



APRES le trauma, imaginer la croissance post-traumatique peut susciter l'espoir et vous aider à choisir la suite

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 n'y en a peu ou pas. Même si ce scénario décrit ce qui se produit la majorité du temps, Netflix et Tou.TV n'auraient 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) à la suite d'une tragédie familiale, ce 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 pourriez être trop souffrant pour croire qu'il est possible d'aller mieux. Vous n'avez pas choisi ce qui vous arrive et tous ces scénarios catastrophiques peuvent contribuer au désespoir et nourrir votre anxiété. Cette dernière peut aussi avoir tendance à nous faire imaginer les pires scénarios, comme le font les auteurs de téléséries. C'est pour cette raison que je voudrais commencer avec des fins possibles, qui pourraient vous aider à traverser les prochains jours, les prochaines heures. Quand on écoute une télésérie, on ne veut pas connaître les détails du dernier épisode pour mieux profiter du suspense. Mais dans la vraie vie, espérer une fin plus douce peut nous aider à rendre le moment présent plus supportable. C'est avec cette perspective que je vous révèle ce qui se passe pour la majorité des personnes APRÈS un événement extérieur qui est venu bouleverser leur vie.

La plupart rebondissent et retrouvent leur état d'équilibre. Vous voyez que les auteurs à succès ne s'intéressent jamais à ce genre d'histoire, mais c'est vraiment ce qui arrive le plus souvent. Ils n'écriront pas non plus que **la majorité des êtres humains développeront une croissance post-traumatique.** Qu'est-ce que c'est? C'est un revirement de situation, inattendu. 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 suite.

J'ai regroupé sous l'acronyme **APRÈS** les 5 grandes catégories où on peut retrouver des changements (**A**ppréciation de la vie, **P**ossibilités nouvelles, **R**elations plus altruistes, **É**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. Ce ne sont pas des super héros. Ils n'avaient pas de pouvoirs surnaturels. C'était des humains, comme nous. Ces capacités font partie de notre ADN et nous ont permis de survivre et d'évoluer, comme personne.

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 nerveusement. Ils prenaient conscience de ce que les chercheurs ont observé chez la majorité des humains. 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 après une agression qui les a conduits à l'hôpital. 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 *bébés espoirs* qui ne demandent qu'à exister. 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.*

Relations plus altruistes

Même s'il est possible que le trauma vous fasse prendre la décision de couper certains liens, 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. Si vous avez une nature plus indépendante, il est possible que cette situation extrême vous ait obligé à les laisser se rapprocher, à baisser votre garde. Peu importe qui a commencé le mouvement, ces changements dans la qualité des relations pourraient durer dans le temps.

Il y a aussi de fortes probabilités que ces difficultés transforment 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 après une tragédie.

Éveil 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 ce 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 il peut ressembler à une réflexion sur le genre de personne que vous voulez être, APRÈS.

Solidité personnelle

Vous avez peut-être été surpris en voyant le terme solidité. Vous avez probablement entendu que les gens qui vivent un traumatisme restent fragiles, qu'il faut les aider à accepter cette fragilité. C'est une erreur de dire que les gens sont cassés, par exemple. Cette idée peut contribuer à votre découragement (en plus d'être fautive, pour la majorité). Je vous propose ici une autre analogie, plus proche 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, les habiletés ont été *débloquées* pour les tableaux subséquents. 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 pourrai surmonter n'importe quoi.*

J'espère que ces exemples vous aideront à choisir la direction que vous souhaitez prendre APRÈS ce drame que vous n'avez pas choisi de vivre. Vous pouvez déjà faire des changements dans le sens de la croissance post-traumatique. Mais si vous avez peu d'énergie en ce moment (ce qui serait normal), j'aimerais vous inviter à remarquer ce qui commence à changer, sans effort de votre part. En portant attention à ces petites différences, il sera plus facile d'espérer que les moments plus difficiles ne dureront pas toujours et qu'il y aura un APRÈS que vous pourrez composer.

- Brigitte Lavoie



APRES le trauma, imaginer la croissance post-traumatique peut susciter l'espoir et vous aider à choisir la suite

Appréciation de la vie

Possibilités nouvelles

Relations plus altruistes

Eveil existentiel ou spirituel

Solidité personnelle

Quelles sont les petites choses 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?

Quelles sont les croyances, convictions (religieuses ou non), qui vous aident le plus?

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