



**HUB 2019**  
**Prise de notes**

**Conférence Natacha Godbout**  
**Les aspects systémiques des survivant.es de traumatismes (physiques et mentaux)**  
**interpersonnels en lien avec les familles et les enfants.**

50% des adultes ayant vécu des traumas ou traumas complexes s'effondrent à l'âge adulte.

La sphère familiale est beaucoup impactée par les traumas vécus.

Réaliser l'ampleur:

80% de la population a été témoin d'un trauma interpersonnel. 1 personne sur 3 a vécu des traumas cumulatifs (mauvais traitements dans la famille ou en être témoin, "bullying", agression sexuelle, etc.) 1 femme sur 4 pour les agressions sexuelles et 1 homme sur 10. Donc le cumul de traumas est commun et le taux est élevé.

Les gens en relation d'aide sont ceux qui sont le plus traumatisés. Mais nous avons possiblement une plus grande résilience ou alors nous avons rencontré des gens qui nous ont aidés.

Qu'est-ce qui est particulier avec le trauma interpersonnel? C'est un autre humain qui nous a fait mal, possiblement une personne qui devait prendre soin de toi. Les traumas non personnels sont moins difficiles pour cette raison. Les traumas interpersonnels sont moins concrets, les gens se bandent les yeux, le phénomène est complexe.

Les traces laissées sont fondamentales.

Certaines populations sont plus vulnérables: les femmes (agressions sexuelles notamment), nouveaux arrivants, autochtones (ont aussi vécu des traumas de parentage car n'ont pas eu de modèles parentaux dû aux événements passés).

Avec le temps qui passe, des événements arrivent et on en parle plus. Par exemple, le mouvement #MeToo. Par contre, les mentalités ne changent pas nécessairement selon les statistiques des sondages. Ces statistiques disent par exemple qu'un homme ne devrait pas perdre son emploi s'il est reconnu avoir commis une agression sexuelle 20 ans plus tard. Ou alors une femme est considérée causer des problèmes lorsqu'elle se plaint. On entre dans un climat de paranoïa où les hommes ont maintenant la crainte de se faire faussement accuser s'ils ne se protègent pas. Il est arrivé que des professionnels filment leur rendez-vous par crainte de se faire accuser. La société nous dit encore que les femmes qui portent plainte causent du trouble.



Qu'est-ce qui va guérir une victime? Le soutien. Donc si la société dit de ne pas en parler et de "tenir ça mort", on retraumatise sans cesse.

Les répercussions sont importantes:

PTSD, 3 choses:

- la personne se retrouve dans des situations à revivre suite à un bruit, une parole, etc.
- l'évitement (éviter des lieux, marcher contre les murs, etc.)
- hyperactif (sursaut, hypervigilance)

Comment cela peut être réactivé:

Les soins reçus : par exemple être dans un bureau fermé avec un psychiatre inconnu qui est en figure d'autorité et qui demande de parler de choses très intimes. Cela peut être un déclencheur pour la femme. Les expériences sont souvent invalidées car la personne ne peut s'exprimer librement au professionnel.

Évitement: si on évite, c'est pour éviter de revivre et faire vivre à mon entourage. À court-terme, l'évitement fonctionne mais à long terme, non. Cela peut aussi mener à une dissociation. Juste d'appeler pour prendre RDV avec un professionnel pour parler du trauma est une exposition et c'est correct puisqu'il faut respecter le rythme de la personne.

Les traumas interpersonnels sont à haut risque de provoquer ces symptômes.

Parfois, les traumas nous reviennent plusieurs années après, sans préavis, comme si notre cerveau était maintenant disponible.

Le trauma va détruire le tronc, donc l'identité, les habiletés sociales, etc. (voir power point).

Il est possible de ne pas avoir la possibilité de se centrer sur soi car les énergies de reconstruction ont toujours été mises vers l'extérieur, ex. tenter de séparer papa qui bat maman. Cela fait des adultes qui ne savent pas quoi faire de leur vie, ne se font pas confiance, usent de drogues, ont des pratiques sexuelles déviantes ou alors cherchent à avoir des relations sexuelles plus souvent que la normale, vont aller chercher partout des réponses à des choses personnelles. Il faut faire un travail à long terme afin de reconstruire à la base.

C'est un trauma relationnel, il doit donc se reconstruire avec les autres. Par contre, les traumatisés ne font plus confiance aux autres et n'analysent pas les relations de la bonne manière. Exemple : "je ne vaudrais pas la peine d'être aimée et aidée, et le fait que tu quittes pour le weekend avec les amis vient confirmer mon schéma internalisé".



Comment réussir à avancer dans un monde où il y a du beau, mais aussi beaucoup de laid?

Les traumatismes jouent sur l'attachement: est-ce que les autres seront là pour moi?

La réaction de mes parents (la mère) va changer cette dimension. Si la mère veut protéger, la guérison sera plus facile, et le contraire est vrai aussi.

Chez les agresseurs, beaucoup ont été agressés, mais ce ne sont pas tous les agressés qui deviennent agresseurs. Attention de ne pas mélanger ces données.

La régulation émotionnelle:

Les réactions seront liées à l'amygdale. C'est cette partie du cerveau qui prend la place, c'est une réaction de survie que nous ne pouvons éviter. Des parties de notre corps s'arrêtent afin que toute l'énergie soit utilisée à bon escient. Cela est épuisant. Les traumatisés revivent ces événements et donc se disent fatigués. Toutes les fonctions exécutives sont perdues. L'amygdale prend le contrôle et il faut réussir à reprendre le contrôle.

Les enfants qui ont une retenue, qui se retrouvent en situation de délinquances, etc. Il faut arrêter de leur demander ce qui se passe, mais plutôt leur demander ce qui s'est passé.

Les effets sont héréditaires à long terme. Transmission même au bébé pendant la grossesse et notre enfant en vivra aussi les conséquences. Le traumatisme s'imprègne génétiquement à l'enfant. Quel est le mécanisme de transmission? Tous les enfants ne seront pas tous malades, mais il peut y avoir des traces physiologiques et psychologiques. Mais attention, pas chez tous les enfants.

Il faut sensibiliser tous les intervenants qui sont impliqués auprès de la personne (école, etc).

Comment accueillir un dévoilement:

- Écouter, être validant, ne pas minimiser ou amplifier, souligner le courage.
- S'assurer de la sécurité externe oui, mais aussi interne (jusqu'où veux-tu aller aujourd'hui dans tes confidences ?).
- Respecter le rythme de la personne dans ce qu'elle souhaite dire.
- Reconnaître et déconstruire les mythes (ce n'est pas de la faute de l'agressé!)



Les grands principes d'action:

- Toute la population devrait être à l'affût (dentiste, secrétaire, intervenants, etc.)
- On veut créer des sanctuaires et (4R)
  - Réaliser
  - reconnaître
  - répondre de façon appropriée et
  - résister à retraumatiser

“Life is not about waiting for the storm to pass. It's about learning how to dance in the rain. ”

Période de questions:

Est-ce possible de parler de guérison? OUI. Mais cela demande du travail et du temps. Il faut réussir à calmer les réactions internalisées en travaillant sur soi. La thérapie est bon outil. Il faut éviter de laisser notre cerveau prendre l'autoroute et défricher une nouvelle manière de penser et se créer de nouvelles expériences de vie.

Existe-il des ressources pour les gens traumatisés? Pas de ressources gratuites à part CAVAC, IVAC.

Comment aider les enfants ayant absorbés les traumatismes de leurs parents? En s'aidant soi-même. Il faut user de notre réseau. Il faut soi-même avoir de l'aide et accepter de le faire. Aller voir les ressources, par exemple Marie Vincent et regarder et écouter les outils proposés par cette ressource. Travailler le consentement, par exemple en utilisant le truc des chatouilles. L'enfant pourra le reproduire par la suite, dans ses jeux et dans sa vie personnelle une fois adulte.

Comment outiller les intervenants? En se bâtissant un réseau. Le sentiment de compétence est la clé afin de savoir qu'on ne fera pas de mal. Avoir du soutien. Bien établir les limites avec la personne devant nous. Nommer avec cette personne ce que nous pouvons faire ensemble et ce qu'il est possible de faire à l'extérieur.

Est-ce qu'il existe des communautés de pratique pour les manières d'agir auprès des traumatisés? On ne connaît pas, mais intéressant de le penser et de la mettre sur pied.

Commentaire: dans le cas où une femme agressée sexuellement accouche, l'accouchement peut être extrêmement difficile. Il est conseillé d'aborder le sujet en prénatal plutôt que de devoir le faire pendant l'accouchement.