



Homewood  
Santé

# Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois



## Les conséquences des traumatismes et de l'adversité sur la santé mentale

Vous est-il déjà arrivé de réagir presque instinctivement dans une situation inconfortable ou tendue? Peut-être vous sentiez-vous pris-e au piège et ne saviez pas quoi faire. À l'inverse, vous saviez peut-être exactement ce qu'il fallait dire ou faire pour vous retirer de la situation le plus rapidement possible. Si vous n'êtes pas tout à fait certain-e de connaître l'origine de votre réaction, sachez que c'est aussi le cas d'autres personnes.

Chez les personnes qui ont subi un traumatisme ou affronté l'adversité, le fait de se sentir piégé-e ne repose pas nécessairement sur les circonstances physiques d'une situation donnée. En effet, des obstacles invisibles peuvent affecter leur façon de penser, de ressentir et de réagir. Le malaise est souvent dû au fait que la personne revit un souvenir qu'elle préférerait oublier. De même, elle pourrait avoir été soudainement submergée par des émotions déclenchées par un élément non identifié. Une odeur, un son ou même une simple phrase prononcée au cours d'une conversation peuvent provoquer des vagues d'anxiété, de peur ou de tristesse qu'elle ne peut souvent pas expliquer. Notre manière de réagir peut limiter notre capacité à aller de l'avant ou à profiter pleinement de la vie.

C'est là l'aspect délicat des traumatismes et de l'adversité : inconsciemment, ils s'ancrent si profondément dans notre corps qu'ils façonnent nos comportements et affectent notre santé

mentale et physique. Il peut être utile de comprendre comment ces situations se produisent et d'apprendre à gérer ces expériences.

Dans cet article, nous explorerons certaines des contraintes que les traumatismes et l'adversité exercent sur la vie des personnes qui en ont vécu. Surtout, nous vous aiderons à trouver le chemin du rétablissement et de l'amélioration du bien-être général. Il y a de l'espoir. Les outils comme la psychothérapie peuvent nous aider à cultiver notre résilience.

### En quoi consistent les traumatismes et l'adversité? Comment nuisent-ils à la santé mentale?

Les traumatismes et l'adversité résultent d'expériences profondément affligeantes et d'événements troublants qui perturbent notre équilibre émotionnel. Ils laissent souvent des traces durables qui peuvent altérer profondément notre bien-être émotionnel, psychologique et physique. Ces phénomènes touchent tous deux la santé mentale et peuvent se manifester sous la forme d'anxiété, de dépression, d'un état de stress post-traumatique, d'un usage récréatif de substances psychoactives, de dépendance ou d'autres problèmes psychologiques. Toutefois, il est essentiel de comprendre leurs différences.

L'adversité désigne les souffrances ou les difficultés qui mettent à l'épreuve la capacité d'une personne à faire face à des situations comme la pauvreté, la maladie chronique, la discrimination ou la perte d'un être cher. Le traumatisme, quant à lui, est une réaction émotionnelle profondément ancrée à des événements néfastes et affligeants tels que les cas de maltraitance, d'accident ou de violence où la sécurité imminente d'une personne a été compromise. Il a été démontré que les traumatismes non traités et non résolus « contribuent à l'apparition de diverses maladies tout au long de la vie<sup>1</sup> ». Il s'agit d'un résultat possible de l'adversité à laquelle une personne a été confrontée dans sa vie.

Dans le cadre d'un sondage mené à l'échelle mondiale par le World Mental Health Survey Consortium, plus de 70 % des personnes sondées ont déclaré avoir vécu au moins un événement traumatisant au cours de leur vie, et 30 % ont affirmé « avoir été exposées à quatre événements traumatisants ou plus<sup>2</sup> ». On entend souvent les gens décrire diverses situations comme étant traumatisantes. Cependant, il s'agit souvent d'une « mauvaise » utilisation du mot. Gabor Maté remarque que « ces personnes font en fait référence au stress [physique ou émotionnel]<sup>3</sup> ». Il présente une idée de Peter Levine selon laquelle « tous les événements traumatisants sont certainement stressants, mais tous les événements stressants ne sont pas traumatisants<sup>4</sup> ». Maté décrit le traumatisme comme étant lié dans une moindre mesure à la situation elle-même; il serait plutôt davantage lié à « ce qui se passe à l'intérieur de nous à cause de ce qui nous arrive<sup>5</sup> ».

Autrefois, la sensibilisation aux traumatismes était axée sur les affections liées à la guerre, telles que le syndrome commotionnel ou l'épuisement au combat. Toutefois, les progrès dans le domaine des neurosciences ont révélé comment les traumatismes réorganisent le cerveau et l'organisme. Ces découvertes ont été faites grâce à des études telles que le sondage sur les expériences négatives vécues durant l'enfance (*Adverse Childhood Experiences [ACE] Survey*), qui a permis d'établir un lien entre les traumatismes survenus pendant la petite enfance et les effets à long terme sur la santé<sup>6</sup>.

### Comprendre les types de traumatismes et d'adversités

Il peut être utile de savoir que les traumatismes et l'adversité existent sur un spectre et qu'ils influencent les gens différemment.

#### Types de traumatismes

1. Traumatisme aigu : traumatisme lié à un incident unique et affligeant, comme un accident de voiture.
2. Traumatisme chronique : traumatisme lié à l'exposition répétée à un état de détresse, comme la maltraitance sur une longue période.

3. Traumatisme complexe : combinaison de plusieurs événements traumatisants au fil du temps.

#### Les traumatismes peuvent aussi être classés dans d'autres sous-catégories :

- Grands traumatismes : traumatisme qui survient à la suite d'événements mettant la vie en danger ou extrêmement affligeants, comme le fait d'être touché par une catastrophe naturelle.
- Petits traumatismes : événements de moindre ampleur et plus personnels qui provoquent une détresse émotionnelle, tels qu'une rupture ou une perte d'emploi.

#### Types d'adversités

L'adversité est le fait de se trouver dans une situation liée à des défis systémiques, qui peut être stressante et difficile à surmonter :

- Pauvreté
- Discrimination
- Chômage
- Stress lié au travail
- Problèmes de santé ou blessures et difficultés physiques
- Défis émotionnels liés aux relations personnelles et professionnelles

### Effets psychologiques et physiologiques des traumatismes

Les traumatismes influencent la façon dont les gens perçoivent le monde qui les entoure et y réagissent. Ils touchent les réseaux émotionnels de notre cerveau en réorganisant ses voies neuronales et en regroupant les neurones pour les isoler du reste du cerveau. Cela crée une confusion dans la manière dont notre cerveau essaie de communiquer dans son ensemble, ce qui peut nous mettre dans des situations où nous sommes susceptibles de « surutiliser certaines parties [de notre cerveau] ... et d'en sous-utiliser d'autres<sup>7</sup> ». Ainsi, le traumatisme se manifeste physiquement par une accélération du rythme cardiaque, des nausées, des maux de tête, etc. Judith Zackson a déclaré que « les traumatismes non résolus constituent une maladie invisible. Aux yeux des autres, on semble bien aller, mais en réalité, on est prisonnier du passé et on lutte contre des symptômes émotionnels et physiques qui nuisent à notre qualité de vie<sup>8</sup> ».

#### Effets psychologiques

Voici quelques façons dont les traumatismes nuisent à notre bien-être psychologique lorsque nous sommes confrontés à un événement qui « dépasse le seuil de tolérance du cerveau » et qui devient écrasant :<sup>9</sup>

- Hypervigilance : Être constamment sur le qui-vive et en alerte, dans l'attente d'une situation d'urgence, et incapable de baisser sa garde.
- Dissociation : Impression de distanciation émotionnelle et d'émoussement, flashbacks qui empêchent de rester concentré·e et présent·e.
- Difficultés relationnelles : Le manque de confiance et l'érosion de la régulation des émotions ou la réactivité émotionnelle accrue compliquent l'établissement de liens avec les autres. Il peut sembler plus facile de se distancer.
- Faible estime de soi et manque de confiance en soi
- Colère
- Anxiété
- Dépression
- Perte de mémoire : Les souvenirs sont altérés en raison de la réorganisation des connexions dans le cerveau due aux changements neurologiques provoqués par le traumatisme. Ils ne sont pas perdus; en fait, ils continuent de surgir lors des interactions au quotidien. Nous ne les reconnaissons pas comme tels, mais ces souvenirs apparemment « perdus » sont les éléments déclencheurs qui nous affectent sur le plan psychologique<sup>10</sup>.

### Effets physiologiques

Voici quelques façons dont les traumatismes peuvent toucher notre physiologie :

- Perturbations des fonctions cérébrales : Cela comprend la mémoire de travail et la mémoire à long terme, la prise de décision, ainsi que la conscience et la régulation émotionnelles<sup>11</sup>.
- Activation du stress chronique : Déclenchement d'une réponse excessive au stress qui provoque une accélération du rythme cardiaque, une hypertension artérielle, une respiration irrégulière et des déséquilibres hormonaux, tel qu'un taux élevé de cortisol (l'hormone du stress) qui ne s'élimine pas de l'organisme.
- Symptômes physiques : Maux de tête persistants, nausées, troubles digestifs, vomissements, transpiration ou tension ou faiblesse musculaires (entre autres).
- Trouble du sommeil : Les interruptions du sommeil, les cauchemars, l'insomnie et la difficulté à trouver un sommeil réparateur peuvent entraîner une fatigue chronique et de l'irritabilité.
- Sensibilités somatiques : Hyperconscience et angoisse causées par des symptômes physiques ou flashbacks de souvenirs sensoriels associés au traumatisme<sup>12</sup>.

### Problèmes de santé mentale courants liés aux traumatismes

Les troubles psychologiques liés à un traumatisme peuvent avoir un effet considérable sur la qualité de vie d'une personne. Voici quelques-uns des troubles les plus courants :

L'**état de stress post-traumatique (ESPT)** est l'un des plus connus. Il se caractérise par des souvenirs intrusifs liés à l'expérience traumatisante, des comportements d'évitement et des réactions émotionnelles exacerbées. Les personnes présentant un ESPT éprouvent souvent de l'anxiété.

Les **troubles anxieux** peuvent se manifester par une inquiétude excessive, une agitation et une accélération du rythme cardiaque.

La **dépression** se caractérise par un désespoir émotionnel, un manque de motivation et d'énergie et une dévalorisation.

La **dépendance et l'usage récréatif de substances psychoactives** peuvent être observés chez certaines personnes qui tentent de faire face à des émotions affligeantes en essayant d'endormir la douleur qu'elles ressentent à la suite d'expériences traumatisantes. La difficulté réside dans les cycles de dépendance et la suppression des émotions pour éviter la douleur.

Lorsque ces affections sont traitées au moyen d'un soutien professionnel et de stratégies d'autosoins, les personnes peuvent commencer à se rétablir et à améliorer leur bien-être.

### Reconnaître les signes des troubles psychologiques liés à un

Une personne touchée par un traumatisme peut commencer à se retirer des situations sociales, à éprouver des troubles du sommeil et à présenter des sautes d'humeur et un manque d'énergie notable. Elle peut avoir de la difficulté à se concentrer sur ses tâches. De plus, elle peut avoir des pensées négatives intrusives susceptibles de nuire à son tour à son estime de soi. Lorsque ce type de symptômes persiste et a des répercussions importantes sur la vie quotidienne, il est essentiel d'obtenir l'aide de professionnels en santé mentale. Le fait de reconnaître ces signes peut permettre d'éviter les complications et d'engager la personne sur la voie du rétablissement.

Homewood Santé propose des services de counseling et de psychothérapie, ainsi que des programmes spécialisés dans le traitement des traumatismes.

Le counseling est offert dans le cadre des programmes d'aide aux employé·e·s et à leur famille (PAEF) de Homewood. <https://homewoodhealth.com/fr/home/services/employee-health-workplace-wellness-efap/efap-plans-employee-counselling/>

Le programme destiné aux femmes pour le traitement des traumatismes offre un traitement clinique intensif pour les traumatismes complexes. <https://homewoodhealthcentre.com/treatment-programs/womens-trauma-concurrent-program/> (en anglais seulement).

Le Programme de traitement des traumatismes dus au stress et des dépendances concomitantes aide les adultes aux prises avec un traumatisme ou un traumatisme avec une dépendance concomitante. <https://homewoodhealthcentre.com/treatment-programs/traumatic-stress-injury-and-concurrent-program-tsicp-cornerstone/> (en anglais seulement).

Le programme Guardians de notre Centre Ravensview est destiné au personnel d'intervention d'urgence, au personnel militaire et aux ancien-ne-s combattant-e-s. <https://ravensview.com/who-we-help/first-responders/> (en anglais seulement).

### Soutenir un-e proche souffrant d'un traumatisme

Lorsque vous essayez d'épauler un-e proche qui a vécu des expériences traumatisantes, vous devez faire preuve de compréhension, de patience et d'empathie. Commencez par proposer de l'écouter, tout simplement. Vous devez également éviter de donner des conseils non sollicités et de minimiser les expériences dont la personne vous fait part. Cela risquerait de l'isoler. Il est important de valider ses sentiments et de reconnaître sa douleur. Vous créez un espace sûr pour lui permettre de s'exprimer. N'oubliez pas que le fait d'encourager la personne à obtenir une aide professionnelle est une étape essentielle du soutien. Le rétablissement à la suite d'un traumatisme est un processus, et votre proche aura besoin d'y cheminer à son propre rythme. Vous pouvez avoir un impact positif considérable dans leur vie en étant constant-e et compréhensif-ve.

**Soyez disponible sur le plan émotionnel** : Le rétablissement d'un traumatisme peut susciter de fortes émotions chez la personne concernée, mais aussi chez vous. La création d'un espace sans jugement l'encouragera à partager ses expériences. Il est essentiel de respecter son processus; cela vous aidera à comprendre son expérience de vie.

**Validez tout en écoutant** : Vous devez cultiver un sentiment de confiance et de sécurité. Souvent, la personne ne s'est pas sentie suffisamment en sécurité pour exprimer ses véritables sentiments à propos de ses expériences. Lorsqu'on se défait d'un traumatisme, de nombreuses émotions comme la colère et la tristesse peuvent surgir. Il peut être troublant de découvrir la situation de la personne. Toutefois, n'oubliez pas qu'il s'agit de sa réalité. Évitez de donner des conseils ou d'essayer de minimiser sa douleur en prenant à la légère les détails qu'elle vous a révélés parce qu'ils vous semblent extrêmes. Cette approche n'est pas productive. Il s'agit de son expérience, tout comme vous avez la vôtre.

**Repérez les différences propres à chacun-e** : La personne vous considère comme quelqu'un avec qui elle peut parler en toute sécurité. Montrez-vous digne de cette confiance. Chaque personne a une relation unique avec le traumatisme. On constate particulièrement cela au sein des familles. Gabor Maté a observé que chaque enfant d'une famille entretient avec ses parents une relation différente de celle de ses frères et sœurs. Il n'est pas productif de généraliser ou de supposer que les expériences d'une personne au sein d'une famille sont les mêmes que celles des autres.

### Importance de la psychothérapie et du traitement des traumatismes

La psychothérapie donne à une personne les outils nécessaires pour assimiler ses expériences traumatisantes et retrouver un sentiment de contrôle. La recherche souligne l'importance de surmonter les traumatismes pour améliorer la santé mentale et physique et le bien-être à long terme. En effet, les traumatismes non résolus peuvent entraîner des maladies physiques plus tard dans la vie.

De plus, il a été prouvé que les traumatismes non résolus peuvent être transmis par les générations précédentes à travers les lignées familiales, et peuvent façonner les comportements, la santé physique et les réactions émotionnelles des descendants. Mark Wolynn, auteur de *It Didn't Start With You*, explique que les traumatismes peuvent modifier les gènes et altérer la façon dont une personne réagit au stress et son niveau de résilience<sup>14</sup>. Ces changements transmis par les ancêtres peuvent rendre les gens plus susceptibles d'éprouver de l'anxiété, une dépression et d'autres problèmes de santé, sans qu'ils aient eux-mêmes subi le traumatisme initial.

Selon Bessel van der Kolk, auteur de *The Body Keeps the Score*, « il n'existe pas de traitement privilégié pour les traumatismes... [car] aucun thérapeute ne peut connaître tous les traitements efficaces<sup>15</sup> ». Parmi les approches fondées sur des données probantes, on peut citer les suivantes :

- La **thérapie cognitivo-comportementale (TCC)** aide à recadrer les schémas de pensée toxiques.
- L'**intégration neuro-émotionnelle par les mouvements oculaires (EMDR)** vise à réduire la détresse émotionnelle associée à des souvenirs traumatisants ressentie par une personne.
- La **thérapie par l'expérience somatique** explore la manière dont le corps retient et exprime les traumatismes afin d'accroître la conscience sensorielle et de favoriser le rétablissement<sup>16</sup>.
- La **thérapie par introspection compatissante** emploie l'empathie et la conscience de soi pour explorer les schémas, les croyances et les souvenirs subconscients qui découlent des

expériences et des traumatismes vécus durant la petite enfance. Cette approche intègre des éléments de la pleine conscience en aidant la personne à se concentrer sur la façon dont les émotions sont retenues dans le corps et sont exprimées.

### Effets sur le bien-être général

Dans *The Body Keeps the Score*, le principal message de Bessel van der Kolk est que si le traumatisme est une expérience humaine courante, il ne la définit pas et ne définit pas non plus une personne ou son avenir. Le rétablissement ne suit pas un chemin tout tracé et n'est pas limité dans le temps. Chaque effort réalisé en franchissant de petites étapes, telles que la psychothérapie, les pratiques d'autosoins et l'appui sur des relations de soutien, permet à une personne de progresser vers une vie plus équilibrée et un meilleur bien-être général. Le rétablissement d'un traumatisme ne signifie pas que la douleur et les préjudices n'ont jamais existé, mais que ceux-ci ne contrôlent plus la vie d'une personne.

Le fait d'investir dans le rétablissement constitue aussi un moyen de réduire les préjugés liés à la santé mentale et aux traumatismes et de mieux comprendre les aspects complexes de ces expériences. En travaillant à surmonter les traumatismes, une personne peut améliorer sa stabilité émotionnelle, sa clarté mentale et sa résilience. Ce processus permet à la personne de comprendre l'importance d'établir des limites protectrices et de redéfinir les relations et les expériences douloureuses et traumatisantes. Les relations peuvent être réparées en travaillant sur les émotions et la colère pour avancer vers l'acceptation et même la possibilité de pardonner. L'atteinte d'un état d'esprit qui permet à une personne de laisser aller la douleur due aux expériences traumatisantes peut changer sa vie.

### Références :

1. Maté, G., M.D., et Maté, D. (2022). *The Myth of Normal: Trauma, illness and healing in a toxic culture*. Knopf Canada, p. 21.
2. Benjet, C., et al., (29 octobre 2015). *The epidemiology of trauma event exposure worldwide: results from the World Mental Health Survey Consortium*. Cambridge University Press. doi: 10.1017/S0033291715001981.

3. Maté, G., M.D., et Maté, D. (2022). *The Myth of Normal: Trauma, illness and healing in a toxic culture*. Knopf Canada, p. 24.
4. Ibid., p. 24.
5. Ibid., p. 20.
6. Centers for Disease Control and Prevention et Kaiser Permanente (1995-1997). Étude sur les expériences négatives vécues durant l'enfance (CDC-Kaiser Adverse Childhood Experiences [ACE] Study). Centers for Disease Control and Prevention et Kaiser Permanente. Consulté le 23 décembre 2024 à l'adresse : <https://www.cdc.gov/violenceprevention/aces/about.html#:~:text=The%20CDC%20Kaiser%20Permanente%20adverse,two%20waves%20of%20data%20collection> (en anglais seulement).
7. Greenberg, M., Ph. D. (30 juin 2021). *Understanding the Trauma Brain*. Psychology Today. Consulté le 23 décembre 2024 à l'adresse : <https://www.psychologytoday.com/ca/blog/the-mindful-self-express/202106/understanding-the-trauma-brain> (en anglais seulement).
8. Gupta, S. (révision médicale par Renteria, Y., conseillère professionnelle agréée). (21 novembre 2023). *What Is Unresolved Trauma?* Verywellmind. Consulté le 23 décembre 2024 à l'adresse : <https://www.verywellmind.com/unresolved-trauma-symptoms-causes-diagnosis-and-treatment-6753365> (en anglais seulement).
9. Ibid.
10. Maté, G., M.D., et Maté, D. (2022). *The Myth of Normal: Trauma, illness and healing in a toxic culture*. Knopf Canada, p. 441.
11. Maynard, E. (révision médicale par Snyder, C., M.D.). (19 août 2024). *How Trauma and PTSD Impact the brain*. Verywellmind. Consulté le 23 décembre 2024 à l'adresse : <https://www.verywellmind.com/what-exactly-does-ptsd-do-to-the-brain-2797210> (en anglais seulement).
12. Ibid.
13. Reneau, A. (18 octobre 2022). *Dr. Gabor Maté explains his 'no two children have the same parents' philosophy*. Upworthy. Consulté le 23 décembre 2024 à l'adresse : <https://www.upworthy.com/dr-gabor-mate-explains-why-siblings-turn-out-so-differently> (en anglais seulement).
14. Wolynn, M. (2017). *It Didn't Start With You: How Inherited Family Trauma Shapes Who We Are and How To End the Cycle*. Penguin Books.
15. van der Kolk, B. (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind and Body in the Healing of Trauma*. Penguin Books, p. 214.
16. Salamon, M. (7 juillet 2023). *What is somatic therapy?* Harvard Health Publishing: Mind and Mood. Consulté le 23 décembre 2024 à l'adresse : <https://www.health.harvard.edu/blog/what-is-somatic-therapy-202307072951> (en anglais seulement).





Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : [lignesdevie@homewoodsante.com](mailto:lignesdevie@homewoodsante.com)

Pour obtenir plus d'information, veuillez vous adresser à nos représentants des Services aux clients, à votre disposition 24 heures sur 24, sept jours par semaine, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1 866 565-4903

1 866 433-3305 (ATS)

514 875-0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

Suivez-nous sur :  

Monhomeweb.ca

© Homewood Santé<sup>MC</sup> 2025 | \* Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.