

Fiche psychoéducation

L'événement

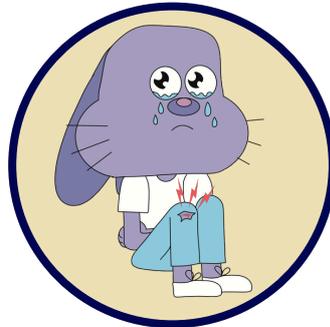
C'est quand il arrive quelque chose de très effrayant, dangereux ou choquant comme :



Accident



Catastrophe



Blessure grave



Toucher interdit

Cet événement peut devenir traumatique

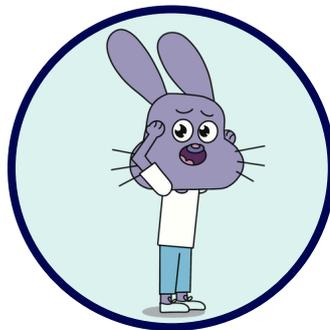


Evénement

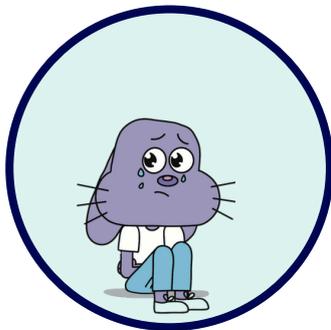


avoir un trauma

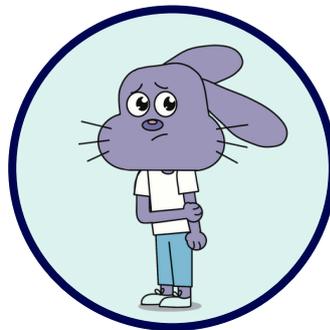
Sur le moment, on peut réagir de plusieurs manières :



Crier



Pleurer

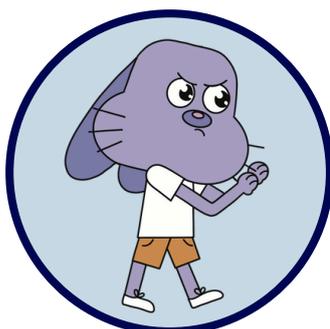


Ne rien faire



Se cacher

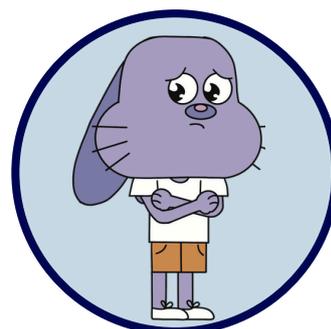
Le corps se prépare à réagir pour se protéger, il peut :



Combattre



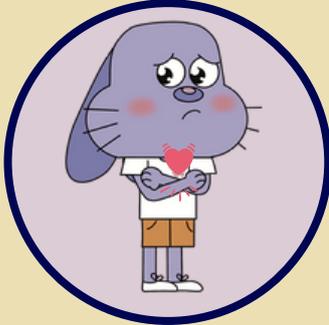
Fuir



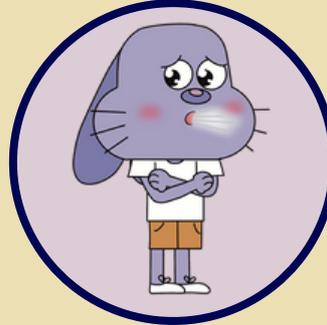
Se figer

Il peut y avoir des changements dans le corps, le cœur et la tête :

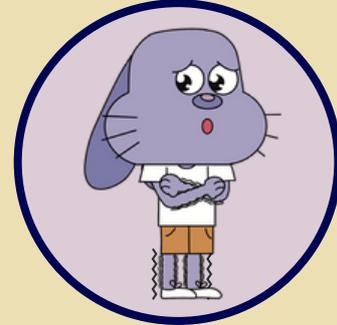
On peut retrouver plusieurs sensations corporelles comme :



Coeur qui accélère



Respiration rapide



Tremblements

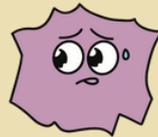
On peut ressentir plein d'émotions :



Tristesse



Colère



Peur

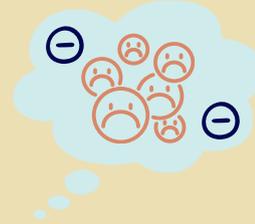
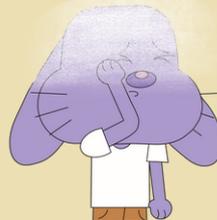


Honte



Dégoût

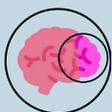
Dans la tête, ça peut être flou, on ne comprend pas ce qu'il se passe ou on peut imaginer le pire



Toutes ces réactions sont dirigées par le cerveau



- À l'intérieur du cerveau, il y a d'abord ce qu'on appelle l'amygdale.
- L'amygdale nous prévient d'un danger, elle sonne l'alarme.
- Le message est transmis au cortex préfrontal.



- Le cortex préfrontal explique à l'amygdale ce qui se passe, pourquoi elle a peur, et si elle a raison d'avoir peur ou pas.
- Mais quand on vit quelque chose de vraiment effrayant, le cortex préfrontal ne peut pas rassurer l'amygdale et on continue d'avoir peur même si l'évènement est terminé !



- Parfois il se peut qu'on ressente encore des émotions, sans même comprendre pourquoi !
- D'habitude, l'hippocampe aide à ranger tous les souvenirs dans le bon ordre et surtout au bon endroit.
- Mais comme l'amygdale ne se calme pas, et que le cortex préfrontal n'arrive pas à réfléchir tranquillement, l'hippocampe ne peut pas faire son travail et les souvenirs sont rangés n'importe comment.
- C'est pour ça que parfois on ne se souvient pas de tout !

