

Fiche psychoéducation

Reviviscences et évitements

C'est l'impression d'un coup de revenir au moment où l'événement est arrivé, comme si tout se passait de nouveau sans que tu le décides.



Reviviscences

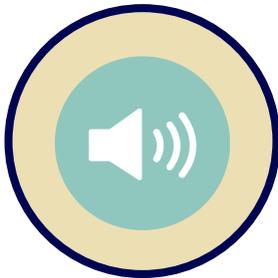


**repenser volontairement
à ce qu'il s'est passé**

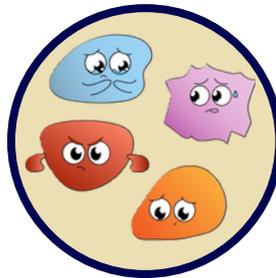
Cela peut être :



Images



Sons



Emotions



Pensées

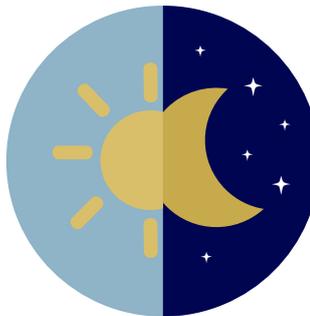


Sensations

Cela peut arriver la journée ou la nuit :

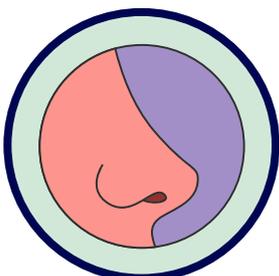


Flashbacks



Cauchemars

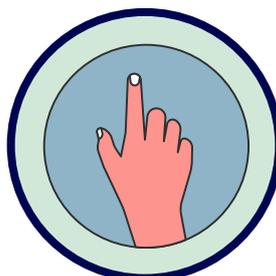
En général, le cerveau réagit à un détail qui rappelle l'événement :



Une odeur



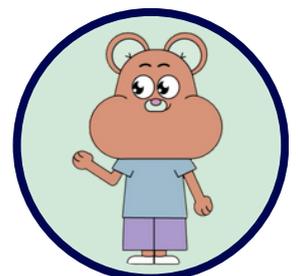
Un bruit



Une sensation



Un endroit



Une personne

Pour comprendre, il faut regarder ce qu'il se passe dans le cerveau :



Quand on vit un événement traumatique, la mémoire enregistre toutes les informations perçues :



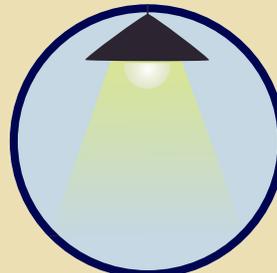
Une couleur



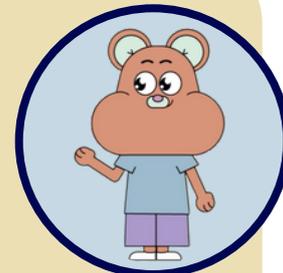
La météo



Une odeur



La lumière



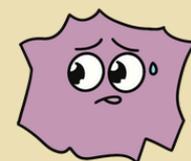
Etc.

Mais parfois, les émotions sont tellement fortes que ta mémoire s'emballe et le cerveau enregistre que ces informations sont **DANGEREUSES !**



=

DANGER



+

Comme chaque information rappelle l'événement, on peut vouloir les éviter.

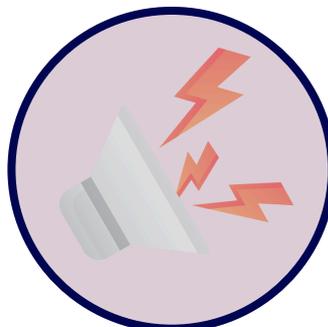
On peut retrouver plusieurs évitements comme :



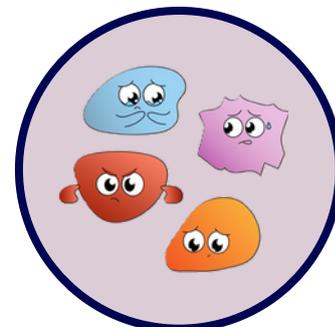
Des endroits



Des personnes



Des bruits



Des émotions

Parfois les évitements sont volontaires et parfois on peut ne pas s'en rendre compte.

Le problème, c'est que plus on évite, plus le cerveau continue de dire " **C'EST DANGEREUX !** "

Il faut donc réapprendre au cerveau ce qui est **dangereux** et ce qui ne l'est pas.

