

Fiche pratique

POURQUOI J'ÉVITE DE PLUS EN PLUS DE CHOSES ?



1 Idées reçues

«Il faut éviter tout ce qui rappelle cet événement, arrêter d'en parler, ne jamais repasser sur les lieux !» **Parfaitement faux !** Comme dans les phobies, la peur engendre des comportements d'évitement, des tentatives de faire semblant ou d'oublier. Cela ne règle pas le problème, mais l'aggrave. «Il faut éviter d'éviter !» **Vrai !** C'est un grand principe de base en psychologie, utile pour le bien-être à long terme !

«La peur n'évite pas le danger ! Mais l'évitement est souvent dangereux et pernicieux !» **Tout à fait vrai !**

2 Donner de la science

La perception d'une menace induit automatiquement de la peur et, souvent, des comportements de fuite. Nous sommes conditionnés pour échapper à la menace grâce à la peur qui en est le signal. Il est naturel et utile d'éviter un danger ! Par exemple, on apprend très jeune qu'il ne faut pas toucher des objets brûlants, traverser la route sans regarder, s'approcher du vide. Nous créons ainsi une multitude d'associations d'idées protectrices. Une fois l'association créée, l'apprentissage est acquis.

Après un traumatisme, nous avons tendance à éviter même les situations sans danger réel, par un phénomène de conditionnement inapproprié, d'association erronée, c'est la généralisation de la peur. Le cerveau a tendance à signaler tout ce qui est en lien avec le traumatisme comme dangereux ou provoquant de la peur, et donc impose une réaction d'éloignement ou d'évitement. Le cerveau est conditionné indépendamment du fait qu'il y ait réellement un danger. Il y a confusion entre peur et danger !

3 Les conseils du Psy

Avec la généralisation de la peur, vous pouvez ressentir, dans différentes situations liées de près ou de loin au trauma, des émotions intenses. Or, personne n'a envie d'avoir peur ou d'avoir mal, donc vous avez tendance à éviter !

Vos symptômes d'évitement

Il y a 3 types d'évitement en lien avec un vécu traumatique.

En présentez-vous certains ?

- Comportemental : vous évitez toutes les situations, activités, personnes en lien avec l'événement.
- Cognitif : vous évitez d'y penser, d'en parler.
- Émotionnel : vous évitez les émotions désagréables (peur, colère...) en lien avec le traumatisme.

La réaction d'évitement est à double tranchant. Certes, elle vous soulage à court terme, mais elle comporte également certains risques, et non des moindres.

Les méfaits de l'évitement

Une conséquence directe : éviter conduit vite à un appauvrissement de la qualité de vie, de l'autonomie, du champ des possibles. De plus, vous ne pouvez pas tout éviter, il y aura toujours quelque chose d'incontrôlé qui vous fera repenser au traumatisme...

Une conséquence indirecte : éviter maintient et consolide la peur. L'évitement empêche le phénomène naturel d'extinction de la peur, de retour à l'état de base. Le cerveau peut vite apprendre à distinguer peur et danger s'il est confronté aux situations et diminuer la peur inappropriée. Si vous évitez au maximum les situations ou les souvenirs qui provoquent de la détresse, alors votre cerveau ne peut pas apprendre ! Aider le processus naturel d'extinction de peur, c'est faire face à ce qui vous fait peur sans vous mettre en danger. Vous vous sentez ensuite beaucoup plus fort·e !