

Traumatisme et engagement militant

Dans l'activisme, il y a une exposition à de la violence lorsque nous pensons que c'est nécessaire. Cette exposition peut être forte et circonscrite dans le temps, en lien avec un événement particulier, ou s'inscrire de manière plus durable lors d'actions répétées. Il apparaît important de tenir compte de ses effets sur les plans psychologiques et physiques. Souvent, après des actions faisant l'objet d'une répression violente, aucune structure de soutien émotionnel n'est mise en place. Pourtant les victimes souffrent des conséquences émotionnelles comme des blessures physiques. Le stress post-traumatique est une réponse normale à des circonstances anormales.

Les réactions aux événements traumatiques varient beaucoup d'une personne à l'autre, de même que le temps mis pour aller mieux. Ouvrir des espaces pour échanger nos expériences et communiquer nos émotions sont des premières étapes pour gérer nos expériences de la violence.

Événement traumatique et trouble de stress post traumatique

Dans sa définition, le traumatisme peut résulter de plusieurs situations :

- du fait d'avoir été exposé à la mort ou à une menace de mort, à une blessure ou à des violences graves directement ;
- du fait d'en être témoin ;
- du fait d'apprendre que cela est arrivé à un proche ;
- du fait d'être exposé à cela indirectement, de manière répétée (secours à des blessés ou à des personnes faisant l'objet de violence ou de persécution, écoute répétée de récits d'événements traumatiques vécus par d'autres...).

Dans ces situations, nos stratégies habituelles pour faire face et s'adapter sont insuffisantes. Nos capacités de réflexion et de gestion de nos émotions sont mises à mal. Nous sommes déstabilisé.e.s, en état de choc, et nos réactions à ce stress peuvent être très variables. Certain.e.s vont ressentir une terreur, tandis que d'autres se détacheront de leurs émotions ou de leurs éprouvés corporels et auront l'impression de ne rien ressentir. Certain.e.s seront sidéré.e.s et en incapacité d'agir, tandis que d'autres prendront la fuite ou réagiront de manière violente. Il est fréquent de se reprocher après coup de n'avoir pas ou mal agi. La culpabilité et la honte sont des réactions secondaires fréquentes, néanmoins, il faut garder à l'esprit qu'au cours de ce type d'événements, le choc émotionnel est tel que l'on perd ses possibilités de contrôle de soi et de ses réactions.

Après l'événement traumatique peuvent être présents plusieurs symptômes :

- L'envahissement (cauchemars, flashbacks, souvenirs fréquents de l'événement avec sentiment de détresse)
- L'évitement (éviter le souvenir de l'événement, parfois à l'aide de substances comme l'alcool ou les drogues..., s'isoler, éviter tout ce qui pourrait rappeler l'expérience comme les personnes, lieux, objets, situations qui y sont liés)
- Des troubles de l'humeur et de la cognition (pertes de mémoire, confusion, perte de la confiance en soi, autrui, le monde, culpabilité, émotions négatives comme la crainte, l'horreur, la colère, la honte, la tristesse,

diminution de l'intérêt pour les activités habituelles, détachement d'autrui et mise à distance ou perte de contrôle des émotions).

-Altération de la réactivité (problème de sommeil, d'appétit, irritation, susceptibilité, accès de colère, panique, hyper vigilance, difficultés de concentration et de réalisation de tâches normales, sursauts...)

Il arrive aussi de développer des symptômes psychosomatiques (douleurs diverses, fatigue, vertiges...) et/ou dissociatifs (impression d'être détaché de soi, voir l'événement comme si on était hors de son corps, ne pas se reconnaître, impression que la réalité est déformée...)

La plupart du temps ces symptômes sont réactionnels et disparaissent dans les 4 à 6 semaines qui suivent. Lorsque plusieurs de ces symptômes sont présents plus d'un mois, qu'ils entraînent une souffrance ou une altération du fonctionnement, cela suggère un trouble de stress post traumatique. Il est alors conseillé d'en parler à un professionnel.

Parfois ces symptômes peuvent émerger plus de 6 mois après l'événement. Par exemple, les effets du traumatisme peuvent avoir été contenus et/ou réprimés dans un premier temps et ils ressurgiront à la faveur d'un événement en apparence bénin, mais qui nous rappellera cet événement ou nous fragilisera.

Trauma complexe

On parle de trauma complexe lorsqu'il s'agit non pas d'un événement unique d'une grande violence mais de plusieurs événements vécus de manière répétés (par exemple : maltraitance dans l'enfance, violences conjugales, exposition répétée à de la répression, oppressions diverses...).

Les symptômes sont davantage marqués par :

- une altération durable des états affectifs (capacité à réguler ses émotions, colère, prise de risques, impulsivité, comportements auto agressifs, idéations suicidaires),
- une somatisation (douleurs diverses, troubles fonctionnels),
- une modification du caractère (perception de soi marquée par honte, culpabilité, autoaccusation, impuissance ; perception de l'agresseur avec un désir de vengeance ou une idéalisation ; perception de l'autre marquée par une perte de confiance, une difficulté à maintenir les relations, une agressivité) ,
- une altération des systèmes de sens (désespoir, perte de croyances, de confiance dans l'avenir...)

Prévenir ces symptômes :

Lorsque l'on sait que l'on va être exposé à une situation violente:

- Être conscient.e de la violence potentielle réduit le facteur surprise et ainsi la brutalité du choc émotionnel.
- On peut rappeler les réactions émotionnelles possibles dans ces situations et organiser un dispositif de soutien en groupe pour l'après. Prévoir un temps de debriefing après l'action où chacun.e pourra exprimer ce qu'il/elle a vécu et ses émotions. Prévoir une écoute spécifique pour celles et ceux qui le souhaitent.

- Evoquer le traumatisme et ses conséquences en groupe, au préalable, permet de ne pas en faire un sujet tabou, de ne pas vivre les symptômes qui en découlent comme un signe de faiblesse, de ne pas s'épuiser en essayant de les dénier.
- Anticiper pour les minutes, les heures et les jours qui suivent le fait de bénéficier d'un lieu sûr et calme, manger et boire de bons aliments, être au chaud, être entouré, savoir ce qui arrive aux autres, savoir que le soutien sera disponible, afin de pouvoir vivre en sécurité toutes les émotions qui pourraient resurgir.
- Anticiper le fait de ne pas prendre de nouvelles responsabilités et se décharger de certaines obligations antérieures pour une certaine durée. La réponse pourra être : "Je vais bien, laissez-moi seul(e), je dois aller aider mes amis/replonger dans la mêlée/au boulot/chercher mes gosses/faire du soutien /préparer la suite...". Il faut pourtant se laisser du temps pour ne pas s'épuiser. Anticiper ce type de réaction est également important

Après l'événement violent :

- Se rappeler que ses réactions sont normales, les accepter et être à l'écoute de ses besoins : on se ménage et on se donne du temps.
- S'installer dans un endroit calme et sécurisant avec des gens en qui on a confiance.
- Exprimer ses besoins à ses proches, être entouré.
- Mettre des mots sur ce qui s'est passé : en parler, écrire, dessiner....
- Prendre soin de son corps également, poursuivre les activités qu'on aime et qui nous font du bien (sport, méditation, yoga)
- Accepter de ne pas avoir l'envie ou l'énergie de poursuivre certaines activités habituelles : se reposer, ne pas culpabiliser, s'accorder une pause.
- Accepter / demander l'aide de ses proches. Le manque de soutien et/ou de compréhension contribue aux conséquences néfastes du traumatisme.

Si un.e proche y est confronté.e:

- N'attendez pas qu'il ou elle demande de l'aide, soyez présent.e. La mise à distance de l'autre est fréquente mais il faut éviter que la personne se sente seule.
- Respectez son désir de parler ou non de cet événement. Le principal est que votre proche sente qu'il ou elle peut compter sur vous, votre écoute et votre soutien émotionnel.
- Proposez une aide pour les tâches les plus simples (la cuisine, le ménage ou les courses) qui peuvent devenir difficiles à réaliser.
- Ne pas prendre personnellement l'irritabilité ou l'agressivité qui sont des réactions fréquentes et non délibérées
- Ne pas conseiller de "se reprendre en main" : la temporalité de chacun.e est différente et cela peut renforcer la culpabilité.
- Apporter de l'aide et de l'attention peut être extrêmement difficile pour vous aussi. Prenez soin de vous, parlez avec quelqu'un d'autre de comment vous allez. Obtenir du soutien pour vous-même vous aidera à soutenir les autres.
- Accompagner la personne vers un professionnel adapté si il ou elle le souhaite.