

3 facteurs qui empêchent la résilience face à un traumatisme



1. L'isolement



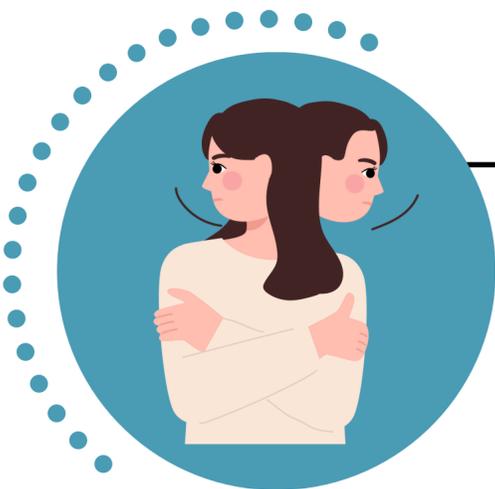
Le soutien (ou le manque de soutien) des proches a un effet déterminant. Le soutien d'une **communauté** revêt une dimension **émotionnelle** (accueil des émotions, respect du temps du deuil...) et **matérielle** (soutien financier, présence...) Une mauvaise santé, le stress, la fatigue, une mauvaise nutrition sont aussi des éléments importants. Les relations émotionnellement toxiques constituent un autre facteur de risque pour la santé humaine.

2. La honte

La honte incite à **se cacher**, à se protéger du regard des autres par peur des représentations mentales que l'autre va faire sur nous tels que les jugements moraux ou les condamnations sociales de tel ou tel comportement. Dépasser la honte demande un travail sur soi pour se renforcer, mais aussi de manière indispensable un **changement de mentalités dans la société**. Une victime subi une sorte de "**double peine**" du fait de l'agression et de la honte ressentie alors qu'elle n'est coupable de rien.



3. Le non sens



Le non sens relève de l'impossibilité et/ou de l'incapacité à faire un **récit** de ce qui s'est passé. Certains ont besoin de l'aide d'un **thérapeute** pour construire ce sens. Nous pouvons aussi le faire en réfléchissant attentivement à notre vie, comment les expériences nous ont façonnés, ce que nous avons perdu et gagné. Cela peut passer par **l'écrit** ou **l'art**, entre amis, groupe de soutien, en famille ou en couple.

Trois piliers de la salutogenèse (la manière dont nous acquérons ou conservons la santé) :

>>> **La compréhensibilité de notre monde à nos propres yeux.** Ne pas comprendre le monde, c'est ne pas pouvoir anticiper et c'est être soumis au stress.

>>> **La malléabilité de notre monde à nos propres yeux.** Pour être en bonne santé mentale, les humains ont besoin de se sentir en sécurité et de pouvoir agir.

>>> **Le sens dont est chargé notre monde à nos propres yeux.** Les humains ont un besoin fondamental de sens et de trouver leur place.

