



# LE FONCTIONNEMENT DES RÉACTIONS AU TRAUMATISME

Être informé sur le mécanisme du stress traumatique aide à comprendre en quoi les réactions de prostration et de non dénonciation ne sont ni anormales ni honteuses.

**En cas d'événement traumatique, une réaction de stress traumatique est enclenchée.**



Cette réaction assure la protection via la **défense** (se débattre, crier pour alerter..) ou la **fuite** quand elle est **possible**. Quand aucune des ces deux options n'est activable, alors le corps se **fige** pour amortir l'effet du choc. Ces trois réactions de stress sont précisément les **protections** dont nous a doté la nature pour **survivre aux chocs traumatiques**.

**Il arrive que ces réactions entraînent un stress post traumatique.**

Les réactions (attaque, défense, prostration) sont supposées être de court-terme et permettre au corps et à l'esprit de retrouver leur équilibre une fois l'événement passé. Parfois, elles durent dans le temps. L'amygdale, centre des émotions dans le cerveau humain, continue de libérer des hormones de stress dans le sang au moindre événement rappelant le choc traumatique, si bien que les réactions de stress traumatiques se répètent.

**Ce n'est pas la faute des victimes si elles ne réagissent pas lors d'une agression.**

Ces personnes ne sont **ni faibles ni lâches** mais sont mues par le **fonctionnement automatique et inconscient du cerveau**. Se figer n'est **pas synonyme de céder** ou **d'abandonner**, encore moins de **consentir** ou inviter l'agresseur à continuer.



**Les bénéfices du figement (même s'ils ne sont pas systématiques) :**

- Une proie **inerte** a tendance à **perdre de l'intérêt pour un agresseur**. Nous avons hérité de réflexes archaïques et inconscients de notre lointain passé : quand une proie semble morte, le prédateur s'en éloigne en général car il ne veut pas prendre le risque de manger de la viande morte avariée, qui peut contenir des germes et bactéries mortels.
- Si un agresseur ne perçoit pas d'énergie de la part de sa victime, le **rapport de force peut perdre de son intérêt** et le figement peut représenter une stratégie efficace pour éloigner l'attaquant.
- Dans un état de figement, le **temps** semble **ralenti** et cela peut laisser du temps à une personne prise au piège **d'élaborer des stratégies de survie**.
- Le figement peut également **atténuer la douleur** via un engourdissement des membres. La **peur de mourir** peut également s'affaiblir, causant moins de détresse.

**Ne pas riposter à une attaque ne signifie pas consentir à cette attaque ou la trouver acceptable.**

Se figer, que ce soit sur le coup du **choc** ou en état de stress post traumatique via des déclencheurs **ultérieurs** de la vie, n'a rien d'honteux. C'est simplement le **cerveau qui fait son travail**, même si cela peut être difficile à admettre et accepter. Le figement est une conséquence involontaire et physiologique consécutif à une menace.