

Table des matières

Introduction.....	5
-------------------	---

SECTION 1 ▶ DÉMYSTIFIER LE STRESS POST-TRAUMATIQUE

CHAPITRE 1	18
Comprendre ce qui t'arrive	
CHAPITRE 2	32
Un système d'alarme hypersensible	
CHAPITRE 3	52
Éviter l'évitement	

SECTION 2 ▶ QUE FAIRE POUR SURMONTER UN TSPT ?

CHAPITRE 4	64
Apprendre à gérer tes émotions	
CHAPITRE 5	93
Comprendre tes pensées	
CHAPITRE 6	104
Affronter tes peurs	
CHAPITRE 7	119
Donner un sens	

Le mot de la fin.....	123
Section pour les proches.....	127
Bibliographie.....	133
Remerciements.....	137
Les autrices.....	139



NOTE AUX LECTRICES ET AUX LECTEURS

Ce livre aborde les peurs et les traumatismes liés à un événement unique, d'une durée limitée, qui s'est produit de manière soudaine et inattendue, comme un accident, un incendie ou une catastrophe naturelle. Il ne traite pas des traumatismes plus complexes liés à des événements répétés, chroniques, prévisibles et de longue durée, comme la maltraitance, les abus physiques ou sexuels ou encore les expériences de guerre.

Les difficultés des jeunes ayant été exposés à un trauma complexe sont différentes de celles des personnes ayant été exposées à un trauma unique. Plusieurs outils présentés dans ce livre pourraient aider les jeunes ayant vécu un trauma complexe. Cependant, il importe de préciser que les traumatismes complexes nécessitent une intervention particulière qui va au-delà de ce qui peut être couvert dans ce livre.

Enfin, il est à noter que ce livre ne remplace d'aucune manière un suivi avec un professionnel ou une professionnelle. **N'hésitez pas à consulter en cas de besoin.**

Introduction

« Aaah! J'ai peur! »

Qui n'a jamais eu peur? Qui n'a jamais sursauté ou senti son sang se glacer à la suite d'un événement soudain, imprévisible ou bouleversant? Qui n'a jamais craint pour sa vie? La peur fait partie de nos vies, qu'on le veuille ou non. En fait, il s'agit même de l'une des émotions les plus fondamentales qui soient! Elle sert à nous aviser d'un danger, à nous protéger et à nous permettre de survivre.

Si, dans certains cas, nous avons peur pour notre vie ou pour notre intégrité physique, dans d'autres cas, la peur vise à protéger notre estime personnelle, notre ego et notre intégrité psychologique. Pensons par exemple à la peur de se retrouver seul ou d'être abandonné, à la peur d'échouer ou de ne pas performer, à la peur d'être ridiculisé ou rejeté, et même à la peur d'avoir peur!

Ce livre ne portera pas sur ces derniers types de peurs, mais plutôt sur **la peur liée aux expériences pouvant porter atteinte à notre sécurité et à notre vie.**

Souvent, heureusement, il y a plus de peur que de mal. Notre cerveau perçoit un danger : un bruit inhabituel, un individu louche qui s'approche... Puis des indices nous permettent de mieux comprendre ce qui se passe en réalité. Le bruit inhabituel s'interrompt, l'individu louche poursuit tout bonnement son chemin. Ouf! Fausse alerte! Nous avons retenu notre souffle l'espace de quelques instants. Notre cœur s'est emballé et nos mains se sont imprégnées de moiteur, mais nous avons

compris ensuite que le danger n'était pas réel. Notre activité intérieure s'est calmée et tout a repris son cours normal.

À d'autres moments, en revanche, tout est bien réel. Le pire est en train de se produire. Ce que nous n'avions pas vu venir nous surprend comme un violent coup de fouet. Un accident, une agression, une catastrophe ou un désastre, une fatalité, un malheur... bref, un traumatisme!

Dans de telles situations, le choc et la surprise peuvent nous scier les jambes, nous empêchant de réagir à ce qui se produit. Ou, à l'inverse, notre réaction peut être de prendre nos jambes à notre cou pour fuir le danger. Parfois, si le corps le décide, nous pouvons nous débattre, corps et âme, pour échapper à l'inévitable.

La peur peut ensuite laisser place à l'inquiétude et à l'incompréhension :

« Pourquoi ai-je réagi ainsi ? »

« Pourquoi ai-je encore si peur ? »

« Pourquoi est-ce que je me sens si mal tous les jours ? »

Parfois, les événements nous bouleversent tant que nous n'arrivons plus à fonctionner normalement :

« Je ne veux plus voir mes amis. »

« J'ai du mal à me concentrer à l'école. »

« Je fais des cauchemars. »

« Je pleure sans arrêt et je n'ai plus confiance en la vie. »

Les événements tragiques peuvent être si bouleversants qu'ils remettent en question certaines valeurs et certaines idées que nous avons par rapport à la vie, aux autres ou à notre sécurité :

**« Je croyais que ça n'arrivait qu'aux autres,
ces histoires-là! »**

« Maintenant, je sais que la vie est fragile. »

« La vie est injuste. »

Si tu as vécu un événement qui t'a fait craindre pour ta vie ou celle de quelqu'un d'autre et que, depuis, la peur, l'impuissance ou le sentiment d'horreur persistent au point de t'empêcher de vivre normalement, alors ce livre est pour toi. Nous l'avons écrit pour te permettre de mieux comprendre le phénomène de la peur et des séquelles laissées par les traumatismes. Nous souhaitons également que tu puisses y trouver des outils pour t'aider à poursuivre ton chemin malgré la peur.

Avant d'aller plus loin, nous aimerions prendre quelques instants pour te présenter sept jeunes qui ont vécu des traumatismes. **Carl, Henri, Alice, Rosalie, Liam, Inès** et **Éva** ont tous en commun d'avoir vécu des événements bouleversants ou traumatisants qui les ont transformés, d'une manière ou d'une autre. Ils ont dû vaincre certaines angoisses, et surtout réapprendre à vivre et à faire confiance. Tout au long de ta lecture, leurs histoires te permettront non seulement de mieux comprendre comment tu te sens, mais aussi de voir comment tu pourrais faire pour mieux composer avec tes difficultés.



CARL

Depuis quelques mois, je ne veux plus aller à l'école. J'ai des maux d'estomac intenses tous les soirs au moment d'aller au lit et ça se poursuit au petit matin avant de me rendre à l'école. Un jour, à la sortie des classes, trois gars m'ont suivi sur le chemin vers la maison. Ils me harcelaient, me criaient des bêtises, m'enlevaient ma casquette, me poussaient en riant. Je me sentais humilié et j'avais très peur. Puis, ils m'ont tiré vers une ruelle isolée et m'ont assailli de coups de pied dans le ventre. Je hurlais de douleur, je les suppliais d'arrêter... Ils ont fini par me laisser seul à cet endroit. En arrivant à la maison, j'ai appelé ma mère, qui était encore au travail. Je pleurais et je n'arrivais pas à décrire ce qui venait de m'arriver. J'étais en état de choc. Depuis, j'ai la peur au ventre et je suffoque à l'idée de sortir de ma maison. Je ne me sens plus en sécurité nulle part, alors je préfère toujours rester seul. Je me sens détaché de tout le monde, même de mes parents. J'ai l'impression que les humains sont mauvais! Je me blâme tous les jours d'être un bon à rien, une vraie poule mouillée, et je me sens faible de les avoir laissé faire.

HENRI

Depuis deux ans, je refuse de remonter sur mon super bolide. J'étais un maniaque de vélo de course, mais tout a changé lorsqu'une voiture m'a happé alors que je roulais sur une petite route de campagne. J'ai été gravement blessé pendant l'accident. Je me suis cassé la clavicule, plusieurs côtes et la mâchoire. Si je n'avais



pas porté de casque, je ne serais pas ici aujourd'hui pour parler de mon expérience. Je vois mes amis continuer de s'amuser et planifier des randonnées, mais de mon côté, je n'y arrive plus, car j'ai trop peur que cela m'arrive à nouveau. Je me suis remis de mes blessures physiques, mais je ne me sens plus comme avant. Je suis souvent triste et déprimé, comme si plus rien ne valait la peine. En plus, chaque fois que j'entends parler d'une personne qui a un accident, toute ma détresse ressurgit. Je suis tout le temps sur les nerfs et irritable. Bref, je n'arrive plus à ressentir d'émotions agréables, j'ai perdu tout intérêt.



ALICE

J'ai la phobie des chiens et je panique dès que j'en vois un! On ne le réalise pas quand on n'a pas peur, mais il y en a vraiment partout! Un jour, alors que je marchais dans la rue avec ma meilleure amie, un chien est sorti de nulle part et a couru dans ma direction. Le chien m'a sauté dessus et m'a mordu les bras et les jambes. Il avait l'air enragé! Le temps a paru s'arrêter pendant qu'il m'attaquait. Tout était au ralenti et c'était comme si je voyais la scène de l'extérieur. Je voyais que mon amie criait, mais je ne l'entendais pas. Depuis, j'ai souvent des *flashbacks* de ce chien qui me saute dessus. Je crains de me faire attaquer de nouveau, alors je suis extrêmement prudente et vigilante lorsque je marche dehors. Je sursaute au moindre bruit et j'ai du mal à suivre les conversations de mes amis tellement je suis distraite parce que je vérifie s'il y a des chiens autour de moi.



ROSALIE

Depuis un an, je fais le même cauchemar chaque semaine. Je rêve que la voiture dans laquelle je me trouve dérape sur une chaussée glissante pour finalement frapper de plein fouet la voiture qui roule en sens inverse. Dans mon rêve, les fenêtres de la voiture explosent en mille morceaux. Je reçois alors un grand coup sur la tête, puis je me réveille en sursaut, en sueur. Ce

rêve, ce n'est pas seulement un rêve. C'est ce qui m'est arrivé il y a un an. Lorsque j'ai repris connaissance, tout se bousculait autour de moi : il y avait des bruits, un chaos insoutenable. L'incompréhension et la confusion régnaient dans ma tête. À l'hôpital, j'ai appris que ma petite sœur n'avait pas survécu à l'accident. Depuis, je n'arrive pas à reprendre le dessus sur ma vie. Quand je vois son visage dans mes rêves, j'éprouve un sentiment d'horreur et de culpabilité. Je me dis que c'est moi qui aurais dû mourir à sa place. Je continue d'aller à l'école, mais mon cœur n'y est plus. Mes notes ont baissé et j'ai de la difficulté à me concentrer en classe, car je pense toujours à ma sœur. Il peut m'arriver de trembler comme une feuille, soudainement et sans raison, et de me mettre à pleurer devant tout le monde sans être capable de contrôler mes larmes. Je ne veux plus y penser, mais je n'y arrive pas.

LIAM

Je n'arrive plus à dormir la nuit. Je suis à l'affût de chaque bruit et de chaque mouvement dans ma maison. Il y a quelques semaines, un homme est entré chez nous



pendant la nuit pour nous voler. Mon père lui hurlait de quitter la maison pendant que ma mère appelait la police. De mon côté, j'étais si terrifié que je suis resté caché sous mes couvertures, impuissant, à entendre des bruits et des cris que je ne comprenais pas. Les policiers sont arrivés, mais l'homme s'était déjà échappé. Depuis ce jour, je refuse de m'endormir, j'ai besoin de vérifier plusieurs fois si les portes sont bien verrouillées le soir et je demande toujours à mes parents si je peux dormir près d'eux. Je parle constamment de cet incident à mes proches, car j'ai besoin qu'ils me rassurent et me promettent que ça n'arrivera plus jamais.



INÈS

Il y a plusieurs mois, je suis allée à une fête chez mon amie Victoria. Oui, j'avais bu, oui, j'avais consommé de la drogue... Mais je me rappelle bien qu'un garçon a commencé à me « tripoter » en m'emmenant dans une chambre. Je ne comprenais pas ce qui se passait. Je ne savais pas quoi faire, je ne savais pas si ce qui se passait était bien ou mal... Mais je me rappelle ses

mains baladeuses, je me rappelle lui avoir dit non à plusieurs reprises. J'avais peur de quitter la pièce. Plusieurs personnes m'ont dit que j'aurais dû être plus ferme, que je n'aurais pas dû consommer, que j'avais juste à m'en aller, que j'avais l'air d'avoir du plaisir et de vouloir être avec lui. Depuis, je me sens sale et mauvaise. Je bois de plus en plus d'alcool pour éviter de ressentir mes émotions et de penser. Je m'enferme dans ma chambre la plupart du temps, je m'automutile et je ne veux plus aller aux soirées où mes amis m'invitent.

ÉVA

L'été dernier, je suis partie en vacances à la mer avec toute ma famille, incluant mon cousin, qui a le même âge que moi. Mon cousin ne savait pas bien nager, alors il préférait toujours rester sur le bord de l'eau. Mais moi, j'avais envie d'aller dans la partie plus profonde pour sauter dans les vagues! Un jour, j'ai enfin réussi à le convaincre de s'aventurer avec moi un peu plus loin dans la mer. On s'amusait bien jusqu'à ce qu'une grosse vague apparaisse et nous submerge. Je n'ai eu aucune difficulté à remonter à la surface, mais mon cousin a été littéralement englouti par la vague. Lorsque j'ai réalisé qu'il se noyait, je voulais crier « au secours », mais aucun son ne sortait de ma bouche. Heureusement, un sauveteur de la plage est venu immédiatement à sa rescousse. Il l'a sorti de l'eau et a réussi à le réanimer. Depuis ce jour, je revois souvent la scène dans l'eau avec mon cousin inanimé à côté de moi. Je fais des attaques de panique qui me donnent l'impression de manquer d'air et de me noyer moi aussi. Mes proches ont remarqué que mon attitude a changé, mais ils ne comprennent pas ce qui m'arrive. Je refuse de parler de ce que je vis à qui-conque, car je me sens trop mal. J'ai souvent des réactions agressives et j'explose de colère pour un rien.



Toi aussi, tu as vécu un événement traumatisant ?

Peut-être as-tu vécu une situation similaire, ou peut-être aussi que ton histoire est complètement différente. Si tu as déjà vécu une situation marquante, déstabilisante et traumatisante, sache que tu n'es pas la seule personne dans cette situation. La vie peut être parsemée d'incidents, d'imprévus, et même de terribles moments.

As-tu déjà parlé de ce qui t'est arrivé à quelqu'un ? Si ta réponse est « non », sache qu'il est vraiment important de ne pas t'isoler avec ta souffrance. Ne la garde pas secrète, même si, parfois, l'envie d'en parler n'y est pas.



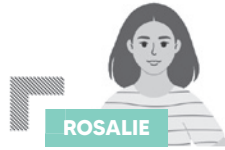
En parler me fait tellement souffrir ! C'est comme si je revivais la scène. En plus, les gens risquent de me reprocher d'avoir été faible et lâche. Ils vont me dire que j'avais juste à me défendre. Non, il vaut mieux tenter d'oublier tout ça.

Mon accident s'est produit il y a deux ans... Je devrais déjà être passé à autre chose. En parler ne m'aidera pas à tourner la page.



Tout ce qui est arrivé est ma faute. Je n'aurais jamais dû entraîner mon cousin dans les vagues. Si j'en parle à quelqu'un, les gens vont découvrir que je suis un monstre.

Mes parents ont trop de peine pour s'occuper de moi. Je ne veux pas leur ajouter un poids sur les épaules en leur parlant de mes problèmes. Les gens sont mal à l'aise et ne savent pas quoi me dire. On me répète que le temps va arranger les choses, alors ça ne sert à rien d'en parler davantage. Je n'ai plus qu'à attendre que ça passe.



Tu sais, il peut être normal d'avoir du mal à parler de ce qui t'est arrivé. Cependant, tu ne pourras pas aller de l'avant si tu caches ta douleur. Essaie de trouver des gens dans ton entourage avec qui tu te sentiras assez à l'aise pour te confier. Trouve une personne en qui tu as pleinement confiance, qui pourra te comprendre et, surtout, qui ne jugera pas la situation. Peut-être un de tes parents? Un oncle ou une tante? Un enseignant ou une entraîneuse? Un ami ou une amie proche?



Si tu ne vois personne qui peut t'aider et que tu sens que tu évites le sujet pour différentes raisons, nous t'encourageons fortement à chercher l'aide d'un ou d'une psychologue qui pourra t'aider à traverser cette épreuve.

Au Québec, il est possible d'obtenir les services d'un ou d'une psychologue à ton école, au CLSC de ton quartier ou en clinique privée. Tu peux effectuer une recherche sur le site de l'Ordre des psychologues du Québec (ordrepsy.qc.ca).

Il existe également des lignes d'écoute téléphoniques complètement confidentielles et gratuites, comme Tel-Aide ou Jeunesse, J'écoute. Renseigne-toi!