

LES TRAITEMENTS ACTUELS DES TRAUMATISMES GRAVES

Les traitements traditionnels suivent presque tous les mêmes principes :

- En général, on favorise l'approche personnelle et individuelle et le traitement commence après une soigneuse évaluation (questionnaire et anamnèse), bien sûr avec le plein accord de la personne.
- Une thérapie du trauma se fait uniquement si la personne n'est pas en crise, p.ex. s'il n'y a pas de risque de suicide, d'attaques de panique, de délire, une crise éthylique avec un urgent besoin d'une cure de désintoxication, ou bien encore si elle est encore exposée à des événements traumatiques... Donc la crise devra d'abord être gérée avant d'entreprendre une thérapie, laquelle est une démarche à plus long terme.
- Il faut explorer toutes les circonstances du drame ayant causé le trauma, dans une atmosphère de confiance mutuelle, ainsi que les sentiments et les émotions qui reviennent à la surface, mais alors d'une manière contrôlée. Le but d'une telle approche est de permettre à la personne de regagner confiance en lui/elle-même, de voir qu'elle peut contrôler la situation sans se noyer.
- Il faut adapter le type de technique au genre de traumatisme subi. Il est très important de ne pas défendre une école contre une autre. On a le choix entre:
 - une psychothérapie individuelle
 - une thérapie de groupe
 - une thérapie de famille et de couple
 - un groupe de réhabilitation et/ou d'ergothérapie.

Plus récemment, d'autres techniques thérapeutiques ont vu le jour avec des succès certains:

- EMDR*
- Relaxation et Biofeedback
- Luminothérapie et thérapie par les couleurs
- Techniques d'hygiène de vie : alimentation, travail sur la mémoire, relaxation
- Journal intime.

Par ailleurs, il peut s'avérer nécessaire de prendre un médicament "psy". Ils ont beaucoup évolué ces dernières années et ont moins d'effets secondaires qu'autrefois. Il ne faut donc pas craindre de se faire prescrire des remèdes contre l'anxiété ou la dépression par exemple. Cette consommation devra cependant durer plusieurs mois en général pour avoir un effet positif à long terme.

Rappelez-vous: demander l'avis d'un psychiatre ou d'un/e psychologue ne veut pas dire que vous êtes fou!
Mais que vous avez des réactions normales à des situations anormales.

Note pour les professionnels :

*L'**EMDR** est une méthode de traitement des traumatismes psychiques. En anglais se dit **Eye Movement Desensitization and Reprocessing**, c'est-à-dire Mouvements Oculaires de Désensibilisation et de Reprogrammation.

Depuis sa création en 1989, l'EMDR a soigné les chocs psychiques occasionnés par des événements tels que ceux que le travailleur humanitaire peut rencontrer sur le terrain, à savoir bombardements, massacre, viol, torture, prise d'otages, etc... ainsi que toute situation pouvant provoquer un stress traumatique ou un [PTSD](#).

Ce traitement a été découvert par la psychologue Francine Shapiro, chercheuse au Mental Research Institute à Palo Alto, Californie. Il a connu un succès grandissant à cause de son efficacité. Il est actuellement de plus en plus utilisé en Europe. L'EMDR a été, dès le début, appliqué aux vétérans du Vietnam, puis à des troubles tels que les phobies, les attaques de panique, les abus sexuels, etc...

L'EMDR part du principe que les souvenirs traumatisants sont stockés dans la mémoire d'une manière qui amène des dysfonctionnements de la personnalité et que ce traitement permet de désamorcer la charge émotionnelle. En même temps, elle reprogramme une meilleure interprétation de la réalité douloureuse du passé et permet ainsi une réponse mieux adaptée aux réalités du présent. Un des buts est de réactiver les mécanismes de reprogrammation du cerveau.

Des études récentes tendent à montrer que l'EMDR s'apparente aux mécanismes neurophysiologiques du sommeil, notamment dans sa phase REM (sommeil paradoxal).

La méthodologie consiste en huit phases et de nombreux éléments de procédure. Elle est basée sur les théories cognitives et comportementales, associée à une technique particulière de mouvements oculaires.

Etant donné que cette thérapie est appliquée surtout à des personnes émotionnellement en état de choc, il est essentiel qu'elle le soit par des psychologues cliniciens formés et certifiés.

