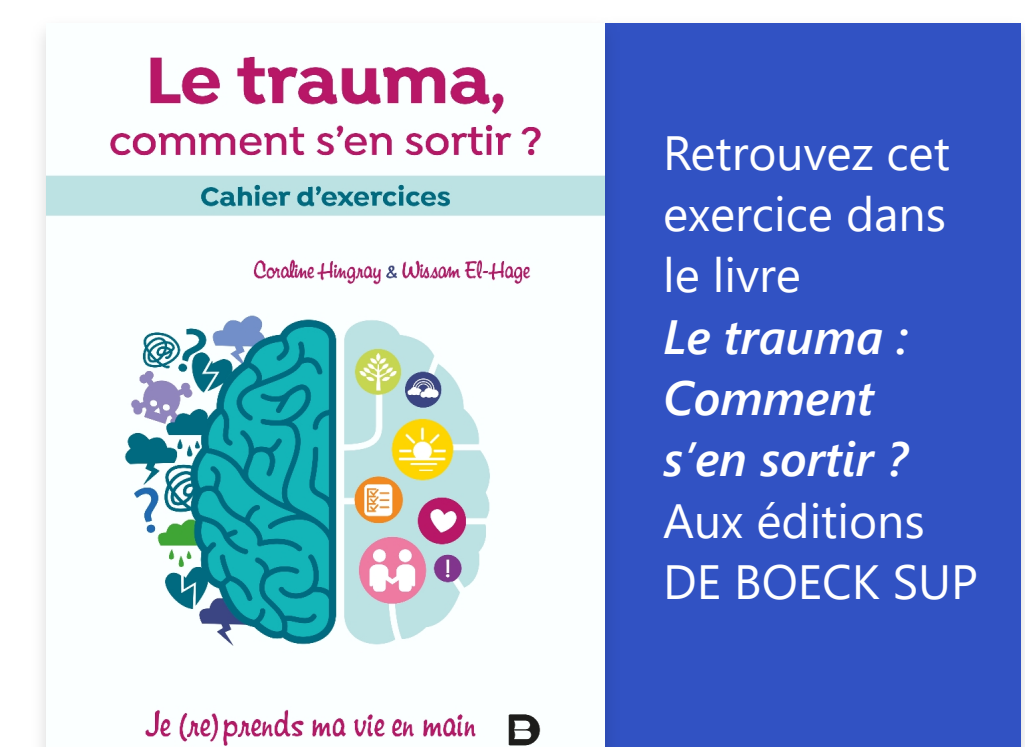


Fiche pratique

POURQUOI SUIS-JE TELLEMENT À FLEUR DE PEAU OU EN COLÈRE ?



1 Idées reçues

«Irritabilité ? C'est juste un comportement lunatique, capricieux, hystérique !» **Faux !** L'irritabilité post-traumatique est involontaire, la personne elle-même la critique et en souffre. Cela reflète de la colère et un état d'hypervigilance lié à la peur.

«La colère, c'est une émotion inutile et dangereuse !» **Faux !** Toutes les émotions sont utiles, elles transmettent des messages. La colère nous en apprend sur nos valeurs et nos attentes vis-à-vis des autres. La colère et la violence sont deux entités distinctes.

2 Donner de la science

Le système nerveux est complexe. Il comprend notamment un sous-système appelé système nerveux autonome (SNA), ou végétatif. Ce système comprend une **pédale d'accélérateur** pour réagir au danger (= système sympathique du SNA) et une **pédale de frein** pour se relaxer, ralentir (= système parasympathique du SNA). La régulation de ce système échappe totalement à notre volonté.

Dans le stress post-traumatique, ce système est dérégulé et reste en état d'alerte, de peur. Cela se manifeste par une hypervigilance, des sursauts, des troubles du sommeil... Les émotions sont à vif (grande réactivité émotionnelle, irritabilité, colère) : les personnes traumatisées se sentent vulnérables, perçoivent le monde comme imprévisible, malveillant et dangereux. Elles redoutent un nouveau traumatisme dans un univers devenu hostile. Cette hyperréactivité émotionnelle se manifeste par de l'irritabilité, de l'hostilité, des accès de colère, de l'agressivité et par des difficultés de concentration.

3 Les conseils du Psy

Colère & co

La colère naît quand vous souhaitez que la réalité soit différente de ce qu'elle est, lorsque vous en voulez à quelqu'un, lorsqu'une institution ou un objet ne fonctionne pas comme prévu. Il existe une réaction à chaud, dont les manifestations sont souvent transitoires : impatience, irritation, colère, voire rage. Il existe aussi une réaction à froid s'inscrivant dans la durée. C'est le cas de la haine et de la rancune, accompagnées ou non d'un désir de vengeance. Ces derniers sentiments sont toxiques, destructeurs pour vous, et ils perturbent vos relations aux autres.

Pourquoi êtes-vous si réactif·ve ?

Vivre un traumatisme procure la peur de revivre un traumatisme. Vous pouvez ressentir de la frustration face à l'injustice, de la colère retenue et un état de qui-vive émotionnel. Cette attitude défensive de guetteur met vos sens en éveil pour ne plus rien laisser passer, ne plus rien subir de négatif. Votre degré d'exigence envers les autres et le monde s'accroît, se rigidifie. La rancune se développe facilement après un traumatisme, contre l'agresseur certes, mais aussi contre l'entourage, voire contre le monde entier. Vous ne vous reconnaissez plus !

Comment vous apaiser ?

Les hyperréactivités émotionnelles et végétatives sont des symptômes post-traumatiques. Le traitement du traumatisme permet de les faire disparaître. Ce n'est pas une fatalité ! Comprendre ses émotions et ses pensées sont des clés pour s'apaiser.