

LE TRAUMA

LE TROUBLE DE STRESS POST-TRAUMATIQUE

Le traumatisme survient lorsque les capacités d'adaptation de l'organisme sont dépassées par la violence d'un ou de plusieurs événements. Le trouble de stress post-traumatique peut se manifester après y avoir été exposé-e directement, en tant que témoin direct-e, de façon indirecte (ex. en apprenant que c'est arrivé à un-e proche) ou de manière répétée ou extrême à ses caractéristiques aversives (ex. sang, témoignages).

ON PARLE DE **STRESS POST-TRAUMATIQUE** EN PRÉSENCE DE

REVIVISCENCES	ÉVITEMENTS	HYPERACTIVATION
Je revis mon ou mes traumatismes sans le vouloir à travers des souvenirs , des flashbacks , des cauchemars , ce qui provoque chez moi un sentiment de détresse et des sensations de panique	J'ai tendance à éviter ce qui pourrait me rappeler mon ou mes traumatismes, notamment certain-e-s pensées , souvenirs , événements , activités , situations , personnes	J'ai le sentiment d'être tout le temps sur mes gardes, en état d'alerte, sur le « qui-vive », ce qui se traduit fréquemment par des sursauts , de l'irritabilité , des difficultés de sommeil et de concentration
À cela s'ajoutent des signes de SOUS-ACTIVATION		
<ul style="list-style-type: none">• Je me sens souvent comme anesthésié-e, j'ai l'impression de ne plus ressentir la douleur• J'ai l'impression que mes émotions sont émoussées au point parfois de ne plus les ressentir• J'ai l'impression d'avoir la tête vide, de ne plus pouvoir penser ou parler• Je me sens détaché-e de tout, souvent somnolent-e, à la limite de perdre conscience		

LE STRESS POST-TRAUMATIQUE EST DIT **COMPLEXE** EN PRÉSENCE DE

DYSRÉGULATION ÉMOTIONNELLE	CONCEPTION DE SOI NÉGATIVE	PERTURBATIONS RELATIONNELLES
<ul style="list-style-type: none">• Quand je me sens mal, il me faut du temps pour me calmer• Je me sens parfois éteint-e, comme si mes émotions étaient engourdies	<ul style="list-style-type: none">• Je me sens comme un-e raté-e• Je me sens inutile	<ul style="list-style-type: none">• Je me sens distant-e ou déconnecté-e des autres• J'ai du mal à me sentir proche dans une relation
Conséquences <ul style="list-style-type: none">• J'ai du mal à gérer ma colère• J'ai souvent envie de mourir• Je me fais du mal physiquement• J'ai du mal à gérer mes pulsions sexuelles	Autres manifestations <ul style="list-style-type: none">• Je me sens pessimiste voire désespéré-e au sujet de l'avenir, je ne crois plus en rien• Je suis préoccupé-e à l'idée de me venger ou j'ai au contraire tendance à idéaliser mon ou mes agresseur-e-s• J'ai des douleurs chroniques (ex. musculaires ou migraineuses), des troubles digestifs et je me sens fatigué-e tout le temps.	Conséquences <ul style="list-style-type: none">• J'ai du mal à faire confiance ou à maintenir des relations• Je peux me retrouver à nouveau victime ou victimiser les autres
La forme complexe se manifeste souvent après des traumatismes répétés et/ou prolongés		

CES MANIFESTATIONS S'ACCOMPAGNENT SOUVENT DE **DISSOCIATION**

J'ai le sentiment que certaines choses se passent en dehors de ma volonté, comme si j'étais en pilote automatique, notamment lors des reviviscences	Je me sens étranger-e à moi-même (<i>dépersonnalisation</i>), à mon environnement (<i>déréalisation</i>), divisé-e entre plusieurs parties de moi-même	J'oublie, j'ai l'impression que mes souvenirs se décomposent (<i>amnésie dissociative</i>), d'être en dehors du temps, ou qu'il s'écoule différemment
---	--	---