#### Fiche pratique

# **TRAUMA**



## **Mon Trauma**

Expérience grave, souvent brutale, qui menace l'intégrité de la personne ou sa vie, vécu violent, perte de contrôle

Événement stressant quotidien

## Mes symptômes

# **HYPERACTIVITÉ**Sursauts

Hypervigilance
Troubles du sommeil
Troubles de la concentration

#### HUMEUR, PENSÉES PERTURBÉES

Croyances négatives
Culpabilité, Honte
Perte d'intérêt
Détachement

#### INTRUSIONS

Flashbacks Cauchemars Rappels du souvenir

#### ÉVITEMENT

Situations, lieux Pensées, Personnes ou émotions liés au truma

+ / - DISSOCIATION

Dépersonnalisation
Déréalisation
Vécu d'étrangeté
Amnésie

## Sa nature

Mort brutale inattendue

Maladie grave menaçant la vie

Maltraitance

Catastrophe naturelles

Accidents

Aggressions

Violences sexuelles / physiques

Harcèlements

## Ses caractéristiques

O Unique

Multiples

Unique dans l'enfance

Répétés dans l'enfance (maltraitance, abus, négligence, violences)

Violences interpersonnelles intentionnelles

Sentiment d'impuissance

O Absence de soutien ou de reconnaissance





# Fiche pratique TRAUMA

## Leurs durées

< 1 mois : État de stress aigu</p>

> 1 mois : Trouble de stress post-traumatique

## Mes émotions

COLÈRE RANCUNE

HONTE AUTO-DÉVALORISATION

TRISTESSE, DÉSEPOIR

VIDE, FROID, ANESTHÉSIE AFFECTIVE

## Mes complications

MAUX CORPORELS

DÉPRESSION, SUICIDE

ADDICTIONS TROUBLES ANXIEUX

#### TROUBLES DE LA PERSONNALITÉ

- instabilité dans les relations
- instabilité dans les émotions
- sentiments d'insécurité, crainte d'abandon
- Auto-agressivité : mutilation, tentative de suicide
- Dissociation



