

TRAUMATISMES

Survivre à la violence...

Jusque récemment, je savais, insouciant civile que je suis, le métier de gendarme « à risque », mais de façon plutôt théorique et, ma foi, assez abstraite. Les douloureux événements du 23 mars dernier m'ont ouvert les yeux de façon très concrète sur la possible violence du métier. Je me suis donc en toute logique penchée sur les conséquences d'un traumatisme. Que se passe-t-il lorsqu'on survit à la violence ? Peut-on se reconstruire ou sommes-nous condamnés à vivre hantés par cette question d'Aldous Huxley : « *Comment savez-vous si la Terre n'est pas l'enfer d'une autre planète ?* »

En médecine, l'état dans lequel nous laisse parfois la brutalité d'un choc physique et/ou émotionnel porte un nom : le Syndrome de stress post-traumatique (SSPT).

La vie continue... ou pas

Pour savoir si la victime du traumatisme a surmonté le choc ou si des séquelles conti-

nent de gangrener son quotidien, les psychiatres ont listé les symptômes du Syndrome de stress post-traumatique :

- retour des souvenirs violents à travers des flash-back ou des cauchemars ;
- volonté d'éviter toute évocation du choc allant parfois jusqu'à l'amnésie partielle ou totale ;
- sentiment permanent d'insécurité associé à des problèmes d'insomnie, de concentration, d'irritabilité, voire de violence ;
- désintérêt pour des activités autrefois appréciées, et repli sur soi.

Outre les thérapies cognitives et comportementales, voici deux solutions, alternatives aux antidépresseurs, qui ont fait leurs preuves : l'EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) et l'hypnose.

La thérapie par les yeux : l'EMDR

Recommandée aussi bien par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) que par la Haute autorité de santé (HAS), l'EMDR est probablement l'un des traitements les plus efficaces du

syndrome de stress post-traumatique. De nombreuses études, réalisées principalement sur des soldats et sur des femmes violées, ont montré que le taux de guérison est de 80 %. Cette technique (voir encadré), introduite en France par le Dr David Servan-Schreiber, permet d'atténuer les émotions traumatiques en utilisant le mouvement des yeux. Pour trouver un praticien compétent, consultez le site www.emdr-france.org

Apaiser l'inconscient grâce à l'hypnose

Pour l'hypnothérapeute, le traumatisme est un apprentissage. Tout son rôle consiste donc à désapprendre au corps

les réflexes que, pour des raisons de survie, il a intégrés lors du choc. « *Nos peurs sont là pour nous protéger, pas pour nous empêcher de vivre. L'hypnose permet de travailler sur les émotions du passé et du futur afin d'apaiser le présent* », résume Emmanuel Bès, praticien en hypnose ericksonienne à Rueil-Malmaison. ■

Benoîte Taffin

Pour trouver un praticien, consultez : www.snhypnose.org/index.php/fr/public/annuaire-des-hypnotherapeutes

**CITATION**

« Si vous voulez être heureux, il ne faut pas chercher à fuir le malheur à tout prix.

Il faut plutôt chercher comment – et grâce à qui – on pourra le surmonter. »

Boris Cyrulnik

L'E.M.D.R., UN TRAITEMENT DE CHOC

Rien ne prédisposait Francine Shapiro, brillante étudiante américaine en littérature anglaise, à s'intéresser aux maladies psychiques, si ce n'est... un traumatisme. Frappée de plein fouet par l'annonce d'un cancer l'année de ses 30 ans, la jeune femme se forme en psychologie clinique et se spécialise sur le Syndrome de stress post-traumatique. Chercheuse en psychologie au Mental Research Institute de Palo Alto (Californie), elle découvre en 1987, lors

d'une promenade, que le mouvement de ses yeux balayant le paysage apaise ses angoisses. Elle teste alors sa découverte avec succès sur des vétérans du Vietnam, et publie ses premiers résultats deux ans plus tard.

Elle consacre la suite de sa carrière au développement de sa méthode, et reçoit en 2002 le prix Sigmund Freud pour son apport au développement de la psychothérapie à travers le monde.