

Comment le traumatisme nous transforme ?

Hélène Dellucci, PhD

Congrès EMDR français, Université Lorraine

Metz, 5 au 8 septembre 2019

helene.dellucci@bluewin.ch

Comment le traumatisme nous transforme?

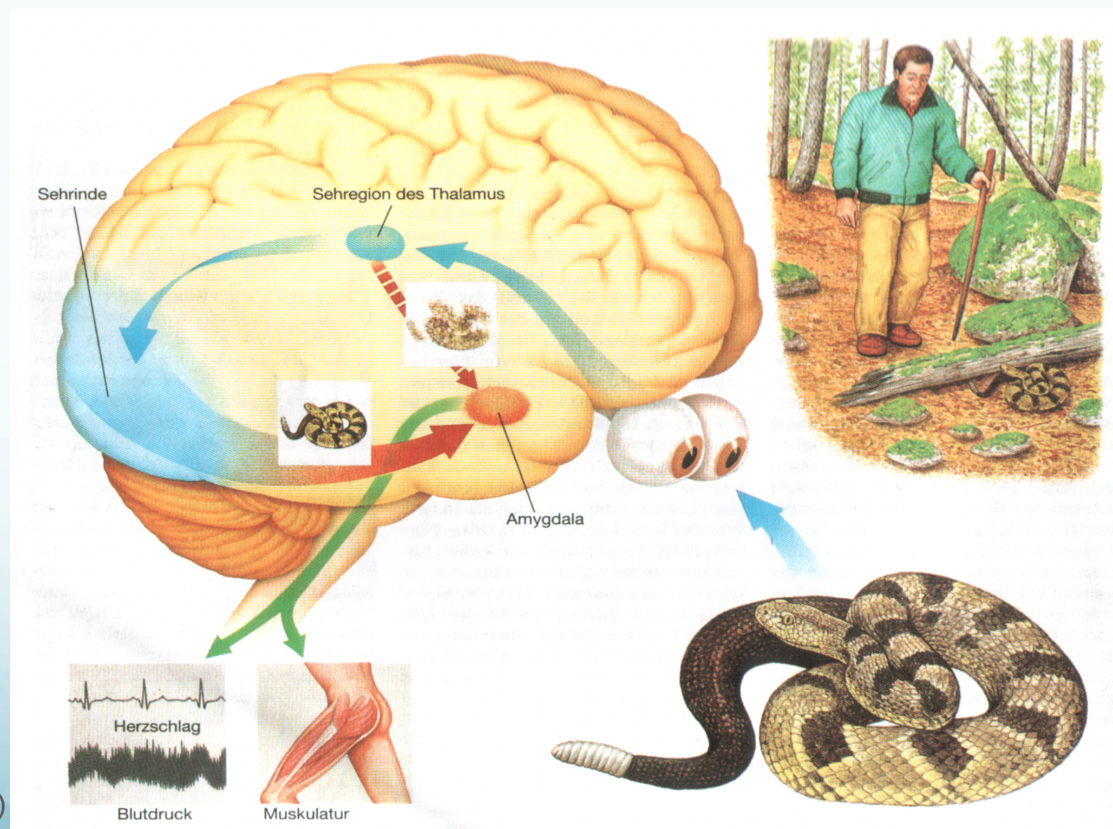
Trauma (grec) *τ ρ α υ μ α* signifie « **blesure** » physique ou psychique

Une réflexion en quatre actes

- Acte 1: Qu'est-ce qui se passe au moment du trauma?
- Acte 2: Que se passe-t-il après le trauma?
- Acte 3: Lorsque l'on se confronte au trauma...
- Acte 4: Et après ?

Au moment du trauma

- L'inattendu, la surprise
- Les réactions de survie:
 - la fuite, la lutte
- Une réponse physiologique face au danger
 - Irrépressible
 - Involontaire
- Peur, colère
- Adrénaline, Noradrénaline



D'après Joseph Le Doux (2000)

Au moment du trauma

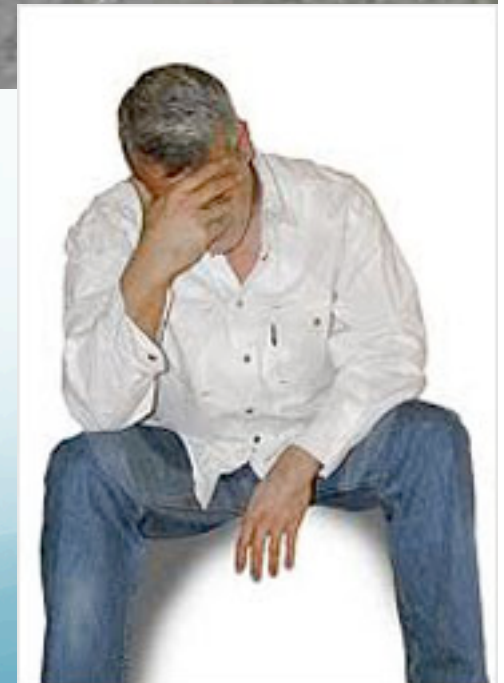
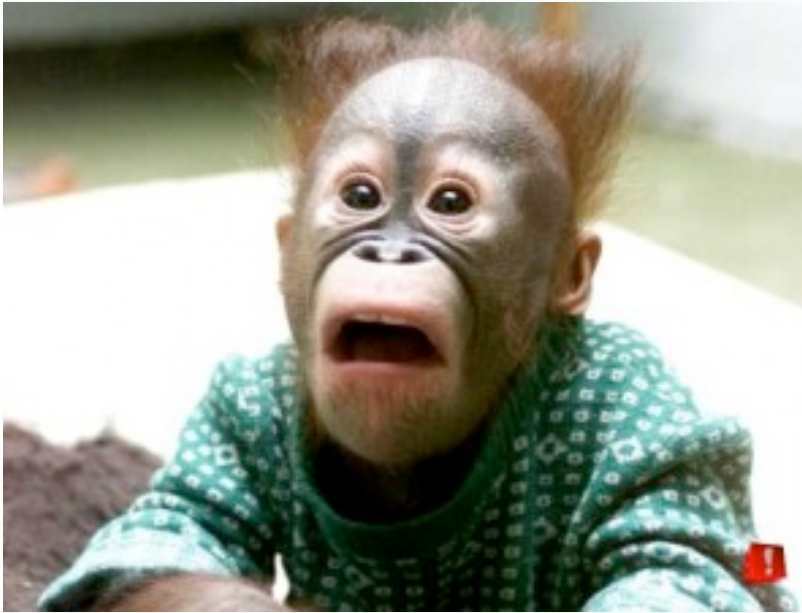
- Pensée déconnectée: Incapacité à penser, à réfléchir, à planifier, à apprendre
- Lien à l'autre coupé: vision tunnel, centrée sur le danger, ce qui fait problème, difficulté à ressentir de l'empathie,
- Des émotions qui débordent



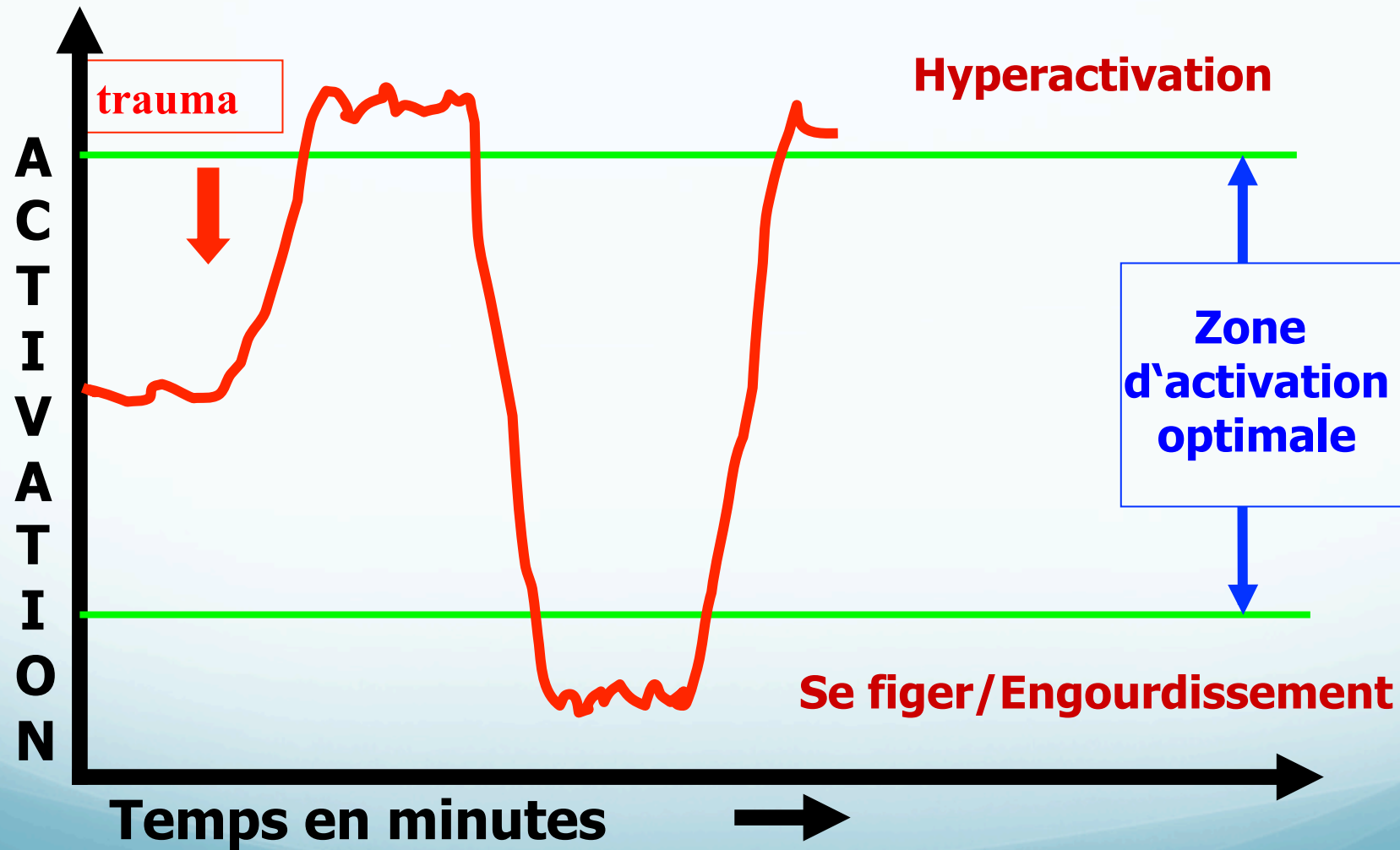
Au moment du trauma

- Lorsque le danger ne diminue pas, s'il est trop grand
- Si un agresseur est trop fort
- Si le corps est empêché de fuir, de combattre
- Le système physiologique va déceler un danger de mort et réagir
 - Soumission
 - Sidération
 - Faire le mort (mort feinte)

Sous-activation physiologique



Modèle de la Modulation de l'activation Model 3 (Ogden & Minton 2000)



Lorsqu'un événement laisse une blessure traumatique

- Le cerveau ne digère pas la blessure: l'événement, les contenus sont mis de côté
- L'apprentissage reste partiel: cet élément est dangereux
 - Réactions intempestives du corps en présence d'un déclencheur
 - Évitement, restrictions, phobies
- Après 3 mois: les symptômes, normaux dans la phase aiguë, persistent

Comment le traumatisme nous transforme?

Trauma (grec) $\tau\rho\alpha\upsilon\mu\alpha$ signifie « **blesure** » physique ou psychique

Une réflexion en quatre actes

- Acte 1: Qu'est-ce qui se passe au moment du trauma?
- Acte 2: Que se passe-t-il après le trauma?
- Acte 3: Lorsque l'on se confronte au trauma...
- Acte 4: Et après ?

Après le trauma ...

- Selon la recherche, 75 % des personnes guérissent spontanément, c'est à dire ils n'ont plus de symptômes décelables par les outils de mesure
- Est-ce que la blessure est tout à fait digérée?
 - La dimension d'apprentissage est réussie
 - Avec des capacités de prévention
 - L'événement est classé dans le passé avec un corps apaisé lorsqu'on y pense
 - Un récit est possible, partageable de manière adéquate, permettant de partager des émotions, sans que celles-ci ne débordent

Après le trauma ...

Symptômes d'un TSPT

- Un Trouble de Stress Post Traumatique se décèle à partir de trois mois après un événement

Critères du TSPT (Association Psychiatrique Américaine, 2013)

- 1. reviviscences intrusives
- 2. évitement
- 3. changements négatifs des cognitions et de l'humeur
- 4. activation neuro-végétative

Définition du TSPT

- Réviviscences (symptômes intrusifs) (1/5)
 - Souvenirs répétitifs et envahissants
 - Rêves répétitifs
 - Réactions dissociatives, flashbacks
 - Détresse lors de l'exposition
 - Réactivité physiologique lors de l'exposition

Définition du TSPT

- Evitement (1/2)
 - Efforts pour éviter les pensées, sentiments, souvenirs
 - Efforts pour éviter les rappels extérieurs

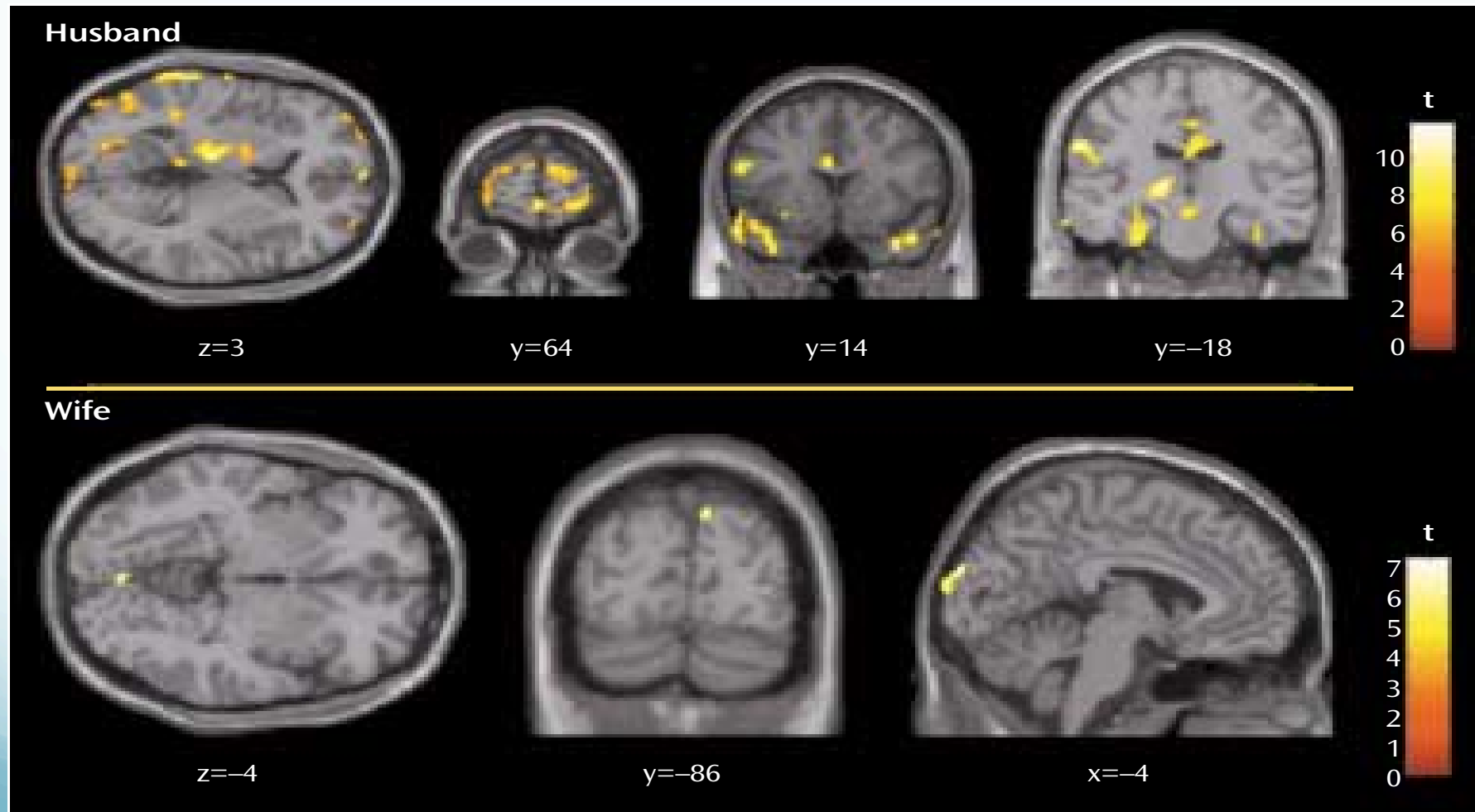
Définition du TSPT

- Changements négatifs des cognitions et de l'humeur (2/7)
 - Incapacité à se rappeler un aspect de l'événement
 - Croyances ou attentes négatives exagérées par rapport à soi, aux autres ou au monde
 - Distorsions cognitives par rapport aux causes/ conséquences de l'événement
 - État affectif négatif persistant
 - Anhédonie: une incapacité à éprouver du plaisir
 - Sensations de détachement ou d'être étranger aux autres
 - Incapacité à ressentir des affects positifs

Définition du TSPT

- Activation neuro-végétative (changements de vigilance/réactivité) (2/6)
 - Comportement irritable, accès de colère
 - Comportement auto-destructeur
 - Hyper vigilance
 - Sursauts exagérés
 - Difficultés de concentration
 - Sommeil perturbé

Différences individuelles après un même événement (Lanius et al., 2003)



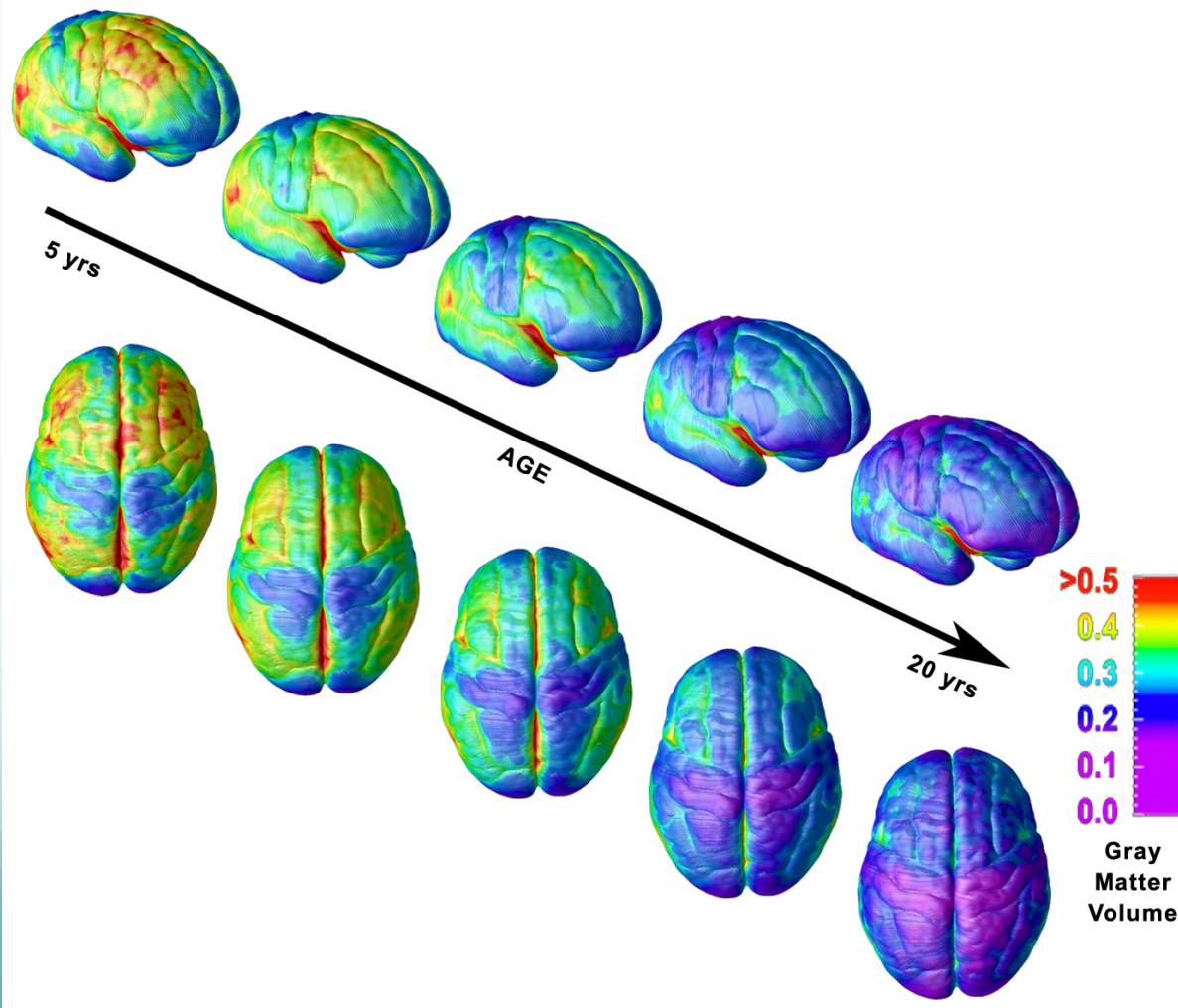
Sur le plan des liens

- Le TSPT attaque les liens
- Les émotions sont mal gérées: certaines débordent, d'autres semblent inaccessibles
- Les réactions neuro-végétatives, qui se vivent dans l'immédiateté, demandent une solution immédiate: la personne est coincée dans le mode survie
- Une perturbation au dessus de 5 sur une échelle allant de 0 (aucune perturbation) à 10 (la plus forte perturbation imaginable) fait que la personne en face n'entend plus que l'émotion, le contenu est perdu.

Chez les enfants, les adolescents ...

- les mêmes symptômes que chez les adultes, avec moins de capacités d'élaboration
 - Se montrent dans leurs jeux, dans les interactions avec les autres: remises en acte de ce qui a été vécu
 - Les contenus mentaux sont souvent exprimés dans les dessins
 - Leur développement est ralenti
 - Ils ont besoin de la relation avec un adulte sécure
 - pour s'apaiser
 - pour comprendre ce qui s'est passé
 - pour digérer l'événement
 - en respectant leurs besoins

Etude longitudinale IRM du développement cortical chez des enfants sains (Gogtay et al., 2004)



La matière grise diminue dans une vague de dorsal à frontal au fur et à mesure que le cerveau mûrit et des connexions neuronales sont captés. Des régions pour le fonctionnement basique mûrissent plus vite; des régions pour des fonctions plus élevées (p.ex. auto-contrôle) mûrissent plus tard.

Le cortex préfrontal responsable pour la réflexion, la planification et l'évaluation de l'expérience se développe tard dans l'évolution et mûrit en dernier.

Chez les enfants, les adolescents ...

- Plus la traumatisation commence tôt, plus elle est répétée, plus la construction de Soi, la vision du monde et les relations aux autres sont perturbées

Les maltraitements et les négligences ont des effets profonds sur

- Le développement cognitif, affectif et psychosocial
- Amènent un sentiment inadéquat de Soi: p.ex. se sentir illégitime, malgré de bonnes performances
- Des schèmes cognitifs altérés: p.ex. une grille de lecture basée sur la méfiance
- Des difficultés dans la capacité à réguler ses affects et à contrôler son impulsion
- Problèmes pour former/maintenir des attachements sécurisés à l'âge adulte

(Demos, 1988; Liotti, 1992; Schore, 1994, 1997; Teicher & al, 1997; Young, 1994)

Lorsque les blessures s'accumulent ...

- Les personnes souffrant de traumatismes multiples, complexes et chroniques montrent souvent un tableau qui dépasse le TSPT :
 - Dépression majeure
 - Troubles de l'humeur
 - États suicidaires
 - Comportements d'auto-mutilation et auto-agressifs
 - Troubles anxieux
 - Troubles du Comportement Alimentaire
 - Symptômes somatoformes et somatisations
 - Abus de substances

(Boon & Draijer, 1993; Coons et coll., 1988; Dell, 2001; Ellason, Ross, & Fuchs, 1996; Rodewald et coll., in press),

 - Troubles de la personnalité

(Coons et al., 1988; Dell, 1998; Ellason et al., 1996).

Traumatismes transmis ...

- **Traumatismes transgénérationnels** : des blessures émotionnelles portées par des personnes qui n'ont elles mêmes pas vécus l'événement traumatique
 - Le récit est souvent absent ou anecdotique
 - La dimension implicite est présente, à travers le corps, des bribes, des images éparses,
 - Les déclencheurs font réagir la personne comme si elle-même avait vécu l'événement
 - Le secret est maintenu par des émotions de peur et de honte
 - Contrairement aux croyances, ce sont des blessures qui se guérissent facilement

Alors, comment faire?

- Il y a 35 ans, les choses auraient été bien différentes
- Aujourd'hui, avec les moyens de la psychotraumatologie, nous pouvons dire que tout traumatisme est guérissable, quel qu'en soit la nature, l'étendue ou la provenance
 - Besoin d'une relation d'aide sécurisée,
 - D'une méthodologie approuvée
 - De la motivation de la personne à s'affranchir de ses blessures
 - De conditions de vie soutenantes
 - De temps

Comment le traumatisme nous transforme?

Trauma (grec) $\tau\rho\alpha\upsilon\mu\alpha$ signifie « **blessure** » physique ou psychique

Une réflexion en quatre actes

- Acte 1: Qu'est-ce qui se passe au moment du trauma?
- Acte 2: Que se passe-t-il après le trauma?
- Acte 3: Lorsque l'on se confronte au trauma...
- Acte 4: Et après ?

Lorsque le traumatisme nous confronte

- Les conditions de vie s'améliorant amènent souvent une résurgence des symptômes de TSPT
- Les changements de vie amènent des déclencheurs auparavant évités
- Tomber amoureux peut déstabiliser en cas de blessures relationnelles précoces
- Un nouvel événement, qui ressemble à un souvenir ancien (même oublié)
- Le souci de ne pas répéter, de ne pas transmettre ce qui a été difficile dans le passé
- Une information qui donne de l'espoir ...
- Une prise de conscience et une décision délibérée de s'affranchir de ses blessures anciennes

Thérapie en 3 phases: P.Janet (1859–1947)

1. Phase de stabilisation:

- 1.1. établir une relation thérapeutique stable (cf. théorie de l'autopoïèse, H.Maturana & F.Varela (1972))
- 1.2. Activer les ressources et la capacité à contrôler les émotions (cf. Grawe & Grassman > 2004)
- 1.3. « psycho - éducation »: partager les connaissances avec la personne et la laisser retenir ce qui est pertinent à ses yeux

2. Phase de désensibilisation

3. Accompagnement au changement

Critères de stabilité

Stabilité **individuelle**

- Être en mesure de se sentir en sécurité dans un environnement sûr
- Être capable de s'apaiser efficacement soi-même
- Faire les tâches de la vie quotidienne
- Pouvoir parler du trauma sans être débordé
- Arrêter les intrusions en mettant de côté ce qui ne peut pas être abordé maintenant
- Être motivé pour vivre une vie « normale »



Au delà de la stabilité individuelle, la stabilité relationnelle



Stabilité **relationnelle**

- Être capable de créer des liens d'attachement sécurisés
- Prendre en compte ses besoins
- Mettre des limites constructives
- Maintenir des relations constructives
- Être capable de reconnaître et de se protéger de relations abusives
- Être en mesure de s'appuyer sur autrui, demander de l'aide, accepter de l'aide, ...
- Être capable de vivre et de partager des émotions

Lorsque l'on se confronte au trauma

- Si l'idée de se confronter au trauma suscite des peurs, celles-ci sont à être travaillées en amont
- Plus la stabilité est acquise, plus la confrontation permet une résolution rapide
- L'importance des **stimulations bilatérales**
Baek, Lee, Cho, Kim, Kim, Yoon, Kim, Buyn, Kim, Jeong, Shin (2019). *Nature*, 566, 339-343. <https://doi.org/10.1038/s41586-019-0931y>
 - Effet apaisant par activation du système parasympathique
 - Effet de stimulation sur la connectivité cérébrale
Sack, Lempa, Steinmetz, Lamprecht, Hofmann (2008).
- L'importance d'une **attention double**: être bien ancré dans le présent et en lien avec l'événement du passé

La confrontation au trauma

- Un souvenir digéré: « Lorsque j'y pense, je sais que ce n'est pas un souvenir agréable, mais maintenant mon corps est tranquille. C'est du passé. »
 - Les intrusions cessent
 - Il n'y a plus d'évitement
 - Les déclencheurs deviennent neutres
 - Le futur souhaité devient accessible
- Un souvenir résolu le reste une fois pour toutes. Les résultats restent stables.
- Pour un souvenir familial, lorsque les parents ne sont plus perturbés, les enfants perdent une partie des symptômes de TSPT
- D'après nos observations cliniques, trouver une résolution des expériences traumatiques diminue les symptômes des autres tableaux cliniques

Comment le traumatisme nous transforme?

Trauma (grec) *τ ρ α υ μ α* signifie « **blesure** » physique ou psychique

Une réflexion en quatre actes

- Acte 1: Qu'est-ce qui se passe au moment du trauma?
- Acte 2: Que se passe-t-il après le trauma?
- Acte 3: Lorsque l'on se confronte au trauma...
- Acte 4: Et après ?

L'après résolution du trauma

- Au delà de la résolution de l'expérience traumatique, se relever d'une telle expérience mène à « **La croissance post-traumatique** »
Calhoun & Tedeschi (1999, 2006)
- 5 Facteurs examinés en 21 questions :
 1. Les relations aux autres
 2. Des nouvelles possibilités/perspectives
 3. La force psychique de la personne
 4. Les modifications d'ordre spirituel
 5. L'appréciation de la vie

La croissance post-traumatique concrètement

1. Les relations aux autres

- 6. Je vois clairement que je peux compter sur des personnes lorsque les temps sont durs
- 8. Je ressens davantage que je suis proche avec d'autres personnes
- 9. Je suis plus disposé à exprimer mes émotions
- 15. J'ai plus de compassion pour autrui
- 16. Je fais plus d'efforts pour maintenir mes relations
- 20. J'ai beaucoup appris sur le fait qu'il y a des gens merveilleux
- 21. J'accepte mieux avoir besoin des autres

La croissance post-traumatique concrètement

2. Des nouvelles possibilités/perspectives

- 3. J'ai développé de nouveaux domaines d'intérêt
- 7. J'ai établi un nouveau chemin de vie
- 11. Je suis capable de faire de meilleures choses de ma vie
- 14. Il y a de nouvelles opportunités qu'il n'y aurait pas eues sans ce qui m'est arrivé
- 17. Je suis plus à même d'essayer de changer les choses qui doivent l'être

La croissance post-traumatique concrètement

3. La force psychique de la personne

- 4. Je peux davantage me fier à moi-même/un sentiment d'autonomie
- 10. J'ai appris que je peux mieux gérer les difficultés
- 12. Je peux mieux accepter la manière dont les choses se passent
- 19. J'ai découvert que j'étais plus fort-e que je pensais l'être

La croissance post-traumatique concrètement

4. Les modifications d'ordre spirituel

- 5. J'ai une meilleure compréhension des questions spirituelles
- 18. Je suis davantage croyant-e

5. L'appréciation de la vie

- 1. J'ai changé mes priorités en rapport avec ce qui est important dans la vie
- 2. J'ai une plus grande appréciation de la valeur de ma vie
- 13. Je peux mieux apprécier chaque jour

Le travail psychotraumatologique dans des zones de conflit

Zaghrou-Hodali, Ferdoos & Dodgson (2008)

- Prise en charge EMDR en groupe avec des enfants vivant en Palestine à Est-Jerusalem
- Non seulement la résolution des traumatismes vécus a été possible, mais
- les chercheurs ont remarqué
 - que les enfants semblaient davantage résilients (psychiquement et émotionnellement),
 - développaient des stratégies pour faire face et
 - montraient une sorte de vaccination face à d'autres événements potentiellement traumatiques qui se sont produits par la suite

Zaghrou-Hodali, Ferdoos & Dodgson (2008). *JEMDRP&R*, 2, 2. 106-113.

Et les traumatismes collectifs massifs?

- Génocide au Rwanda 1994: 1 million de Tutsis tués en 3 mois entre avril et juillet 1994
- 25 ans après: de l'effondrement vers une résilience partagée
 - Les groupes de parole menés dans une approche communautaire montrent des résultats de **pacification** sociale dans les villages où vivent des Hutus et des Tutsis
 - Les personnes elles-mêmes le disent
 - Les responsables politiques des villages et des regroupements de villages font état d'une baisse importante des conflits à gérer
 - Les communautés, au fil du temps prennent la relève pour organiser, de manière autonome, la suite des activités communautaires

L'expérience Rwandaise



- **Prof. Simon Gasibirege**, (Université de Butare/Huye) fondateur de LIWOHA a contribué à mettre en place les Gacaca, les tribunaux populaires centrés avant tout sur la reconnaissance des atrocités commises
- Sur la demande des membres des communautés, il a mis en place des **groupes de parole hétérogènes**, comportant des victimes et des agresseurs
- Selon S.Gasibirege, autant les victimes que les agresseurs sont traumatisés et ont besoin d'aide

Les ateliers communautaires par Simon Gasibirege

- Chaque atelier a commencé
 - avec une discussion sur les **règles de sécurité** pour chacun,
 - les conditions pour pouvoir s'exprimer et
 - un **engagement fort de chacun**, devant toute la communauté à les respecter, parfois un engagement écrit
 - Ces discussions pouvaient durer des jours et la suite n'a été abordée qu'une fois l'engagement de chacun obtenu
- **Ateliers de conscientisation**
 - Échange sur les expériences
 - Explication sommaire du trauma
 - Stabilisation
 - But: amener les personnes comprendre qu'elles sont blessées

Les ateliers communautaires par Simon Gasibirege

- **Ateliers de guérison:** un cheminement en plusieurs étapes
 - Guérir de la mort: atelier sur le deuil,
 - Mettre de l'ordre dans ses émotions: atelier centré sur la gestion des émotions
 - Recouvrer la relation pacifiée à soi-même et à autrui: atelier sur le pardon et la réconciliation
 - Devenir pilote de sa vie et lui aménager un avenir approprié: atelier sur les projets de vie
 - Chaque atelier dure 5 jours

<https://www.cercledecompetences.org/index.php/projet-rwanda/>

Les ateliers communautaires



- **Ateliers récréatifs**
 - Rencontres régulières centrées sur la gestion du quotidien
 - Danse et chants partagés
 - But: consolidation de liens solidaires et transmission de la culture rwandaise

Les ateliers de justice réparatrice pour faire face aux violences domestiques, conflits de voisinage,...

- Prise en charge par une approche communautaire: tout le village se mobilise
- Les voisins sont considérés comme des membres de la famille proche
- Un travail de médiation préalable est effectué
- Lorsque les personnes sont prêtes à avancer vers une réconciliation, rencontre avec le village,
 - Où tous les protagonistes mettent en mots ce qu'ils ont traversé
 - Où tout le monde s'exprime sur les changements observés
 - Où des actions de réparation sont envisagés et
 - Un engagement pris devant toute la communauté
- Documentaire: Les cornes de la vache

Conclusion

- Du traumatisme le plus simple au plus complexe, du plus individuel au plus massif, il est possible d'en guérir
- Quelles que soient les traumatismes relationnels, la pacification est possible
 - Pourvu que les personnes impliquées le souhaitent
 - Et que les conditions de sécurité le permettent
- La croissance post-traumatique dépasse l'individu
 - Elle s'insère dans la relation à l'autre:
ensemble nous sommes plus forts, plus résilients

Je remercie celui qui me fait du mal,
car grâce à lui je me transforme.
Je remercie celui qui me fait du bien
car grâce à lui
j'ai la force d'intégrer ces transformations

Sabrina Philippe, (2019) p.243