

# COMPRENDRE LES RÉPERCUSSIONS DU TRAUMATISME

## QU'EST-CE QU'UN TRAUMATISME?

Un traumatisme est ce qui arrive quand une personne subit un événement ou des conditions sociales qui échappent à son contrôle et dépassent sa capacité de gérer la situation et de se sentir en sécurité. Des séquelles durables peuvent en résulter sur les plans affectif, physique, psychologique et/ou spirituel. Le traumatisme laisse souvent chez ceux qui le subissent un sentiment de honte, d'isolement et de crainte; il peut miner l'estime de soi, ou la façon dont nous percevons notre image et notre valeur dans le monde et dans nos relations interpersonnelles.

## EXEMPLES D'ÉVÉNEMENTS TRAUMATIQUES :

- Homophobie
- Biphobie
- Transphobie
- Racisme
- Sexisme
- Violence physique
- Violence morale
- Violence psychologique
- Violence sexuelle
  - Maltraitance, agression et/ou viol
- Accident ou blessure grave
- Guerre
- Déplacement
- Deuil

## COMMENT RECONNAÎTRE LE TRAUMATISME?

### PHYSIQUE

- Difficulté à s'endormir ou à dormir
- Cauchemars ou rêves angoissants
- Agitation et/ou réaction de sursaut
- Difficulté à se concentrer
- État d'alerte intense

### MENTAL/COGNITIF

- Trous de mémoire, surtout concernant le traumatisme
- Détachement à l'égard de ses propres sentiments, de son corps et/ou de son entourage
- Rappels d'images (flashbacks) et/ou souvenirs non voulus, inattendus d'un traumatisme passé

### ÉMOTIONNEL

- Impuissance
- Désespoir
- Honte
- Culpabilité
- Isolement
- Choc
- Crainte, colère et/ou tristesse intenses
- Engourdissement émotionnel

### SPIRITUEL

- S'interroger sur sa raison d'être
- S'interroger sur son identité et sa valeur personnelle
- S'interroger sur la présence d'une puissance supérieure (par exemple, Dieu, Allah, autres divinités, etc.)

## RELATIONNEL

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Difficulté à faire confiance aux autres                 | <input type="checkbox"/> Sentiments d'abandon et de rejet  |
| <input type="checkbox"/> Difficulté à entretenir des relations interpersonnelles | <input type="checkbox"/> Évitement de gens, de lieux ou de choses rappelant un traumatisme passé |
| <input type="checkbox"/> Difficulté à gérer l'intimité physique et/ou sexuelle   |  |

## FACTEURS DÉCLENCHEURS

---

Un facteur déclencheur est une personne, un lieu, une chose ou une situation pouvant causer une réaction non voulue et souvent incontrôlable (par exemple, pleurer, avoir une attaque de panique, se fâcher ou être contrarié, trembler, vomir, etc.) ou y contribuer.

Les facteurs déclencheurs activent une réaction de stress dans le corps et le cerveau, qui se manifeste ainsi :

- **Lutter** : serrement de la mâchoire, des mains ou des bras; sentiment de devoir se défendre; affronter les autres
- **Fuir** : s'éloigner de la situation; s'enfuir; quitter une personne/un groupe; éviter certaines situations; éviter certains sujets et/ou certaines personnes; éviter les contacts visuels
- **S'immobiliser** : être silencieux; retenir son souffle; se sentir paralysé

Les facteurs déclencheurs peuvent comprendre : quelqu'un qui ressemble à une personne qui vous a fait du mal; un objet, un lieu ou un moment liés à une expérience traumatique; des sons, des odeurs et/ou des saveurs évoquant une expérience traumatisante ou une situation dans laquelle une autre personne est lésée.

**Selon vos observations, quels sont certains de vos facteurs déclencheurs?**

---

---

---

---