

NaWa*

*En langue kurde: „Endroit où on se sent pleinement protégé et en sécurité.“

Informations et exercices pour personnes traumatisées

Introduction

Vous entendez ces informations parce que vous vous-même, vos parents ou vos amis avez vécu quelque chose de très menaçant et de très douloureux. Jamais vous n'auriez cru qu'une telle chose puisse arriver à quelqu'un, ou en tous cas vous n'auriez pas pensé qu'elle puisse vous arriver à vous-même. Mais malheureusement, dans le monde entier, des gens commettent des actes de violence incroyables, bien plus souvent que nous ne l'imaginons. Peut-être avez-vous eu une activité politique, et peut-être vous êtes-vous attendu à des violences contre vous. Malgré tout, vous avez le sentiment que ces expériences sont lourdes à porter.

Les êtres humains réagissent à la violence extrême par des symptômes et des troubles; on se sent malade, on a peut-être peur de ne plus être normal, de devenir fou, et les médecins parlent de cet état comme d'une maladie. Mais ce n'est pas fou de réagir à de l'extrême violence, c'est au contraire normal et compréhensible. Les humains ne devraient pas faire mal à d'autres humains, les blesser ou leur faire peur. Les réactions de leur corps et de leur esprit sont des réponses normales à des événements inhumains. Ces réactions sont même bonnes, parce qu'elles montrent que votre corps et votre esprit réagissent, et essaient de s'aider eux-mêmes et de guérir.

Une grande expérience a été acquise avec les troubles que vous ressentez, et cette expérience montre que ces problèmes ne doivent pas rester, et que votre situation peut s'améliorer. Vous pouvez soutenir votre corps et votre esprit dans leur effort pour guérir.

Le Centre Psychosocial pour Réfugiés à Düsseldorf a beaucoup d'expérience dans le traitement de ces troubles. Il conseille et traite des réfugiés qui ont fui la guerre, les persécutions, les dépatriements et les infractions aux droits

de l'homme dans leur pays, et qui cherchent un abri en Allemagne.

Par ces informations, nous aimerions vous aider, vous et ceux qui sont avec vous, à comprendre un peu mieux votre situation, et à prendre courage.

Dans la première partie de ce CD, nous vous donnons des informations sur ce que c'est qu'un traumatisme, sur les troubles qui peuvent apparaître, et sur la manière dont vous pouvez vous y prendre avec eux. L'histoire de Bernadette et de Philippe, un couple fictif, va nous aider à mieux comprendre comment ces choses sont liées.

Dans la seconde partie, vous entendrez deux exercices qui vous aideront à mieux vivre avec vos symptômes.

Qu'est-ce qu'un traumatisme?

Des événements soudains, inattendus, peuvent changer notre vie. Ils peuvent nous perturber, nous faire peur et nous traumatiser. La plupart des gens ont vécu, bien sûr, des situations difficiles ou menaçantes, mais tous n'en ont pas été traumatisés. C'est pourquoi il est important de commencer par décrire ce qu'est un traumatisme.

Nous vous racontons l'histoire d'Bernadette et de Philippe, qui ont subi une perquisition de leur maison, la prison et la torture. Ils rapportent ceci:

Bernadette et Philippe racontent

Bernadette : «Je suis Bernadette. J'avais mis mes enfants au lit, et j'étais toute en pensée, occupée à faire mon ménage. Soudain, j'entendis une Jeep s'arrêter devant la porte, et des soldats tambouriner contre la porte. Je sentis ma peur, et ouvris la porte comme absente; ils entrèrent et me crièrent: " Où est ton maudit mari? Une femme honnête sait où se trouve son mari! " Ils m'ont emmenée. En prison, ils m'ont fait subir les pires choses. J'étais choquée, complètement impuissante, et j'avais peur de mourir. Je ne sais pas comment j'ai survécu cela.»

Philippe : «Je suis Philippe, j'étais actif politiquement, parce que je voulais me battre pour mon peuple, pour l'avenir de mes enfants. Sous

la torture, j'ai tenu bon, je n'ai trahi personne. Avec l'aide de mes parents, j'ai réussi à mettre ma famille à l'abri en Allemagne, mais souvent je doute d'avoir choisi la bonne voie. Ma femme Bernadette est malade, elle essaye de me ménager, parce que je ne vais pas non plus très bien psychologiquement. Nous ne pouvons pas être de vrais parents pour nos enfants, et à l'étranger, nous sommes dépendants de leur aide.»

Un traumatisme, c'est lorsqu'un événement impensable arrive à quelqu'un, lorsque quelqu'un est confronté à la possibilité de sa propre mort, ou à la mort soudaine d'une personne aimée. Un traumatisme a lieu si une situation menace la vie d'une personne, qu'elle n'arrive plus à contrôler la situation, et que celle-ci provoque alors un sentiment d'impuissance, de peur extrême ou de terreur.

Il existe deux groupes de traumatismes. On distingue des événements traumatiques plutôt uniques, imprévisibles, comme des accidents de la circulation ou d'avion, des incendies ou des catastrophes naturelles, et des traumatismes de plus longue durée, provoqués intentionnellement par quelqu'un, comme par exemple la torture, les actes de guerre ou la violence sexuelle. Ces traumatismes provoqués par des êtres humains sont plus difficiles à surmonter que ceux dus au hasard, comme par exemple les catastrophes naturelles.

Chacun/e réagit différemment

Dans nos exemples, Bernadette et Philippe sont victimes d'une violence de main d'homme, menaçant leur vie. Après un traumatisme, les victimes ont la plupart du temps le sentiment d'être blessées dans leur corps et dans leur âme. Ces expériences difficiles ne doivent pourtant pas nécessairement pousser chacun à tomber malade psychologiquement. Il est important de tenir compte du fait que les hommes sont différents et particuliers, et qu'ils donnent à des événements des significations différentes.

Dans nos exemples, il est plus difficile pour Bernadette de donner un sens à son traumatisme que ce n'est le cas pour Philippe.

Bernadette : « J'ai toujours prié Dieu, je n'ai jamais péché et j'ai tenté d'être bonne envers mon mari, mes enfants et mes parents. Pourquoi Dieu a-t-il permis que cette atrocité m'arrive? Je ne le comprends pas. »

Philippe : « Depuis l'âge de 16 ans, je me suis juré: ils ne réussiront pas à te plier, je me battrais, et même la torture ne me fera pas peur. Qu'ils fassent ce qu'ils veulent de mon corps, mais jamais ils ne toucheront à mes convictions intimes, mon âme m'appartient.»

Le soutien social est utile

Les suites du traumatisme sont également différentes pour chaque individu. Le soutien social des parents et des amis, et aussi les conditions de vie jouent un rôle important. Que la famille d'Bernadette la traite en "souillée" après le viol, ou bien qu'elle soit respectée comme avant, si jamais elle a le courage de parler de ce qu'elle a vécu, cela joue un rôle. L'évolution du parti de Philippe joue également un rôle: peut-il être fier d'avoir tant subi pour cette organisation, ou a-t-il le sentiment que c'était peine perdue? Et naturellement cela joue un rôle important pour Bernadette et Philippe, après ces événements menaçants, de pouvoir à un moment donné avoir le sentiment de vivre en sécurité. Protection et sécurité jouent un grand rôle pour les victimes après un traumatisme.

Résumons:

Les traumatismes sont des événements inimaginables qui menacent la vie de quelqu'un, et que l'on divise en traumatismes isolés, dus au hasard, et en violences faites volontairement de main d'homme.

La soudaineté, la gravité et le manque de contrôle ont leur importance pour déterminer si une victime de traumatismes va développer un trouble psychique posttraumatique.

Le contexte de vie et les conséquences pour la victime après le traumatisme jouent également un rôle, ainsi que le soutien social et émotionnel que reçoit la personne atteinte.

Comment réagissons-nous après un traumatisme?

Pourquoi les réactions traumatiques sont-elles des réactions naturelles?

Certains sentiments, pensées ou réactions psychiques se retrouvent chez presque toutes les personnes après un traumatisme. Bernadette et Philippe racontent:

Bernadette : « Les images reviennent sans cesse, même si je ne le veux pas. Parfois, je pense que je suis folle. Je veux enfin oublier, mais ça ne va pas. Même en dormant, je ne peux pas récupérer. Je ne peux pas être une bonne mère, je crie avec mes enfants, je n'arrive pas à leur faire à manger, et je suis devenue nerveuse et craintive. Même si mon mari se tient soudain près de moi, je sursaute. La plupart de temps, je suis couchée avec des maux de tête, et je n'aimerais parler à personne. Je ne suis plus la même personne, je ne vis pas vraiment, je vis comme dans un rêve et j'ai le sentiment que personne ne peut m'aider. »

Philippe : « J'ai entendu les cris de ma femme, parfois elle me fait pitié, parfois je la hais, parfois je me sens coupable. Mais je ne peux pas parler de mes sentiments avec elle. Je ne veux pas la blesser, et j'ai peur moi aussi. Mes enfants n'ont plus de respect de moi, comment pourraient-ils d'ailleurs en avoir? Je ne peux rien leur offrir. Ce que j'ai vécu revient sans cesse dans ma tête, et mes nouveaux soucis, ici, viennent s'ajouter à cela. Ma tête est prête d'exploser. Alors je crie avec mes enfants, ou parfois je les frappe, ce que je regrette après coup. Pour oublier tout ça, je me saoule le soir devant la télévision. »

Bernadette et Philippe décrivent différents symptômes tels que les maux de tête, le manque d'entrain et la tristesse, la transformation de la conscience de soi, la méfiance, le sentiment d'être sale ou coupable, le manque d'espoir, la nervosité, les difficultés à s'orienter. Bernadette explique que souvent, des bruits, des images ou d'autres impressions ou souvenirs du traumatisme lui viennent en tête, même si elle essaye de les en empêcher ou de les écarter. Peut-être connaissez-vous cela. Cela peut être perturbant et effrayant, et vous vous demandez peut-être si vous allez pouvoir contrôler et gérer à nouveau vous-même vos pensées et vos sentiments.

Peut-être craignez-vous même de devenir fou. Pourtant, ces réactions sont tout à fait normales en face d'un événement menaçant, d'un traumatisme, d'une situation anormale.

Imaginez-vous que vous allez vous promener à la forêt. Tout à coup, vous voyez un serpent ramper dans votre direction. Vous êtes alarmé, votre corps réagit instinctivement. Vous avez

les muscles tendus, vous êtes attentif et complètement éveillé. Vous pensez à partir en courant, ou à saisir un bâton pour vous battre, ou encore à rester là, sans bouger, jusqu'à ce que le serpent se soit éloigné. Cela signifie que vous êtes prêt à prendre la fuite, à affronter le combat ou à vous pétrifier pour ne pas être remarqué. Vous sentez votre corps s'échauffer, votre cœur battre plus vite, parce qu'en cas de danger, une glande dans votre corps déverse automatiquement l'hormone adrénaline qui doit vous mettre, vous et votre corps, en état de combat. Ce mécanisme du corps est un système de protection qui existe chez les humains et chez les animaux, et qui est censé assurer notre survie.

Si un être humain est par exemple la victime d'un acte de violence, alors ce système de protection est activé, le corps est mobilisé pour le combat ou la fuite, mais dans cette situation de violence, il n'a pas la possibilité de se battre ou de se défendre. La stimulation corporelle est là, la menace de mort est là, mais sans la possibilité d'agir. C'est comme une action interrompue, une tentative de combat ou de fuite dans une situation très dangereuse, mais qui échoue.

Nous, les humains, nous avons tendance à reprendre en mains les choses que nous n'avons pas terminées, afin de les achever. Tant que nous n'avons pas terminé une activité, elle ne cesse de nous préoccuper. Pensez à ce qui se passe lorsque vous regardez une série télévisée, et que vous attendez l'épisode suivant; ou lorsque vous êtes en train de nettoyer la table quand le téléphone sonne. Même pendant la conversation, vous avez un sentiment d'inachèvement, jusqu'à ce que vous ayez mené à terme cette activité, et que la table soit propre. Ce sont là des choses quotidiennes sans conséquences, mais notre mémoire et notre corps y réagissent. La réaction est d'autant plus forte face à des situations qui ont mis notre vie en danger. Nous nous rappelons sans cesse cet événement, des images et des sentiments qui s'y rapportent. Des symptômes peuvent toutefois aussi apparaître chez des personnes qui se sont défendues dans des situations menaçantes, ou qui ont vraiment essayé de fuir. Cela signifie que des symptômes traumatiques sont un élément tout à fait naturel du système humain, qui essaye de se préparer à une expérience de vie subite, inattendue et traumatique, et à la gérer.

Quels sont les symptômes typiques pour un traumatisme?

Quelles sont les réactions habituelles?

Il existe trois types de symptômes traumatiques:

- 1.) les souvenirs tourmentés et répétés du traumatisme
- 2.) les réactions de fuite ou d'insensibilisation
- 3.) les réactions de surexcitation et hyperémotivité

Dans ce qui suit, nous allons nous pencher en détails sur ces trois symptômes:

Symptôme typique: les souvenirs qui reviennent toujours

Le premier symptôme typique que nous allons décrire est le souvenir du traumatisme, qui survient de manière répétée et douloureuse.

Bernadette relate ces souvenirs des choses vécues, qui reviennent sans cesse la tourmenter, comme un film fait de scènes répétées de l'événement traumatique. Parfois, il ne s'agit que de fragments de souvenirs, d'odeurs, de bruits, de sensations, de douleurs, ou de tensions à différentes parties du corps. Peut-être connaissez-vous cela. Le fait de revivre ces choses peut effrayer, mettre en colère, rendre triste ou donner un sentiment d'impuissance. Peut-être avez-vous le sentiment d'être blessé par le traumatisme. Peut-être avez-vous des sentiments de culpabilité et pensez-vous à ce qui aurait pu être évité si vous vous étiez comporté autrement.

Le fait de revivre l'événement peut également vous envahir sous la forme de ce que l'on appelle un "flash-back". Un flash-back fait revivre le traumatisme de manière très présente et soudaine, et s'accompagne de fortes émotions. Il peut conduire à une rupture d'avec l'environnement direct, comme chez Philippe à l'occasion:

« Je revois tout à coup les visages devant moi, j'ai le sentiment que tout se passe encore une fois, je suis comme paralysé. Je suis alors complètement absent, plus du tout là, et je remarque, à l'heure qu'il est, que j'ai été absent un bon moment. »

Les flash-backs peuvent durer quelques secondes, ou parfois plusieurs minutes; dans de rares cas, ils peuvent se prolonger pendant des heures. Il est possible que vous ne puissiez pas vous souvenir de ce qui vous est arrivé pendant un flash-back.

Malheureusement, nous pouvons même être tourmentés dans notre sommeil par des cauchemars à répétition, comme le raconte Bernadette:

« Parfois je n'ose pas m'endormir, de peur d'avoir des cauchemars. Dans ces cauchemars, je retransverse encore une fois ces moments terribles, de manière même plus grave qu'en réalité; je suis totalement impuissante. Même après m'être réveillée, j'ai besoin d'un long moment pour reconnaître que je n'ai fait que rêver. Plus tard, Philippe me raconte que j'ai crié dans mon sommeil, et donné des coups autour de moi. »

Si vous faites l'expérience de tels symptômes vous faisant revivre les événements, des flash-backs ou des cauchemars, ce n'est pas un signe que vous êtes en train de "devenir fou", mais que vous avez affaire à une expérience très difficile et écrasante que vous n'avez pas encore assimilée. Le vécu traumatique est enregistré dans une forme non élaborée, désordonnée, contrairement aux souvenirs d'autres expériences appartenant au passé. En même temps, le souvenir de ce vécu n'est souvent que fragmentaire; il y a éventuellement certaines parties que vous ne pouvez pas vous rappeler du tout, ou bien vous n'êtes pas sûr de l'ordre dans lequel tout est arrivé. Cela rend le souvenir très perturbant et éprouvant.

Un flash-back signifie que vous vous rappelez la traumatisme; des images, des bruits, des odeurs ou d'autres sensations surgissent comme si vous viviez à nouveau la situation traumatique au présent. Comme c'est très éprouvant, vous essayez de fuir le souvenir.

Bernadette décrit une comparaison qui l'aide à comprendre sa "mémoire traumatique":

"Mémoire traumatique"

« Mon thérapeute me l'a expliqué comme ça: Normalement, si je me remémore des moments de ma vie, comme par exemple mon mariage ou la naissance de mes enfants, je peux bien

me rappeler comment c'était, et ce que j'ai ressenti. Mais naturellement, ces sensations ne sont plus aussi fortes qu'à l'époque, et je n'entends pas la musique ou les bruits qui accompagnaient les scènes. Cela vient du fait que ces choses vécues ont été enregistrées sous une forme élaborée et structurée, au même titre que d'autres événements personnels, de la même manière qu'on photographie un événement pour ensuite en coller les images l'une après l'autre dans un album. Mais les choses vécues en prison ou lors de la fouille de la maison étaient tellement graves, tellement inattendues et menaçantes, qu'elles n'étaient pas enregistrables si facilement et si rapidement. C'est donc comme si les photos de ces événements volaient librement dans l'album. Parfois, elles en tombent et sont soudain là, même si on ne veut pas les regarder, et lorsqu'on les cherche, elles sont en désordre. On n'arrive pas encore à définir dans quel ordre elles doivent être rangées. Si on veut les ranger, alors il faut regarder chaque image particulière encore une fois, trier les photos et les coller de manière structurée dans l'album de la mémoire. »

Vous pouvez être sûr que l'acte de regarder ces "photos", peut être en compagnie de votre thérapeute, va, avec le temps, vous faire penser moins aux événements, et pas plus. Il en va des souvenirs comme des photographies en couleurs; si vous les exposez longtemps au soleil, les couleurs pâlissent avec le temps.

Nous allons vous donner des conseils concrets quant à ce que vous pouvez faire contre les flash-backs:

Conseils contre les flash-backs

Joignez vos mains, frottez et pétrissez-les. Sentez comment vos pieds reposent sur le sol, retirez éventuellement vos chaussures et faites quelques pas dans la pièce. Changez de position, et soyez bien conscient que vous êtes au présent, capable de bouger et de contrôler votre corps.

Pour revenir au présent depuis les images et les impressions du passé, utilisez tous vos sens:

Respirez l'odeur de fleurs ou d'autres parfums que vous aimez,
Regardez des objets dans la pièce, touchez-les de manière concentrée,

Touchez votre propre corps, en vous frottant par exemple les mains,
Respirez profondément, peut-être à la fenêtre ouverte,
Mangez et buvez.

Parlez-vous intérieurement, encouragez-vous et nommez le présent. Nommez ce que vous percevez, par exemple:

" Je vois maintenant une voiture rouge et un bus et un arbre";

" Je sens l'odeur du repas";

" J'entends maintenant le bruit du tram qui passe";

" Je sens maintenant les gouttes de pluie sur mon visage".

Symptôme typique: les réactions d'évitement

Les réactions de fuite, d'évitement ou aussi d'insensibilisation sont un autre symptôme typique de traumatismes. Il est bien compréhensible qu'Bernadette préfère ne pas dormir, parce qu'elle a peur des cauchemars; ou que Philippe n'ose parfois pas regarder les nouvelles, parce que les images télévisées ravivent en lui ses propres images de la guerre.

Tous deux supportent mal d'être confrontés à certaines situations qui leur rappellent leurs expériences douloureuses.

Philippe : «Les forces de sécurité en uniforme m'ont implanté une telle peur que j'évite maintenant tout contact avec la police. J'essaie de rester à la maison, et j'envoie ma grande fille lorsqu'il s'agit d'aller prolonger nos papiers à l'office des étrangers. J'évite aussi d'aller faire des courses.»

Bernadette : «Je le regrette souvent, mais depuis ces expériences, je ne peux presque plus supporter la présence de mon mari. Je n'arrive pas à en parler avec lui, je ne sais pas comment il réagirait. Lorsqu'il s'approche de moi, j'ai peur que toutes ces choses passées se répètent. La plupart du temps, il me laisse tranquille, il voit bien que j'ai de tels maux de tête; parfois, il gronde aussi, disant qu'il n'a pas de femme.»

La fait de revivre des parties du traumatisme est très éprouvante, c'est pourquoi beaucoup de gens essayent de la contrôler en évitant tout ce qui pourrait rappeler le traumatisme vécu,

par exemple des lieux, des personnes, certaines couleurs, certaines émissions. Ou bien ils essayent de toutes leurs forces d'éviter les souvenirs et les pensées en rapport avec le traumatisme. L'évitement est une voie compréhensible pour se protéger de choses qui semblent dangereuses, de la même manière qu'on retire son doigt d'une plaque brûlante.

Mais vous avez peut-être fait l'expérience que cette voie de la fuite et de l'évitement n'aide malheureusement pas toujours, ni à court, ni à long terme.

Vous aurez peut-être remarqué que les pensées reviennent, même si on essaye de les supprimer.

Philippe : « Ma thérapeute a une fois essayé une chose avec moi. Je devais ne pas penser aux fleurs rouges et jaunes dans un vase posé sur la table devant nous. Je pouvais penser à tout ce que je voulais, sauf aux fleurs rouges et jaunes dans le vase... Savez-vous ce qui s'est passé? A un moment donné, j'ai dû rire, parce que je ne pouvais penser à rien d'autre qu'à ces fleurs rouges et jaunes dans le vase... Essayez une fois vous-même! »

Il est plus facile, non pas d'empêcher et d'éviter par la force ces bruits, ces couleurs et ces images liées au traumatisme, mais de les laisser filer comme des nuages.

D'autre part, si vous ne faites qu'éviter, vous ne pouvez pas faire l'expérience d'un déroulement différent, dans lequel le danger reste absent: cela empêche aussi une amélioration.

Philippe se souvient d'une telle expérience:

«Avant, je faisais un détour pour éviter de passer devant l'office des étrangers, parce que j'avais peur d'être expulsé. Dans ma tête, je savais que personne ne m'attendait là-bas pour me prendre, mais j'avais remarqué que mon coeur battait moins fort si je prenais un autre chemin.»

Symptôme typique: la surexcitation

L'hyperémotivité ou la surexcitation sont un autre symptôme apparaissant souvent à la suite d'une expérience traumatique. Bernadette et Philippe sont tous deux nerveux et agités. Ils décrivent leur agitation ainsi:

Bernadette : «Je suis devenue très craintive. Si on sonne à la porte, je sursaute de frayeur. Ou lorsque je veux parler tout calmement avec mes enfants, de petites choses me provoquent tellement que je crie. Je ne trouve pas mon calme, et je n'attends rien de bon; je me méfie de la vie et des autres personnes.»

Philippe : «Je sens une agitation indescriptible en moi. Elle ne me laisse pas tranquille. Je ne peux pas rester assis sur une chaise, je me lève après quelques minutes, et je fais les cent pas. Je ne peux plus me concentrer pour lire le journal, ou lorsque nous avons des invités, je ne peux plus suivre la conversation. Cela me rend triste de regarder l'un de mes enfants pendant un bon moment sans pouvoir me rappeler son nom.»

Cette agitation incessante, cette excitation qu'ils ressentent dans leur corps sont très étroitement liées au traumatisme vécu. Il s'agit surtout d'un mécanisme de protection de leur corps. Le traumatisme est interprété par le corps comme une situation mettant la vie en danger, et notre corps réagit à ce danger en déversant plus de cet hormone nerveux appelé adrénaline. Cette hormone a la fonction de nous mettre en état d'alerte et prêts à agir en cas de danger, à combattre ou à fuir. Tant qu'un danger est en vue, cette réaction automatique du corps a tout son sens. Mais dans la mesure où le traumatisme n'a pas encore été ordonné dans l'esprit, votre système de survie interprète encore aujourd'hui comme dangereuses certaines situations qui ne le sont pas du tout; c'est comme si le corps n'avait pas compris que le danger était écarté.

Des réactions de surexcitation ou d'hyperémotivité peuvent prendre différentes formes: colères et susceptibilité, problèmes de concentration et de mémoire, état d'alerte permanent, méfiance, anxiété, insomnies et craintes exagérées.

Vous allez surtout ressentir beaucoup de nervosité en rencontrant des situations, des gens ou des sensations qui vous rappellent le traumatisme que vous avez vécu. Parfois, c'est une couleur ou un bruit; et vous pouvez déterminer vous-même, en vous observant, ce qui déclenche chez vous de tels états de nervosité. Si vous connaissez "votre" agent déclencheur, si vous savez quelle impulsion donnée à votre

cerveau lui donne l'information que le danger est imminent, provoquant ainsi la décharge hormonale et l'état d'alerte, alors vous êtes en mesure de vous donner vous-même le signal de fin d'alarme.

Vous trouverez parmi les exercices de détente sur ce CD des conseils et une aide guidée pour vous calmer et vous détendre vous-même. Il existe également d'autres possibilités, complémentaires, de s'aider soi-même. Nous allons vous en montrer quelques-unes ici.

Comment puis-je surmonter le traumatisme?

Conseils et possibilités de s'aider soi-même

Les possibilités de s'aider soi-même peuvent diverger suivant la personnalité ou la culture, mais ici aussi, l'expérience montre ce qui a été utile dans beaucoup de cas. Pour tous les traumatisés, un sentiment de sécurité et de calme augmente la capacité à se calmer soi-même. Bernadette et Philippe nous donnent quelques conseils issus de leur expérience:

Parler aide beaucoup: travailler le traumatisme signifie exprimer ce qui s'est passé. Donc, parlez de tout ce qui vous oppresse, de tout ce qui vous fait du souci, de vos rêves, de vos pensées, de vos sentiments, que ce soit dans une thérapie ou dans le dialogue avec une personne de confiance.

La normalité aide beaucoup: offrez-vous de petits plaisirs quotidiens, prenez l'habitude de faire de petites choses qui vous font du bien, une petite promenade, l'écoute de mélodies agréables, la lecture de poèmes. Transformez des activités qui vous sont agréables en habitudes, en rituels de votre vie.

Les contacts aident beaucoup: être en contact avec d'autres personnes, parler, rire ou pleurer avec elles.

La créativité aide aussi: que ce soit chanter, cuire des repas ou des pâtisseries, peindre, jouer avec des enfants, travailler avec ses mains, produire, exprimer, émouvoir, tout cela aide énormément.

Le mouvement aide également, la promenade en nature, le sport ou la danse.

Les tâches aident aussi: faire les courses, s'occuper des enfants, du ménage, le travail.

Cela fait du bien de se dire "malgré tout"; dire "oui" à la vie malgré tout ce qui a été vécu.

Cela aide de fortifier sa morale personnelle, qu'elle soit familiale, politique ou religieuse. Cela vaut la peine de ne pas abandonner et de continuer.

Ni vous, ni nous ne pouvons faire que ce qui s'est passé ne soit pas arrivé. Mais de ces manières, vous pouvez vous aider à reprendre part à la vie.

Effets provoqués par des images intérieures

Peut-être souffrez-vous de l'un des symptômes suivants :

- Surexcitation corporelle avec nervosité et agitation, vigilance accrue, tremblements, craintes, susceptibilité, insomnies.
- Ou bien vous vivez en état d'alarme permanent, vous ne pouvez pas vous concentrer, vous êtes abattu, ne ressentez plus d'émotions.
- Peut-être avez-vous aussi l'impression de ne plus pouvoir vous contrôler, et de ne voir le monde et votre avenir que de manière négative.

Par des procédés de détente et d'imagination, vous apprendrez à contrôler activement des phénomènes spécifiques du corps.

Les exercices permettent une réduction de l'état de stimulation général, et une diminution des tensions corporelles.

Cela conduit à une baisse du stress, et les douleurs diminuent. Vous vous sentirez mieux dans votre corps, vous allez mieux dormir et vous pourrez mieux vous concentrer. Votre peur va diminuer.

Par des exercices réguliers, votre perception du corps s'améliore, et vous pouvez corriger ou empêcher des erreurs de position du corps. La douleur s'en trouve calmée.

De manière générale, ces exercices vont vous aider à vous détendre, et à trouver calme et sé-