

Pourquoi sommes-nous inégaux face au trauma ?

** Ou comment se mettre en action pendant un événement traumatique nous aide à mieux nous en sortir ? **

★ La vie nous apporte son lot de surprises et cette dernière fut pour moi agréable. Tout a commencé par une lecture que je croyais, au départ, anodine : un polar jeunesse, dans le but de pouvoir échanger avec mon adolescent de 14 ans, sur la matière scolaire en cours. Je ne suis pas spécialement fan de thrillers et si j'ai l'élan d'évoquer cette lecture ici, c'est parce qu'il y est fait allusion de schizophrénie, paranoïa, on y parle un peu d'hôpital psychiatrique : introduction légère, éveillant la curiosité du jeune qui aurait envie d'approfondir le sujet. « *Frères de sang* » de Mikaël Ollivier : belle lecture pour les ados.

☐ Par ailleurs, à travers le récit du narrateur et de la conscience qu'il met sur ses comportements, l'auteur met en lumière aussi comment le fait d'agir dans une situation traumatique, peut aider la personne qui vit le trauma à mieux le digérer, sans rester dans la sidération et tomber dans des schémas de dépression ou autres symptômes du syndrome de stress post traumatique.

? Peut-être as-tu déjà vécu une situation stressante voire traumatisante et que tu as pu constater que le vécu des uns est différent de celui des autres. Peut-être as-tu pu comparer ce vécu, un certain temps après que la situation ait eu lieu et que tu as pu aussi constater des divergences dans le vécu des personnes, au moment d'évoquer cet événement du passé. Ces divergences sont un bon indicateur du fait que chaque individu, selon sa propre histoire de vie et le vécu au moment de l'épisode traumatique, digère cet événement à sa propre manière et à son rythme aussi.

☞ Selon Francine Shapiro – fondatrice de l'EMDR -, notre système nerveux renferme un système inné de guérison : le traitement adaptatif de l'information, consistant en une série de mécanismes neurophysiologiques, et qui permet de transformer un épisode traumatique en souvenir neutre. Ce TAI nous permet de digérer tout événement perturbant, en moyenne en trois à quatre semaines. Si, au bout de ce laps de temps, le souvenir de l'événement éveille toujours des réactions chez l'individu, des mécanismes de dissociation commencent à s'installer, pour le protéger de la

souffrance liée à cet épisode difficile. De la même manière, si rien n'est fait pour traiter le trauma, avec le temps, plusieurs couches de mécanismes de protection s'installent jusqu'à l'installation d'un syndrome de stress post-traumatique, au bout de trois à quatre mois après l'événement.

** Comment se fait-il alors que certaines personnes s'en sortent mieux que d'autres ?*

★ Tout dépend, dans un premier temps, de notre réaction face à une situation stressante. A nouveau, notre histoire de vie joue un rôle dans la détection d'un danger potentiel et dans la manière dont notre cerveau analyse la situation. Rappelons que la décision que le cerveau prend pour passer en mode survie (danger de vie ou de mort, réel ou vécu comme tel) est arrêtée en une fraction de seconde : quelques millisecondes. Le mode survie enclenche une série de réactions neurophysiologiques, notamment l'exacerbation des 5 sens, la décharge d'adrénaline et de cortisol qui provoque l'augmentation du rythme cardiaque, de la respiration et la mise au repos de la digestion, par exemple ; la liste n'est pas exhaustive. Ce chamboulement se fait instantanément dans le corps grâce à notre système nerveux autonome, sans que nous ayons à y réfléchir et nous prépare à deux types de réaction possibles : le combat (fight, en anglais) ou la fuite (flight). Si ni l'un ni l'autre ne sont possibles, il reste une troisième option pour survivre à l'événement : le figement (freeze). Ces trois réactions possibles sont ce que les neuroscientifiques ont appelé les 3 F (fight, flight, freeze) du mode survie.

☐ Si je reviens à l'exemple du livre que j'ai lu, l'auteur décrit chacun des trois F, à travers le comportement de trois personnages. Une famille bourgeoise aisée – deux frères et leurs parents – fait face à un événement absolument inimaginable pour eux : l'aîné des garçons se fait arrêter par la police, inculpé pour avoir commis 5 meurtres. Des preuves accablantes contre le jeune homme apparaissent en moins de 48 heures. La vie de cette famille bascule et l'auteur décrit comment chaque personnage réagit face à la sidération de départ, le choc traumatique. La mère, dès les premiers instants ingère de l'alcool et des médicaments, tellement la situation est insupportable pour son système : une partie d'elle a besoin d'oublier, de s'enfuir de cet événement qu'elle ne peut pas gérer. Le mécanisme de fuite qui prend les commandes. Le père, face aux preuves accablantes contre son fils, se résigne, ne sait plus quoi faire ni

penser - il attend le procès, persuadé que son fils passera les prochaines années en prison : il est dans le figement. Le jeune adolescent, lui, a pris la décision de sortir son frère aîné de ce pétrin. Il choisit d'y croire, de continuer à croire à l'innocence de son frère et la prouver. Il se met en mouvement et le nomme lui-même, pour mieux vivre la situation que ses parents, qui ont l'air complètement perdus et dépassés par les événements. Il décide de prouver au commissaire de police qu'il a tort : il choisit le combat. Si j'utilise le verbe choisir, ce n'est pas anodin : il s'agit bien d'un choix conscient, dans ce cas et ce choix s'inscrit dans la réponse combat face au stress. Qu'il s'agisse d'une réponse réflexe ou d'un choix conscient, la mise en mouvement, l'action nous permet d'utiliser toute ou une bonne partie de l'énergie mise en branle par notre système nerveux au moment de passer en mode survie – toutes ces réactions neurophysiologiques qui nous permettent de nous sauver d'un danger de mort. Une bonne partie de la tension générée lors du passage en mode survie se voit ainsi déchargée, lors de la mise en mouvement. Il suffit de penser aux bienfaits d'un footing ou toute autre activité sportive, pour décharger une colère, dans notre quotidien : il y a de fortes chances que les tensions générées par la colère disparaissent après l'effort physique.

📍 Ce qu'il est important de souligner, c'est que les tensions générées lors du trauma – quand elles ne sont pas déchargées - s'inscrivent littéralement dans nos cellules et à travers notre système vagal – constitué, comme son nom l'indique, par le nerf vague. Le père de la théorie polyvagale Stephen W. Porges distingue les fonctions du nerf vague ventral, du dorsal. Dès que nous passons en figement, c'est la voie dorsale du nerf vague qui s'active et le stress dû au trauma, avec toutes les informations que le cerveau a collectées au moment du choc, s'y inscrivent. Si le trauma n'est pas digéré par le processus du traitement adaptatif de l'information, endéans les trois à quatre semaines suivant l'événement, ces informations restent stockées dans la voie dorsale du nerf vague.

✦ La voie vagale ventrale est celle qui est active lorsque nous nous sentons en sécurité, en lien à l'autre, nous avons envie et nous sentons capable de prendre des risques dans la vie : le mouvement est fluide. S. Porges explique aussi la notion d'auto-régulation et co-régulation de notre système vagal. Quand c'est la voie ventrale qui est active, je suis capable de m'auto-réguler, passer à l'action et ensuite passer à

autre chose. Dès que la voie dorsale est enclenchée, je ne suis plus en mesure de m'autoréguler et c'est dans le lien qu'il devient alors possible de basculer de la voie dorsale vers la ventrale : un lien où je me sens en sécurité. Il est alors question de co-régulation : les systèmes nerveux des deux personnes se corégulent et la personne en difficulté, figée dans la voie dorsale peut alors se remettre en mouvement pour basculer vers la voie ventrale et digérer l'épisode traumatique, grâce au soutien et à la sécurité qu'elle ressent dans le lien à l'autre. Peter A. Levine explique dans son ouvrage « *Réveiller le tigre : guérir le traumatisme.* » comment la remise en mouvement permet de décharger les tensions accumulées dans le corps lors du choc traumatique. A travers les exemples de personnes qu'il a accompagnées, l'on peut comprendre comment la corégulation entre P. Levine et ses patients, le sentiment de sécurité qu'il a éveillé en eux, a amené ces derniers à se remettre en mouvement, à « *réveiller le tigre* » et digérer le trauma.

☐ Si je reviens au jeune héros du livre : la voie vagale ventrale est restée active chez lui, peut-être parce que le lien qui l'unissait à son frère était tellement fort et que sa confiance en son frère et l'innocence de celui-ci était suffisamment forte pour faire face à toute épreuve. La force du lien fraternel lui a permis de faire un choix conscient et de se mettre en mouvement : partir en quête de vérité, une vérité différente de celle à laquelle s'est résigné le père et qu'a fui la mère. La deuxième ressource du jeune est sa grand-mère qui le soutient dans sa démarche ; son système se sent donc en sécurité, il se fait confiance et c'est la voie ventrale qui reste active.

★ De nombreuses études ont démontré que les personnes qui agissent lors d'un événement traumatique le digèrent plus aisément que celles qui se sentent coincées et impuissantes. Plus près de chez nous, les équipes de secours engagées lors des attentats à l'aéroport de Zaventem en 2016 ont témoigné avoir observé des situations similaires : les personnes qui avaient pu faire quelque chose – se mettre à l'abri, venir en aide à quelqu'un – ont eu moins de séquelles psychologiques que celles qui se sont senties bloquées ou impuissantes.

* *Le secret pour maintenir la voie vagale ventrale active ?*

♥ L'estime de soi ! ♥

✦ Se sentir bien dans sa peau, en sécurité et cela se cultive au quotidien.

=> Décharger le stress accumulé pendant la journée et je ne peux que louer les bienfaits de la TRE, à cet effet (Tension, Stress & Trauma Releasing Exercices).

=> Toute activité physique, sportive, artistique, créative qui nous met en joie, nourrit notre espace de sérénité intérieure.

=> L'ancrage, mise à la terre, grounding : prendre soin de plantes, jardiner, se promener en forêt, dans un parc, au milieu de champs.

=> Entretenir des relations nourrissantes, un lien authentique, dans lequel je me sens en sécurité et libre d'être qui je suis.

Bref, fais-toi du bien : tu n'en deviens que plus résilient.e ! :)

Quelques références bibliographiques:

- *Réveiller le tigre : guérir le traumatisme.* Peter A. Levine
- *Le traumatisme psychique chez l'adulte.* Evelyne Josse
- *La théorie polyvagale: Fondements neurophysiologiques des émotions, de l'attachement, de la communication et de l'autorégulation.* Stephen W. Porges
- *EFT – Tapping et psychologie énergétique.* Brigitte Hansoul, Yves Wauthier-Freyman