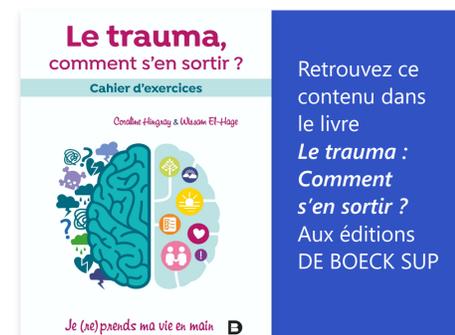


## Fiche pratique

# POURQUOI JE VAIS BIEN ?



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

## 1 Idées reçues

«La personne va forcément très mal après un tel événement !» **Faux!**  
On constate qu'après un traumatisme, la majorité des personnes ont des comportements normaux. Chez une minorité, on observe des états pathologiques ou des manifestations importantes de stress.  
«Une personne qui va bien après une telle violence est dans le déni ou n'est pas normale !» **Faux!** Continuer d'aller bien après des traumatismes souligne de très bonnes capacités d'adaptation et de résistance au stress.

## 2 Témoignages

Quand les tirs ont commencé, j'étais à l'autre bout de la salle. Je n'ai pas cherché à regarder ou à me montrer. Je me suis allongé à même le sol, sur le ventre pour protéger mes organes vitaux. Je me suis concentré sur ma respiration, j'ai attendu. C'est triste et douloureux, mais j'ai repris le cours de ma vie maintenant. J'avance, je me sens en sécurité ici.

J'ai entendu le bruit assourdissant de l'explosion dans l'immeuble d'en face. J'ai prévenu les secours et j'ai dévalé les escaliers, ma trousse de secours à la main. J'étais concentrée, en alerte, avec l'envie d'aider. Avec l'aide de passants, on a sorti trois blessés de l'immeuble, et on les a rassurés en attendant les secours. J'étais bouleversée, mais fière d'avoir aidé.

## 3 Donner de la science

Face à un traumatisme, le corps est en état d'alerte. Cette alerte s'active de façon répétée dans la vie et face à des menaces importantes. C'est une réaction normale face à une situation anormale. Après la menace, ces réactions physiologiques s'éteignent, et l'organisme retourne à son état habituel. C'est la normalisation du stress. La personne s'adapte à son vécu et s'ajuste. Les événements traumatiques ne produisent pas des effets traumatiques chez tout le monde.

Cela peut être lié à la nature de l'événement, mais aussi aux capacités d'adaptation de la personne. Certaines personnes ont moins de capacités à résoudre les problèmes et à prendre des décisions saines et efficaces, à intégrer le souvenir dans leur mémoire. Elles courent donc plus de risques de développer des troubles post-traumatiques.

## 4 Les conseils du Psy

### **Vos capacités**

Vous possédez, comme tout le monde, des capacités d'adaptation pour résoudre des problèmes et prendre des décisions. Elles facilitent la tolérance au stress, l'autonomie et la conscience de soi. Tout comme un sportif, plus vous vous entraînez, plus vous affinez votre résilience. Ces capacités d'adaptation dépendent de votre expérience (histoire, parents, enfance, travail), de vos attentes, de vos valeurs (ce qui est important pour vous), de vos croyances et de votre environnement.

### **Le roseau plie, mais ne rompt pas**

Face aux traumatismes, vous éprouvez vos capacités d'adaptation, de résistance au stress et de résilience. Cela vous protège physiquement et mentalement. Vous tentez ainsi d'agir sur la situation, de vous apaiser intérieurement, de gérer vos émotions, d'accepter le stress ou de l'éviter et de trouver de l'aide ou du soutien. Votre histoire (personnelle, familiale, sociale, scolaire) est une réserve de ressources internes insoupçonnées.

### **Les facteurs de bonne évolution**

Face à l'adversité, votre capacité de résilience est déterminante, et regroupe une variété de compétences et de ressources. Certains facteurs vous aident, comme réussir à agir conformément à vos valeurs et croyances, ne pas vous replier sur vous-même, obtenir du soutien de vos proches, être reconnu-e comme victime, ou bien tenter de donner un sens au traumatisme dans votre vie. Ces facteurs sont de bons ingrédients pour favoriser votre résilience.