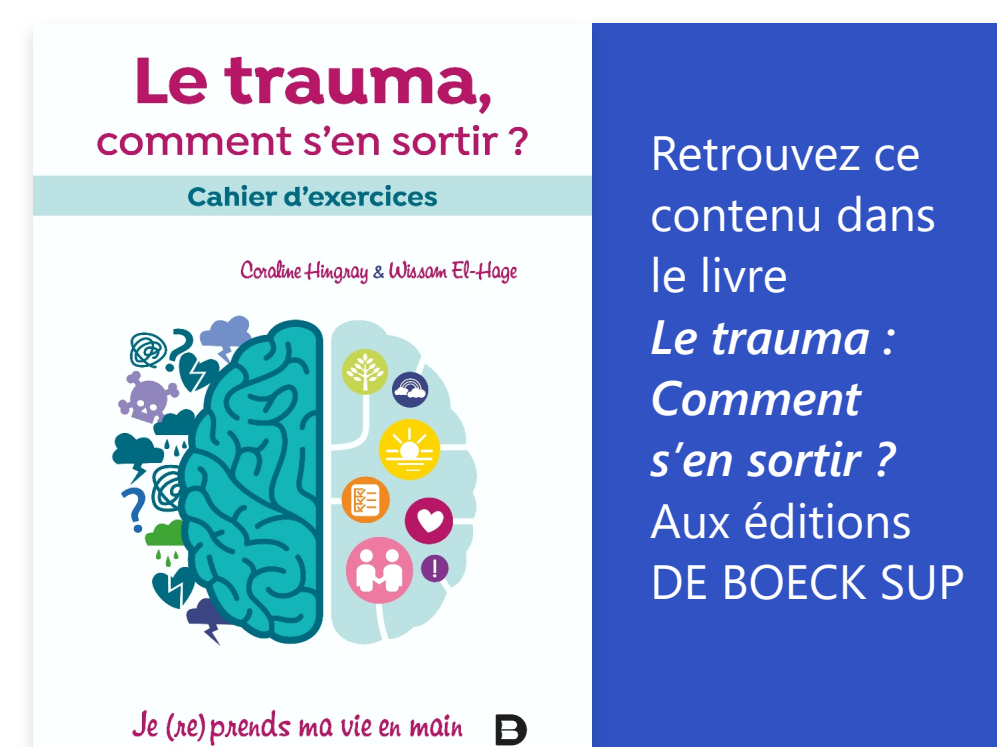


Fiche pratique

COMMENT OUBLIER CE QUI M'EST ARRIVÉ ?



1 Idées reçues

« Pour passer à autre chose, il faut surtout ne plus y penser, tourner la page. » **Faux !** Le but est de pouvoir avancer, d'écrire de nouvelles pages, sans être dans le déni de son histoire !

« On ne peut jamais oublier complètement un traumatisme. » **Vrai !** Nous oublions les choses sans importance, émotionnellement neutres, et gardons en mémoire les souvenirs traumatiques. Petit à petit, la souffrance diminue.

« Les enfants grandissent et oublient, il faut juste laisser faire le temps ! » **Faux !** Les traumatismes ont un impact plus important chez les enfants. Les traumatismes colorent encore plus leur vécu du monde et leur personnalité.

2 Témoignages

“ Je n'ai jamais oublié ! J'ai tellement essayé d'oublier... en vain. Je me souviens de tout, en détail. Trente ans se sont pourtant écoulés depuis cette nuit affreuse. Maintenant, j'ai eu une belle vie, deux enfants adorables... Je peux la raconter pour la regarder en face. ”

“ Cela fait 3 ans que j'ai subi le viol... Mon entourage ne comprend pas pourquoi j'ai peur d'en parler... On me dit qu'il est temps de tourner la page, d'oublier... Mais je n'y arrive pas... Je voudrais effacer ce souvenir et faire comme si de rien n'était ! ”

3 Donner de la science

Nous gardons en mémoire les souvenirs teintés d'une émotion, surtout si elle est intense. Nous oublions aisément les souvenirs neutres. On se rappelle aisément un souvenir porteur d'une émotion forte, comme la naissance d'un enfant, un accident grave... On se souvient de détails précis des années après. L'émotion fixe le souvenir dans la mémoire – on parle d'encodage.

Mais, quand il y a beaucoup d'émotions, le souvenir peut devenir flou. C'est dû à la dissociation. Ces souvenirs peuvent être stockés sans accès conscient et réémerger des années plus tard... Ce phénomène explique que certaines personnes « oublient » des souvenirs traumatiques, qui leur reviennent bien plus tard sous forme d'images ou de flashbacks.

4 Les conseils du Psy

Vous n'arrivez pas à oublier

L'encodage en mémoire d'un trauma est trop puissant pour qu'il s'efface comme ça ! Le fait de ne pas vouloir penser à quelque chose a tendance au contraire à l'accentuer. C'est la fameuse expérience «Essayer de ne pas penser à un ours blanc »... Et hop, vous avez en tête l'image d'un ours blanc, et plus vous essayez de l'effacer, plus elle s'impose à vous ! Votre corps a enregistré des sensations, des impressions au moment du traumatisme, ce qui est un obstacle à l'oubli. Il vaut mieux chercher à comprendre cette cicatrice que la nier.

Vous ne devez pas oublier

Parce que vos souvenirs façonnent votre vie. Vos souvenirs, positifs ou négatifs, sont les couleurs de votre autoportrait. Votre mémoire émotionnelle définit votre vie, votre histoire, votre sentiment de sécurité, votre confiance en vous et en les autres, vos faiblesses... Vos souvenirs font partie intégrante de vous. Guérir d'un traumatisme c'est l'intégrer à sa mémoire, à son identité. Un trauma est bouleversant. Intégrer le trauma, c'est le transformer en mauvais souvenir. Pour le regarder en face, y penser comme un très mauvais souvenir sans être bouleversé.e par ses émotions. Ce phénomène nécessaire d'intégration est l'inverse de l'oubli.

5 Résumé

- Nos souvenirs positifs et négatifs sculptent nos vies ! Nous ne pouvons pas les oublier.
- Notre corps se souvient, même quand notre esprit oublie.
- Oublier, NON, mais rendre le souvenir supportable, OUI !