

## À propos des traumatismes

Les réactions post-traumatiques sont les tentatives du cerveau pour reprendre le contrôle sur nos vies. Nos vies dépendent de notre sentiment d'avoir une certaine influence sur ce qui nous arrive. Si ce pouvoir nous est subtilisé, nous nous sentons sans force, à la merci de la brutalité, et ceci produit le stress. Après coup, notre cerveau et notre corps tentent de reprendre le contrôle et de tirer un enseignement de l'expérience, afin d'éviter qu'elle ne se

reproduise. Le cerveau rejoue donc la scène devant notre œil intérieur et essaie de l'appréhender, alors que nous essayons en même temps d'éviter tout ce qui peut être connecté à cette expérience. Nous devenons perturbés émotionnellement, car nous ne nous sentons plus en sécurité, nous nous sentons mal par rapport à ce qui est arrivé. Même l'auto-accusation est basée sur ce concept, car si c'est de notre

faute, nous agissons différemment la prochaine fois, n'est-ce pas ? Nous n'avons certes pas le contrôle absolu sur nos vies, mais nos actions et pensées sont néanmoins basées sur un certain sens de puissance et d'efficacité personnelle.

## Prévention

Effectuez des actions fondées. Des liens forts avec votre groupe et une confiance mutuelle vous rendront plus forts. Effectuez un tour de table des sentiments des membres du groupe, afin que vous soyez conscients des besoins et des forces de chacun(e).

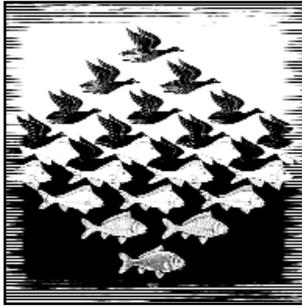
## Dans nos mouvements politiques

Il est vital pour nous d'être conscients de la manière dont la brutalité affecte nos émotions. La répression est dans d'autres mains, mais nous avons la capacité de gérer ses effets sur nous. La répression sera moins efficace si notre soutien mutuel est fort. Beaucoup trop souvent, le stress post-traumatique est encore vu comme une faiblesse personnelle. Souvent, le soutien est insuffisant. Il est primordial

que notre culture change complètement d'attitude par rapport à ce problème. Ce que nous pouvons faire dans nos groupes, c'est créer les fondations d'une culture dans laquelle parler de la peur et des conséquences émotionnelles de la répression et des autres traumatismes ne soit plus ni tabou, ni vu comme faible, ou encore « pas cool ».

## Structures de soutien

Des groupes proposant un soutien post-traumatique apparaissent dans de nombreux pays – en Allemagne, au Royaume-Uni, aux Pays-Bas, en Israël, aux États-Unis. Nous espérons qu'un réseau international de soutien post-traumatique apparaîtra un jour, à l'image du réseau Streetmedic. Notre travail actuel consiste essentiellement en de la prévention contre le stress, de l'éducation et de l'information ; nous fournissons également une aide émotionnelle d'urgence, des espaces de repos et des numéros de soutien pour les grands événements, ainsi qu'un soutien à plus long terme.



# ACTIVISME ET TRAUMATISME

## Comment gérer vos réactions psychologiques à la brutalité de la police et d'autres...

Une chose très étonnante chez les activistes est que nous nous exposons délibérément à la violence lorsque nous pensons que c'est nécessaire. Ce qui est parfois tout aussi étonnant, c'est le peu que nous savons sur les effets psychologiques de cette violence. Nous devons nous y préparer et apprendre à nous soutenir mutuellement dans les conséquences physiques et émotionnelles du traumatisme.

## Trois réactions au traumatisme

Les réactions qui peuvent survenir après des expériences directes ou indirectes de brutalité sont appelées « Stress Post-Traumatique », ou PTS (en anglais). Elles peuvent être de trois types :

### 1. Revivre l'événement traumatique

cauchemars, flashbacks, souvenirs fréquents de l'événement, sentiment d'envahissement de la conscience...

### 2. Refoulement / évitement

perdes de mémoire, auto-médication (alcool, drogues...), isolation, retrait sur soi-même, évitement de tout ce qui pourrait rappeler l'expérience traumatisante...

### 3. Excitation anormale

Insomnie, irritation, susceptibilité, accès de colère, explosion émotionnelle, attaque panique, peur, hypervigilance, difficultés de concentration et de réalisation de tâches normales...

Ces réactions sont typiques des expériences extrêmes. Nombreux sont ceux qui les ont vécues et surmontées. Les gens réagissent aux expériences traumatiques de différentes manières et avec différentes intensités. Ils ont également des besoins différents en termes de soutien. Vous pouvez être traumatisé(e) par votre propre expérience, en étant témoin, mais également en dehors de l'action, en connaissant la victime, ou simplement en entendant parler de l'expérience traumatisante.

## Deux éléments essentiels à la guérison:

**1. Restez quelques temps dans un endroit calme,** dans lequel vous vous sentez en sécurité et avec des gens autour de vous en qui vous avez confiance et qui peuvent s'occuper de vous.

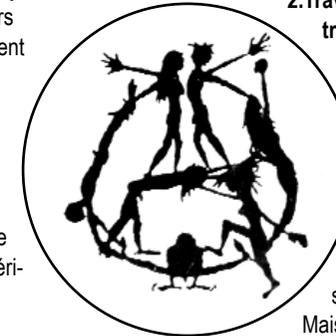
### 2. Travaillez sur votre expérience traumatique.

Mettez des mots sur ce qui s'est passé. Donnez les détails à un(e) ami(e). Écrivez ce qui s'est passé. Exprimez-vous de la manière qui vous convient.

Pour environ 70% des gens, ces symptômes disparaissent progressivement en quatre à six semaines.

Mais s'ils perdurent, on parle de « syndrome de stress post-traumatique », ou PTSD.

Si vos réactions ne se calment pas après cette période, recherchez une aide professionnelle (qui peut de toute façon être utile si la réaction dans les premières semaines est forte).



# TAKE CARE OF EACH OTHER

**Plus d'infos : Activist Trauma Support**

**[www.activist-trauma.net](http://www.activist-trauma.net)**

**[www.healingtrauma.pscap.org](http://www.healingtrauma.pscap.org)**

**Un très bon livre : "Trauma and recovery" de Judith Hermann**

## Réactions possibles après une expérience traumatique

Images et souvenirs qui reviennent en mémoire  
Flashbacks (l'impression de revivre la situation),  
cauchemars

Dépression, impossibilité de profiter de la vie, senti-  
ment d'être seul(e) et abandonné(e)

Sentiment d'être engourdi(e), ailleurs

Retrait, évitement des interactions sociales, auto-  
isolement

Changements dans les habitudes alimentaires, de  
sommeil ou sexuelles

Douleurs d'estomac, nausées, tension musculaire,  
fatigue

Peur, anxiété, hyper vigilance, attaques paniques,  
phobies

Impression de ne jamais trouver de repos  
Culpabilité, honte, auto-accusation, regrets

Incapacité à poursuivre sa vie comme d'habitude, à  
faire des plans ou prendre des décisions

Irritabilité, rage, explosions émotionnelles, pleurs  
incontrôlés, douleur intérieure

Pensées suicidaires, sentiment que la vie n'a pas  
d'intérêt

Doutes concernant l'activisme politique et les rela-  
tions avec les amis

Revivre d'autres expériences traumatiques passées  
Plus d'espoir en l'avenir, impression que cette phase  
ne finira jamais

## Ce que vous pouvez faire pour vous-même

Rappelez-vous toujours : vos réactions sont nor-  
males et vous pouvez obtenir de l'aide ; c'est une  
phase pénible mais vous irez mieux.

Immédiatement après l'expérience, trouvez un lieu  
dans lequel vous vous sentez en sécurité, et  
prenez soin de vous. Ceci peut aussi signifier  
autoriser d'autres personnes à prendre soin de  
vous.

Ne vous isolez pas. Tournez-vous vers vos amis et  
dites-leur ce dont vous avez besoin.

Tournez-vous vers un professionnel si vous en  
ressentez le besoin.

Éliminez l'adrénaline encore présente dans votre  
corps : faites une petite balade, en marchant, en  
vélo ou en footing, faites des exercices.

Prenez votre temps pour guérir, soyez patient(e)  
avec vous-même et ne vous condamnez pas pour  
vos sentiments et vos réactions. Les plaies  
intérieures demandent du temps et de la patience  
pour guérir, comme les plaies physiques.

Vous pourrez vous sentir mal à l'aise si vous pensez  
que les autres gèrent une expérience trauma-  
tisée mieux que vous. Mais rappelez-vous que le  
gens sont différents et réagissent différemment. Il  
n'y a pas de « bonne » manière de réagir. (Si  
vous avez vécu d'autres expériences trauma-  
tisantes, y compris des abus durant l'enfance, vous  
pourrez subir des réactions plus fortes.) Les per-  
sonnes plus sensibles auront souvent des réac-  
tions plus fortes. Ce n'est pas un signe de faib-  
lesse que de ressentir de la douleur lorsque l'on a  
été agressé(e).

Vous pourrez vous sentir coupable de ce qui est  
arrivé et vous accuser vous-même. Rappelez-vous  
: ce n'était pas votre faute ! Les agresseurs sont  
les coupables !

Souvent, la famille et les amis ne savent pas com-  
ment vous aider. Dites-leur ce dont vous avez  
besoin et ce dont vous n'avez pas besoin.

Si vous pensez : « Je n'ai pas le droit de me sentir  
mal – ce qui m'est arrivé n'est rien comparé à X »,  
rappelez-vous que vous avez vécu quelque chose  
de grave et que vous avez le droit de vous sentir  
ainsi. Si vous vous sentez mal, c'est parce que  
l'expérience a été mauvaise pour vous. On ne peut  
pas comparer les brutalités. Si vous acceptez votre  
condition, vous irez mieux plus vite.

L'évitement et le refoulement ont des effets dom-  
mageables à long terme et vous gêneront dans  
votre vie. L'auto-médication avec l'alcool et les  
drogues pourra vous sembler efficace sur le  
moment, mais elle a des effets négatifs à long  
terme.

Les élixirs floraux du Docteur Bach et l'acupuncture  
peuvent vous aider à gérer vos émotions. La valéri-  
ane est efficace contre l'insomnie. Les massages  
et les bains chauds sont toujours une bonne idée.  
Alcool et drogues ont plutôt un effet négatif.

Renseignez-vous sur le stress post-traumatique.

Plus vous en savez, plus il vous sera facile de con-  
sidérer vos réactions comme des réactions nor-  
males à des événements « anormaux ».

## Comment aider votre ami / amie

N'attendez pas qu'il / elle demande de l'aide. Soyez  
là pour lui / elle.

Raconter l'histoire dans l'ordre chronologique, tel  
qu'elle est arrivée, aide le cerveau à traiter l'expé-  
rience. Encouragez avec précaution votre ami(e) à  
parler de ce qui est arrivé, ce qu'il (elle) a vu,  
entendu, ressenti et pensé. Mais ne le (la) forcez  
pas s'il ou elle ne veut pas.

Le manque de soutien peut aggraver la réaction.

Ceci s'appelle le « traumatisme secondaire » et il  
faut le prendre très au sérieux. Les agresseurs  
sont connus pour être brutaux. Mais si vous avez  
l'impression que vos amis ne vous soutiennent pas  
par la suite, c'est votre monde qui s'écroule.

Les jours qui suivent l'expérience sont cruciaux.

Toutes les émotions sont encore facilement acces-  
sibles. C'est le moment idéal pour parler. Plus tard,  
les gens se referment souvent.

Souvent, les personnes traumatisées se retirent des  
activités sociales et s'isolent. Vous ne verrez peut-  
être plus votre ami(e) dans les parages. Allez le  
(la) chercher et trouvez-le (la).

Parfois, vous aurez l'impression de vous trouver  
devant un mur, voire rejeté(e). Voyez-le comme un  
symptôme, ne le prenez pas personnellement et  
restez présent(e).

Vous ne saurez peut-être pas comment aider.

Renseignez-vous sur le stress post-traumatique,  
afin de mieux le comprendre. Demandez à la per-  
sonne de dont elle a besoin, n'imposez pas vos  
solutions.

Comportez-vous normalement. Montrer de la pitié ou  
se faire trop pressant(e) n'aide pas. Le plus impor-  
tant est que votre ami(e) se sente en sécurité et au  
chaud en votre présence.

Ayez en tête que de nombreuses personnes ont l'air  
tout à fait normales après une expérience trauma-  
tique, et que les réactions peuvent survenir plus  
tard.

Écoutez. Évitez de parler trop tôt, trop longtemps et  
trop. Nous avons souvent tendance à donner des  
conseils plutôt que d'écouter attentivement. Mettez-  
vous à sa place. Essayez de comprendre comment  
la personne se sent, et pas comment vous vous  
seriez senti(e).

Les personnes traumatisées ont souvent du mal à  
demander de l'aide. Prenez les devants mais ne  
soyez pas pressant(e).

Les personnes traumatisées luttent souvent pour les  
tâches les plus simples. Faire la cuisine, le  
ménage ou les courses pour elles peut être d'une  
aide très précieuse, tant que vous ne virez pas au  
paternalisme et que vous n'empiétez pas sur leur  
indépendance.

L'irritabilité, l'ingratitude et la distance sont des réac-  
tions communes. Ne les prenez pas personnelle-  
ment, continuez votre soutien.

Dire « Tu devrais commencer à t'en sortir main-  
tenant, prends-toi un peu en main » est complète-  
ment inutile. Le seul résultat probable est que votre  
ami(e) se sente incompris(e) et prenne ses dis-  
tances.

Important : apporter de l'aide et de l'attention peut  
être extrêmement difficile, pour vous aussi. Prenez  
soin de vous, faites des choses qui vous rendent  
joyeux (joyeuse). Parlez avec quelqu'un d'autre de  
comment VOUS allez. Obtenir du soutien pour  
vous-même vous aidera à soutenir les autres.

Les bons thérapeutes peuvent vous venir en aide.  
Aidez la personne à en trouver un(e). Le ou la  
thérapeute doit avoir une certaine expérience du  
travail avec les traumatismes, sinon son action  
risque d'être inutile voire contre-productive. Il est  
bienvenu que les thérapeutes soient également  
politiquement proches, ou du moins neutres.

## Ce que vous pouvez faire en tant que groupe

Si vous avez tous été impliqués dans une expé-  
rience traumatisante, prenez le temps d'en parler  
ensemble. Vous pouvez vous mettre en rond et  
parler tout à tour, afin de laisser de la place à cha-  
cun pour qu'il ou elle parle de ce qui est arrivé, où  
ils étaient, ce qu'ils ont vu et entendu, ce qu'ils ont  
ressenti et pensé, s'ils le souhaitent. La participa-  
tion est volontaire et elle est plus utile si les gens  
ont le même degré de traumatisme ; si ce n'est  
pas le cas, certains participants risquent eux-  
mêmes d'être encore plus traumatisés.

Vous pouvez également travailler en groupe avec  
un(e) thérapeute.

Souvenez-vous : un soutien a aussi besoin de sou-  
tien. Soutenir un soutien est essentiel.