

MES RESSOURCES EXTERNES

personnes

activités, passions

L'entourage est souvent mal informé sur les conséquences d'un événement potentiellement traumatique sur la santé. **Vos proches peuvent se montrer maladroit-e-s dans leurs questions ou dans leurs tentatives de soutien.** Les injonctions peu appropriées de type *ça va aller, ça fait déjà un mois, passe à autre chose* ou encore *si j'étais toi, ...* ou *tu devrais ...* sont assez fréquentes. Il est aussi possible que les personnes dramatisent ou, au contraire, minimisent les faits, posent des questions intrusives et potentiellement jugeantes, comme *mais pourquoi tu n'as pas ... ?*

Ces réactions, verbales ou non verbales, peuvent vous donner la désagréable sensation de ne pas être compris-e, ni soutenu-e ou d'être jugé-e. Ces sentiments négatifs s'ajouteront à tout ce que vous devez déjà gérer. N'oubliez pas que les réactions de votre entourage sont avant tout explicables par le fait qu'il est désemparé et ne sait pas comment réagir face à ce que vous traversez. Pour cette raison, **il est important de verbaliser votre ressenti et vos besoins avec vos proches : vous n'êtes pas responsable des faits que vous avez subis. Les réactions que vous présentez sont normales après un événement potentiellement traumatisant.**

Et si rien ne marche ?

Parfois, il est difficile de trouver des moyens permettant de diminuer ces réactions et leur impact. N'hésitez pas à recourir à une aide professionnelle afin d'éviter que la situation se détériore. **Contactez votre intervenant-e LAVI, votre médecin traitant ou votre psychothérapeute.**



Plus d'informations ici

2024. Toute reproduction, même partielle, est interdite sans autorisation. Imaginé & réalisé par CO créations sàrl.

LAVI

CENTRE GENEVOIS
DE CONSULTATION
POUR VICTIMES
D'INFRACTIONS

AVEC LE SOUTIEN DE



ÉVÉNEMENTS TRAUMATIQUES

MON MINI JOURNAL DE BORD

Depuis l'événement, je ne me sens plus comme avant, cela perturbe mon quotidien.

Subir un événement violent peut engendrer un choc et laisser des traces physiques, mais aussi psychologiques. L'impact de la violence dépend notamment de la sévérité du ou des événements vécus et du caractère intentionnel des faits. Si l'événement était si violent qu'il a provoqué chez vous un sentiment d'effroi intense et que vous avez cru que vous alliez mourir, il se peut qu'il ait généré ce que l'on nomme un **psychotraumatisme**. Il existe un ensemble varié de réactions immédiates et plus tardives qui peuvent se développer à la suite d'un événement traumatique. **Ces réactions sont normales suite à un événement qui ne l'est pas.**

Depuis les faits, il se peut que vous vous disiez : *j'aurais dû agir ainsi, je n'aurais pas dû faire cela* ou *j'aurais dû m'en douter*. Vous vous demandez peut-être : *pourquoi ai-je réagi comme cela ?*

Ce type de pensées vous fait ressentir des sentiments de honte et de culpabilité. C'est fréquent chez les personnes qui ont subi un événement traumatique : une fois hors de danger, elles ont tendance à repasser le fil des événements en s'en attribuant la responsabilité. Notre cerveau tente ainsi de trouver des explications et un sens à la situation, alors qu'il n'y en a pas forcément.

Il est aussi possible que vous ayez la sensation de ne plus vous reconnaître dans votre manière de fonctionner et de réagir, ou même d'avoir parfois peur de « perdre la tête ». **Sachez que ce sont des sentiments courants et normaux. Ce sont les événements que vous avez vécus qui ne le sont pas. Vous n'êtes pas responsable ! Soyez bienveillant-e envers vous-même.** Il faut du temps pour que les blessures cicatrisent.

LES MANIFESTATIONS LIÉES AU CHOC

Les 3 F « flee, fight, freeze » – en français « fuir, combattre, se geler » (sidération)



Pendant l'événement violent, votre corps a naturellement activé des réflexes de survie qui expliquent la manière dont vous avez réagi. **Ces réflexes ont pour objectif de vous protéger.** Notre cerveau est doté de compétences instinctives pour faire face à une menace ou à un danger : son premier réflexe est d'activer la fuite. En cas d'impossibilité de fuir, le cerveau va activer le réflexe de combat. Si cette perspective est impossible, il va alors se mettre dans un état de « congélation » nommé sidération, qui provoque une paralysie sensorielle, motrice et/ou de la pensée. L'état de sidération résulte de ce mode d'auto-protection : on peut la voir comme une sorte de court-circuit qui nous protège de l'énorme stress que représente un événement très violent et qui provoque une dissociation entre notre esprit et notre corps.

Les réactions sont très variées et diminuent avec le temps

Votre corps a peut-être réagi par une perte totale de conscience, mais la réaction la plus fréquente est plutôt de se sentir totalement coupé-e de son corps et de ses émotions. Les personnes qui l'ont vécu disent par exemple : *c'est comme si on se regardait de l'extérieur, que l'on était anesthésié-e.* Cette réaction du corps peut aussi impacter la capacité de traitement de la mémoire. Cela explique pourquoi les souvenirs d'une agression sont souvent morcelés. L'amnésie peut être totale ou partielle. Vous avez peut-être des difficultés à situer les faits dans le temps et dans l'espace (date, heure, lieux). Vous pouvez, au contraire, avoir certains souvenirs fugaces, mais très intenses qui arrivent dans votre esprit comme des flashbacks : des images, des pensées, des sensations (bruits, odeurs, sons, goûts, etc.) en lien avec l'événement qui vous envahissent et se réactivent sans que vous parveniez à le contrôler. Peut-être avez-vous la sensation que les événements vécus ne sont pas réels. Vous pouvez aussi avoir une perception modifiée de vous-même. Il se peut que vous ressentiez des angoisses, qui peuvent aller jusqu'à la sensation d'une menace constante. Une grande nervosité et de l'irritabilité sont souvent présentes, en lien avec des problèmes de sommeil et des cauchemars. Cet état peut aussi entraîner des difficultés de concentration et un manque d'appétit. Enfin, il est possible que ces manifestations soient tellement désagréables que pour ne pas les éveiller, vous tentiez d'éviter tous les lieux, les personnes ou les situations qui vous rappellent les faits subis.

Les manifestations de l'état de choc peuvent apparaître plus ou moins rapidement après l'événement. Elles sont très variables selon les personnes. C'est normal de les ressentir. Leur fréquence et leur intensité devraient diminuer avec le temps. Après un ou plusieurs événements violents, il est normal de présenter des réactions psychologiques et/ou physiques liées au stress que la situation a généré. Ces réactions devraient diminuer progressivement au cours des semaines suivantes. Si les symptômes perdurent au-delà de trois mois, c'est peut-être le signe qu'un état de stress post-traumatique s'est installé.

Ne restez pas seul.e. Vous pouvez en parler à votre intervenant-e LAVI, à votre thérapeute ou à votre médecin. Il existe des traitements efficaces pour vous soulager et vous permettre de reprendre le cours de votre vie.



NOTES & QUESTIONS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Procédure pénale et réapparition des symptômes

Beaucoup de temps peut passer entre le dépôt d'une plainte et une éventuelle convocation des autorités judiciaires. Vos symptômes ont sans doute diminué et vous avez la sensation de vous retrouver. Lorsque vous recevez des nouvelles de la procédure pénale, par exemple lorsque vous recevez un courrier des autorités ou de votre avocat-e, il se peut que vos symptômes resurgissent, même fortement. **C'est tout à fait normal.** Vous n'êtes pas en train de « retomber » dans l'état que vous avez connu peu après l'agression. Les manifestations physiques et/ou psychiques ressurgissent car ce rappel de l'agression fait remonter vos souvenirs, les images et les réactions qui y sont associées.

LES RESSOURCES POUR TRAVERSER CETTE ÉPREUVE

Après avoir vécu un ou plusieurs événements violents, il est important de respecter les besoins de base du corps, qui aura plus que jamais besoin de repos, mais aussi d'être bien alimenté et hydraté. **Diminuez vos obligations extérieures si vous le pouvez et prenez soin de vous.** Vous pouvez par exemple pratiquer des activités qui vous détendent ou vous ressourcent et faire appel à des personnes soutenant de votre entourage.

Si vous avez de la difficulté à savoir ce qui serait nécessaire pour vous faire du bien dans cette période difficile, prenez le temps de penser à ce qui a pu vous aider par le passé. Peut-être que des idées viendront plus facilement si vous vous posez la question suivante : *qu'est-ce que je conseillerais à un-e ami-e ?*

Identifiez vos besoins et vos limites, légitimez-les et communiquez-les à vos proches. Pour que vous puissiez reprendre des forces, il est indispensable que vous vous sentiez en sécurité. Tentez d'identifier vos besoins pour trouver cette sécurité. **Que pourriez-vous mettre en place ou modifier pour vous apaiser ? Qui pourrait être une ressource ?**