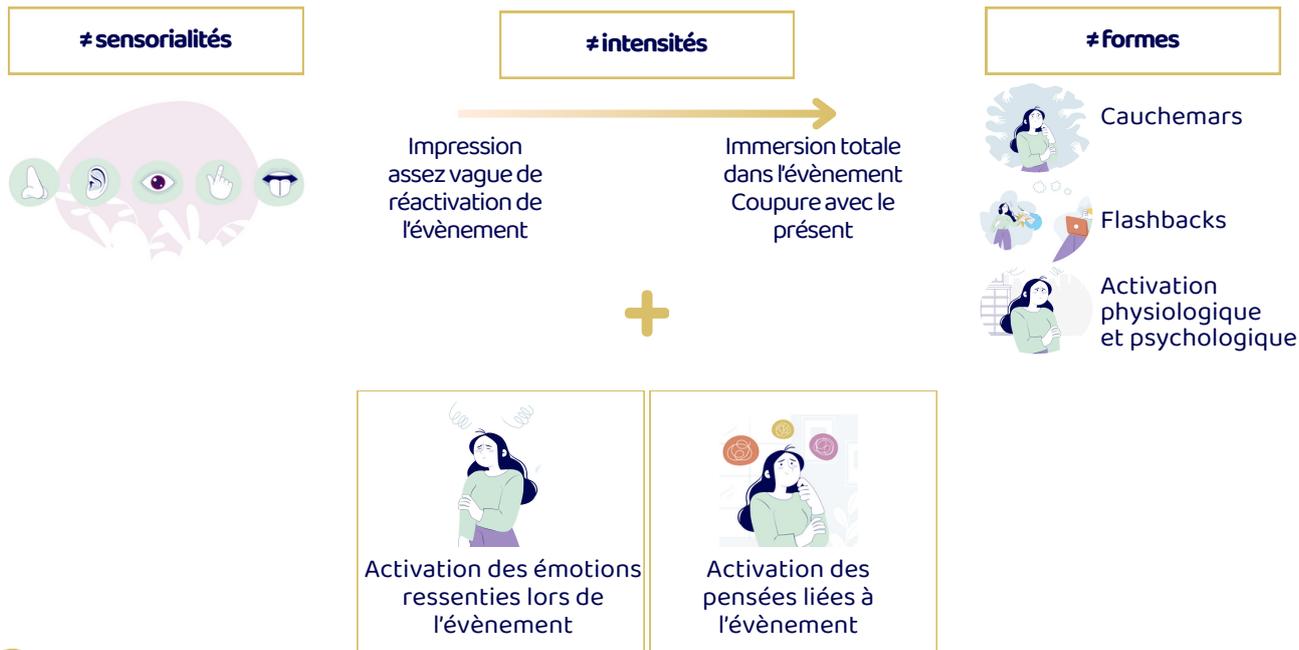




Les reviviscences

Qu'est-ce qu'une reviviscence ?

Symptôme caractéristique du trouble de stress post-traumatique – réaction dissociative : réexpérimentation de l'évènement dans le présent en le ressentant dans son corps comme s'il se produisait à nouveau.



- i**
- Les reviviscences sont involontaires et s'imposent à soi ;
 - Elles sont imprévisibles.

Quels sont les déclencheurs de ces reviviscences ?

Perception des déclencheurs



- i**
- Les déclencheurs agissent en dehors de notre volonté ;
 - Par conditionnement Pavlovien, le cerveau associe non consciemment certains stimuli à l'évènement traumatisant et réactive automatiquement les émotions ressenties, comme si le danger était de retour ;
 - Certaines personnes peuvent avoir peur que leur cerveau reste "bloqué" sur ce mode.

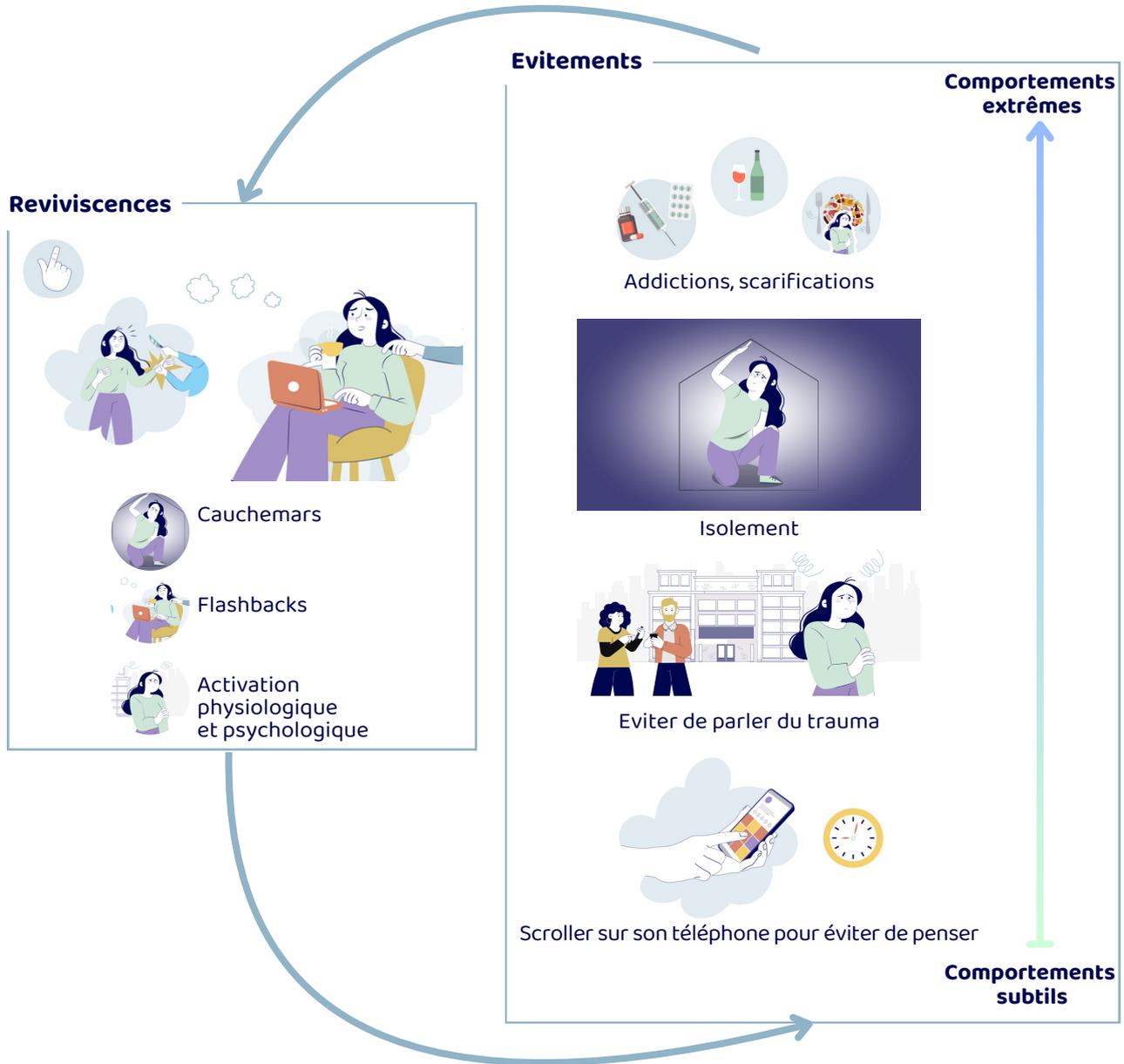
Formes de déclencheurs très variés





Comment s'entretiennent les reviviscences ?

Resick et al, 2017



- Les évitements permettent d'apaiser à court terme ;
- Mais à long terme, l'évitement empêche le cerveau de traiter et d'intégrer sensoriellement et émotionnellement l'événement traumatique.

Impacts multiples

Bien-être

Occupationnel

Professionnel

Social