Fiche pratique

POURQUOI LES SOUVENIRS REVIENNENT-ILS SANS CESSE ?

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

Donner de la science

Lors d'une menace, les éléments *a priori* neutres de la situation (p. ex. couleur, odeur, endroit) sont automatiquement enregistrés et associés à la menace. Donc au danger ! À distance, ces éléments neutres deviennent des stimuli menaçants qui rappellent le traumatisme, réactivant la peur à l'identique, comme si on était en danger.

Au niveau biologique, tout ce qui rappelle le traumatisme devient menaçant et met en alerte différentes régions du cerveau, comme l'amygdale, impliquée dans la reconnaissance des émotions, de la peur, du danger…

Ainsi, les neurones activés au moment du traumatisme sont réactivés par le simple rappel d'éléments associés au souvenir traumatique. La peur initiale favorise une mémorisation exacerbée du trauma. Du fait de cette peur, la mémoire enregistre toute la scène traumatique, y compris des détails sans importance. Ils deviennent des **déclencheurs automatiques** qui vont réactiver le souvenir traumatique et la peur de manière incontrôlée.

Le cerveau n'arrive plus à contrôler la réapparition répétée des images traumatiques et des pensées obsédantes. La tour de contrôle des émotions (cortex préfrontal) est ainsi mise en difficulté.