

Le Trouble de Stress Post-Traumatique

Quand le cerveau reste bloqué sur « pause »

Imagine que ton cerveau soit une appli qui bugue. Pas un bug mignon qui fait juste planter Spotify. Non, un vrai bug système qui fait que ton téléphone redémarre en boucle sur la même image dégueulasse, même quand t'as envie de passer à autre chose. Ça, grosso modo, c'est le TSPT.

Le trauma, c'est quoi exactement ?

Un événement traumatique, c'est quand tu vis quelque chose qui menace ta vie, ton intégrité physique, ou celle de quelqu'un d'autre. Accident de voiture, agression, catastrophe naturelle, guerre, violences sexuelles... Ce n'est pas une

« mauvaise journée » ou un échec à un examen. C'est quand ton système de survie se met en mode « ON » à fond et qu'il n'arrive plus à revenir sur « OFF ».

Le cerveau en mode survie : Il y a une zone, l'amygdale, qui s'occupe de la peur. Normalement, elle réagit au danger, puis le cortex préfrontal (le « chef » rationnel) arrive et dit : « OK, le danger est passé, on se calme. » Sauf qu'avec un trauma sévère, l'amygdale reste en alerte maximale, et le cortex ne parvient plus à la calmer. Résultat : ton corps reste en état de stress chronique, comme si le danger était toujours là.

Les symptômes : quand le passé squatte ton présent

Le TSPT ne se résume pas à « être triste après un truc dur ». C'est un ensemble de symptômes précis, classés en quatre catégories :

Catégorie	Ce que ça donne concrètement
Réexpériences	Flashbacks, cauchemars. Ton cerveau rejoue le trauma comme un film qui se lance sans ton autorisation. Ce n'est pas juste un mauvais souvenir : pendant un flashback, tu ressens physiquement la même peur, la même panique. Ton corps réagit comme si l'événement se reproduisait maintenant.

Évitement	Tu fuis tout ce qui pourrait rappeler le trauma : lieux, personnes, conversations, émotions. C'est logique comme réflexe de survie, mais à force, ça rétrécit ta vie. Tu finis par éviter tellement de choses que ton monde devient minuscule.
Altérations cognitives	Mémoire floue du trauma, pensées négatives sur toi-même ou le monde (« Je suis brisé », « Plus personne ne peut être de confiance »), anhédonie (plus de plaisir dans rien), état de survie émotionnelle permanent. Tu n'es plus vraiment « là », tu survoles ta propre vie.
Hyperactivation	Tu dors mal, tu sursoutes au moindre bruit, tu es constamment sur le qui-vive. C'est épuisant. Ton corps est en sursystème permanent, ce qui finit par user ton système nerveux, ton système immunitaire, ta santé tout court.

Pourquoi certaines personnes et pas d'autres ?

Deux personnes peuvent vivre le même événement traumatique : l'une développera un TSPT, l'autre non. Ce n'est pas une question de « faiblesse ». Ça dépend de ton historique (traumas antérieurs, soutien social, génétique), du contexte (as-tu pu fuir ? T'es-tu senti impuissant ?), et de ce qui s'est passé après (as-tu été cru, soutenu, ou ignoré et blâmé ?).

À retenir : Le TSPT est une réaction biologique normale à une situation anormale. Ton cerveau fait ce qu'il peut avec des ressources limitées. Ce

n'est pas de la lâcheté, c'est de la neurobiologie.

Ça se soigne ?

Oui. Pas avec un « bon coup de pied aux fesses » ou en « passant à autre chose », mais avec des thérapies validées scientifiquement :

- EMDR (désensibilisation par mouvements oculaires)
- Thérapies cognitivo-comportementales spécialisées (TCC pour TSPT)
- Exposition prolongée

Ces approches permettent de « retraiter » le trauma pour que le cerveau comprenne enfin : *ce qui s'est passé est fini, tu es en sécurité maintenant.*

Les médicaments ? Parfois, ils aident à stabiliser l'humeur ou le sommeil, mais ils ne remplacent pas la thérapie. L'important, c'est de consulter un professionnel formé spécifiquement au TSPT. Pas n'importe qui. Ce trouble demande une expertise précise.

Le mot de la fin

Le TSPT, c'est ton cerveau qui essaie de te protéger... mais qui te protège trop, et mal. C'est un système d'alarme bloqué sur « danger maximum » alors que le danger est passé. Comprendre ça, c'est déjà un pas. Demander de l'aide, c'en est un autre. Et c'est ok de ne pas y arriver seul. Personne ne choisit d'avoir un TSPT, mais on peut choisir de s'en sortir.

Xavier

Rédacteur & Contributeur