

## Fiche exercice

# JE ME SENS DÉTACHÉ·E, DÉCONNECTÉ·E



## 1 Idées reçues

«On ne peut plus jamais être le même après une telle horreur ! » **Vrai et Faux !**

Un traumatisme impacte et transforme beaucoup de choses. Il y a souvent une phase où la victime est totalement différente, décalée. Mais, par la suite, la victime retrouve son identité et sa propre personnalité.

«Il faut du temps pour se retrouver, retourner à la vie après un traumatisme.» **Vrai !** Suite à un traumatisme, on a besoin de temps pour se rétablir.

## 2 Témoignages

“

Depuis cette guerre, il m'a fallu du temps pour ne plus être à vif. Je n'accorde plus la même valeur aux choses. J'ai changé mes priorités, je ne m'attarde plus sur les choses superficielles. Je suis plus attentive à mon bien-être et à celui de mes proches.

”

## 3 Donner de la science

Vivre un traumatisme a toujours un caractère unique, sujet parfois à des interprétations complexes : un sentiment d'injustice, un sentiment de perte d'humanité, un sentiment d'être à jamais différent. La personne peut alors se sentir en rupture avec ses proches, les autres. Elle peut avoir l'impression de ne plus appartenir à la société. Les traumatismes induisent des modifications de la perception des autres et du monde, surtout en cas de violence intentionnelle. La personnalité évolue et change. Le trauma entraîne donc des réaménagements de son identité propre et de son positionnement vis-à-vis des autres.

## 4 Les conseils du Psy

### Pourquoi êtes-vous différent·e ?

Après un trauma, corps et psychisme ont besoin de mettre certaines fonctions en pause pour garder de l'énergie pour le processus de digestion et d'intégration de cet événement. Le lien aux autres fait souvent partie des fonctions sacrifiées momentanément pour assimiler ce qui nous arrive. Un repli sur soi pour intégrer ces nouvelles expériences est nécessaire. Ce travail peut engendrer des bouleversements dans vos priorités, dans vos valeurs, dans vos relations familiales, amicales et sociales, voire dans votre relation à la vie. Ce cheminement personnel peut amener ce sentiment de différence et de décalage avec les autres.

## 5 Résumé

- Les traumatismes changent notre regard sur nous-mêmes, sur les autres et sur la vie en général.
- Un décalage avec son propre entourage est fréquent, mais souvent transitoire.