

LE TRAUMA

LES PENSÉES CULPABILISANTES (1)

La honte et la culpabilité sont très fréquemment et très douloureusement ressenties par les personnes ayant survécu à un traumatisme. Voici une liste de pensées qui peuvent provoquer ou entretenir cette culpabilité. Il s'agit de raisonnements et de croyances qui peuvent aussi bien être partagés par les victimes que par le reste de la population à leur sujet. Ces pensées alimentent le blâme, et contribuent au cercle vicieux de la revictimisation.

1 Je savais que l'évènement allait se produire, il y avait des signes avant-coureurs.

Les expériences traumatiques sont très sujettes au **biais rétrospectif** (tendance à surestimer à posteriori le caractère probable ou prévisible d'un évènement). Ce phénomène découle de notre tendance à nous baser sur l'issue d'un évènement pour sélectionner des souvenirs et en reconstruire d'autres. Parallèlement, nous négligeons des éléments qui auraient pu être associés à une issue différente.

2 Ce qui est arrivé est la conséquence de ce que j'ai fait (ou de ce que je n'ai pas fait).

Bien que nous sachions tous qu'un évènement a de nombreux facteurs contributifs, nous avons souvent tendance à surestimer notre propre rôle. Ce **biais égocentrique** s'effectue donc au détriment des autres personnes (les agresseurs ou ceux qui auraient pu nous protéger) mais aussi des circonstances et du système dans lequel nous évoluons au moment où l'évènement s'est produit.

3 Je pouvais empêcher que ça m'arrive, ça veut donc dire que je l'ai provoqué.

Cette **illusion de contrôle** nous conduit régulièrement à surestimer notre influence sur l'environnement, y compris lorsqu'il s'agit d'évènements aléatoires ou pour lesquels d'autres influences sont bien supérieures à la nôtre. Surestimer son rôle conduit logiquement à surestimer à tort sa responsabilité pour un évènement qui tient davantage de celle d'un agresseur ou du hasard.

4 Si je me sens aussi coupable, ça veut dire que je dois l'être, au moins un peu.

Le **raisonnement émotif** tend à nous faire croire que lorsqu'on réagit émotionnellement à une pensée, cela prouve sa validité. Or une pensée peut faire du mal ou du bien qu'elle corresponde ou non à la vérité. De plus, lorsque des mauvais réflexes de pensée contribuent à nous faire croire quelque chose de faux, nos émotions nous détournent souvent des éléments plus rationnels.

5 J'aurais dû mieux choisir mon comportement au moment où c'est arrivé.

Dans les situations de stress intense, notre cerveau se met en mode automatique, en mode survie. C'est sa partie la plus primitive qui prend les commandes et qui choisit pour nous la **réponse combat-fuite**. Il s'agit d'une réaction ancestrale qui vise à nous préparer à combattre, à fuir ou à nous figer. Ces réflexes prennent totalement le pas sur notre volonté, et sur notre capacité à choisir.

6 Il est évident que ce n'est pas cette attitude là que j'aurais dû adopter.

Le **biais des historiens** consiste à évaluer après coup une décision en fonction de ses résultats, et non d'après ce qui nous a conduit à la prendre dans le passé. Une décision telle que parler ou non d'un abus subi ne peut s'apprécier qu'à partir du moment où l'on se base sur le contexte du moment où elle a été prise, sans tenir compte des informations que nous avons pu recueillir depuis.