



Qu'est-ce que la mémoire traumatique ?

Les caractéristiques de la mémoire traumatique

C'est la mémoire piégée dans l'amygdale cérébrale par la déconnexion du circuit émotionnel que nous appelons la mémoire traumatique.

La mémoire traumatique va demeurer hors temps, non consciente, susceptible d'envahir le champ de la conscience ou la sphère émotionnelle si un lien rappelle les violences et de les refaire revivre de façon identique, comme une machine à remonter le temps, avec la même terreur, la même détresse, la même sensation de mort imminente, et les mêmes perceptions.

Par exemple : une victime qui aura été attachée ou immobilisée lors des violences, ne pourra pas bouger ; une victime qu'on aura étranglée ou chez qui on aura provoqué une suffocation par une pénétration sexuelle orale, ne pourra plus respirer ; une victime qu'on aura projetée en arrière ou secouée pourra tomber à la renverse et sembler avoir des convulsions (crise psychogène non-épileptique) ; une victime qui a été agressée dans le noir pourra ne plus voir. De même, une victime qui a subi des violences à un âge où elle ne parlait pas encore ou ne savait pas écrire, ne saura plus parler ou écrire lors des réactivations.

La mémoire traumatique va engendrer des flash-backs, des réminiscences qui peuvent prendre la forme de mal-être, de sentiment de grand danger, de terreurs, de crises d'angoisse ou de panique, de phobies, de douleurs atroces, de sensation d'étouffement ou de mort imminente, de nausées soudaines, d'un état de grand stress, d'agitation, de colères, de cauchemars... Parfois la victime ré-entend des cris, revoit des scènes et paraît halluciner, elle peut avoir l'impression qu'on la touche, elle peut avoir des comportements automatiques de peur et de défense, des sursauts.

De nombreux liens rappelant les violences et de nombreuses situations sont susceptibles de déclencher la mémoire traumatique. Il peut s'agir de l'agresseur ou quelqu'un qui lui ressemble, de ressentis, de sensations, de bruits, d'odeurs, d'un lieu, d'une date, d'un contexte, d'autant plus s'il s'agit d'un contexte sexualisé, avec contacts corporels comme les soins, ou d'un contexte violent ou stressant. La mémoire traumatique sera souvent associée à des sentiments de honte et de culpabilité qui seront alimentés par la partie de la mémoire traumatique contenant les paroles, les comportements et les mises en scène de l'agresseur ou des différents agresseurs.

La mémoire traumatique colonise la victime

Telle une « boîte noire », la mémoire traumatique contient non seulement le vécu émotionnel, sensoriel et douloureux de la victime : sidération, état de choc, terreur et sensation de mort imminente, dégoût, désespoir...

Elle contient également tout ce qui se rapporte aux faits de violences, à leur contexte (bruits, odeurs, détails des lieux), et à l'agresseur (mimiques, mises en scène, haine, excitation, cris, paroles, injures, etc.).

Tout y est mélangé, sans identification, ni tri, ni contrôle possible.

Cette mémoire traumatique des actes violents et de l'agresseur colonise la victime. Elle lui fera confondre ce qui vient d'elle avec ce qui vient des violences et de l'agresseur. La mémoire traumatique des paroles et de la mise en scène de l'agresseur (« Tu ne vauds rien, tout est de ta faute, tu as bien mérité ça, tu aimes ça », etc.) alimentera chez la victime des sentiments de honte, de culpabilité et d'estime de soi catastrophique. Celle de la violence, de la haine et de l'excitation perverse de l'agresseur pourront lui faire croire à tort que c'est elle qui le ressent, ce qui constituera une torture supplémentaire. Le phénomène de reviviscence du trauma permet de comprendre qu'il est impossible pour les victimes - comme on le leur demande trop souvent - de prendre sur elles, d'oublier, de passer à autre chose, de tourner la page...

Elle n'éprouvera alors que mépris et haine pour elle-même et pourra développer une crainte envahissante d'être méchante, d'être un monstre. Cette colonisation par l'agresseur génère chez les victimes une atteinte grave de l'estime de soi, et la sensation d'être étrangère à elles-mêmes. Elles peuvent se retrouver à se haïr, se mépriser, se dénigrer, s'injurier, s'accuser comme l'ont fait les agresseurs au moment des violences, à considérer qu'elles sont coupables, qu'elles n'ont aucun droit, jusqu'à penser qu'elles doivent disparaître... et faire des tentatives de suicide. La mémoire traumatique hante les victimes, les exproprie et les empêche d'être elles-mêmes, pire elle leur fait croire qu'elles sont doubles, voire triples, qu'elles sont coupables et méritent la mort.

La crise traumatique

Les enfants très jeunes ou les personnes ayant de lourds troubles cognitifs, quand ils sont envahis par la mémoire traumatique, peuvent n'avoir aucun moyen de la contrôler et se retrouver à la remettre en scène en revivant les violences du côté de la victime qu'ils ont été en étant dans un état de terreur, d'angoisse et de souffrance semblant impossible à calmer, de sidération, de dissociation ou du côté de l'agresseur en « vrillant » dans un état de crises clastiques violentes, en hurlant et proférant des injures et des propos agressifs ou sexualisés, en reproduisant sur eux ou sur autrui les violences subies physiquement et sexuellement.

Les victimes peuvent donc reproduire des violences sexuelles sur elles-mêmes, sous forme de « comportements sexuels inappropriés » ou sur autrui en agressant sexuellement.

Dans ces situations, les victimes semblent imperméables à toute tentative de les raisonner ou de les calmer. S'énervier, crier ou les menacer ne fait qu'activer encore plus leur mémoire traumatique.

Il faut les rassurer en leur expliquant calmement qu'ils sont en train de revivre une situation qui leur a fait très peur, très mal et que c'est pour cela qu'ils sont dans cet état. Il faut leur expliquer que c'est habituel et anormal lors de traumatismes, que cela ne va pas continuer, qu'ils ne risquent rien, le danger est un danger fantôme du passé. Il est utile de leur poser des questions sur ce qu'ils revivent, de leur demander : « Qui criait, hurlait, tapait comme cela ? Qui disait ou faisait cela ? ». Et de les rassurer sur le fait que la violence qu'ils ressentent en eux, la haine, le mépris, les injures ne proviennent pas d'eux mais de la mémoire traumatique de leur agresseur.

Il est très important de leur dire que ça va passer, qu'ils sont en sécurité et leur proposer une petite

activité qu'ils aiment et qui leur permette de se concentrer sur le contexte qui les entoure. En fonction des personnes, de leur âge et de leur handicap, on peut leur demander de chercher des objets de telle couleur, de chanter une comptine, de faire des exercices de respiration, de faire un jeu, etc.

Il est essentiel qu'ils sentent que le professionnel ne panique pas, ne s'énerve pas, mais comprend et met des mots sur ce qui est pour eux effrayant et incompréhensible. Il est essentiel qu'ils soient convaincus qu'ils ne seront ni jugés ni punis mais entourés, rassurés et protégés.

Après la crise traumatique, il sera important, sans jamais forcer les victimes, de revenir sur ce qui s'est passé en leur posant des questions pour dépister les violences subies et essayer d'identifier le déclencheur à l'origine de la crise. Cela peut leur permettre de faire des liens avec des scènes violentes qui se sont produites et qu'ils ont subies. Il est important d'expliquer précisément comment fonctionne la mémoire traumatique et les mécanismes psychotraumatiques dans le cadre de la psycho-éducation aux victimes ainsi qu'à leurs proches de confiance et aux aidants.

Cette mémoire traumatique se traite et, grâce au traitement, elle est transformée en une mémoire autobiographique avec laquelle il est bien plus aisé de composer.