

# Qu'est-ce qu'un traumatisme ? Définition, symptômes, réponses...

[#trauma](#) [#traumainformed](#) [#traumarecovery](#) [#traumahealing](#) [#traumaeffects](#) [#childhood](#)  
[#posttraumatic](#) [#response](#) [#ptsd](#) [#traumaresponse](#) [#effects](#) [#anxiety](#) [#depression](#) [#mentalhealth](#)  
[#healing](#) [#recovery](#) [#therapy](#)

Article de [Charbel Ibrahim](#) • M.A. *Thérapeute conjugal et familial* • *Psychothérapeute à l'Institut Thérapéia*

La vie humaine roule parfois sur des ondes instables, et peut affecter l'état physique, psychique et mental des personnes. Par conséquent, ces changements peuvent interférer dans différents domaines tels que la famille, le travail, les relations et beaucoup bien d'autres.

Les effets d'un traumatisme peuvent être dangereux, pour la personne qui a vécu certains événements, ainsi que pour son entourage.

Dans cet article, nous aborderons brièvement le sujet du traumatisme, avec les réponses de survie adoptées par les personnes face à un événement, avec une approche professionnelle.



[#trauma](#) [#traumainformed](#) [#traumarecovery](#) [#traumahealing](#) [#traumaeffects](#) [#childhood](#)  
[#posttraumatic](#) [#response](#) [#ptsd](#) [#traumaresponse](#) [#effects](#) [#anxiety](#) [#depression](#)

Le traumatisme est défini par l'effet ou la réponse émotionnelle et psychologique qui se produit chez les personnes après un événement terrible, et non pas tant par l'événement lui-même, car le même événement peut être plus traumatisant pour certaines personnes que pour d'autres. Ainsi, après cet événement, le choc immédiat et le déni sont typiques. Mais il y a aussi des réactions à long terme qui peuvent survenir comme les flashbacks, émotions imprévisibles, symptômes physiques, maux de tête, vomissements, ... Bien que ces sensations soient normales, certaines personnes auront du mal à avancer dans la vie, et mener une vie normale.

## **Réponses aux traumatismes**

Un traumatisme peut créer un stress, des réactions de peur et de colère. Cela peut également amener les gens à se retrouver incapables d'arrêter de penser, ou même à oublier complètement ce qui s'est passé. Les événements traumatiques peuvent également créer un niveau élevé d'excitation - ou se sentir alerte ou "sur ses gardes", ce qui amène les gens à réagir fortement aux sons et aux images qui les entourent.

Les quatre F de la réponse de survie, décrivent chacune un ensemble de réponses qu'une personne peut avoir face à des situations menaçantes ou abusives.

Ces diverses réponses de survie, peuvent avoir été apprises comme un moyen de survie durant l'enfance, suite à des relations abusives ou un traumatisme grave. Le type de réponse se reproduit ensuite plus tard dans la vie, chaque fois que la personne fait face à quelque chose qu'elle perçoit comme une menace.

## Les 4 F de la réponse de survie

**Combat :** C'est de l'auto-préservation, peu importe qui est blessé par ce processus. Parfois, c'est une réponse utile lorsqu'elle est utilisée de manière appropriée pour répondre sainement à une menace. Elle aide à s'affirmer, se protéger et protéger les autres, créer des limites, trouver du courage, ... Cependant, exposées à des traumatismes intenses et à longue durée, elle devient malsaine. Les personnes se retrouvent en état d'alerte, toujours prêtes à se battre, et conduisent à des tendances narcissiques, comportements de contrôle, sentiments de droit, même à la colère sans raison, l'intimidation, l'exigence de perfection, ...

**Fuite :** Lorsqu'il est impossible de se battre, la personne a tendance à quitter complètement la situation. Et comme la réponse au combat, elle peut être saine ou malsaine. Dans une situation saine, cela conduit à se désengager des conversations nuisibles, quitter des relations malsaines, échapper physiquement à des situations dangereuses et évaluer correctement la colère. Lorsque le traumatisme n'est pas résolu, les gens percevront tout comme un danger, entraînant des tendances obsessionnelles ou compulsives, panique et peur constantes, besoin de rester occupé tout le temps, être un bourreau de travail, ...

**Immobilisation/Figement :** Dans ce cas, la personne s'arrêtera au lieu de s'enfuir ou de se battre. Par exemple un enfant pour éviter la colère de ses parents, il peut être aussi calme et silencieux que possible. Et cela peut conduire à : l'isolement, la dissociation, la paresse, la peur de réaliser ou d'essayer de nouvelles choses, la peur de prendre des décisions et d'agir.

**Soumission :** Entourée de personnes toxiques, la personne va apprendre à se dépasser pour leur plaire et les rendre heureuses. Si c'est sain, cela conduira à la compassion, au compromis, à l'écoute active, ... Mais si c'est malsain, cela provoque des relations de co-dépendance, plaire aux gens jusqu'à la destruction et la perte de soi, avoir peu ou pas de limites.



[#traumarecovery](#) [#traumahealing](#) [#posttraumatic](#) [#response](#) [#ptsd](#) [#traumaresponse](#) [#effects](#)  
[#anxiety](#) [#depression](#) [#mentalhealth](#) [#healing](#) [#recovery](#) [#therapy](#) [#support](#) [#help](#)

## **Comment aider une personne traumatisée ?**

Toute personne traumatisée a sûrement besoin de soutien pour pouvoir continuer, et parfois cela prend beaucoup de temps. Pour cette raison, il est nécessaire de comprendre le cas de chaque personne, car il est difficile de s'adapter au besoin de solitude ou d'être entouré. Être flexible afin de donner le sentiment de ne pas être seul aidera beaucoup dans le chemin d'accompagnement.

Ce sont des petits conseils que vous pouvez adopter si quelqu'un autour de vous est confronté à une mauvaise situation : écoutez et soyez présent, validez son traumatisme, proclamez que vous serez là de toute façon, ne comparez pas son expérience, acceptez s'il ne veut pas parler, aidez-le à trouver un soutien en matière de santé mentale, continuez à surveiller, faites des choses agréables avec lui.

Il n'est jamais trop tard pour demander de l'aide, même si les effets sont durables. Ainsi, la récupération et le renouvellement sont toujours possibles à tout moment et à toute étape de la vie.

La thérapie est l'outil en or pour modifier les schémas comportementaux, en particulier ceux qui sont profondément enracinés. Ainsi, avoir la capacité de réagir au stress de manière saine peut aider dans de nombreux domaines de la vie, quel que soit le passé vécu.

L'Institut Therapeía peut aider les personnes qui ont vécu un traumatisme à trouver des moyens constructifs pour gérer leurs attitudes, émotions, réactions, actes et bien plus encore, afin de se reconstruire et retrouver la stabilité et l'équilibre dans leur vie quotidienne.

**Vous pouvez prendre un [rendez-vous](https://www.psychotherapeute.pro/contact) avec notre psychothérapeute :**

**<https://www.psychotherapeute.pro/contact>**

**Numéro de téléphone: +1 514-583-0405**

**E-mail: [psychotherapeute@instituttherapeia.com](mailto:psychotherapeute@instituttherapeia.com)**