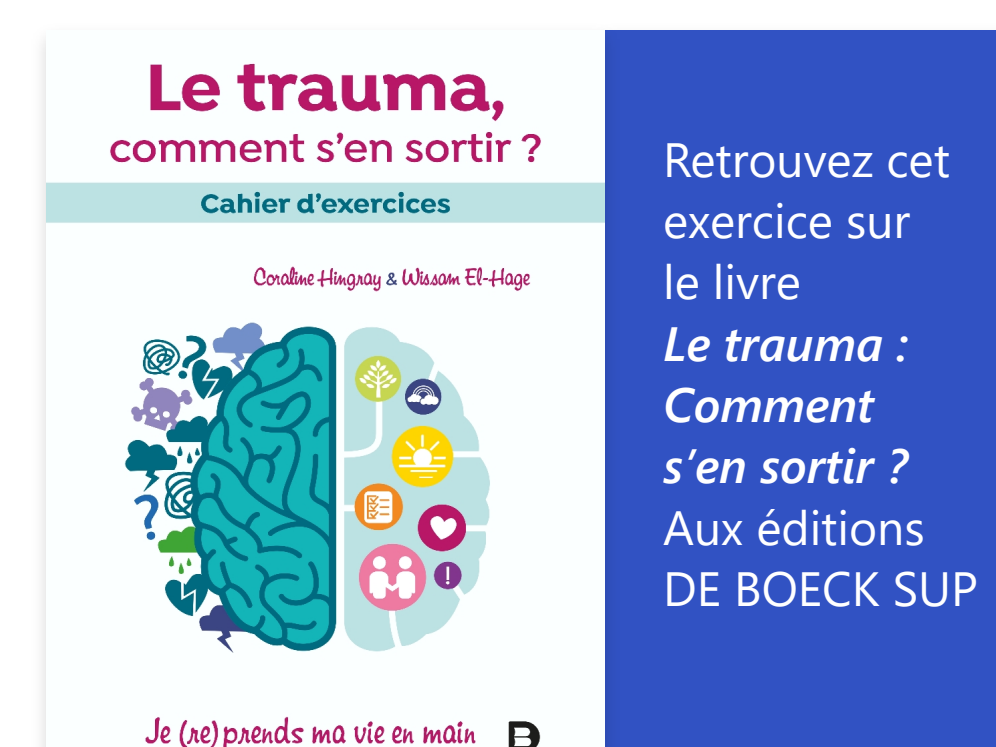


Fiche pratique

QUE SE PASSE-T-IL DANS MON CERVEAU LORS D'UN TRAUMATISME ?



VRAI DU FAUX

« On garde toujours le contrôle de notre comportement, nos réactions reflètent notre volonté ! » **Faux !** Face à une peur intense, l'être humain (comme les animaux) a des comportements automatiques de survie qui dominent toute autre réaction : fuite, lutte, ou sidération.

« La peur, ça peut devenir tellement insoutenable qu'à un moment, tout s'éteint ! » **Vrai !** Dans notre cerveau, la peur nous alerte que notre corps est menacé et déclenche des cascades de réactions intenses, puis parfois un phénomène de surchauffe, qui coupe tout ressenti.



C'EST DU VÉCU

“

La route est un peu humide. Je donne un coup de volant et je perds le contrôle. La voiture part dans tous les sens. J'ai le tournis, je vois flou... et d'un seul coup, je vois le camion et je me dis que je ne peux pas l'éviter. J'ai très peur, mon cœur bat très vite. D'un coup, j'ai la sensation de sortir de mes pensées, une scène irréelle, comme dans un film. Je pense à ma fille très fort. Au moment où je suis proche de l'impact, je n'ai plus peur, je lâche tout.

”



CONNAIS-SCIENCE

Le traumatisme déclenche une cascade de réactions de peur dans le cerveau. La détection d'un danger entraîne une hyperactivation de l'amygdale (structure cérébrale essentielle au décodage des émotions et des menaces), la sécrétion de substances chimiques de stress (catécholamines) et l'activation de l'axe dit corticotrope (qui regroupe le cerveau et les surrénales) du stress. **La réponse de défense** est engendrée par l'activation du système nerveux sympathique, la pédale d'accélérateur qui prépare l'organisme à la survie en déclenchant des comportements de combat, de

fuite ou d'immobilisation, en modifiant notre afflux sanguin aux muscles et au cerveau, mais aussi d'autres réactions (accélération du rythme cardiaque, transpiration pour refroidir le corps, contraction des vaisseaux sanguins pour l'action musculaire, dilatation des veines pour améliorer le retour du sang, métabolisation du sucre...). L'amplitude de cette réponse de défense est modulée par d'autres régions cérébrales, en particulier par le cortex préfrontal qui peut à un moment couper cet emballement chimique pour protéger d'une surchauffe.



MON PSY ME DIT !

Un comportement instinctif : les 3 F

Votre cerveau décide de votre comportement, surtout quand vous avez peur. Le cerveau mis en alerte pousse à des comportements instinctifs de survie sur lesquels vous n'avez pas de prise. Ces 3 comportements sont la fuite (flight) pour s'éloigner du danger, la lutte (fight) pour contrer la menace, ou encore la sidération (freeze). À froid, ces comportements paraissent incohérents, inadaptés à la situation vécue. Pourtant, la sidération est parfois utile. Une victime qui ne se débat pas diminue la violence de l'agresseur, ce qui est approprié si le combat n'est pas équitable (même si c'est très culpabilisant par la suite).

Un souvenir au fer rouge

Vivre un traumatisme est une expérience unique. Le vécu émotionnel est intense. Le cerveau met en alerte l'organisme, corps et esprit, pour se défendre et se protéger (augmentation de la vigilance, de l'attention et de la mémoire, alerte émotionnelle pour confronter le danger...). Cet état d'alerte rend l'expérience ineffaçable. Il est impossible d'oublier volontairement ce traumatisme, car il est indispensable de se rappeler de nos expériences dangereuses passées pour notre survie d'être humain.

L'ESSENTIEL

- Face à un danger, le cerveau alerte l'organisme et nous prépare à nous défendre.
- Tout notre corps est mis à contribution pour optimiser nos réactions.
- La mémoire enregistre le traumatisme d'une façon indélébile.