

Fiche pratique

J'AI BEAUCOUP D'OUBLIS



Témoignages

“ Ma mémoire me joue des tours, je ne retiens plus rien comme avant. ”

“ J’oublie, j’ai l’impression que mes souvenirs se décomposent. ”

“ Le temps s’écoule différemment. ”

L’exposition à un traumatisme est souvent à l’origine de troubles cognitifs importants.

Ils peuvent être invalidants et rendent le quotidien difficile tant au niveau intellectuel, scolaire, professionnel et relationnel et peuvent conduire à un vécu d’échec et de souffrance. Lorsqu’on est victime d’un psycho traumatisme, cela peut se traduire par une banalisation allant jusqu’à une amnésie plus ou moins durable des événements vécus. Suite à un trauma, on peut présenter des troubles de la mémoire, de la concentration et de l’attention. Cela peut également se traduire par des troubles de la conscience et de l’identité et de l’orientation spatiale. On peut avoir l’impression d’un déjà vu, qu’une action faite aujourd’hui a déjà été faite avant.

A l’inverse, la mémoire peut nous faire défaut pour reconnaître un visage, un prénom ou un lieu. Cela s’accompagne d’une dissociation où l’on peut avoir l’impression de ne pas être impliqué dans nos propres souvenirs, comme si c’était un autre moi.

L’exposition à un stress extrême s’accompagne d’un « survoltage » émotionnel. Pour y faire face, le cerveau « disjoncte » ce qui explique les « trous noirs » et l’accès à des bribes d’informations sur les événements.

Chez l’enfant, en cours de développement présentera davantage des manifestations somatique (douleurs, perceptions), émotionnelles (peurs, angoisses) et sensorielles (flashes backs, hallucinations). Pour échapper à une souffrance intolérable, on retrouve des conduites d’évitement avec des conduites de contrôle (de la pensée, des activités ludiques, sportives, de soi, de l’environnement) et d’hyper vigilance pour continuer à fonctionner « normalement » dans la vie quotidienne. Ce type d’amnésie peut durer des années mais peut nous rattraper lors d’un événement de vie : rencontre amoureuse, naissance, accident, maladie, décès mais aussi lorsqu’on se trouve en sécurité et en confiance.

Ces amnésies traumatiques peuvent durer des années et lorsqu’ils réapparaissent, cela peut être brutal et peut avoir l’effet d’une « bombe émotionnelle » non contrôlable.