

La mémoire traumatique



juin 2018

jean-philippe muller



➤ événement traumatique

Un événement est dit « **traumatique** » lorsqu'il implique :

- la notion de mort, de menace de mort, des blessures graves, une atteinte à l'intégrité physique du sujet (ou personne à proximité)
- une réaction intense du sujet devant la violence subie : peur, horreur, terreur, impuissance, non-sens, détresse, effroi, solitude, abandon...

agression physique
viol, crime sexuel
attentat
guerre
suicide d'un proche



catastrophe naturelle
accident
harcèlement moral
relation oppressive
ou humiliante...

➤ stress post-traumatique

événement
dramatique



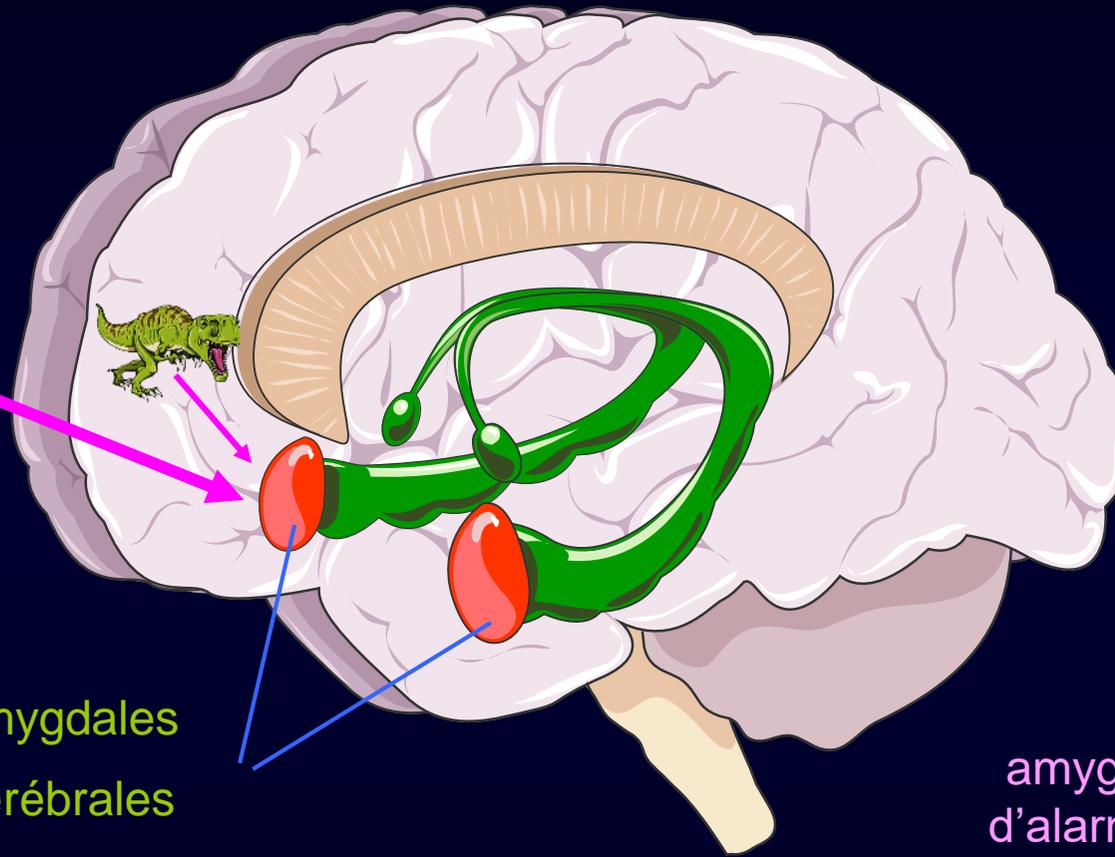
Troubles >

sidération, dissociation, panique, troubles mnésiques, phobies, tocs, angoisses, hypervigilance, souvenirs envahissants, flashes, amnésie, déréalisation, modification du caractère, isolement...

Comprendre... pour mieux accompagner

- un peu de **neurobiologie** : ce qui se passe dans le cerveau pendant et après
- des **témoignages** de victimes (2 vidéos)
- des **explications** de Muriel Salmona, psychiatre (4 vidéos)

➤ l'amygdale cérébrale



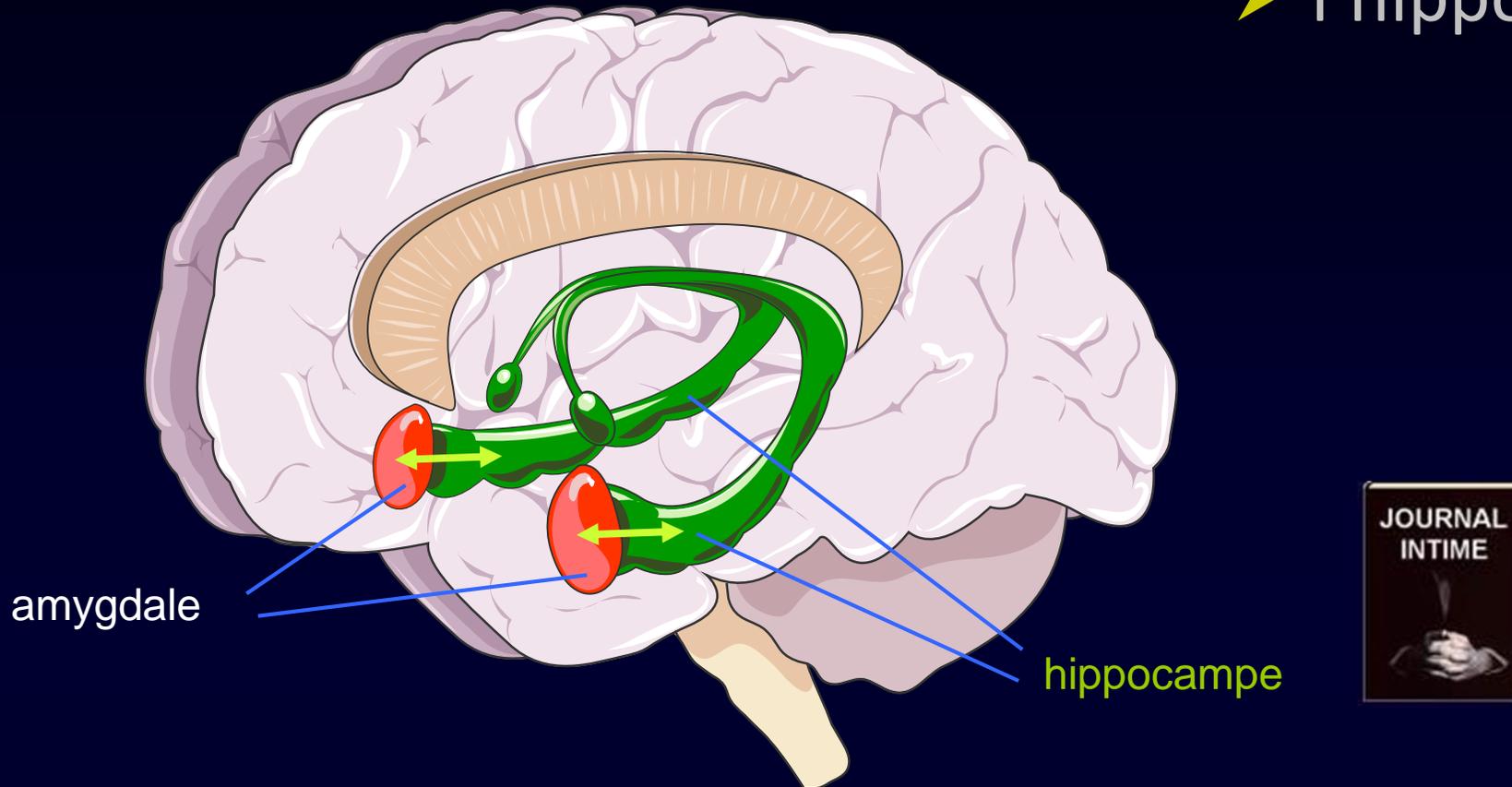
amygdales
cérébrales

amygdale = centrale
d'alarme émotionnelle

- détecte les stimuli menaçants : nez, toucher, yeux, oreilles, goût, aussi pensées
- mémorise les émotions liées aux traumatismes subis (*utile si cela se reproduit*)

NB : si l'amygdale est lésée > la peur disparaît (= espérance de vie réduite !)

➤ l'hippocampe



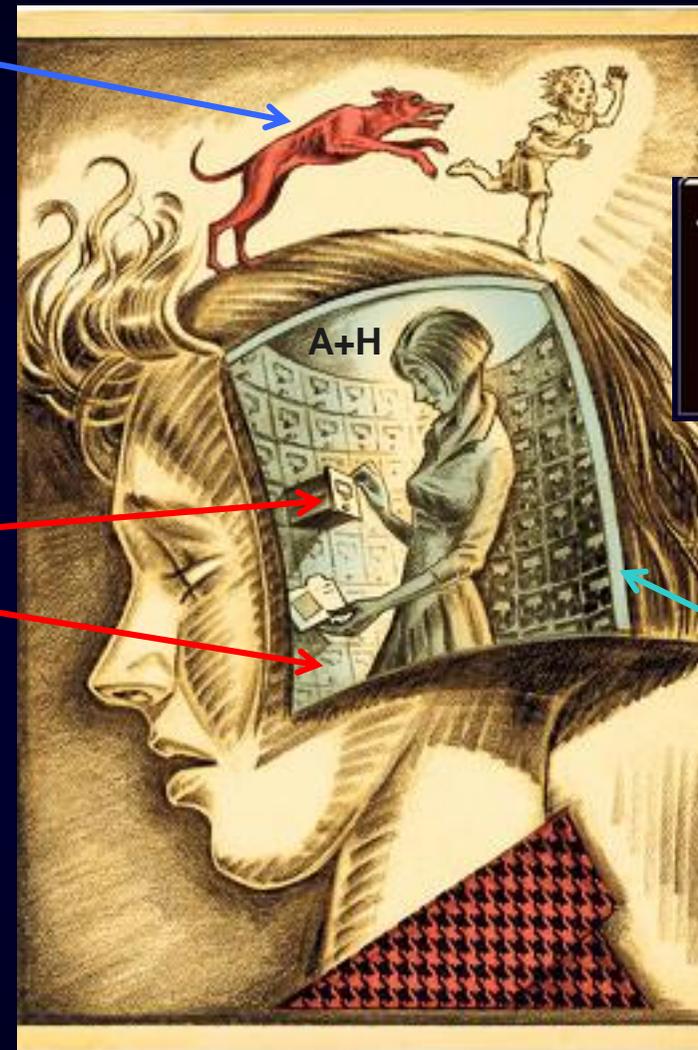
- le cortex y inscrit les souvenirs des traumatismes, et les y retrouve
- c'est la **mémoire autobiographique** ou **épisodique** (journal intime des traumas)
- si inscrit dans l'hippocampe > je peux raconter qu'il m'est arrivé ceci... et cela...

NB : amygdales matures à la naissance, hippocampe vers 3 ans, cortex frontal vers 15 ans > peurs sans souvenir explicite associé avant 3 ans / peurs difficiles à gérer avant 15 ans

➤ mémoire émotionnelle

traumatisme

souvenirs
structurés :
temps, espace,
cause-effet,
émotions...

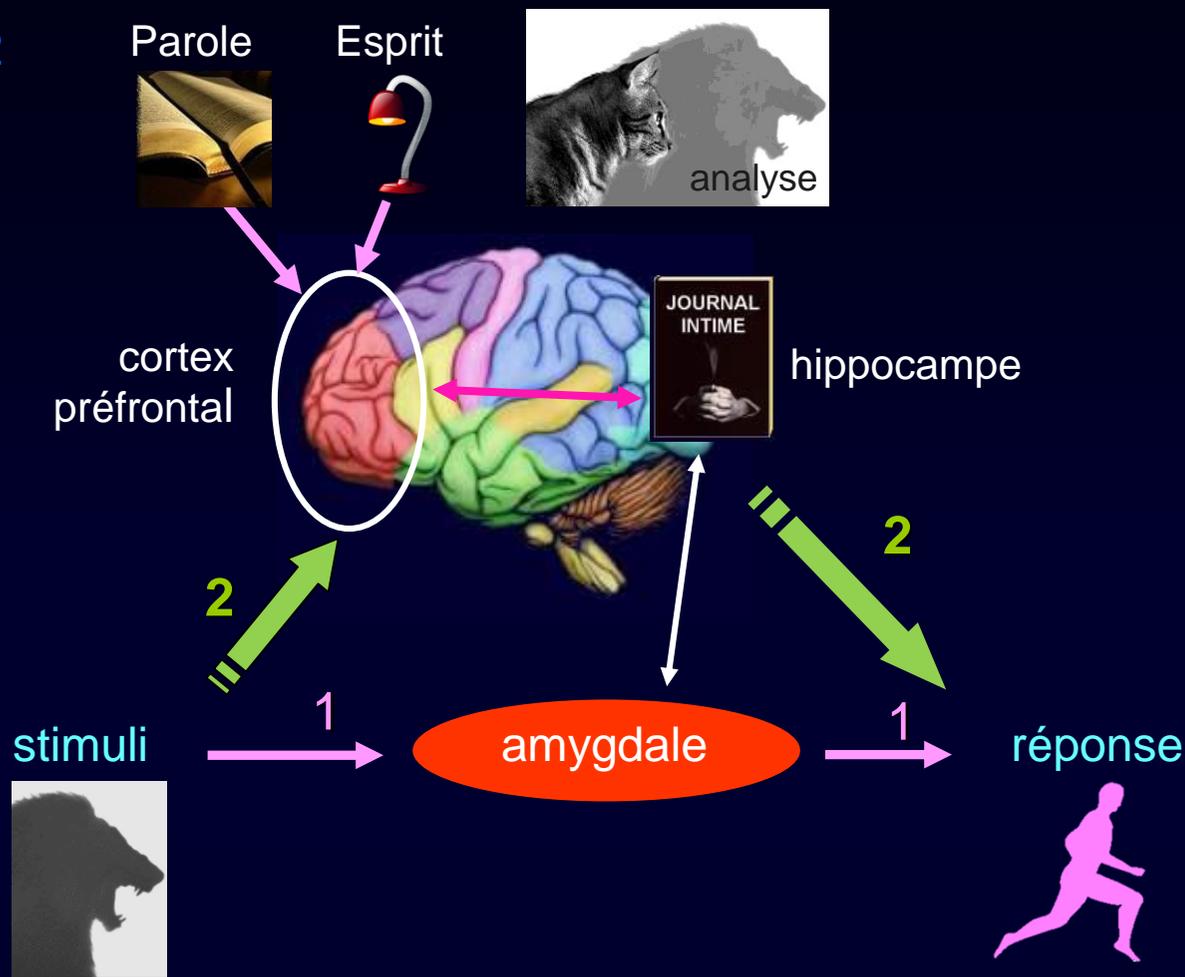


amygdale +
hippocampe

Analyser le vécu (par le cortex) est
essentiel pour la mémorisation :

- réaliser ce qui s'est passé (faits + émotions) et se l'approprier
- structurer et intégrer les souvenirs dans leur enchainement logique

➤ quand j'ai peur

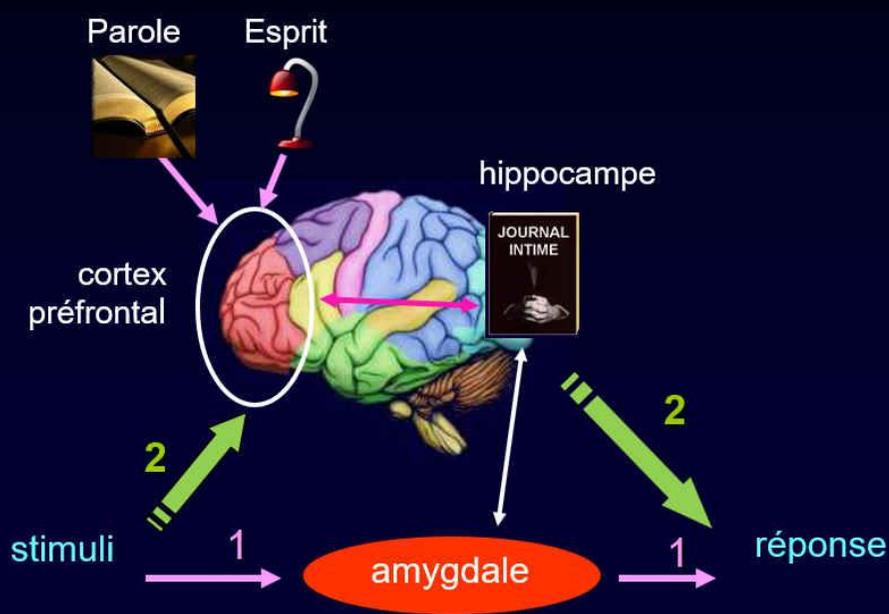


route 1 : directe, précieuse car rapide, (50ms) mais imprécise

route 2 : plus longue, plus lente (>100ms), précieuse car précise

1- route courte ⇒ fait réagir à un danger potentiel sans l'analyser en détails (qqes 1/10èmes de secondes font parfois la différence!)

2- route longue ⇒ cortex module la réaction «1» parfois inappropriée/excessive : analyse rationnelle : bon sens, Parole, Esprit, historique stocké dans l'hippocampe



➤ qui commande ?

route 1 : amygdale ? émotions seules ?
ou même cortex avec pensées fausses ?

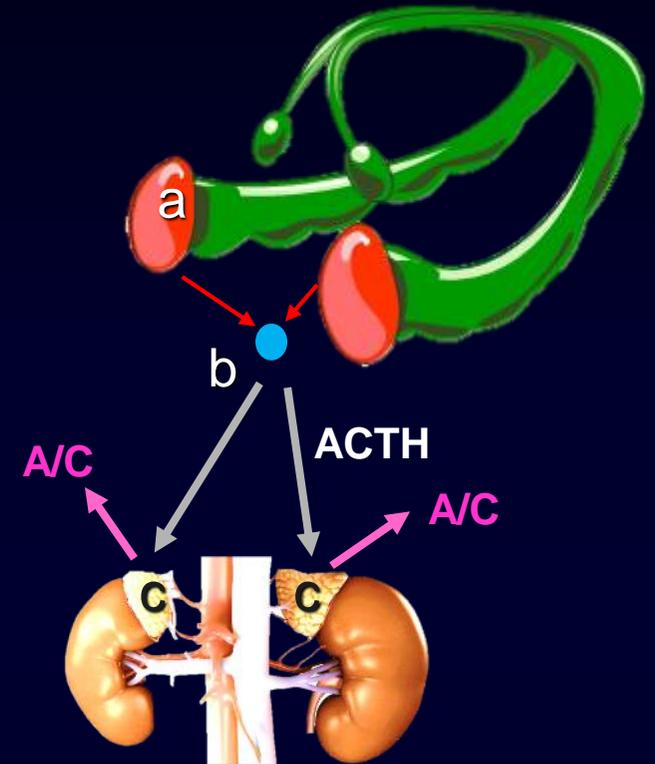
route 2 : cortex avec pensées justes ?
éclairé par l'Esprit + Parole ?

- ✓ ... j'ai eu peur, et je me suis *caché* Gen 3v10
 - ✓ tu as tué l'Égyptien... et Moïse eut peur... et s'*enfuit* Ex 2v14
 - ✓ Saül vit le camp des Philistins... il eut peur...son *cœur trembla très-fort* 1Sam 28v5
 - ✓ Alors Belshatsar changea de *couleur*, et ses pensées le *troublèrent* ; et les liens de ses *reins* se délièrent, et ses *genoux* se heurtèrent l'un contre l'autre Dan 5v6
 - ✓ ... les disciples dirent « C'est un fantôme ». Et ils *crièrent* de peur. Matt 14v26
-
- ✓ Dieu est mon rocher/mon salut... je ne serai *pas beaucoup ébranlé* Ps 62v2
 - ✓ Paul : situations extrêmes (liste 2Cor 11v23-27) *consolé/fortifié* par Dieu 1Cor 1v8+4
 - ✓ Dieu ne nous a pas donné un esprit de crainte, mais de puissance, et d'amour, et de conseil (= *sobre bon sens*) 2Tim 1v7

➤ la chimie de la peur

L'**amygdale (a)** a un rôle majeur dans une situation de danger :

- elle avertit l'**hypothalamus-hypophyse (b)** qui sécrètent l'ACTH*
- ACTH > les glandes surrénales (c) produisent **adrénaline + cortisol (A/C)** qui provoquent les réactions physiologiques habituelles :



- paumes moites, sueurs, chair de poule, poils qui se dressent
- dilatation des pupilles
- accélération du rythme cardiaque, augmentation de la pression sanguine
- vomissements, les sphincters se relâchent (vessie, anus)
- le foie libère du glycogène (source d'énergie)

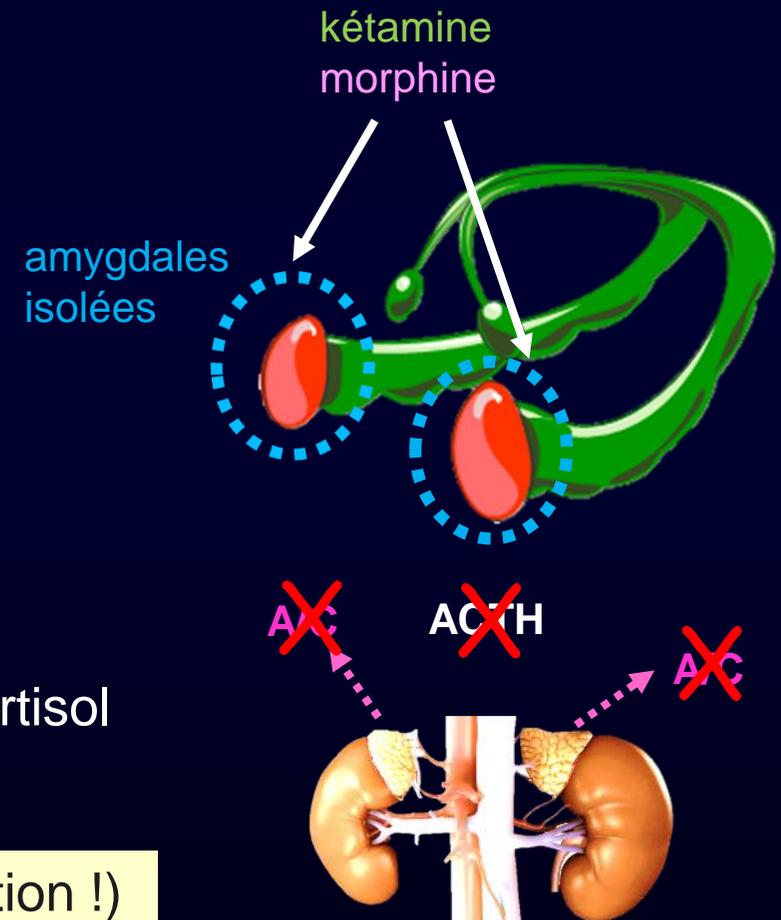
Tout cela prépare le corps à se battre ou à fuir.



➤ stress aigu

Trop d'**adrénaline/cortisol** > risques graves pour le cœur / système nerveux

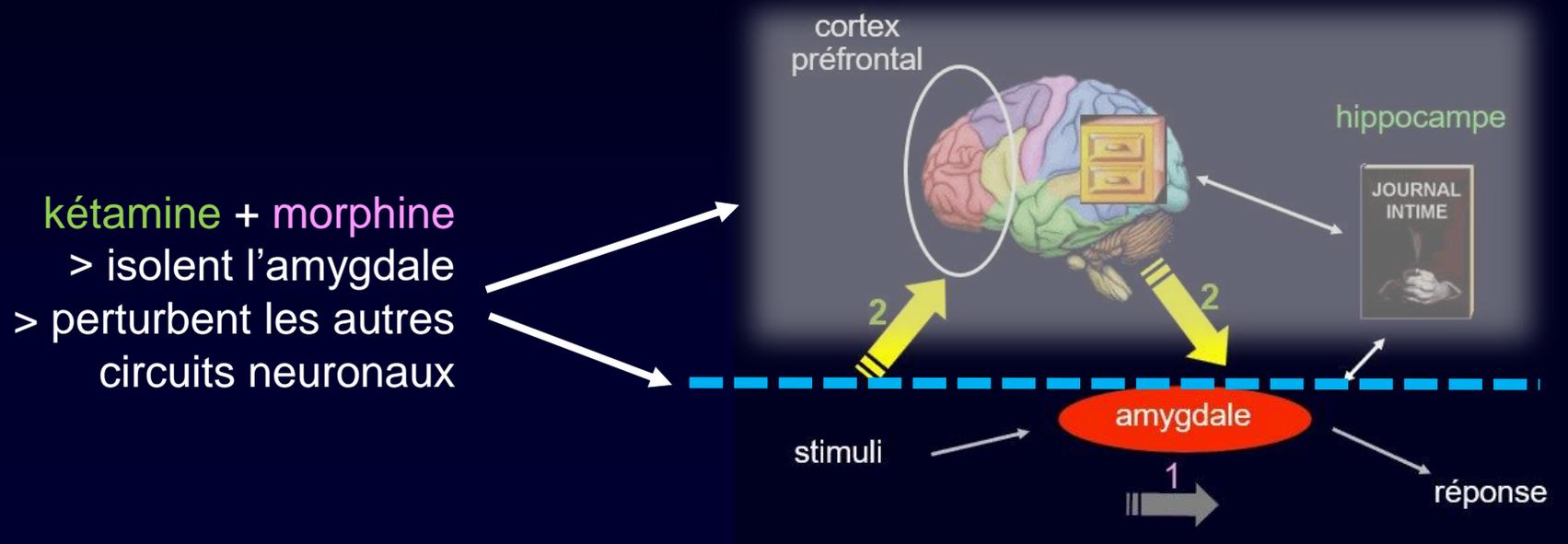
➔ oui ! on pourrait « mourir de peur »



Créateur > mécanisme de protection puissant :

- cortex > production de **kétamine** + **morphine**
- amygdales isolées > ni ACTH, ni adrénaline/cortisol

➔ non ! on ne meurt pas de peur (sauf exception !)



Conséquence 1 > état mental particulier : la sidération

- blocage des fonctions supérieures du cortex qui modulent normalement la réponse au stress
- paralysie musculaire, passivité, incapacité de crier (Deut 22v24, 2Sam 13v19)
- *Je me suis laissé(e) faire... et je m'en veux !*
- *Vous dites que vous avez été agressé(e)... pourquoi n'avez-vous pas crié ?*



➤ la dissociation

Conséquence 2 > état mental particulier : la **dissociation***

- **déconnection émotionnelle** où la victime ne ressent plus grand-chose, est « spectatrice » de ce qui lui arrive (détachement)
« *Ce qui m'est arrivé est terrible, mais je n'ai rien ressenti* »
- mécanisme de survie passager qui devient parfois **chronique**
- abime les capacités affectives / relationnelles, l'expression de sa personnalité, les possibilités de réagir aux dangers, se défendre, s'opposer, se révolter...
- l'expose à un risque majeur de subir de nouvelles violences, à être mise sous emprise, à vivre des situations de marginalisation et de grande précarité

* décrite la 1^{ère} fois par P. Janet (médecin/psy) en 1889, beaucoup d'études en cours aujourd'hui

➤ implications de la sidération

Marine Périn (journaliste) ⇒ agression, sidération

Muriel Salmona (psychiatre) ⇒ explications

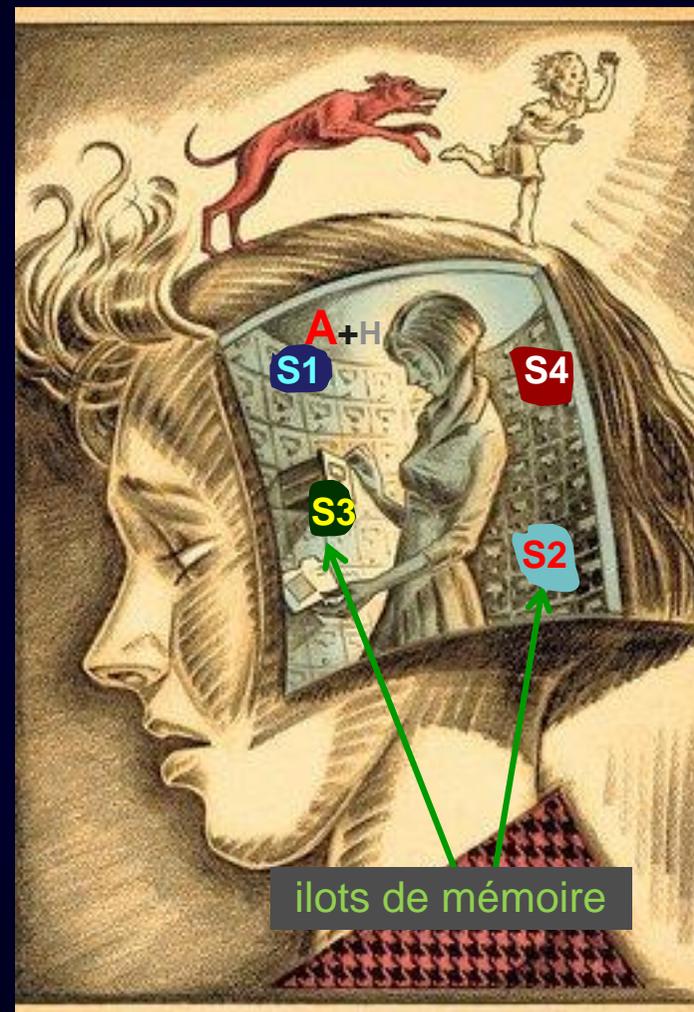


Démarrer la vidéo
[local](#) / [YouTube](#)

➤ la mémoire traumatique (MT)

sidération
dissociation } mémorisation **très** perturbée !

- émotions violentes piégées dans l'amygdale (IRM)
- pas analysées par cortex > pas rangés/sériés dans la mémoire épisodique (l'hippocampe s'atrophie)
- souvenirs fragmentés/parcellaires (ilots), mémoire en morceaux, sans repères temps/lieu
- amnésie pouvant durer des années > pbs de délais de prescription !



Mémoire traumatique > souvenirs S1, S2, S3...

flashes, sensations, mots, détails, odeurs, bruits... qui hantent, ressurgissent

- n'empêche pas des flashes ponctuels perturbants
- peut durer jusqu'à plus de 40 ans après l'agression
- cesse brutalement à cause d'un détail rappelant l'agression (**trigger**) : bruit, odeur, lieu, visage ressemblant à l'agresseur...



Flavie Flament, 22 ans d'amnésie post traumatique

Enquête du collectif « Stop au déni » auprès de 1214 mineures victimes de violences sexuelles (2015) :

- 1 à 5 ans d'amnésie pour 42 %
- 6 à 20 ans... pour 29 %
- 21 à 40 ans... pour 11 %
- > 40 ans... pour 1 %

Démarrer la vidéo
[local](#) / [YouTube](#)

➤ violence de la MT

- souvenirs enregistrés en vrac, sans analyse rationnelle par le cortex
- mêlés : haine/violence/jouissance perverse (agresseur) + souffrance (victime)
- très difficile pour la victime d'y mettre de l'ordre
- quand la MT se réveille > vague de violence qui submerge



Démarrer la vidéo
[local](#) / [YouTube](#)

➤ échapper à la MT

- mémoire traumatique = souffrances permanentes
- on est (un peu !) mieux quand l'amygdale est isolée (dissociation)
- tentation > rechercher du mieux-être en re-provoquant de la dissociation : conduites à risques, alcool, drogues etc... mais aussi médicaments !
- ce sont de **fausses solutions** au problème !

Psychotraumatismes chez l'enfant (2016)



Démarrer la vidéo
[local](#) / [YouTube](#)

- agresseur **aussi** dissocié > pas d'entrave pour ses actes inhumains, insensible à la détresse de sa victime
- si victime en contact avec l'agresseur > reste dissociée > ne va pas si mal :-/
- + la violence est extrême > + la victime est dissociée > - elle a d'émotions

Prise en charge :

- faire sortir de la dissociation (parole, EMDR) > éprouver à nouveau des émotions
- **revivre** l'épisode sans sidération > **construire enfin (!)** le souvenir du traumatisme



Démarrer la vidéo
[local](#) / [YouTube](#)

➤ accompagner une victime

- rassurer : elle a réagi « normalement » à un événement extrême/anormal
- l'éloigner de son agresseur (si possible ?), la placer dans un lieu stable et sûr
- la mener à Dieu qui n'oublie pas le mal fait, rendra justice, aime, reconstruit
- évoquer avec elle et devant Dieu les faits, sans curiosité déplacée
- l'aider à ranger les souvenirs, à vivre à nouveau les émotions
- lui laisser du temps pour la colère, le deuil, l'apaisement, le pardon



fin

L'Éternel est près de ceux qui ont le cœur brisé,
et il sauve ceux qui ont l'esprit abattu Ps 34v18*

** aussi... la mémoire en miettes...*



Taken by Jan Curtis on June 21, 2018 @ Cheyenne, Wyoming

➤ Annexe A : technique EMDR*

- développée en 1987 par F. Shapiro, utilisée avec succès (neurosciences > ??)
- stimulation sensorielle D/G (oculaire, auditive ou tactile) + travail sur souvenirs



EMDR auditive [local](#) / [YouTube](#)

EMDR oculaire + tactile [local](#) / [YouTube](#)



Piste : analogie avec « le *sommeil paradoxal* (mouvements oculaires rapides) qui jouerait un rôle dans la consolidation à long-terme des traces mnésiques labiles réactivées la nuit au sein de l'hippocampe et de l'amygdale » (d'après Wikipedia)

➤ Annexe B : liens utiles

Site très riche de l'association de Muriel Salmona :

<https://www.memoiretraumatique.org/>

(voir les rubriques « Psychotraumatismes » et « Vidéos »)



Page très complète de Marianne Kuhni :

<https://mariannekuhni.com/category/dissociation-traumatique/>

... des explications, des liens, des vidéos...

Vidéo (2h!) de Jim Hopper :

Neurobiology of Trauma & Sexual Assault

https://www.youtube.com/watch?v=dwTQ_U3p5Wc

