MIEUX COMPRENDRE LE TRAUMA

Ce que tu ressens depuis les violences n'est pas de la faiblesse, ni un "manque de volonté".
C'est une réaction naturelle de ton corps et de ton cerveau à quelque chose qu'ils n'ont pas pu supporter.
On appelle cela : le trauma.

1. LE TRAUMA, C'EST QUOI ?

Le trauma n'est pas seulement un souvenir.
C'est une blessure invisible laissée par un événement ou une situation qui a dépassé ta capacité à te protéger.

- Il peut venir d'un choc violent (violences physiques, sexuelles, accident...) ou d'une exposition prolongée à la peur, au contrôle, à l'humiliation ou au danger.

Le trauma n'est pas "dans ta tête" :
il s'inscrit dans ton corps, ton système nerveux et ta mémoire.

---

2. COMMENT IL AGIT SUR TON CORPS ET TON ESPRIT

Le trauma met ton corps en mode survie.
Même quand tout semble fini, ton cerveau peut croire que le danger est encore là.
Tu peux alors :

- Être sur le qui-vive en permanence (hypervigilance)
- Revivre les scènes (flashbacks, cauchemars, odeurs, bruits déclencheurs)
- Avoir des trous de mémoire ou des confusions
- Te sentir détaché·e, "comme ailleurs" (dissociation)
- Te culpabiliser ou douter de toi
- Avoir mal physiquement sans raison apparente (tensions, fatigue, douleurs, crises...)

⚠ Ces réactions sont normales. Ton corps n'est pas cassé. Il fait encore ce qu'il a appris à faire pour te garder en vie.

3. POURQUOI C'EST SI DIFFICILE DE PARLER

Le cerveau traumatisé ne classe pas les souvenirs comme les autres.
Il peut les bloquer, les mélanger ou les rendre flous.
C'est pourquoi certaines personnes :

- Se souviennent "d'un coup" de choses enfouies
- N'arrivent plus à raconter dans l'ordre
- Doutent d'elles-mêmes ou changent de version avec le temps

➔ Cela ne veut pas dire que c'est faux.
C'est juste la façon dont le cerveau a survécu.

---

4. COMMENT LE TRAUMA PEUT S'APAISER

Le trauma n'est pas une condamnation à vie.
Il peut s'apaiser, se réguler, s'intégrer.

Ce qui peut aider :

- Être écouté·e sans jugement
- Être accompagné·e par un·e professionnel·le expérimenté·e dans les violences et le trauma
- Retrouver progressivement un sentiment de sécurité
- Reconnecter avec ton corps en douceur (respiration, mouvement, art, relaxation, nature...)
- Respecter ton rythme : chaque pas, même discret, compte

Aller mieux ne veut pas dire oublier.
Cela signifie diminuer l'impact que le trauma a sur ta vie.

5. À RETENIR

- Tes réactions sont normales dans un contexte anormal.
- Le trauma est une blessure, pas une faiblesse.
- Tu peux retrouver de la stabilité, même si la mémoire reste floue.
- Le soin du trauma commence par la compréhension et la douceur.
- Tu as le droit d'aller mieux sans minimiser ce que tu as vécu.

Numéros utiles

- **17 / 114 / 112** — Urgences
- **3919** — Violences Femmes Info
- **116 006** — France Victimes
- **119** — Enfance en danger
- **3133** — Personnes vulnérables (personnes âgées et personnes handicapées)
- **3114** — Prévention du suicide

arretonslesviolences.gouv.fr