Face à un événement violent

Après le choc : comprendre et apaiser ses réactions

1 La fenêtre de tolérance

2 Le stress adapté

3 Le trouble de stress aigu

4 Les jours suivants

5 S'apaiser

Stéphanie Martin
Psychologue clinicienne
Le Jardin du hérisson · Aix-les-Bains

Télécharger ce document

POURQUOI CE DOCUMENT ?

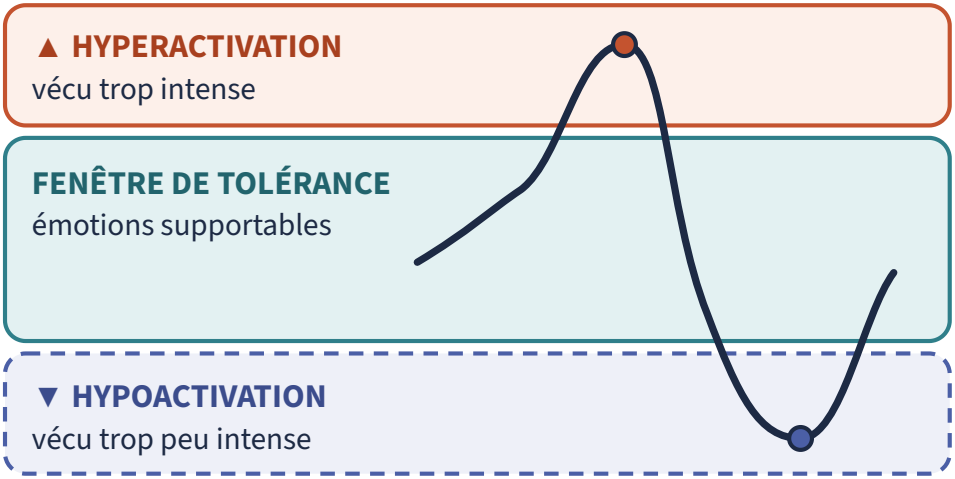
Le contexte actuel nous confronte à des **événements violents**, notamment en lien avec les manifestations : affrontements, gazages, coups et blessures, mouvements de foule…

Ces scènes peuvent être vécues directement ou vues à la télévision ou sur les réseaux sociaux.

> Ce document est rédigé pour **donner des repères** aux personnes qui ont été témoins ou victimes de violence : comprendre ce qui se passe dans le corps et dans la tête, savoir ce qu'on peut traverser les jours suivants, connaître des techniques pour s'apaiser et savoir quand consulter.

Ma zone de tolérance aux émotions

C'est la quantité et l'intensité d'émotions que je peux supporter. Elle **varie d'une personne à l'autre**, selon sa personnalité et son histoire de vie.



> Après un événement choquant, on peut sortir de cette fenêtre : par le haut… ou par le bas.

Une réaction normale face à un événement anormal

Face à un danger, comme des violences vécues ou vues en manifestation, l'organisme active son **système de stress**. Cette réaction est un mécanisme d'adaptation : on peut observer des réactions dans le corps et dans la tête, comme celles décrites ci-dessous.

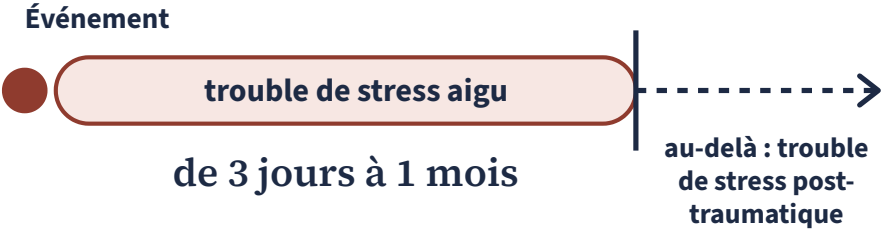
> La réaction de stress mobilise l'organisme pour faire face à l'instant T. Elle est **transitoire** et disparaît lorsque l'événement est terminé et que l'organisme retrouve son équilibre.

- **Accélération** du cœur et de la respiration
- **Hausse** de la tension artérielle
- **Tension** musculaire
- **Vigilance accrue** : attention à tout ce qui m'entoure
- **Troubles digestifs** : maux de ventre, nausées, diarrhées…
- **Fatigue intense** après la retombée de l'adrénaline
- **Émotions à fleur de peau** : peur, sentiment de perte de contrôle, irritabilité, colère, tristesse…

Quand la souffrance s'installe

Après une exposition à un événement à potentiel traumatique (violences, risque de mort ou de blessures pour soi ou pour les autres), on peut également vivre un **trouble de stress aigu**.

Le trouble de stress aigu est caractérisé par une **souffrance marquée** et des symptômes dans le corps et dans la tête, comme ceux décrits à la page suivante. Il survient généralement **juste après l'événement** et dure **entre 3 jours et 1 mois**. Au-delà, on parle de **trouble de stress post-traumatique**.



Ce que je peux ressentir

Me sentir « à distance »
Anesthésie physique ou émotionnelle, sentiment de détachement de ce qui m'entoure ou de mon corps, comme en pilote automatique (dissociation).

Revivre l'événement
Flash-backs, pensées qui s'imposent, cauchemars, impression que ça va se reproduire.

Conduites d'évitement
Efforts pour ne plus penser à l'événement, éviter le lieu où cela s'est passé ou les personnes présentes.

Signes physiques
Tremblements, vertiges, sueurs froides, douleurs musculaires, fatigue, appétit perturbé (manger trop ou pas assez).

Hyperexcitation
Troubles du sommeil, agitation, sursauts exagérés, vigilance accrue, difficultés de concentration, irritabilité, accès de colère.

Des émotions fortes
Peur, colère, tristesse, dégoût, honte, culpabilité, sentiment d'injustice.

EN RÉSUMÉ

Sortir de sa fenêtre de tolérance

▲ AU-DESSUS DE LA FENÊTRE

Hyperactivation

- ▲ Émotions intenses qui montent très vite
- ▲ Irritabilité, difficulté à gérer un imprévu ou une dispute
- ▲ Hypervigilance, « vision en tunnel »

▼ EN DESSOUS DE LA FENÊTRE

Hypoactivation

- ▼ Engourdissement, insensibilité émotionnelle
- ▼ Sentiment de détachement de soi ou de l'environnement
- ▼ Sensation d'être en pilote automatique

> Quelles que soient les manifestations de stress et leur intensité, des **techniques de régulation** (exemples dans les pages suivantes) aident à revenir dans sa fenêtre de tolérance.

Le cerveau digère

Après l'événement, mon cerveau travaille à « **digérer** » les souvenirs, de jour comme de nuit. Cauchemars et flash-backs peuvent faire partie de ce processus. **Petit à petit, ces réactions diminuent.**

Je garde contact

Le **soutien social** est essentiel pour aller mieux : sentir la présence de mes proches, partager mon ressenti… et oser refuser de donner des détails si je suis mal à l'aise.

Je me protège

Les images
Je m'informe, mais je limite mon exposition aux médias, surtout aux images et vidéos qui me rappellent l'événement. Je choisis des sources fiables et modérées.

Les interviews
J'ose dire non si je ne suis pas à l'aise. Ma parole peut être coupée au montage ou rediffusée pendant des années : je fixe mes limites avant l'interview.

L'alcool et les autres substances
Je limite ma consommation : elles peuvent masquer les émotions sur le moment, mais aggraver l'anxiété et le stress à long terme.

Les promesses miracles
Je me méfie des thérapies « miracle » et des personnes qui promettent d'aller mieux très vite.

Les grandes décisions
Le choc affecte le jugement : j'évite les grands changements (déménagement, démission…) et j'en parle avec des personnes de mon choix.

Réguler ses émotions

Revenir à l'**ici et maintenant** permet d'apaiser l'émotion qui submerge. Plusieurs techniques existent : je peux toutes les essayer et trouver celles qui fonctionnent le mieux pour moi. Je peux aussi les associer entre elles.

> L'objectif n'est pas d'avoir moins d'émotions, mais de **les réguler**.

> Plus je les pratique, **même et surtout quand ça va bien**, plus elles seront faciles à utiliser quand l'émotion l'emporte.

Dans les pages suivantes : 5-4-3-2-1 · respiration · techniques sensorielles · mouvement

5 – 4 – 3 – 2 – 1

Je repère autour de moi, une étape après l'autre :

- **5**  **choses que je vois**
- **4**  **choses que je touche**
- **3**  **choses que j'entends**
- **2**  **choses que je sens (odeurs)**
- **1**  **chose que je goûte**

> Je les nomme **à voix haute**.

Respirer : la cohérence cardiaque

Je respire lentement et profondément, de façon régulière.

5
temps pour inspirer

⇄

5
temps pour expirer

Cela active le **système parasympathique**, celui qui régule le stress.

> Pour m'aider : l'application **RespiRelax**
> respirelax.com

Respirer : 3-4-5 ou 4-7-8

Je compte les secondes à chaque étape : j'inspire, je bloque, puis je souffle plus longtemps.

RESPIRATION 3-4-5

3	→	4	→	5
inspirer		bloquer		souffler

RESPIRATION 4-7-8

4	→	7	→	8
inspirer		bloquer		souffler

Techniques sensorielles

Une sensation intense capte l'attention et la ramène au présent.



Un glaçon
Le serrer dans la main



De l'eau froide
En passer sur les mains ou le visage



L'eau qui coule
La laisser couler sur les mains, en me concentrant sur la sensation



Un grand verre d'eau
Le boire en suivant son trajet de la bouche à l'estomac



Un goût intense
Croquer dans un citron



Une odeur
Sentir une odeur qui me fait du bien

Bouger, sauter, danser !

Remettre du mouvement pour évacuer l’énergie bloquée et relâcher les tensions.



M’étirer

Membre par membre, en sentant la tension changer



Sautiller

En sentant le contact de mes pieds avec le sol



Marcher lentement

En comptant mes pas, ou en nommant le pied qui avance



Danser, faire du sport

Toute activité qui me fait du bien

QUAND CONSULTER ?

Je consulte si :

- mon quotidien reste **fortement perturbé** plus de 2 à 3 semaines
- mes symptômes ne s'améliorent pas, ou **s'aggravent**
- j'en ressens **le besoin**, à tout moment

Médecin traitant

en première intention

Psychologue

pour un accompagnement thérapeutique

15

En cas d'urgence

3114

Idées suicidaires, pour soi ou un proche · gratuit, 24h/24, 7j/7

Pour aller plus loin

Cn2r (Centre national de ressources et de résilience)
« Je viens de vivre un événement traumatisant : comment agir et préserver ma santé »

Cn2r · fiches « Parlons trauma »
Les émotions · Les pensées · Les reviviscences

Police municipale de Lausanne, brochure diffusée par le CHUV
« Les réactions de stress aigu après un événement potentiellement traumatique »

Le Jardin du hérisson · Stéphanie Martin
« Quelques techniques de régulation émotionnelle »

cn2r.fr · chuv.ch · respirelax.com

Mes notes

Mes notes



Stéphanie Martin

Psychologue clinicienne, formatrice

725 bd Barrier, 73100 Aix-les-Bains

06.59.48.75.05

lejardinduherisson@lilo.org

www.lejardinduherisson.fr