

# Le corps n'oublie rien

Les traumatismes psychiques laissent une empreinte corporelle. Des méthodes telles que l'EMDR ou l'hypnose peuvent aider à retrouver un sentiment de sécurité.

**Qu'est-ce qu'un traumatisme exactement? Que se produit-il pendant, et après?**

Un traumatisme est une expérience qui réinitialise le système nerveux central et le fait fonctionner d'une autre manière. Les perceptions du cerveau, son organisation, sa mémoire ont changé: il continue à voir le danger. Se croyant dans une situation de stress, le système nerveux central est hyperactif. Un certain nombre de changements ont alors lieu dans l'organisme qui, bien après la menace, continue à se sentir menacé.

**Y compris quand le corps ne l'a pas concrètement été?**

La plupart du temps, il l'a vraiment été. Il peut aussi arriver que les personnes aient été traumatisées après en avoir vu d'autres mourir ou être blessées. Quoiqu'il en soit, ce que l'on retrouve dans tous les traumatismes, c'est le sentiment profond d'une menace.

**Peut-on distinguer plusieurs types de traumatismes?**

On peut en effet en distinguer plusieurs types mais dans tous les cas la réaction est assez similaire, malgré des variations mineures. Cela dit, la grande différence vient de la source de la menace. Si elle émane d'une personne que l'on aime et en qui on a confiance, d'un mari, d'une femme, d'un parent, c'est-à-dire du « système de caregiving », il peut devenir extrêmement difficile de faire ensuite de nouveau confiance à qui que ce soit. De se sentir en sécurité.

**Peut-on parler de « petits traumatismes » ?**

Un traumatisme est un traumatisme. Le pire traumatisme est celui que les gens nomment, à tort, « petit traumatisme »: c'est celui d'être abandonné ou négligé par les personnes censées prendre soin de vous. Plus vous avez rencontré de ruptures dans votre « système d'attachement » lorsque vous étiez enfant, plus vous aurez de chances d'être traumatisé ensuite, une fois adulte. Le pire traumatisme est le traumatisme d'attachement. Nous sommes des primates interconnectés, et donc le traumatisme relationnel est le pire de tous.



*Psychiatre américain d'origine néerlandaise et professeur de psychiatrie à la Boston University, Bessel van der Kolk a soigné pendant quarante ans des personnes ayant vécu un traumatisme. Spécialiste du syndrome de stress post-traumatique, il vient de publier Le corps n'oublie rien: le cerveau, l'esprit et le corps dans la guérison du traumatisme\*.*