REPÈRE PSYCHOÉDUCATIF

Quand une mémoire traumatique se réactive

Comprendre ce qui se passe en soi, retrouver des repères et remettre progressivement le présent au premier plan.

Ce que vous vivez a du sens

Une réaction très intense n’est pas un manque de volonté. Lorsqu’un élément du présent rappelle une expérience ancienne, le cerveau et le corps peuvent réagir comme si le danger était de nouveau là. L’émotion appartient au présent et porte l’empreinte du passé.

La réactivation en un coup d’œil

1. Un déclencheur	Une parole, un regard, une odeur, un silence ou une situation rappelle implicitement l’expérience passée.
2. L’alarme s’allume	Peur, angoisse, tristesse, dégoût, culpabilité ou honte peuvent surgir avec une intensité qui semble disproportionnée.
3. Le passé envahit le présent	Une part de soi se sent à nouveau petite, impuissante, seule ou menacée. Le corps réagit avant que la pensée remette du contexte.
4. Une stratégie protège	Fuir, éviter, se couper de ses sensations, se figer ou s’isoler peut apporter un soulagement immédiat.

Ces réactions ont souvent été des solutions de survie. Elles ne définissent ni votre identité, ni votre avenir.

COMPRENDRE

Deux temporalités peuvent coexister

Dans une réactivation, l'adulte sait parfois qu'il est ici et maintenant, tandis qu'une partie émotionnelle réagit avec les repères de l'époque traumatique. On peut « savoir » que l'on est en sécurité sans parvenir à le « sentir ».

La partie émotionnelle

Elle porte la peur, l'impuissance, la solitude ou la honte anciennes. Elle cherche avant tout à éviter que la souffrance se reproduise.

La partie adulte

Elle peut observer, nommer, protéger, poser des limites, demander de l'aide et rappeler que la situation actuelle n'est pas l'événement passé.

Quand les protections deviennent coûteuses

Les conduites qui coupent rapidement de la douleur peuvent avoir été nécessaires. Lorsqu'elles deviennent automatiques, elles peuvent maintenir l'évitement, l'isolement, l'hypervigilance ou la dissociation et compliquer la vie quotidienne.

À retenir

Il ne s'agit pas de supprimer brutalement une protection. Le travail consiste à comprendre sa fonction, restaurer assez de sécurité, puis développer des réponses plus ajustées au présent.

Signes possibles d'une réactivation

- Une émotion soudaine et très intense ou une impression de danger.
- Des sensations fortes : tension, nausée, accélération, sidération.
- L'impression de redevenir plus jeune ou de perdre ses moyens.
- Le besoin urgent de fuir, de se défendre, de se figer ou de s'anesthésier.
- La difficulté à relier l'intensité de la réaction à ce qui arrive maintenant.

Mettre du lien avec ce qui a été vécu aide progressivement à retrouver de la sécurité dans l'ici et maintenant.

REVENIR AU PRÉSENT

Quand cela se réactive : quelques repères

VOIR	ÉCOUTER	SENTIR	TOUCHER	RESPIRER
3 choses	2 sons	mes appuis	un objet	j’expire

1	**Nommer**	« Quelque chose s’est réactivé. Mon système d’alarme est en route. »
2	**S’orienter**	Regarder autour de soi, citer le lieu, la date et des éléments concrets du présent.
3	**Retrouver le corps**	Sentir les appuis, pousser les pieds dans le sol ou ralentir l’expiration.
4	**Différencier**	« Qu’est-ce qui appartient à maintenant ? Qu’est-ce que cela rappelle d’ancien ? »
5	**Protéger**	Réduire la stimulation, solliciter une personne ressource et différer les décisions importantes.

Une phrase d’ancrage

« Une partie de moi a peur parce qu’elle reconnaît quelque chose d’ancien. Aujourd’hui, je peux l’écouter et vérifier ce dont j’ai besoin ici et maintenant. »

Le chemin de guérison

Il passe progressivement par la reconnaissance des réactions, l’accueil de la partie émotionnelle, la restauration d’un sentiment de sécurité et l’intégration de l’expérience dans une histoire située dans le passé. Un accompagnement adapté peut soutenir ce chemin.

En cas de détresse importante

Contactez une personne de confiance, un professionnel de santé ou les services d’urgence si vous craignez pour votre sécurité.

Voir la vidéo de François Louboff

Quand une mémoire traumatique est réactivée
youtube.com/watch?v=weAQzjtxNPE