



APRES le trauma, imaginer la croissance post-traumatique peut susciter l'espoir

Vous vous rappelez ce film où le personnage principal a été capable d'avoir une vie plus satisfaisante après avoir vécu un trauma? Non? C'est parce qu'il y en a peu. Même si ce scénario décrit ce qui se produit la majorité du temps, Netflix n'aurait aucun intérêt. Dans les séries cultes, on voit plutôt la bonne personne qui descend aux enfers après avoir vécu un événement tragique. Il y a quelques variations dans la drogue, la violence ou la criminalité, mais rarement une fin très heureuse. À l'inverse, il y a le super héros qui reçoit un pouvoir (et un costume) suite à une tragédie familiale qui lui donne le désir de sauver l'humanité la nuit, après une journée de travail de bureau.

Pourquoi cette introduction? Parce si vous avez vécu un trauma, vous êtes assez lucide pour savoir que vous n'aurez pas de pouvoirs surnaturels. Mais, vous pourriez aussi être trop souffrant pour croire qu'il est possible d'aller mieux. L'anxiété a plutôt tendance à imaginer les pires scénarios, comme le font les auteurs de téléseries. À la télévision, on ne veut pas connaître les détails du dernier épisode pour mieux profiter du suspense. Dans la vraie vie, espérer une fin plus heureuse peut nous aider à rendre le moment présent plus supportable. C'est avec la perspective que je vous révélerai ce qui se passe pour la majorité des personnes APRÈS un événement qu'ils n'ont pas choisi.

La plupart rebondissent et retrouvent leur équilibre. Pour certaines personnes, il y a tout de même un revirement de situation, inattendu. Une majorité de personnes vivent une « croissance post-traumatique ». C'est comme si cet événement tragique crée une tempête parfaite pour que d'autres changements se produisent, ceux-là plus positifs. Cette « croissance » se manifeste parfois sans effort, comme une conséquence naturelle de l'incident. Il est aussi possible que ce contexte agisse comme un accélérateur pour réviser ses priorités, prendre des décisions qui vont changer la fin. J'ai regroupé sous l'acronyme **APRES** les 5 grandes catégories où on retrouve des changements (**A**ppréciation de la vie, **P**ossibilités nouvelles, **R**elations plus altruistes, **E**veil existentiel ou spirituel, **S**olidité personnelle). Je vous propose d'illustrer chaque possibilité par des exemples de vraies personnes, dont l'histoire ne fera probablement jamais l'objet d'un film, mais qui pourraient être plus proches de votre réalité.

Appréciation de la vie

Je me rappellerai toujours de cette intervention dans une usine, après une explosion. Ils étaient une douzaine. Un de leurs amis était mort, 2 autres étaient partis en ambulance dans un état critique. Le leader du groupe a déclaré : *ils ne le savent pas encore, mais les enfants vont se faire serrer ce soir, pis la blonde aussi!* Ils ont tous approuvé...*ouais, ouais*, la tête penchée, certains reniflaient, d'autres riaient. Ils prenaient conscience de ce que les chercheurs ont observé chez la majorité des personnes. Quand une tragédie nous fait réaliser que la vie est éphémère, c'est une motivation importante pour l'apprécier davantage, dans tous ses aspects, petits et grands.

Possibilités nouvelles, prise de décisions

On entend souvent des athlètes paralympiques qui ne se seraient jamais définis comme des athlètes avant

l'accident. Il y a aussi des femmes qui décident de laisser leur conjoint violent ou de laisser le milieu de la prostitution après une agression de trop. Ces exemples sont dramatiques, mais ils illustrent à quel point certains événements malheureux peuvent devenir des moteurs de changements.

Les accidents ou les agressions demeurent négatifs et je ne dirai jamais qu'il faut les voir positivement. Ce qui inspirant cependant, c'est que ce moment peut devenir celui où certaines personnes décident de devenir l'auteur de la suite. Vous pourriez choisir de prendre des décisions qui vous ressemblent, pas parce que vous êtes obligé de le faire, mais parce que vous ne pouvez plus attendre.

Il y a peut-être des espoirs que vous ne pourrez pas réaliser, mais c'est peut-être le moment de laisser grandir d'autres rêves, comme des *bébé espoirs* qui ne demandent qu'à se réaliser. Ces projets n'ont pas besoin d'être reliés à l'incident. Comme cette femme qui voulait faire de la musique depuis longtemps : *Tu sais, j'ai*

toujours eu peur de ce que les autres allaient penser de moi. Ça m'a souvent empêchée de faire ce que je voulais. Je sais que les gens vont me juger, mais cette fois-ci, ça ne m'arrêtera pas. Cette vie-là m'appartient.

Je m'intéresse à l'avenir, c'est là que je vais passer le reste de ma vie.

- Charles F. Kettering

Relations plus altruistes

Même s'il est possible que le trauma vous fasse prendre la décision de couper certains liens plus toxiques, il est aussi fort probable que d'autres relations deviennent plus fortes, plus authentiques. Les gens coupent le superficiel, vont plus à l'essentiel, attendent moins pour se témoigner de l'amour. Vous pourriez ressentir de la gratitude pour des amis qui ont été là pour vous. Mais c'est aussi possible que cette situation extrême vous ait obligé à les laisser se rapprocher. Peu importe qui a commencé, ces changements dans la qualité des relations pourraient durer dans le temps.

Il y a aussi de fortes probabilités que cette difficulté transforme le regard que vous portez sur les autres. J'ai été touchée par cette cliente qui m'a exprimé que dans sa version améliorée d'elle-même (c'était ses mots) elle allait moins juger les personnes dépressives. Elle ressentait plus d'empathie pour les autres, elle avait aussi envie de donner au suivant. C'est peut-être la partie vraie dans les films de super héros, ce désir d'aider les autres qui devient plus fort, comme dans l'élément suivant.

Eveil existentiel ou spirituel

Il y a quelques années, j'ai offert une conférence à un groupe de personnes qui avaient vécu un acte criminel. Je leur avais parlé du Y que ce moment avait pu représenter dans leur vie. À la fin, un participant s'est approché et m'a dit d'un air taquin : *pour moi, c'est après cet Y que j'ai trouvé mon X! Vous devriez dire ça aux gens que vous rencontrez!* Cet homme m'a confié qu'il avait trouvé sa mission. Il savait pour quoi il était resté en vie.

La recherche de sens est une réaction normale après un événement tragique. Cet homme n'a pas trouvé un sens à l'acte criminel, il ne s'est pas demandé pourquoi ce drame s'était produit. Il n'aurait pas trouvé de réponses et il aurait perdu du temps. Il a donné un sens, une

direction à la suite. J'ai choisi cet exemple pour que vous voyiez que l'éveil spirituel peut prendre la forme d'une pratique religieuse, mais qu'il peut aussi s'inscrire dans une réflexion plus large.

Solidité personnelle

Vous avez été surpris en voyant le terme solidité. Vous avez peut-être entendu que les gens qui vivent un traumatisme restent fragiles, qu'il faut les aider à l'accepter? C'est une erreur de comparer le cerveau humain à de la poterie et cette image peut contribuer à votre découragement. Je vous propose ici d'autres analogies, plus proches de la réalité.

C'est comme si, face à un événement hors de l'ordinaire, le cerveau déployait des forces qu'il gardait en réserve, pour ces moments-là. Ou comme dans un jeu vidéo, quand on active des habiletés qui nous permettent de traverser un tableau. Une fois le tableau complété, il sera plus facile de le refaire au besoin. C'est ce qui fait dire à plusieurs individus : *si tu m'avais demandé si j'allais être capable de traverser cette année-là, j'aurais répondu non. C'était la pire chose que je pouvais imaginer. Maintenant que j'ai réussi, je me dis que je pourrais surmonter n'importe quoi.*

J'espère que ces exemples vous aideront à choisir la direction que vous souhaitez prendre APRÈS l'événement . Mais j'aimerais surtout qu'ils vous permettent de remarquer ce qui est train de changer sans effort. En portant attention à ces petites pousses de croissances, il sera plus facile de croire que les moments plus difficiles ne dureront pas toujours.

- **Brigitte Lavoie**

Bannink, F. (2015). *Solution-focused questions for help with trauma*. NY. W.W. Norton Company.

O'Hanlon, B. (2011). *Quick steps to resolving trauma*. NY : W.W. Norton & Company.

Tedeschi, R.G. & Calhoun, L.G. (2010). *Facilitating posttraumatic growth: a clinician's guide*. NY : Routledge.



APRES le trauma, imaginer la croissance post-traumatique peut susciter l'espoir

Appréciation de la vie

Possibilités nouvelles

Relations plus altruistes

Eveil existentiel ou spirituel

Solidité personnelle

Qu'est-ce que vous avez commencé à apprécier d'une façon différente?

Qu'est-ce que vous voudriez faire maintenant que vous avez toujours repoussé?

Qu'est-ce qui a commencé à changer pour le mieux dans vos relations?

Qu'est-ce qui a encore du sens dans votre vie? Qu'est-ce qui pourrait en donner?

Jusqu'ici, qu'est-ce qui vous a déjà impressionné dans votre façon de réagir?



APRES le trauma, imaginer la croissance post-traumatique peut susciter l'espoir

Appréciation de la vie

Possibilités nouvelles

Relations plus altruistes

Eveil existentiel ou spirituel

Solidité personnelle

Qu'est-ce que vous avez commencé à apprécier d'une façon différente?

Qu'est-ce que vous voudriez faire maintenant que vous avez toujours repoussé?

Qu'est-ce qui a commencé à changer pour le mieux dans vos relations?

Qu'est-ce qui a encore du sens dans votre vie? Qu'est-ce qui pourrait en donner?

Jusqu'ici, qu'est-ce qui vous a déjà impressionné dans votre façon de réagir?
