

Fiche pratique

MÉTAPHORE DE LA TOUR DE GARDE



Après avoir vécu un événement particulièrement difficile où l'on a eu peur pour sa vie ou celle d'un autre, il est fréquent de voir apparaître des symptômes dits post-traumatiques dans les mois qui suivent cet événement. En effet, notre cerveau a fait l'expérience difficile de la fragilité de la vie. C'est pourquoi, il peut être resté bloqué sur cette expérience, il est alors sur le « qui-vive » toujours prêt à réagir pour survivre. Nous allons essayer de comprendre comment cela fonctionne.

Nous pouvons distinguer deux parties du cerveau, le cerveau dit rationnel et le cerveau dit émotionnel.

1 Le cerveau rationnel

Le cerveau rationnel, dans la vie quotidienne, nous permet de comprendre et d'analyser ce qui nous arrive. Il nous permet notamment de mettre en place des actions raisonnées pour atteindre nos différents objectifs dans la vie, qu'ils soient petits (faire un repas) ou complexes (avoir un travail). Nous le considérons comme le personnel de surveillance d'une tour de garde.

2 Le cerveau émotionnel

Le cerveau émotionnel, lui, nous permet de comprendre qu'il y a un danger et il peut déclencher les trois réactions de survie (la fuite, le combat ou le gel aussi appelé freezing) presque immédiatement sans qu'il n'y ait de participation du cerveau rationnel. Il n'est en revanche pas capable d'analyser ou d'avoir du recul sur les choses. Nous le considérons comme l'alarme de la tour de garde car il est très sensible.

L'alarme est donc plus rapide que les gardiens, leur permettant de savoir rapidement qu'il y a un potentiel danger, mais elle n'offre pas une analyse fine des situations.

Fiche pratique

MÉTAPHORE DE LA TOUR DE GARDE

Dans la vie de tous les jours, l'alarme s'allume de temps en temps (lorsque l'on voit quelque chose qui apparaît « dangereux »), les gardiens de la tour de garde analysent alors le danger et mettent en place des actions pour retourner à une situation sécurisée permettant à la personne de retrouver son état de base, l'alarme s'éteint alors. C'est ce qui se passe par exemple quand on voit un tuyau dans le jardin et que l'on pense que c'est un serpent. On a d'abord très peur, on fuit ou alors on est tétanisé, puis le cerveau rationnel analyse et constate qu'il s'agit d'un tuyau d'arrosage et revient à son état de base.

Dans le cas d'un événement traumatisant, l'alarme ne s'éteint pas car le danger est trop important. Sauf qu'une fois l'événement fini, l'alarme commence à dysfonctionner et s'allume pour un « rien »*, le cerveau ne sait plus qu'il est en sécurité. Les gardiens de la tour de garde sont alors constamment en état d'alerte, ils sont vite dépassés par les alarmes à répétition et ils n'arrivent plus à prendre des décisions adaptées et à retourner à l'état de base. Imaginez-vous travailler dans un contexte où une alarme extrêmement forte, assourdissante, s'allume constamment. Dans ce contexte, il est fréquent alors de voir apparaître des troubles cognitifs tels que des difficultés à se concentrer.

Voilà ce qui se passe lorsqu'on vit un événement traumatique. La bonne nouvelle, c'est qu'il existe des méthodes et des outils qui nous permettent de faire fonctionner notre alarme comme auparavant ! Sur ce site, on peut notamment trouver de nombreux outils et exercices à tester. Mais si la situation ne s'arrange pas au bout d'un mois, on peut alors se diriger vers un professionnel.

*Ces riens sont en réalité des triggers, des détails qui nous rappellent des caractéristiques de l'événement traumatique, comme une couleur que l'on a aperçue ou une odeur que l'on a sentie au moment du traumatisme.

