

Différence entre réactions traumatiques (stress) et réactions de peine (tristesse).

PEINE

TRAUMATISME

La réaction générale est la tristesse.

La réaction générale est la terreur.

La réaction de peine vient seule.

La réaction traumatique inclut la réaction de peine.

Les manifestations de la peine sont généralement connues du grand public (pleurs, repli, retrait, impossibilité de parler, demander des câlins...)

Les manifestations du traumatisme ne sont pas forcément connues par le grand public (ex : irritabilité, agitation motrice...)

Parler et mettre des mots sur les émotions soulage.

Parler peut être difficile, voire impossible.

Les pleurs et le retrait attestent que la perte est accueillie et vécue.

La peine déclenche la terreur, une impression submergeante de vide et d'impuissance.

Dans la peine, la colère est réparatrice. Elle est de courte durée et généralement non violente.

Dans le traumatisme, la colère devient souvent violente (contre soi ou contre les autres).

La culpabilité se manifeste par des phrases du type "J'aurais aimé.../ J'aurais préféré ne pas..."

La culpabilité se manifeste par des phrases du type "C'est ma faute./ J'aurais dû faire ci ou ça. / C'est moi qui devrais souffrir."

La peine n'attaque pas l'image de soi et ne dégrade pas l'estime de soi.

Le traumatisme a tendance à détériorer l'estime de soi.

Les rêves concernent généralement les personnes absentes, qui manquent.

Les rêves sont en général des cauchemars et portent sur la personne même qui se trouve en danger.

La peine n'implique pas de traumatisme.

Le traumatisme implique des réactions de tristesse, mais aussi des réactions spécifiques comme les flash backs, l'hypervigilance, de l'engourdissement, de la désorientation...

Les réactions liées à la peine diminuent naturellement avec le temps (d'autant plus facilement qu'elles peuvent être exprimées et sont accueillies par autrui).

Les réactions traumatiques ont tendance à empirer avec le temps et peuvent se transformer en symptômes de stress post-traumatique et en problèmes de santé physiques.

La peine se guérit via une expression émotionnelle, via une libération par la parole, par le dessin/ l'écriture ou encore par le mouvement (pour libérer l'énergie de l'émotion).

Les événements traumatiques sont presque impossibles à verbaliser. Guérir va passer par le corps, la pleine conscience, des activités rythmiques de groupe, du contact physique/ du toucher et la présence d'un entourage soutenant. Un accompagnement thérapeutique est souvent nécessaire.