologiques dont on ne parle pas aussi souvent, on peut citer :

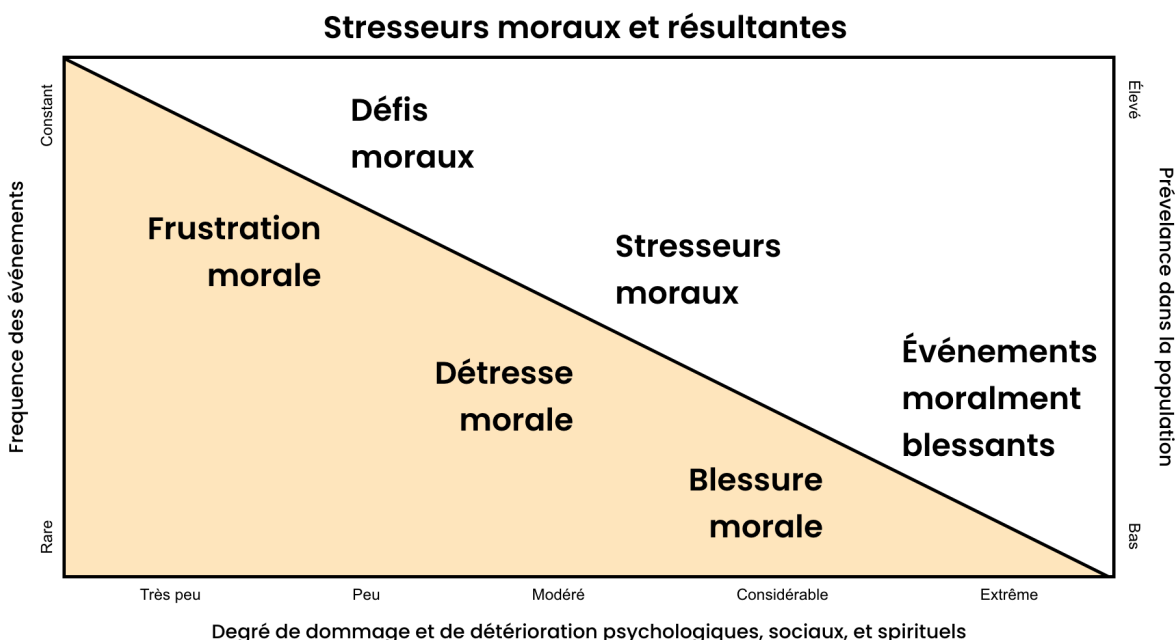
- **La dissociation**, qui est une façon de « s'engourdir » quand les choses deviennent accablantes, en se déconnectant de notre environnement, et qui peut se produire soit par la dépersonnalisation, soit par la déréalisation.
- **Dépersonnalisation** : sentiment que ton corps ne t'appartient pas ou que tu es « en dehors » de ton corps.
- **Déréalisation** : sentiment que les choses qui t'entourent sont irréelles ou étranges (par exemple, comme si tu étais dans un film).

Culpabilité : sentiment d'avoir fait quelque chose de « mal » ou de « mauvais » à la suite de l'événement traumatique. Souvent, ces sentiments se manifestent en pensant aux événements passés et en se disant que toi ou quelqu'un d'autre « aurait pu » ou « aurait dû » faire quelque chose différemment. Parfois, les gens se sentent même coupables d'avoir survécu à un événement auquel une autre personne n'a pas survécu. C'est ce qu'on appelle la culpabilité du survivant, qui peut entraîner des sentiments négatifs à notre égard, ou même des pensées sur le fait que nous « méritons » de survivre par rapport à ceux qui ont perdu la vie.

La honte est le sentiment qu'une partie de moi est « mauvaise » ou « brisée », et peut être une émotion très difficile à gérer à la suite d'événements traumatisants. Ces événements peuvent nous donner l'impression que la façon dont nous avons réagi signifie quelque chose de plus important sur qui nous sommes en tant que personnes, ou même comme si l'événement traumatisant qui s'est produit était en quelque sorte de leur faute. La honte est

une boucle de rétroaction négative qui peut nous empêcher de chercher de l'aide parce que nous avons l'impression de ne pas « mériter » de vivre une vie stable et saine.

La blessure morale est un type de réaction de stress qui se produit après une expérience moralement pénible, quand nous avons l'impression que notre propre morale profondément ancrée a été violée d'une manière ou d'une autre. Les symptômes peuvent inclure des changements psychologiques, sociaux, comportementaux et spirituels qui peuvent avoir un impact sur la façon dont nous nous percevons ou dont nous percevons les autres.



Les facteurs de stress moral et **les réactions morales** qui y sont associées existent sur un spectre. Les défis moraux peuvent susciter des sentiments de frustration morale mais n'entraînent pas d'altération durable, comme des inquiétudes sur « l'état du monde ».

La détresse morale fait naître des émotions morales et entraîne une augmentation à court terme des niveaux de détresse. Des expériences comme le fait de se faire mentir ou voler peuvent induire une détresse morale, mais il est peu probable qu'elles laissent des traces

durables. À l'extrémité de ce spectre, on trouve les événements moralement blessants, qui provoquent des blessures morales.

La traumatisation vicariante, également appelée traumatisation secondaire, peut être particulièrement difficile à vivre pour les personnes qui travaillent ou font du bénévolat dans les domaines de la sécurité publique, de l'armée et de la santé, à cause de leur exposition plus fréquente à des victimes d'événements traumatisants et d'actes violents. Cela peut se produire quand nous entendons parler ou sommes témoins d'événements qui se sont produits mais qui n'ont pas d'impact direct sur nous en tant qu'individus. Les symptômes qui surviennent à la suite d'un traumatisme vicariant sont similaires à ceux d'un événement traumatisant vécu personnellement.

Tu as des difficultés ?

Tu as du mal à faire face à mes comportements, à mes émotions ou à mes changements sociaux après un événement traumatique ? Il peut s'agir d'une réaction normale quand l'on est témoin, que l'on vit ou que l'on entend parler de situations traumatisantes vécues par des personnes. Cependant, si cela te cause beaucoup de détresse ou t'empêche de vivre ta vie comme tu le voudrais, il peut être important de chercher du soutien.

Le soutien peut inclure :

- Le soutien par les pairs
- Parler avec la famille ou les amis
- Des chefs religieux ou spirituels
- Des professionnels de la santé mentale

Les activités autonomes qui peuvent aider à réduire la détresse comprennent :

- Identifier les personnes, les lieux ou les situations qui déclenchent tes réactions au stress afin d'en prendre conscience et de faire face à l'avenir.

- Étiqueter tes émotions au fur et à mesure que tu les remarques plutôt que de les éviter.
- La respiration en boîte
(<https://canemerg-urgencecan.com/fr/la-respiration-en-boite/>)
- La relaxation musculaire progressive
- Fixer des limites avec d'autres personnes et avec toi-même