

Connaître les facteurs qui prédisent si une personne va être traumatisée (ou pas)



La vulnérabilité psychologique varie individuellement face un événement générant une charge émotionnelle non contrôlée.



L'événement lui-même

Les menaces intenses, continues et répétitives, malgré des temps de répit, sont les plus sérieuses. La guerre et les maltraitances d'enfants sont les plus traumatisantes.



Le contexte de vie lors de l'événement

Le soutien (ou le manque de soutien) des proches a un effet déterminant. Une mauvaise santé, le stress, la fatigue, une mauvaise nutrition sont aussi des éléments importants.

Les caractéristiques physiques

La constitution (d'origine génétique) rend plus ou moins résilient. La force et la vitesse ont une influence, de même que l'âge (un bébé est plus traumatisé qu'un adolescent suite à un événement similaire).

Les compétences acquises

Les nourrissons, les jeunes enfants et toutes les personnes manquant d'expérience ou de connaissances pour gérer une situation de danger sont plus vulnérables au traumatisme.



Le sens vécu qu'a l'individu de sa capacité à affronter le danger

Pour un enfant, une ressource externe importante est la présence d'un adulte qui le traite avec respect ou un lieu où il est toujours correctement traité.

La culture

Le déni est si répandu dans notre culture qu'il est devenu un cliché. Trop peu de temps nous est accordé pour récupérer d'un choc émotionnel et il nous est demandé de nous réadapter au plus vite après un événement traumatique.



Connaître ces facteurs est important sur trois plans :

1. Se mettre à la place de l'autre

Il est important d'adopter une pensée souple et de se décentrer quand on parle de traumatisme. Notre perception d'un événement n'a pas de lien avec l'intensité du traumatisme que cet événement peut provoquer chez une autre personne.

2. Cultiver la résilience

Jouer sur ces facteurs nous permet de cultiver notre propre résilience et celles de nos enfants.



3. Accompagner les personnes traumatisées

Nous serons plus efficaces pour accompagner des personnes ayant subi des événements difficiles en ayant bien conscience de l'importance de l'accueil des émotions et de la présence d'une communauté soutenante.