

Un traumatisme, c'est quoi ?

Le sujet est très étudié, de différentes façons, et énormément d'approches existent pour aborder cette part si importante de la souffrance humaine. Si le sujet vous stimule vous pourrez vous mettre face à des montagnes de documentation, à la fois sur la compréhension des mécanismes, et aussi sur les tentatives d'y remédier.

Le sujet mérite un livre, des livres, des centaines de livres. Je n'ai que quelques pages...

Pour la bonne compréhension de ce livre et des processus mis en œuvre par la technique, je vais vous proposer une synthèse forcément réduite et fragmentaire, sous donner les clés de base.

Franchir la limite d'élasticité



Je vais l'illustrer par la pratique d'un sport, pour un sujet que je connais bien : le Yoga. Imaginons que je prenne une posture d'étirement telle que le montre la photo ci-dessus, la séquence de vécu sera habituellement la suivante :

- au début je vais être plutôt raide. Il y a un temps d'adaptation nécessaire aux tissus pour changer de style de travail, la densité a pour corollaire l'inertie.

- J'en profite pour prendre conscience de l'état réel de mes muscles, c'est toujours une bonne expérience, le schéma corporel est à réactualiser tous les jours...
- Je commence à me poser dans le souffle. La respiration est l'outil de base, un chef d'orchestre indispensable pour cette mise en œuvre profonde.
- En lâchant de l'influx moteur, je vais m'assouplir de lâcher mes contractions. Tant de gens essayent de s'allonger en se battant contre leur propre corps, alors que tellement peut être acquis avec aisance, simplement en lâcher-prise.
- En laissant faire le poids de mon buste je vais commencer à étirer vraiment les fibres musculaires, à les allonger, en y mettant juste un peu de tonicité dans mes muscles profonds pour correctement placer l'ouverture du squelette. J'y installe toujours du volume de souffle pour ouvrir les tissus de l'intérieur.
- Jusque-là tout va bien, je me fais du bien, et j'en resterais là.

Il y a des sauvages partout, alors imaginons que je demande à quelqu'un de se poser sur mon dos pour augmenter de beaucoup la force d'appui, je vais étirer fortement les fibres musculaires vers leurs limites élastiques ; jusqu'à un certain point elles s'étirent, après ce point commence la blessure : élongation, déchirure, claquage : à ce point précis commence le traumatisme physique.

Imaginons une jeune humanitaire qui œuvre dans un camp de réfugiés, trop nombreux pour la nourriture disponible, alors la famine frappe, frappe durement les plus faibles, fauche bien des vies déjà vidées de leur chair, déjà presque rendues à l'état minéral du squelette. Cette jeune est là par choix et par motivation, elle ne connaît pas la famine, va mettre son cœur dans ce qu'elle fait, mais son cœur n'empêche pas les morts, seule une vaste organisation soutenue par un collectif solidaire le peut. Il y a son élan de vie et de cœur d'un côté, il y a la misère et la souffrance humaine de l'autre ; si à un moment la souffrance prend le dessus alors elle sera emportée, quelque chose en elle aura atteint sa limite élastique, elle se fera une « déchirure » émotionnelle ; à ce moment précis commence son traumatisme.

Quel que soit le plan d'incarnation, nous avons à un moment précis une possibilité d'élasticité, de plasticité ; si nous restons, vivons, fonctionnons en respectant cette élasticité, tout va bien et même mieux, souvent cela nous

fait du bien. Si je me respecte dans ma posture, à la fin je serais mieux qu'avant.

Par contre, et quel que soit le plan, quand cette limite élastique est franchie alors commence la casse, la blessure, la séquelle. Selon la réaction à cette blessure, les conséquences vont être très variables :

- Quand tout va bien la blessure est soignée de suite. Si je me suis fait une élongation par ma bêtise à vouloir être plus souple que je ne suis, du repos, un travail de kinésithérapie, peuvent m'aider à récupérer pleinement, au bout d'un temps c'est comme s'il ne s'était rien passé, il n'y a aucune séquelle, c'est l'idéal.
- Par contre, une blessure plus importante, même soignée tout de suite, va entraîner un effet qui va s'inscrire ; par exemple si j'ai été un peu stupide que bête jusqu'à me faire une déchirure qui amène une hernie, cela va amener un traitement plus lourd (chirurgie) qui laissera un souvenir visible (cicatrice) et des séquelles (zone fragilisée et adhérence entre tissus). Il s'est passé quelque chose qui a laissé sa trace, même au mieux l'organisme n'a pas pu se réparer « comme avant », et donc devra compenser, trainer une forme de boulet pour le reste de l'existence.
- Ensuite il y a le pire. Dans le déni de soi, j'ai pu forcer, me faire mal, refuser d'entendre ma propre douleur, continuer, et aller jusqu'à me faire mal aux vertèbres, hernie discale, être à un niveau de douleur telle que je suis obligé d'écouter (quand on ne peut ni se lever du lit, ni se relever des toilettes) mais je recommence dès que ça se calme...un peu. La limite d'élasticité n'est pas franchie, elle est outrepassée, et logiquement en retour la séquelle sera profonde (finira par devenir invalidante) mais dans ce cas déniée. L'organisme est bien obligé de s'adapter à cette forte douleur...qu'il se génère lui-même (voir plus loin le chapitre sur les auto-blocages). A un moment ce n'est plus une vie qui a une séquelle, c'est une séquelle qui devient une vie ; la blessure est continuellement en train de se creuser.

La jeune humanitaire aura connu des moments intenses de vie et de partage humain, de solidarité, aura aussi vu bien des morts qui l'auront profondément touchée. Parfois elle aura eu du mal à s'endormir et aura pris un cachet ou bu un peu trop, parfois aura pleuré et parfois n'y sera pas arrivé. Elle partira de ce pays lointain riche d'une sacrée expérience humaine. Elle va retrouver son pays avec un œil différent, y voir des bonnes et des mauvaises choses qu'elle ne discernait pas avant. Retrouver des

amis, peut être une relation amoureuse, des études qu'elle aime ; tout va bien, une vie parfaitement épanouie, pendant 2-3 mois. Jusqu'à ce que sans raison elle souffre d'insomnie, de palpitations incompréhensibles, de moments d'angoisse soudains, de sanglots arrivant dans toutes situations y compris les plus gênantes ; cela va tellement la déstabiliser qu'elle n'arrivera plus à étudier et que son ami va la quitter. Elle est en état de stress post traumatique.

Si leur jeep d'humanitaire avait sauté sur une mine et qu'elle soit la seule survivante, le traumatisme aurait été évident. Les secours l'auraient trouvée en état de choc, étonnement calme vu la situation, en train de gérer ce qui peut l'être ; ou alors hystérique en train de crier. Dans tous les cas elle aurait tenu comme cela un temps court, puis se serait écroulée en émotionnel dans une dynamique de deuil (voir le chapitre), elle se serait soignée, aurait eu des cauchemars mais aussi une écoute, elle aurait gardé une cohérence à elle-même : c'est normal que ça l'ait secouée, que ça lui fasse des vagues, le temps de la convalescence. C'est normal que certaines images l'émotionnent, qu'elle ait parfois certains flashes qui remontent, normal qu'elle ait du stress post-traumatique, puisqu'il y a eu trauma avéré et qu'elle est en train d'en récupérer. Tout le monde comprend que quelqu'un qui s'est cassé une jambe et porte un plâtre se retrouve à boiter, un certain temps.

Elle a eu un traumatisme aussi important que si la jeep avait sauté, mais un trauma d'usure, un trauma qui mine et creuse son sillon, jusqu'à ce que ça lâche, un trauma sournois et invisible ; ce qui a cassé en elle a pourtant cassé...

A partir du moment où il y a un trauma, une cassure ou une fêlure d'une part de l'être, spontanément il y a une réaction de préservation d'un organisme fragilisé « brulé » : déjà continuer à survivre au mieux dans le contexte de blessure, puis en sortir et éviter à tout prix que la blessure se renouvelle, rééquilibrer au mieux pour retrouver une dynamique de vie malgré la blessure à vif qui déséquilibre, soigner la blessure. Tout cela donne une tension de l'organisme, le stress post traumatique.