



Les émotions

Quels sont les émotions ressenties après un événement traumatique ?

McLean et Foa, 2017

Après avoir vécu un événement traumatique, on peut ressentir différemment certaines émotions. D'autres peuvent apparaître, ou s'atténuer, et ces modifications peuvent avoir un impact sur notre quotidien.

Les émotions de base



Peur

Sentiment d'être menacé



Dégoût

Sensation d'être sale, rejet envers soi ou les autres



Colère

Tension qui donne envie de tout casser



Tristesse

Sensation d'être inutile, envie de pleurer

Les émotions secondaires



Sentiment d'injustice



Honte



Culpabilité

Très présentes après le vécu d'un événement traumatique



Toutes ces émotions peuvent être vécues séparément et certaines peuvent se combiner ou se superposer.

Par exemple, on peut se sentir à la fois triste et en colère.

La colère peut être un bouclier pour éviter de ressentir la tristesse.

Éviter la tristesse peut être une façon de moins souffrir à court terme.

→ **Mais à long terme, cette stratégie de régulation émotionnelle ne permet pas de s'approprier l'émotion primaire ou initiale.**



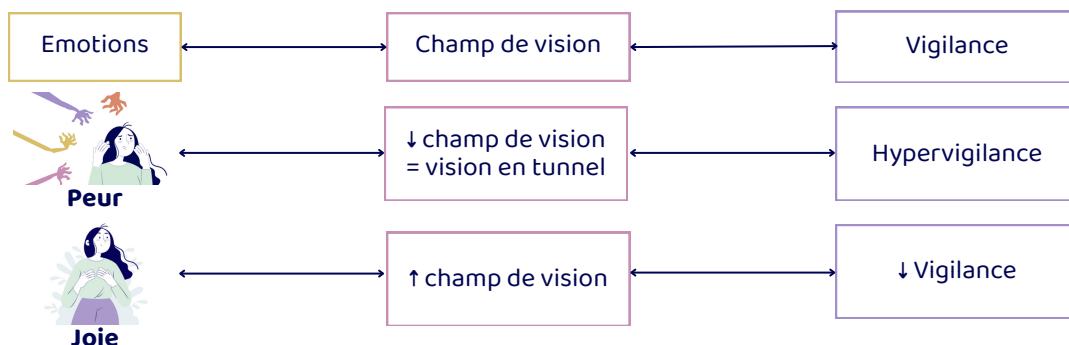
Et la joie ?

Le trauma impacte nos émotions telles que la joie et la surprise :

- Sensation d'être détaché, insensible ;
- Tendance à se priver, à éviter les activités plaisantes.

Explications possibles

Schmitz et al., 2004



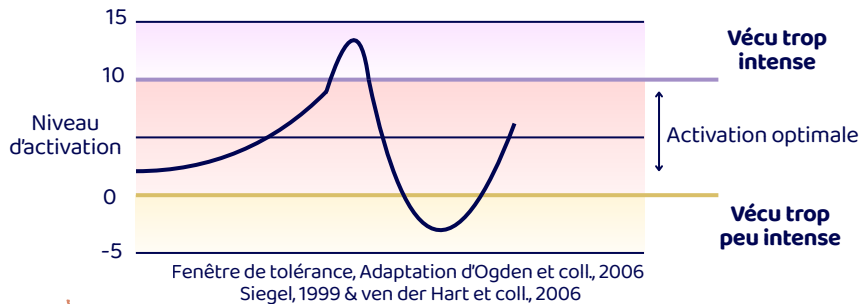
Mise en place de stratégies pour éviter de ressentir ces émotions positives et augmenter leur impression de sécurité

Roemer et al. 2001



Quels sont les liens entre émotions et traumatisme ?

Fenêtre de tolérance émotionnelle



- Représentation du niveau d'intensité et de quantité d'émotions supportables ou acceptables par une personne ;
- Varie en fonction de notre personnalité et des événements de vie vécus.

- Vécu plus rapide d'émotions intenses ou à l'inverse être engourdi émotionnellement ;
- Difficulté à gérer un imprévu ou d'une dispute ;
- Irritabilité.



Certaines études tendent à dire qu'éviter ses émotions peut développer ou maintenir les symptômes de trouble de stress post-traumatique.
Seligman et al. 2015

Comment faire face à ses émotions intenses ?

Les techniques d'ancrage permettent d'aider à se connecter à ses émotions en restant dans sa fenêtre de tolérance :



Techniques corporelles



Techniques mentales



Techniques artistiques



A essayer souvent, rapidement, longtemps et consciemment.
→ L'idée n'est pas d'avoir moins d'émotions ou plus d'émotions mais de mieux les tolérer.