



Le trauma complexe

Auteurs

Guillaume Vaiva
&
Thierry Baubet

En collaboration
avec la communauté
de personnes à
l'épreuve du psycho-
trauma

« Trauma » est une racine grecque signifiant « rupture de la continuité ». Un psychotraumatisme peut survenir des suites d'une l'exposition à une situation de violence majeure, soudaine et imprévue, pouvant aller jusqu'à une confrontation à la mort. Il s'agit alors d'une rupture de la continuité de la vie psychique.

Quand la confrontation est isolée et unique dans l'existence du sujet – par exemple un accident de voiture ou l'implication comme otage dans

une attaque de banque –, le psychotraumatisme est qualifié de « simple » ou « isolé » (trauma simple). Dans les autres cas, et il est difficile d'en préciser le pourcentage, le psychotrauma est qualifié de « complexe ».

La définition du trauma complexe intègre deux composantes :

- La première, quantitative, implique la répétition des traumas ;
- Et la seconde, qualitative, touche à la structuration de l'individu.

Les traumas complexes sont des traumas répétés

Les confrontations traumatiques peuvent être répétées sur un temps long ; c'est souvent le cas des violences infantiles – physiques, sexuelles ou morales – ou des violences conjugales chez l'adulte. Ces confrontations peuvent parfois aussi être répétées sur un temps « court », à l'image des situations de conflits armés, tant pour les acteurs militaires que pour les victimes civiles.

Les traces psychiques du trauma sont généralement des perceptions gardées en mémoire et qui ne prennent pas de sens pour l'individu dans la circonstance vécue : souvent une image, mais aussi un bruit, une odeur, une sensation physique... On parle alors de reviviscence.

La répétition des traumas peut alors aller jusqu'à l'altération plus profonde du sens des perceptions en général, du sens symbolique de l'existence même. Des traumas répétés dans l'enfance altèrent le développement de l'individu, de la perception et de l'image de son corps, jusqu'aux déclinaisons du sens de l'humanité, des autres humains et donc de la société dans laquelle le sujet évolue. Des traumas conjugaux répétés connotent évidemment le sens donné au couple, mais influent au-delà sur l'ensemble de la sexualité, sur le rapport à l'autre genre, sur l'altérité même des humains...

Les traumas complexes touchent à la structuration de l'individu

Un trauma complexe engendre toujours un trouble de l'identité, des interactions interpersonnelles et sociales, et des troubles du contrôle des émotions et des impulsions ; les éléments de [dissociation psychique](#) et d'altération des perceptions de la réalité sont plus fréquents ; les sujets décrivent beaucoup de pensées négatives sur eux-mêmes, et plus de moments d'agressivité contre eux et contre les autres.

Cette dimension « qualitativement » complexe explique qu'une confrontation traumatique limitée dans le temps puisse prendre valeur de trauma complexe : le viol en est malheu-

reusement l'exemple le plus fréquent dans nos sociétés occidentales, les périodes d'épuration ethnique font des ravages ailleurs. Sans compter les situations qui empêchent l'adulte de se soustraire à la situation traumatique : dépendance, emprise, captivité...

Ces aspects qualitativement complexes engendrent parfois des confusions ou des chevauchements diagnostiques : on retrouve des signes cliniques communs avec le trouble borderline de la personnalité, certains troubles déficitaires de l'attention (TDAH), les troubles bipolaires, des troubles dépressifs résistants, etc.

Le traitement d'un trauma complexe nécessite du temps

Le traitement des traumas complexes est moins bien codifié que pour le trouble de stress post-traumatique simplex. Ils sont plus difficiles à prendre « en soin » ; le temps pour aller mieux est plus long... Sans doute parce qu'ils mobilisent plus globalement l'ensemble de l'existence du sujet, mais aussi car ils comportent plus de comorbidités. Il est fréquent qu'un sujet en mal de mettre du sens dans ce qu'il vit, ayant le sentiment d'absence de contrôle sur les phénomènes qu'il ressent, souffrant des conséquences relationnelles de son changement d'être au monde... ait recours à des addictions qui court-circuitent ainsi sa pensée :

L'alcool le plus souvent, les anxiolytiques et les somnifères, ou encore la boulimie ou des addictions aux supports numériques. Pour d'autres, les comorbidités seront plus « fonctionnelles » et prendront la forme de multiples souffrances corporelles ou d'altération de fonctionnement des organes. La place des thérapies à médiation corporelle est pourtant encore largement sous-estimée dans les protocoles de soins des traumas complexes.

Afin de traiter au mieux les traumas complexes, il est donc essentiel de chercher ces comorbidités et d'adapter les thérapies aux vécus de chacun.

Le « + » de la communauté des personnes à l'épreuve du trauma

La notion de Trauma Complexe, théorisée par Judith Herman en 1992, a mis près de trois décennies à s'imposer (CIM-11, juin 2019). Quant aux enfants, le Dr Bessel Van Der Kolk propose une distinction diagnostique déjà prise en compte par de nombreux thérapeutes. « Chez l'enfant, pour lequel la situation de

dépendance est normale, on parle aussi de trouble post-traumatique complexe, et pour certains auteurs de « traumatisme développemental », pour souligner l'impact durable des traumatismes répétés sur le développement encore non acquis de l'enfant », confirme le professeur Thierry Baubet.