

Feuille d'information concernant une expérience traumatique

Qu'est-ce qu'une expérience traumatique ?

Une expérience traumatique se caractérise par un ou des événements extrêmement stressants et menaçants, qui provoquent une grande peur, un sentiment de faiblesse et d'impuissance. Ces expériences peuvent causer des sentiments et des réactions fortes temporaires ou même prolongées.

Une fois l'événement traumatique passé, il se peut que vous soyez fragilisés mentalement et/ou physiquement. Les blessures physiques sont souvent visibles et un traitement adéquat est évident. Les blessures psychiques sont invisibles et ne sont pas toujours traitées ni prises au sérieux.

Que se passe-t-il au niveau du corps ?

Notre cerveau traite les expériences traumatiques différemment des situations et événements quotidiens. En règle générale, notre cerveau trie les événements par ordre d'importance et de non-importance. Ils sont stockés dans notre mémoire, puis oubliés selon la situation.

En revanche, les expériences traumatisantes sont perçues de manière fragmentées, brisées et sont mémorisées de manière incohérente par notre cerveau. Parfois, cela se mélange à d'autres fragments de mémoire individuelle, ce qui crée une confusion pour la personne qui le vit. Les souvenirs ne peuvent être traités et sauvegardés de manière cohérente par notre cerveau, que si ce dernier arrive à les lier entre eux et à les percevoir comme un ensemble. On pourrait comparer cela à un puzzle qui a été correctement assemblé et dont aucune pièce ne manquerait. Par contre, lors d'un événement traumatique, les pièces du puzzle, sont dispersées et n'arrivent plus à se rassembler correctement.

Lors de situations extrêmes, nos instincts sont automatiquement activés par le cerveau reptilien, ce qui peut provoquer une montée d'adrénaline impressionnante. Le corps réagit alors par la lutte, la fuite ou un engourdissement, c'est-à-dire une forme d'inertie. Tant que notre système nerveux n'a pas compris que le danger est écarté, cette énergie reste dans le corps, allant jusqu'à développer divers symptômes. Le système nerveux est alors surchargé car cette énergie ne peut pas être évacuée.

Comment se manifeste le traumatisme ?

Les expériences traumatisantes peuvent entraîner beaucoup de souffrances pour les personnes touchées. Il est important qu'elles sachent que ces symptômes sont une réaction normale à une situation "anormale". Les symptômes sont engendrés par des tentatives du corps de se guérir par lui-même, ce qui n'est parfois pas possible.

La progression du traumatisme se déroule en trois phases:

1. Le choc (jusqu'à une semaine après l'événement)
2. La réaction (succède à la phase de choc et peut durer deux semaines)
3. La récupération (2 à 4 semaines après l'événement)

Chaque personne réagit différemment à un événement traumatique. Cependant, certains symptômes se retrouvent fréquemment:

- tension, tremblements, maux de tête, épuisement, troubles cardiovasculaires, transpiration, nausées, gorge nouée;
- Difficultés de concentration, vide dans la tête, ressassement involontaire de souvenirs, vigilance accrue, pensées récurrentes et cauchemars;
- Peur, impuissance, état de deuil, crises émotionnelles, sentiments de culpabilité, honte, rage et colère;
- Manque d'intérêt pour ce qui était important auparavant, comportement d'évitement, forte irritabilité, perte d'appétit ou le contraire, agitation, consommation massive d'alcool et d'autres substances créant une dépendance, retrait social.

Dans de nombreux cas, le pouvoir d'auto-guérison des patients conduit à la stabilisation et à la réduction des symptômes deux à quatre semaines après l'événement.

À partir de quand une aide extérieure est-elle nécessaire ?

Si les symptômes cités ci-dessus durent plus de quatre à six semaines et qu'ils continuent d'augmenter ou qu'aucune amélioration n'est constatée, il est conseillé de solliciter une aide professionnelle. Voici certains exemples :

- vous souffrez de troubles du sommeil avec cauchemars fréquent;
- vous pensez de manière permanente et incontrôlée à l'événement;
- vous évitez certaines situations et/ou certains endroits vous rappelant l'expérience;
- vous n'êtes pas concentré au travail;
- vos proches en souffrent.

Que pouvez-vous faire ?

- Parlez de vos expériences à des personnes qui vous sont proches. Parlez-en autant que nécessaire. Ayez le courage de stopper une conversation, si celle-là ne vous est pas utile et qu'elle n'améliore pas votre état présent;
- Prenez le temps de vous reposer et de vous détendre;
- Accepter qu'actuellement, votre manière de fonctionner soit différente de celle à laquelle vous êtes habitué;
- Mangez sainement, évitez l'alcool et toutes autres substances créant une dépendance;
- Bougez et dépensez-vous régulièrement. Promenez-vous et de préférence en nature.
- Continuez toutes les activités qui vous font du bien. Celles que vous pratiquiez déjà avant que l'événement ne se produise;
- Prenez votre temps dans votre processus de « deuil ». Ne vous mettez surtout pas sous pression et ne précipitez pas les choses;
- Acceptez l'aide offerte par votre entourage;
- Vaguez à vos occupations quotidiennes le plus tôt possible. Si nécessaire, vous pouvez planifier vos journées à l'avance;
- Reprenez vos activités et vos passe-temps favoris, même si l'intérêt n'est pas aussi élevé qu'avant.

Comment pouvons-nous vous aider ?

Nous nous tenons à disposition pour tous renseignements complémentaires. Nous évaluons avec vous, si une thérapie est nécessaire. Nous pouvons vous communiquer des adresses de professionnels compétents et spécialisés dans la traumatologie.

De plus, si l'infraction pénale que vous avez vécue a un lien direct avec votre état de santé actuel (santé psychique fragile liée à un événement traumatique), nous avons la possibilité d'assumer financièrement dix heures de psychothérapie.

En fonction de l'assurance-maladie que vous possédez, nous pouvons prendre en charge jusqu'à 10 heures de psychothérapie au tarif de CHF 150.-/heure.

Si vous avez besoin d'avantage d'heure de thérapie, nous pouvons à tout moment adresser une demande au Service cantonal d'aide aux victimes.

Nous vous recommandons de soumettre la demande à un stade précoce, car le traitement prend du temps. Nous sommes là pour vous si vous avez besoin d'aide dans cette démarche.

<https://www.gsi.be.ch/fr/start/dienstleistungen/formulare-gesuche-bewilligungen-organisationsstruktur/ais-formulare-gesuche-bewilligungen/opferhilfe.html>

Centre de consultation LAVI Bienne

Rue de l'Argent 4, 2502 Bienne

T 032 322 56 33

M sav@centrelavi-bienne.ch

W centrelavi-bienne.ch

Centre de consultation LAVI Berne

Seftigenstrasse 41, 3007 Berne

T 031 370 30 70

M beratungsstelle@opferhilfe-bern.ch

W opferhilfe-bern.ch