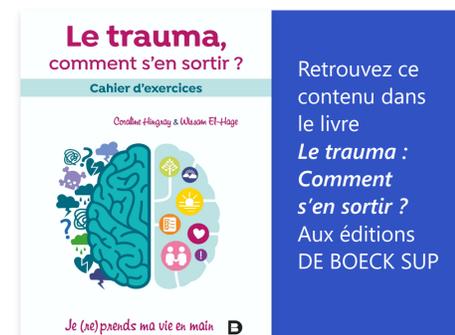


Fiche pratique

QU'EST-CE QU'UN DÉCLENCHEUR ?



Un souvenir qui s'impose

Un déclencheur s'apparente beaucoup aux flashbacks (retours en arrière) cinématographiques. Les mécanismes de suppression du souvenir sont défectueux. Cela ressemble un peu à un vinyl rayé rejouant en boucle les mêmes fragments de souvenirs émotionnels. Des déclencheurs de la vie de tous les jours, *a priori* neutres ou anodins, peuvent rappeler le traumatisme, provoquant le retour des images, des ressentis, un flashback, une réactivation du souvenir traumatique avec les mêmes émotions, liées notamment au danger. La peur est réactivée de façon spontanée, automatique, même en situation non dangereuse, provoquant angoisse et détresse. On parle de souvenirs intrusifs du stress post-traumatique.

Un souvenir non intégré

Les souvenirs traumatiques sont associés à de fortes émotions négatives. Vous avez alors du mal à les digérer, à les intégrer normalement dans votre mémoire et dans votre parcours de vie. On parle de mémoire traumatique non intégrée. Elle va produire, de façon incontrôlée et intrusive, des flashbacks à l'identique du traumatisme dans un mouvement permanent entre passé et présent, dans une tentative répétée d'intégration du souvenir douloureux à votre histoire de vie.

Identifiez les déclencheurs émotionnels

Vous pouvez reconnaître les déclencheurs émotionnels et ainsi diminuer les réponses négatives. En faisant attention à vos réactions, vous parviendrez à identifier un déclencheur (mot, couleur, odeur, endroit, personne, etc.) qui provoque de fortes émotions en vous. Vous pouvez vous aider d'un journal personnel pour décrire la situation, rechercher les déclencheurs, et reconnaître vos émotions. Il vous guidera dans cette compréhension. Identifier vos déclencheurs vous aidera à les contrôler et à anticiper la répétition incessante du souvenir.

