

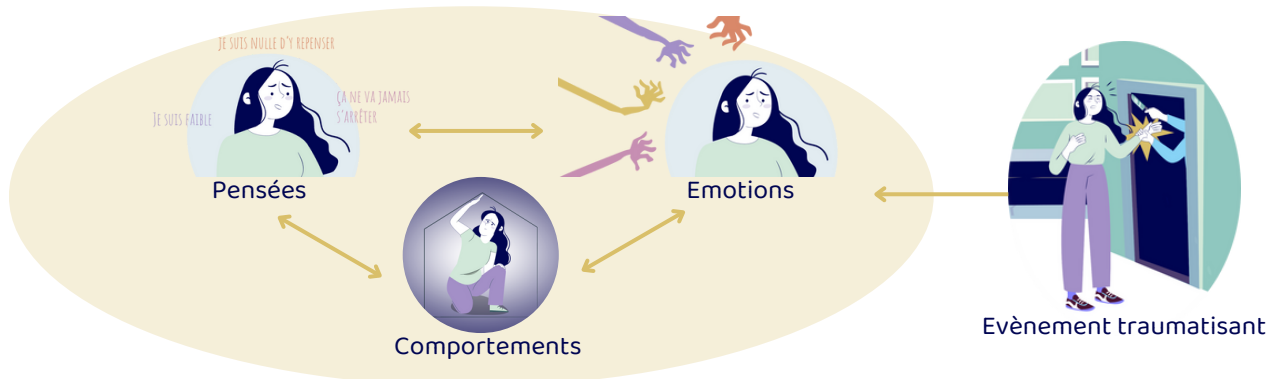


Les pensées

Quels sont les liens entre les pensées négatives et le trauma ?

Resick et al., 2017

Après avoir vécu un événement traumatique, nous pouvons développer des pensées sur soi, sur les autres et le monde qui influencent nos émotions et nos comportements.



Comment les pensées agissent-elles après le vécu d'un événement traumatique ?



- Agissement comme un **disque rayé**
→ Le cerveau **rejoue en boucle** l'expérience traumatique et répète inlassablement ces pensées négatives
- Métaphore du **filtre ou des lunettes**
→ Interprétation **rigide et extrême** des situations vécues
= Lecture identique et négative des situations vécues
- Possibilité d'une **présence antérieure** de ces pensées négatives sur soi, sur les autres et sur le monde
→ Tendance renforcée ou confirmée par l'évènement traumatique



i

Ces pensées seraient des points de blocage pour le rétablissement du trouble de stress post-traumatique

Pourquoi les personnes se disent souvent « c'est de ma faute si l'évènement s'est produit ? »

Resick et al., 2017



L'être humain cherche constamment à donner du sens sur ce qu'il a vécu pour lui permettre d'avoir le sentiment de maîtriser son environnement.

Au cours de sa vie, il construit ainsi sa compréhension du monde et développe des croyances sur « comment les choses fonctionnent ».



La théorie du monde juste nous est transmise dans l'enfance : on récolte ce que l'on sème.

Si quelque chose de mal arrive à quelqu'un, c'est que cette personne a commis une faute et qu'elle est punie.



→ Tendance à l'auto-accusation après avoir vécu un événement traumatique.

Tendance très forte à penser que l'évènement est arrivé par notre faute ou par la prise de mauvaises décisions.



Quels sont les autres thèmes fréquents des pensées ?

Charney et al., 2018

Sécurité	« Le monde est dangereux », telle situation neutre est en réalité dangereuse
Confiance en soi	« Je ne peux pas faire confiance dans mon jugement »
Confiance dans les autres	« On ne peut avoir confiance en personne »
Contrôle	« Je suis impuissant, je ne peux rien faire en cas de danger »
Estime de soi	« Mes réactions pendant et depuis l'événement prouvent que je n'ai pas de valeur » « Je suis faible d'avoir des symptômes »
Intimité	« Je ne peux pas me dévoiler »

Quel est l'impact sur les relations sociales ?

Kaniasty et Norris, 1993

Difficultés de relations interpersonnelles

- Qualité des relations
- Satisfaction
- Intimité
- Cohésion
- Satisfaction sexuelle

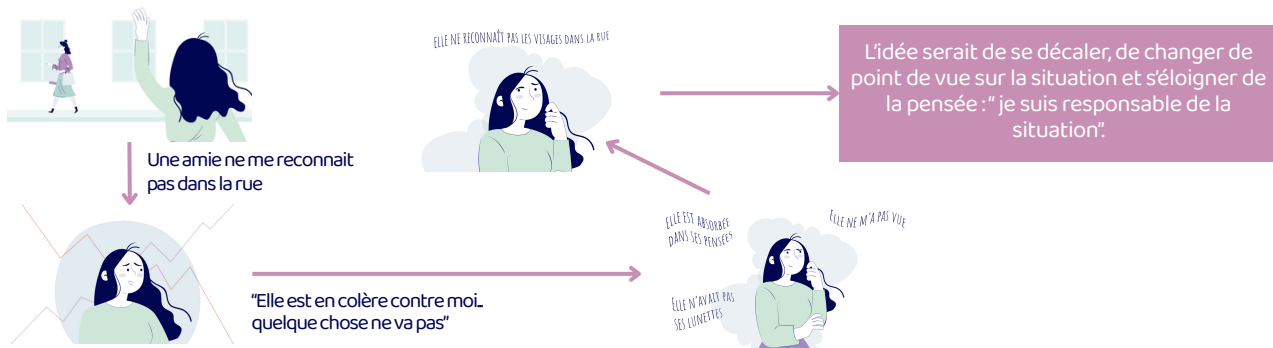
Trouble de stress post-traumatique

Le soutien social perçu parmi les membres de la famille est un facteur prédictif du TSPT peu de temps après un événement traumatique, mais au fil du temps, cette relation s'inverse et les niveaux de TSPT prédisent alors le soutien social.

Comment modifier ses pensées ?

- Très difficile de se détacher de ses pensées ;
- Pas suffisant de se convaincre ou de se répéter : "je peux y arriver" ; "n'y pense plus" ; "ça va aller" ; "les autres sont gentils" ou "je suis en sécurité".

→ En parlant et en réfléchissant sur les pensées liées à l'événement traumatique, cela permet ouvrir le champ des possibles sur les multiples interprétations d'une même situation.



Exemple de flexibilité de pensées liés au trauma

JE SUIS NULLE D'Y REPENSER



« les cauchemars sont une tentative de mon cerveau de digérer l'événement »



La thérapie des processus cognitifs (Réisick et al., 2017) se centre préférentiellement sur l'exploration et le questionnement des pensées post-traumatiques.

→ Assouplissement / Flexibilité de sa pensée négative vis-à-vis d'elle-même