

# Fiche pratique TRAUMA



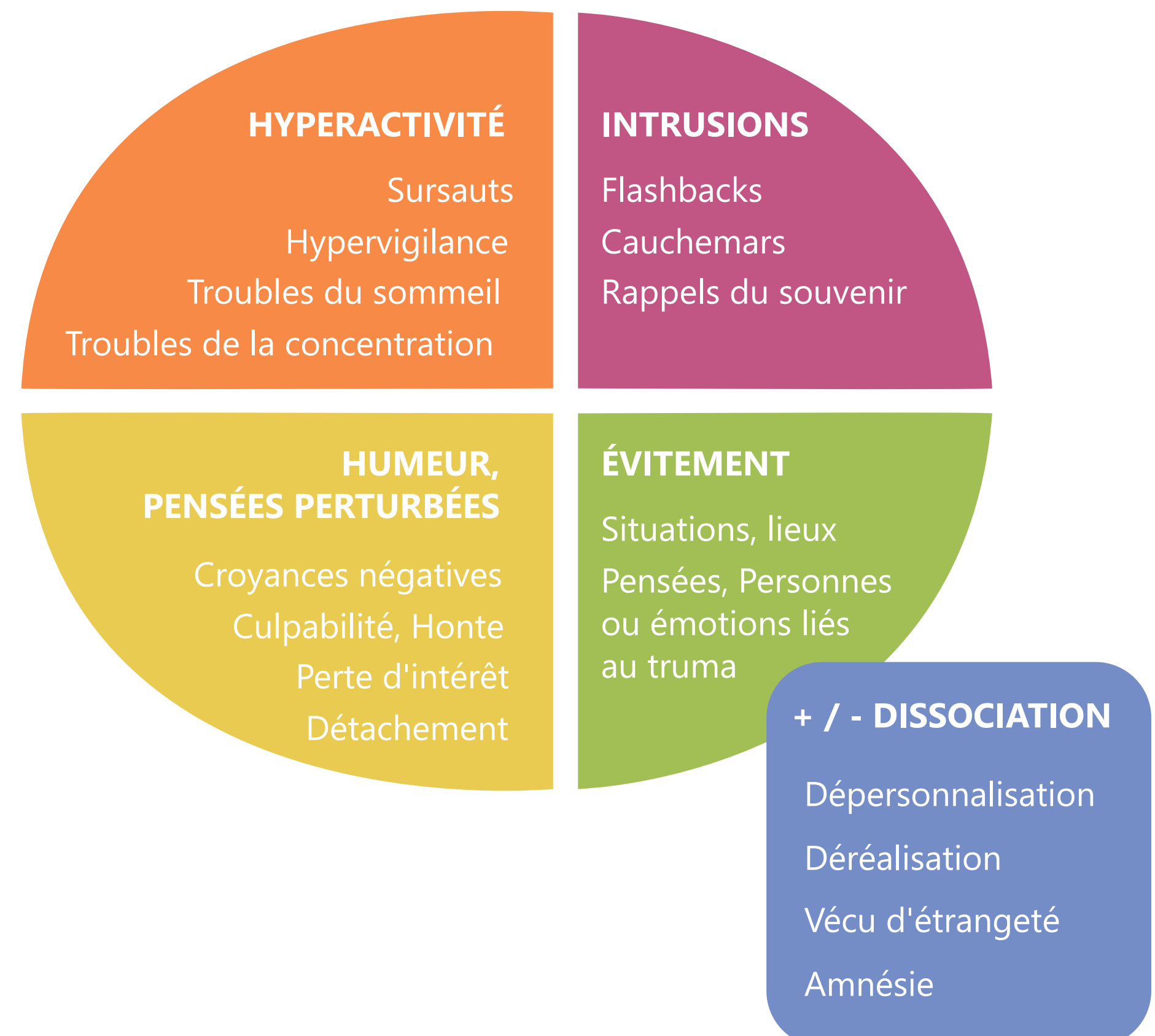
Retrouvez ce contenu dans le livre *Le trauma : Comment s'en sortir ?* Aux éditions DE BOECK SUP

## 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



## Sa nature

- Mort brutale inattendue
- Maladie grave menaçant la vie
- Maltraitance
- Catastrophe naturelles
- Accidents
- Aggressions
- Violences sexuelles / physiques
- Harcèlements

## Ses caractéristiques

- Unique
- Multiples
- Unique dans l'enfance
- Répétés dans l'enfance (maltraitance, abus, négligence, violences)
- Violences interpersonnelles intentionnelles
- Sentiment d'impuissance
- Absence de soutien ou de reconnaissance

## Leurs durées

- < 1 mois : État de stress aigu
- > 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