

# LE TRAUMA

## LES PENSÉES CULPABILISANTES (2)

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.

7

J'aurais dû faire mieux, je ne sais pas quoi mais quelque chose de beaucoup mieux.

La **pensée par obligation** consiste à se fixer, ici à postériori, des objectifs rigides et déraisonnables, voire à exiger de soi la perfection, aussi impalpable soit-elle. Ainsi, nous nous blâmons pour ne pas avoir accompli l'impossible, en utilisant les « j'aurais du » ou « il fallait », ceci sans nous demander si nous condamnerions également une autre personne dans la même situation.

8

Si j'avais agi différemment, ça se serait sûrement mieux passé et mieux terminé.

Le **raisonnement contrefactuel** consiste ici à imaginer une meilleure issue en modifiant l'un de ses comportements. Cela nous conduit d'une part à négliger l'éventualité que ce changement puisse conduire à de bien pires résultats, et nous incite d'autre part à attribuer une cause unique à un événement traumatique : notre comportement, donc nous-même, au détriment du reste.

9

Au vu du résultat, je me suis vraiment comporté·e de la pire manière possible.

Si nous avons tendance à surestimer les bons aspects d'un autre comportement en imagination, nous exagérons également les mauvais côtés de ce que nous avons fait dans la réalité. Or ce **biais de négativité** nous fait oublier qu'il y avait aussi des avantages au chemin que nous avons emprunté, et qu'il existait de bien pires options qui auraient pu aboutir à de bien pires résultats.

10

J'avais un mauvais pressentiment, j'aurais dû suivre mon intuition.

Le **biais de compétence** nous fait croire à tort que si nous avons pressenti ce qui n'était pas prévisible, c'est grâce à notre compétence et non au hasard. Si nous agissions uniquement selon nos intuitions, le résultat serait catastrophique et nous constaterions à quel point la très grande majorité d'entre elles sont fausses. Agir selon un pressentiment, c'est mettre de côté la raison et s'en remettre au hasard.

11

Si j'ai ressenti de l'excitation, c'est que je désirais et que je cherchais ce qui est arrivé.

Désir et excitation sexuelle sont deux phénomènes différents. Le désir correspond à l'envie d'accomplir un acte sexuel. L'**excitation sexuelle** peut être une conséquence du désir mais peut également survenir sans le moindre **désir sexuel**, notamment lors des rapports non consentis. Il s'agit alors d'une réaction involontaire (lubrification, érection etc.) à une stimulation corporelle : un réflexe.

12

Je n'ai pas réagi puis je n'ai rien dit après, je n'ai fait que les mauvais choix.

Lorsque l'intégralité des options disponibles ne peuvent qu'aboutir à des mauvais résultats, ce n'est pas le caractère négatif des conséquences qui dicte nos choix mais ce que l'on peut imaginer comme étant les moins pires de ces conséquences. Il s'agit d'un choix moral, comme celui du soldat qui doit tuer ou être tué, ou celui d'une victime qui craint d'aggraver la situation en parlant.