

Qu'est-ce qu'un traumatisme psychologique ?

Un traumatisme est une blessure profonde de la conscience, provoquée par un événement vécu comme extrêmement douloureux, choquant ou menaçant.

Il peut être causé par :

- **Un rejet violent** : Ex. : un garçon qui te dit brutalement que tu ne lui plais pas. un parent qui t'ignore, un ami qui te blackliste
- **Un événement physique marquant** :
Ex. : un accident de voiture, une agression, une brûlure, une chute grave

Ce qui définit un traumatisme :

Ce n'est pas uniquement la gravité de l'événement, mais la profondeur de l'impact sur la conscience

Certains blessures glissent sans laisser de trace profonde, alors que d'autres pénètrent au cœur de l'identité

La plupart des blessures émotionnelles n'atteignent pas la conscience de manière traumatique. Ce sont les **blessures non digérées, vécues en solitude, impuissance ou sidération**, qui deviennent traumatisantes.



Deux grandes façons dont un traumatisme peut se former

Traumatisme par choc ponctuel intense

- Caractérisé par brusquerie émotionnelle extrême
- Événement unique mais très marquant
- **Exemples:**
 - Aggression ou viol
 - Accident grave
 - Être témoin d'une scène choquante (violence, mort, catastrophe)



Conséquences:

- Sidération immédiate
- Troubles anxieux, flashbacks, stress post-traumatique

Traumatisme par répétition d'événements moins intenses

- Caractérisé par micro-blessures émotionnelles répétées
- Climat relationnel ou environnemental toxique ou insécurisant



- À court-terme: à peur, obéissance excessive, inhibition,
- À long-terme: révolte, comportements auto-destructeurs, difficulté à faire confiance, troubles de l'attachement

Comment se manifeste un traumatisme psychologique?

8 signes fréquents à reconnaître :

- 
- 1 Colère persistante**
Une rage sourde ou explosive, souvent liée à un sentiment d'injustice
 - 2 Besoin de reconnaissance**
Le désir que la douleur vécue soit vue, entendue et validée
 - 3 Ruminations sur le passé**
Rejouer sans cesse les scènes, chercher à comprendre ou changer l'issue mentalement
 - 4 Hypersensibilité émotionnelle**
Reactions démesurées à des situations qui rappellent symboliquement le traumatisme
 - 5 Blocage intérieur**
Difficulté à avancer, à se projeter ou à faire des choix
 - 6 Évitement croissant**
Fuite des lieux, des personnes ou des souvenirs susceptibles de raviver la douleur
 - 7 Paralysie, honte, culpabilité**
Sensation de vide, d'impuissance, accompagnée de pensées auto-critiques
 - 8 Peurs soudaines et récurrentes**
Crises d'angoisse, sursauts, état d'alerte sans raison apparente

Conséquences du traumatisme sur l'estime de soi

Un traumatisme fragilise profondément l'estime de soi : la personne doute de sa valeur, de sa légitimité, de sa place dans le monde.

ÉVITEMENT

GÉNÉRALISATION

AMPLIFICATION

EFFACEMENT
DE SOI

DÉNI

COMPENSATION

PANIQUE / PARALYSIE

STRESS

DÉPRIME



ÉVITEMENT · GÉNÉRALISATION · AMPLIFICATION
DÉNI · COMPENSATION · PANIQUE / PARALYSIE
STRESS

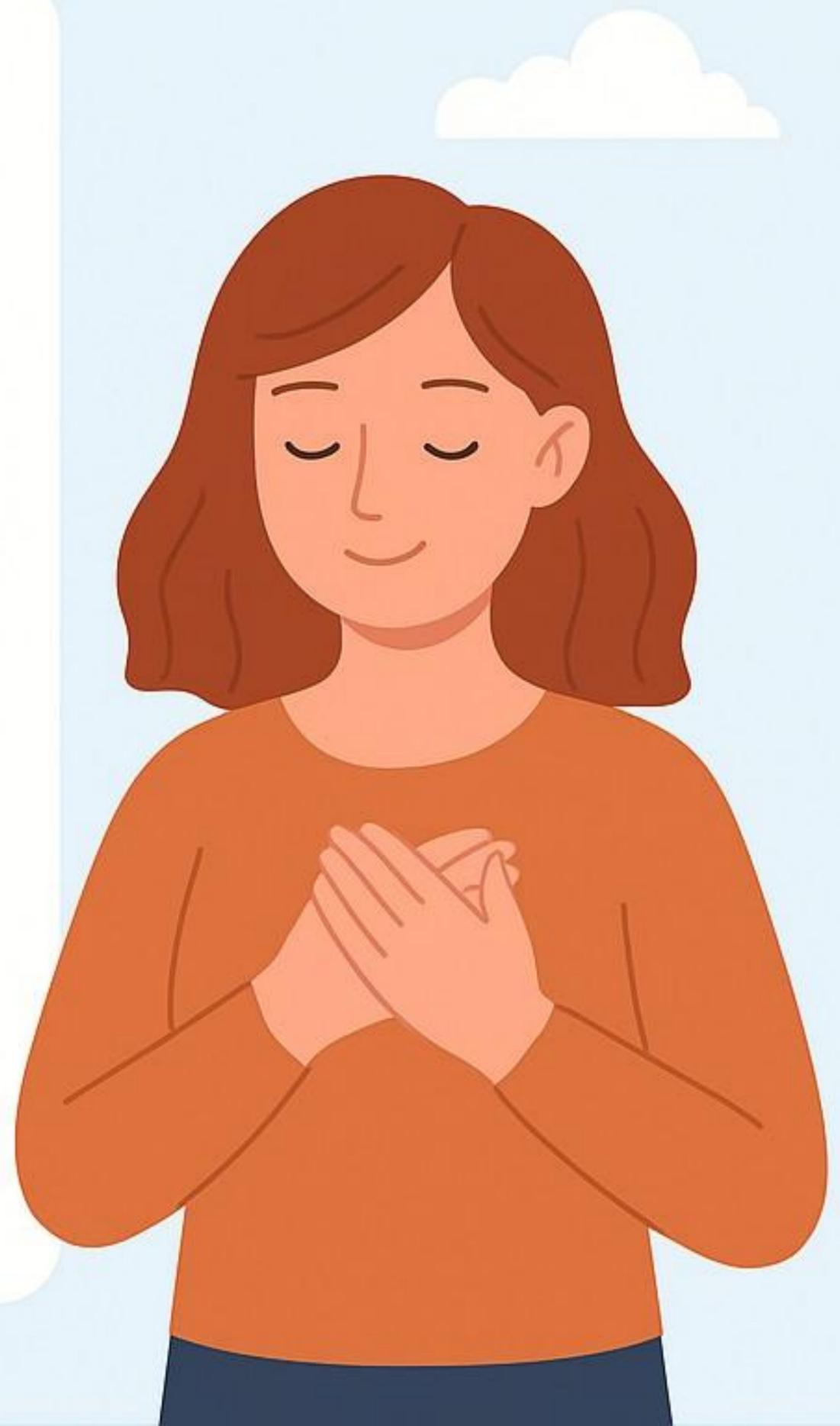
Guérir d'un traumatisme



C'est quand la mémoire
ne fait plus mal.

Comment guérir d'un traumatisme?

- 1 Abandonner la culpabilité
- 2 Accepter sa part de responsabilité (s'il y en a une)
- 3 Accepter ce qui est arrivé
- 4 Générer une énergie d'amour intense
- 5 Dépasser la peur par l'action



Guérir d'un traumatisme



Guérir demande temps, énergie et douceur envers soi.

Il s'agit de cicatriser la trace émotionnelle laissée en mémoire.

Signes de guérison :

- ✓ Pouvoir en parler sans être submergé
- ✓ Se souvenir sans réaction disproportionnée (peur, colère, panique)
- ✓ Regarder un film, une scène, un lieu sans perdre ses moyens
- ✓ Ressentir même, parfois, de la paix intérieure

Comment éviter que les traumatismes des parents se reproduisent chez l'enfant ?



Éveiller l'esprit



Lui faire vivre des challenges encadrés



L'exposer à d'autres réalités



Là'ccompagner avec des approches thérapeutiques douces



Lui transmettre une responsabilité valorisante



Lui transmettre une responsabilité valorisante

