

L'empreinte traumatique Le dossier du droguiste

Réaction psychique qui se manifeste après un événement violent, le trouble post-traumatique provoque des émotions comme la peur ou la vulnérabilité, ainsi que la détresse et la perte de contrôle

Le trouble de stress post-traumatique est une réaction psychologique qui se manifeste à la suite d'une expérience traumatisante, durant laquelle l'intégrité physique ou psychologique d'une personne a été atteinte. Il peut également intervenir lorsque la personne s'est sentie menacée et a été prise d'une peur intense. Il apparaît parfois de manière indirecte, c'est-à-dire lorsque ce n'est pas la personne elle-même qui est directement touchée, mais l'un de ses proches.

Au moment où survient la situation traumatisante, la réaction de l'individu sujet à ce genre de troubles se manifeste généralement par une peur intense, un sentiment d'impuissance et une incapacité totale à faire face.

Caché durant plusieurs années

Bien sûr, on identifie facilement certaines situations menant à des troubles de stress post-traumatique tels que maltraitance, accident grave, mort violente, viol, agression, guerre, etc. Mais on minimise souvent d'autres événements, souvent plus sournois, comme la négligence, le manque d'affection et même la naissance, l'accouchement ou une fausse couche, ces épisodes de la vie pouvant déclencher le syndrome de stress post-traumatique. Parfois, les troubles peuvent survenir bien des années après l'événement traumatique. Dans le monde, plus de 70% des adultes vivent ou ont vécu un événement traumatisant au cours de leur vie.

Si les formes sévères sont aujourd'hui généralement vite détectées et suivies médicalement, le choc traumatique «bénin» est souvent peu et tardivement établi. Néanmoins, il se cache parfois derrière une



Adobe Stock © Vibe Images

perturbation de la manifestation des émotions qui est due à des blocages d'énergies et à une forte colère dissimulée.

Le système nerveux végétatif, celui qui règle toutes les fonctions non volontaires de l'organisme – c'est dire s'il a du travail – est directement impacté par ce déséquilibre. Ce qui peut entraîner à la longue et de manière sournoise des dysfonctions aussi multiples que diverses. Citons, pour les cas les plus sournois, des troubles digestifs chroniques, des perturbations plus ou moins sévères du sommeil, des douleurs musculaires, des anxiétés infondées, des états dépressifs ou encore des maux de tête. De plus, ces symptômes se manifestant parfois des dizaines d'années après les événements traumatisants, il est

souvent très difficile d'en trouver la cause. Lors de l'apparition de troubles chroniques liés à un choc traumatique «bénin», la lutte contre les symptômes n'est pas suffisante. Pour retrouver un bon fonctionnement du système neurovégétatif, il est primordial d'identifier le traumatisme vécu, de l'intégrer et de le digérer. Il faut veiller ensuite à ne pas l'oublier – ce qui aurait comme effet de continuer à le tirer comme un boulet – mais à l'accepter, ce qui permet de déposer cette charge au bord du chemin. Rien ne semble plus logique en théorie, mais ce n'est pas simple à mettre en pratique. Il ne faut pas rechigner à demander de l'aide dans son entourage ou à un professionnel de confiance (médecin, thérapeute, droguiste). ER

L'empreinte de la COVID-19

La situation particulière que la population a vécue et qu'elle vit encore dans le contexte de la crise sanitaire du Coronavirus va certainement avoir des répercussions à moyen et long terme. Lorsque la situation sera à nouveau normale, il ne suffira pas d'un claquement de doigts pour retrouver l'équilibre d'avant la crise. Quand la COVID-19

fera partie du passé, il faudra se souvenir de l'empreinte que cette période aura pu laisser sur le fonctionnement neurovégétatif. Il faudra alors libérer ses tensions et ses colères dissimulées. Faire une place à ce stress vécu personnellement, mais aussi collectivement, et ne jamais minimiser sont impactés sur sa santé future. ER