

Prendre un nouveau départ



Guide d'aide pour les réfugiés

*Informations et exercices pour aider à surmonter
les événements traumatiques*

Texte: Anne-Margret Wild

Illustrations: Jeanette Niqué

Photos: Josef Schechner

Traduction: Pauline Stockman

Relecture: Andréane Leclercq

Publié par



1. Auflage 2017

Herausgegeben vom

TraumaHilfeZentrum Nürnberg e.V.

Glockenhofstraße 47

90478 Nürnberg

www.thzn.org

illustriert von Jeanette Niqué



www.ateljoe.de

Ausmalbilder: Sabine Fischer

Fotos: Josef Schechner

<https://500px.com/josefschechner>

Covergestaltung: Barbara Mutzbauer

Übersetzung: Pauline Stockmann

Lektorat: Andréane Leclercq

**Wenn Sie dieses Buch nutzen und einsetzen, würden wir uns über eine Rückmeldung und eine
Spende zur Ermöglichung weiterer Übersetzungen und Druckauflagen freuen!**

Schreiben Sie an: selbsthilfebuch@gmail.com

Spenden unter dem **Stichwort „Selbsthilfebuch“** bitte überweisen an:

TraumaHilfeZentrum Nürnberg e.V.

Deutsche Apotheker- und Ärztebank,

IBAN DE 20 300 6060 1000 38 53 705

Sommaire

Préface : Bienvenue en Allemagne	4
Introduction : À qui s'adresse ce livre et comment peut-il aider ?	4
Chapitre 1 : Que m'arrive-t-il ? – Informations importantes	6
1.1. Quand l'âme est blessée – Traumatisme	6
1.2. D'où viennent les blessures graves de l'âme ? – Événements traumatisants	8
<i>Digression : la force des représentations</i>	10
1.3. Que se passe-t-il dans le cerveau pendant une expérience traumatisante et quelles sont les conséquences pour moi ? – Résultats de la recherche sur le cerveau, stress post-traumatique et symptômes du traumatisme	11
1.4. Autres problèmes et contraintes	24
1.4.1. Dépression	25
1.4.2. Angoisse	26
1.4.3. Douleurs physiques	27
1.5. Qu'est-ce qui me trouble ? De quoi est-ce que je souffre ? Qu'est-ce que je veux changer ? – Mon état des lieux personnel	27
Chapitre 2 : Qu'est-ce qui me fait du bien ? Qu'est-ce qui m'aide ? – Mes forces et mes sources d'énergie	31
2.1. Les pensées positives et négatives ont une force	33
2.2. Que sont les ressources ?	34
2.3. Quelles sont mes ressources personnelles ? – À la recherche de sources d'énergie enfouies	35
2.4. Expériences positives du présent	57
2.5. Rester dans le présent – Pleine conscience	60
2.6. La sécurité, un cadre important	69
2.6.1. Structure quotidienne	69
2.6.2. Règles	75
2.7. Contacts sociaux	75
2.8. S'ouvrir, s'exprimer et faire preuve de créativité	78
Chapitre 3 : Que faire si...? – Aide pour des problèmes précis	79
3.1. Difficultés à s'endormir et insomnies	79
3.1.1. Les règles d'un sommeil reposant	79
3.1.2. Détente physique	84
3.1.3. Détente mentale	87
3.1.4. Visite chez le médecin et somnifères	89
3.2. Cauchemars	89
3.2.1. Ce que je peux faire quand je me réveille d'un cauchemar	89
3.2.2. Prévenir les cauchemars	93
3.3. Flashbacks, images / souvenirs négatifs qui reviennent et dépersonnalisation	94
3.3.1. Flashbacks	94
3.3.2. Images ou souvenirs négatifs qui reviennent (intrusions)	97
3.3.3. Dépersonnalisation ou dissociation	99
3.4. Agressivité	100
3.4.1. Automutilation	100
3.4.2. Colère, irritabilité et violence	104
3.5. Humeur dépressive, idées noires et culpabilité	109
3.6. Troubles de la concentration et distraction	116

3.7. Deuil	117
3.7.1. Phases du deuil	117
3.7.2. Qu'est-ce qui rend le deuil encore plus difficile ?	118
3.7.3. Qu'est-ce qui peut aider à gérer le deuil ?	118
3.8. Crises d'angoisse	119
3.8.1. Comment la peur nous affecte-t-elle et pourquoi existe-t-elle ?	119
3.8.2. Que faire contre les crises d'angoisse ?	120
3.8.3. Pourquoi l'angoisse se renforce-t-elle quand nous l'évitons	121
3.9. Douleurs physiques	122
3.9.1. Agenda des douleurs	122
3.9.2. Décrire la douleur	123
3.9.3. Se détendre	123
3.10. Consommation de drogues et/ou d'alcool	125
Chapitre 4 : Qui peut m'aider ? Vers qui puis-je me tourner ? – Adresses importantes	126
4.1. Qu'est-ce qu'un psychiatre, un psychothérapeute, un psychologue ? En quoi la psychothérapie peut-elle m'aider ?	126
4.2. Adresses et liens sur internet	127
4.2.1. Centres de conseil psychosocial	127
4.2.2. Conseils psychosociaux en ligne	130
4.2.3. Liens sur internet	130
4.2.4. Qu'est-ce qui aide mon enfant ?	130
Le mot de la fin	131
Index des exercices	131
Bibliographie	132

Préface

Bienvenue en Allemagne !

Tu as peut-être souvent entendu cette phrase en arrivant... ou peut-être qu'au contraire certaines personnes n'ont pas été très accueillantes. Pour ma part, je tiens à te souhaiter la bienvenue ! Je suis ravie que tu sois là et que tu aies pu arriver jusqu'ici. Tu as traversé des moments difficiles dans ton pays et pendant ton voyage, et tu as réussi. Tu as survécu. Je m'en réjouis avec toi. Pour l'instant, tu as peut-être du mal à te réjouir vraiment parce que ton pays, ta famille et tes amis te manquent. Je suis sincèrement navrée que tu aies dû laisser tout cela derrière toi, que tu aies dû vivre ce que tu as vécu, affronter la peur, la perte, le besoin, la violence et la mort. Que tu aies dû abandonner tes rêves pour sauver ta vie. Tout cela fait mal et je me joins à ta peine, ta colère et, peut-être, ta peur.

Je te souhaite de pouvoir envisager ou développer des perspectives d'avenir ici. J'aimerais que nous nous concentrions ensemble sur le présent pour t'aider à retrouver tes forces. Celles-ci sont souvent enfouies sous l'accumulation d'événements douloureux et négatifs. J'espère qu'avec de l'aide (celle de ce livre, peut-être), tu pourras les redécouvrir, car une chose est sûre : elles sont toujours là !

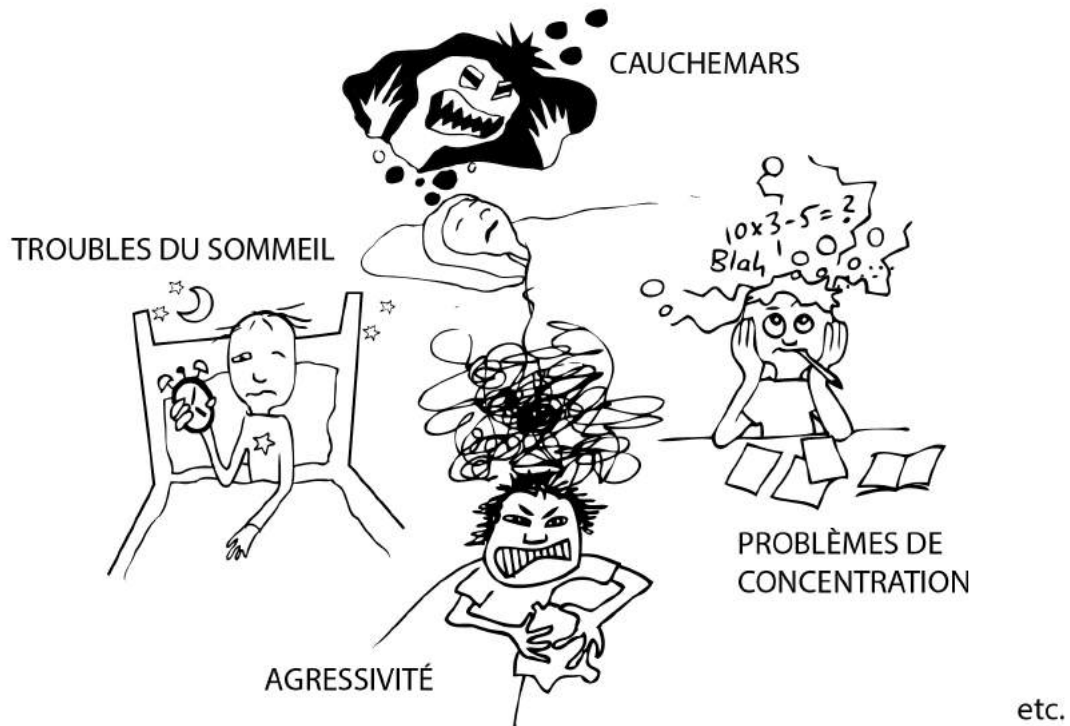


Introduction : À qui s'adresse ce livre et quelle aide peut-il apporter ?

Ce livre est écrit pour toi. Tu es arrivé en Allemagne pour échapper à une situation d'une gravité extrême dans ton pays : la guerre, les persécutions des Talibans, les tentatives de recrutement des milices d'Al Shabaab. Parce que tu vivais dans une dictature et aurais été enrôlé de force dans l'armée. Parce que tu n'avais pas assez de ressources pour vivre et aucune perspective. Peut-être as-tu été mariée de force. Jeune ou moins jeune, homme ou femme, quelles que soient les raisons personnelles qui t'ont poussé à venir en Allemagne, nous voulons aller de l'avant ensemble pour que tu te sentes mieux. Parfois, nous devons peut-être replonger dans le passé, mais notre objectif est de nous concentrer autant que possible sur le présent et l'avenir.

Facile à dire, pas vrai ? Il t'arrive peut-être d'être rattrapé par des images ou des événements du passé que tu préférerais oublier, qui se rappellent à ta mémoire par surprise, alors que tu voudrais ne plus jamais y penser. Peut-être ce passé vient-il se manifester dans tes rêves et t'empêche de dormir ? Peut-être cherches-tu longtemps le sommeil le soir, parce que tu réfléchis beaucoup et te fais du souci ? Peut-être as-tu des difficultés à mémoriser des mots de ta nouvelle langue alors que tu

avais toujours de bons résultats scolaires et que tu aimerais apprendre l'allemand le plus vite possible ? Peut-être te mets-tu plus facilement en colère qu'avant, sans pouvoir te contrôler ? Ou peut-être es-tu tourmenté par l'idée d'être ici quand d'autres n'ont pas cette chance ?



Il se peut aussi que tu remarques chez toi des choses qui ne te ressemblent pas, qui ont changé ou dont tu souffres parce qu'elles te font du tort.

Nous examinerons dans ce livre plusieurs de ces changements afin de t'aider à comprendre d'où ils viennent. Tu verras que tu n'es pas seul et qu'il est « normal » d'être dans cet état quand on a vécu ce que tu as vécu. Bien sûr, nous essaierons de trouver ensemble comment mieux gérer ou améliorer différentes choses, par exemple comment t'aider à mieux dormir.

Il existe de nombreuses possibilités d'y arriver ; je t'en présenterai quelques-unes dans ce livre. Malheureusement, il n'existe pas de « recette » universelle qui fonctionne tout de suite. Je ne peux donc pas écrire « Fais ceci et cela, et tu dormiras de nouveau normalement. » Chaque individu est différent et doit trouver les solutions qui lui conviennent personnellement. Par contre, il existe des stratégies qui ont déjà aidé beaucoup de personnes dans le monde, comme l'ont prouvé diverses études scientifiques et enquêtes. Elles peuvent te donner des idées de ce qui pourrait fonctionner pour toi. Je suis sûre que dans ta culture et ton pays aussi, il existe des traditions et des remèdes qui peuvent t'être utiles ici et contribuer à résoudre tes problèmes actuels. Ce qui compte, c'est avoir le courage et la patience d'essayer différentes choses et de rechercher « ta » solution. Ce livre peut t'aider en te proposant différents exercices. Tu ne dois pas tous les faire pour aller mieux : tu choisis ceux qui te plaisent, qui te parlent, que tu peux te représenter. L'important, c'est de ne pas abandonner un exercice après un seul essai si tu ne vois pas d'amélioration. Il va te falloir du temps ! Changer les choses demande beaucoup de travail. C'est comme si tu voulais devenir footballeur : tu

ne pourrais pas abandonner le football parce que tu rates ton premier but. Tu devrais t'entraîner longuement, jusqu'à être parfaitement à l'aise avec le ballon. Personne ne peut marquer le but à ta place. Tu dois y arriver toi-même ! En revanche, l'entraîneur peut te dire ce qui est important et te montrer des stratégies qui te permettront de remporter le match et de t'améliorer. Ce livre est un peu comme ton entraîneur, mais c'est à toi de t'entraîner et d'appliquer ses idées ! Je te souhaite beaucoup de succès dans ce processus.



Chapitre 1 : Que m'arrive-t-il ? – Informations importantes

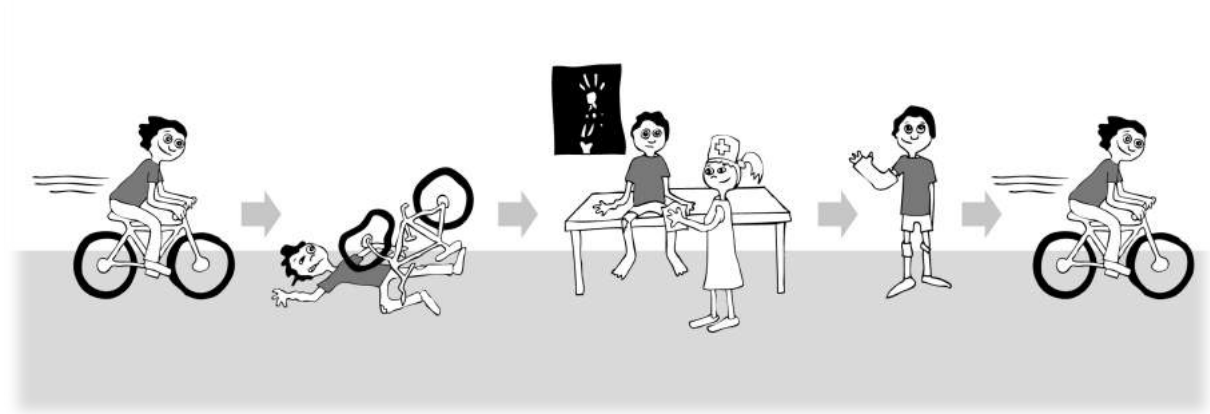
1.1. Quand l'âme est blessée – Traumatisme

Si tu lis ce livre, c'est peut-être que tu l'as reçu de quelqu'un qui pense que tu ne vas pas bien. Tu l'as peut-être aussi découvert par toi-même et ouvert car en ce moment, ton âme semble entourée de gros nuages noirs. Parce qu'elle a été blessée par les expériences que tu as dû vivre dans ton pays d'origine et/ou sur la route qui t'a mené ici. Parce que ton âme ne peut pas encore oublier ces terribles événements et que leur souvenir t'obsède.

Les **blessures psychiques** sont invisibles de l'extérieur, mais elles peuvent faire très mal. Souvent, on se sent totalement impuissant parce qu'on ne sait pas quoi faire pour les guérir.

Tout le monde sait ce qu'est une **blessure physique** et comment la soigner. Un exemple :

Tu es tombé à vélo et ton bras est très douloureux. Tes genoux sont éraflés et saignent. Tu vas chez un médecin ou à l'hôpital. L'infirmière nettoie les plaies de tes genoux et les désinfecte. Le médecin fait une radio de ton bras et constate qu'il est cassé. Il te met un plâtre pour que ton bras reste au repos et que les os se reconstituent. Six semaines plus tard, le médecin enlève le plâtre, tu peux de nouveau bouger le bras sans douleurs et tes genoux sont guéris.



Le traitement que tu as reçu a pu soigner tes blessures. On verra toujours sur les radios que ton os s'est cassé un jour et tes genoux garderont des cicatrices, mais ils ne te font plus mal et tu peux de nouveau bouger normalement. Tu peux même remonter à vélo !

C'est à peu près la même chose avec les **blessures psychiques**. La seule différence, c'est que nous ne leur accordons souvent pas autant d'attention. Nous n'allons pas chez le médecin et/ou ne cherchons pas à nous faire aider. Nous pensons que nous sommes assez forts pour guérir seuls.

Cela fonctionne généralement pour les **petites blessures psychiques**, par exemple quand quelqu'un nous insulte ou lorsqu'un ami déménage dans une autre ville.

Mais il existe aussi de **graves blessures psychiques** qu'aucun de nous ne peut supporter si facilement. Elles nous font énormément souffrir et disparaissent rarement d'elles-mêmes. Ces **graves blessures de l'âme** portent aussi le nom de **traumatisme**. Le mot vient du grec ancien « trauma », qui signifie « blessure ». Peut-être y a-t-il aussi un mot spécial dans ta langue pour le désigner ?

Ces blessures sont peut-être invisibles de l'extérieur, mais elles influencent ton comportement et tes sensations. C'est à cela qu'on reconnaît que tu as vécu un ou plusieurs traumatisme(s). Ces **répercussions** sont difficiles à éliminer, même si l'expérience douloureuse est derrière toi. On les appelle les « **symptômes** ». C'est aussi le mot qu'on emploie pour désigner les **signes d'une maladie** physique. Pas de panique : cela ne veut pas dire que tu es faible ou « fou » ! Cela signifie seulement que n'importe qui souffrirait comme toi de ce que tu as vécu et remarquerait très probablement des changements similaires au niveau de ses sensations et de son comportement. Il est « **normal** » que les événements graves changent une personne. Ce qui n'est pas normal (ou fou !), c'est ce que tu as vécu. Tu découvriras au chapitre 1.3 à quoi peuvent ressembler les répercussions (symptômes) d'une blessure psychique.

Il est important de savoir qu'on peut agir pour guérir son âme. On peut travailler sur les symptômes pour qu'ils ne nous tourmentent plus autant, voire qu'ils disparaissent, pour redevenir celui ou celle que nous étions avant. Malheureusement, il est impossible de revenir en arrière et d'effacer les événements graves : à partir de maintenant, ils font partie de ton histoire. Les cicatrices restent, mais la blessure se soigne : ce que ces événements ont fait de toi peut guérir. Le but de ce livre est de t'y aider. **En fait, il doit t'aider à ce que tu t'aides toi-même !** Pour y arriver, il te faudra beaucoup de patience et la volonté d'aller mieux. Quand tu auras réuni ces deux éléments, essaie d'abord de mieux te comprendre. Une fois que tu auras établi le lien entre les événements graves et leurs

répercussions, l'important est de te dire que tu n'es pas « fou », car je le répète, **ce n'est pas TOI qui es « fou », c'est CE QUE TU AS VÉCU !** Tout le monde aurait cette impression de ne plus rien contrôler, ni dans sa tête ni dans son corps. Mais cette situation peut changer ! Pour ça, tu dois te faire confiance : c'est le premier pas, et peut-être même le plus important, vers la guérison. Peut-être comprendras-tu un peu mieux les répercussions des événements graves quand tu auras terminé la lecture du chapitre 1.

1.2. D'où viennent les blessures graves de l'âme ? – Événements traumatisants

Nous avons vu qu'une blessure psychique grave est aussi appelée **traumatisme**. Un traumatisme est un événement très grave survenu dans le passé (!) lors duquel :

- ta **vie** ou celle d'une ou plusieurs autres personnes était **en danger**,
- tu as été témoin de **blessures physiques** ou de la **mort** d'une autre personne,
- tu as toi-même été victime de **blessures physiques** ou d'un **viol**,
- tu n'as pu ni t'échapper ni changer la situation, c'est-à-dire **ni fuir ni te battre**,
- tu as eu très **peur**,
- tu t'es senti **impuissant** et **sans défense**,
- tu as éprouvé un sentiment d'**horreur** face à ce qui se passait.



Voici quelques exemples d'événements graves, insupportables, traumatisants : agression violente de membres de ta famille ou d'amis, abus, torture, détention, viol, faits de guerre, mort de personnes qui t'étaient chères, disparition d'un proche, séparation violente de proches, participation à des combats, accident, catastrophe naturelle...

Il existe certainement encore bien d'autres expériences graves qui sont insupportables et blessent l'âme.

Certaines personnes ont subi plusieurs de ces événements ou ont dû vivre pendant des années dans un pays en guerre ou en prison. Ces expériences ne font qu'aggraver la blessure psychique. Les expériences traumatisantes **infligées intentionnellement par d'autres**, telles que la torture, la guerre ou la violence sexuelle, sont encore plus difficiles à assimiler et blessantes qu'un accident de la route ou une catastrophe naturelle, par exemple. Ces expériences bouleversent en effet complètement l'image que nous nous faisons du monde et de l'être humain : nous n'aurions jamais pensé que celui-ci pouvait faire preuve d'une telle cruauté. Savoir que les êtres humains sont capables de telles choses nous fait peur et nous avons plus de difficultés à faire confiance.

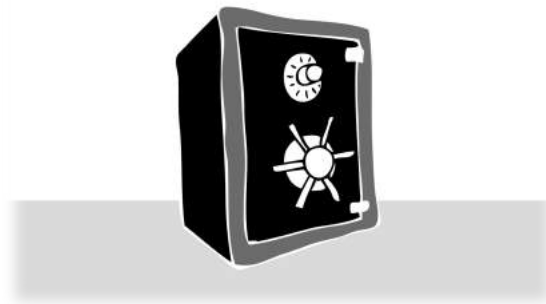
Ces événements provoqueraient chez presque chacun de nous des sensations **écrasantes de peur, de honte et de désespoir**. Dans ces situations sans issue, où **rien ne va plus**, on se retrouve complètement impuissant et sans défense. Il n'y avait pas d'issue pour toi et il n'y en aurait eu pour personne !

Ces quelques lignes t'ont peut-être fait repenser aux choses graves que tu as vécues. Essaie de les laisser de côté pour l'instant afin de te reconcentrer : nous ne voulons pas rester sur les événements graves, mais comprendre comment mieux les gérer.

Voici un premier exercice qui pourra peut-être t'aider.

Exercice 1 : Exercice du coffre-fort

Sais-tu ce qu'est un coffre-fort ? C'est une grande caisse lourde qui se trouve à la banque et dans laquelle l'argent est gardé en sécurité. Il est sécurisé par un cadenas ou un code secret, pour que personne ne puisse accéder facilement à son contenu. Il se trouve souvent dans une pièce spéciale.



C'est ce type d'endroit que nous recherchons maintenant : un endroit où tu peux entreposer les pensées et les images d'événements graves précis, jusqu'à ce que tu aies la force de t'y confronter encore une fois, quand tu es prêt, et de les traiter. Essaie de t'imaginer un lieu où tu peux placer en sécurité tes pensées, tes images et les sensations qui y sont associées. Il peut s'agir d'un coffre-fort dont toi seul as la clé, mais aussi d'un trou profond dans la terre, d'une cage, d'une caverne ou d'autre chose de similaire. Quel pourrait être ton lieu sûr personnel ? À quoi ressemblent les environs ? Comment y accède-t-on ?

Quand tu as une idée, essaie de te représenter précisément cet endroit. Tu peux le dessiner ici :

Maintenant, quand les pensées et les images des événements graves te viennent à l'esprit, rends-toi dans cet endroit dans ton imagination et enferme-les dans ton coffre-fort (ou ton autre lieu sûr personnel) en leur disant : « ***Vous me dérangez ! Je vous enferme dans le coffre-fort et déciderai moi-même quand je penserai à vous !*** »

Ne t'inquiète pas si ça ne fonctionne pas tout de suite. Continue d'attraper les pensées négatives et enferme-les à chaque fois dans le coffre-fort. Répète toujours la même phrase : « Vous me dérangez ! Je vous enferme dans le coffre-fort et déciderai moi-même quand je penserai à vous ! » Avec beaucoup d'exercice, tu apprendras ainsi progressivement à prendre du recul par rapport aux pensées et sensations négatives pour qu'elles ne te prennent plus par surprise et que tu puisses mieux les contrôler. C'est toi le chef dans ta tête !

Digression : la force des représentations

Peut-être qu'en lisant cet exercice, tu t'es dit : « N'importe quoi ! En quoi me **représenter** un coffre-fort peut-il m'aider ? »

Laisse-moi t'expliquer quelque chose : nos représentations et nos pensées ont une grande **force**. Elles influencent nos sensations et notre bien-être. Tu l'as peut-être déjà vécu toi-même : lorsque les mauvais souvenirs viennent à toi, tu te sens tout de suite mal et impuissant. **Les souvenirs sont aussi des représentations**, en l'occurrence de ce qui t'est arrivé par le passé. Ce sont souvent des pensées et des images plus sombres, qui te démoralisent et te font tomber au plus bas.

Les représentations et les pensées peuvent avoir un effet sur notre corps et notre âme. Pense par exemple à un grand citron tout jaune. Arrives-tu à te représenter son odeur ? Imagine que tu le coupes en deux et mords dedans à pleines dents... Alors ?... Toi aussi, tu sens ta bouche se remplir de salive et ton visage faire la grimace à cause de l'acidité ?



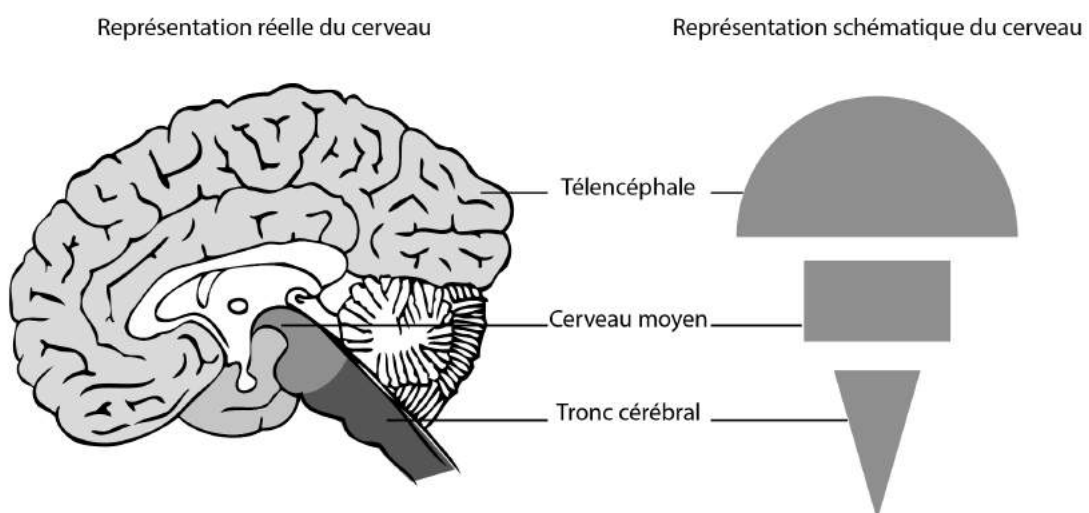
Les représentations influencent notre corps et nos sensations ! Ça marche aussi dans le sens positif. Les recherches sur le cerveau le prouvent : les représentations positives nous aident à moins souffrir des événements difficiles ! Nous pouvons modifier nos pensées et nos sensations si nous arrivons à les orienter dans la direction que nous voulons. Le chapitre 2 t'explique comment faire !

1.3. Que se passe-t-il dans le cerveau pendant une expérience traumatisante et quelles sont les conséquences pour moi ? – Résultats de la recherche sur le cerveau, stress post-traumatique et symptômes du traumatisme

Ces situations traumatisantes mènent à un **stress extrême, presque insupportable**. Laisse-moi t'expliquer ce qui se passe précisément dans ton cerveau lorsque ces événements se produisent. C'est ce qui explique les répercussions dont tu souffres peut-être encore aujourd'hui, même si les événements graves sont derrière toi. Une grande partie de ce que nous appelons l'âme ou la psyché dépend en effet du cerveau. Ce dernier est comme un ordinateur logé dans notre tête qui commande nos pensées, nos sensations, notre comportement et tout notre corps.



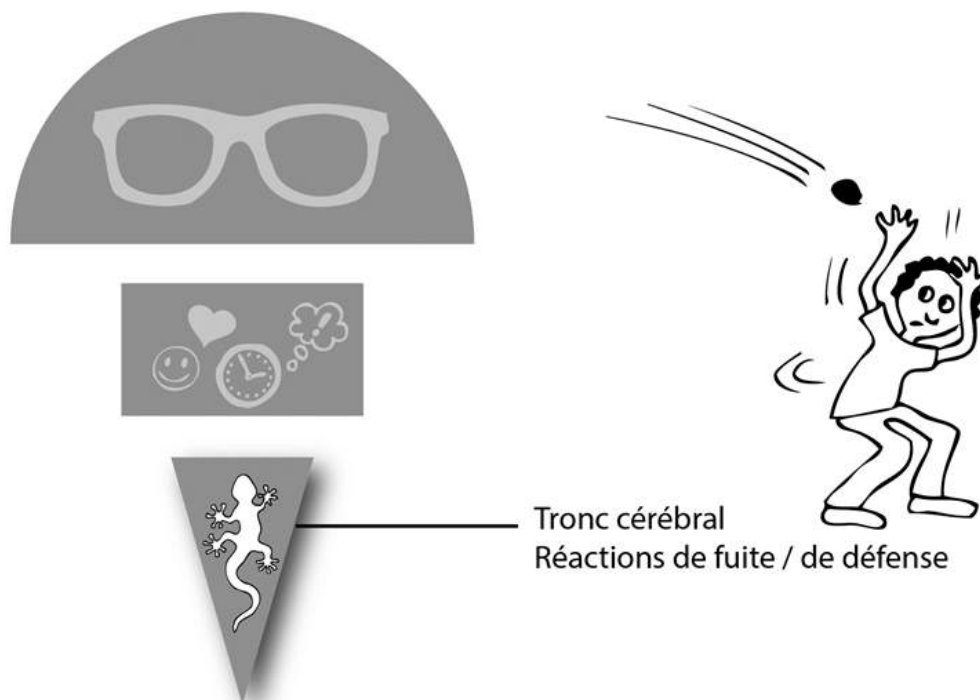
Le cerveau humain se compose de nombreuses parties différentes qui ont toutes leurs propres missions et qui collaborent entre elles de manière très complexe. Il ressemble à l'illustration de gauche :



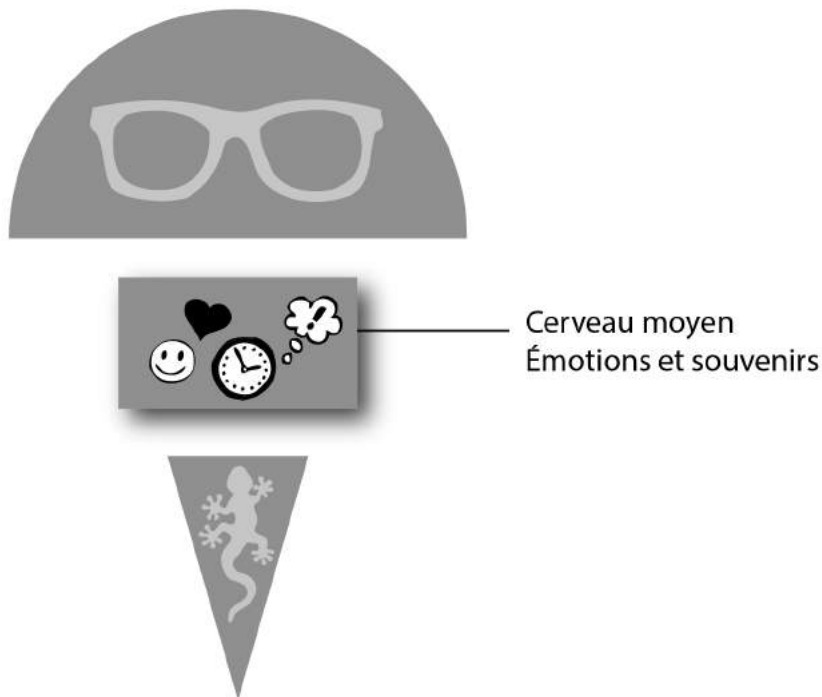
Les spécialistes du cerveau étudient tous les processus complexes qui s'y déroulent pour mieux les comprendre. Tout ce que nous pensons, ressentons et faisons est commandé depuis le cerveau. Ce qui nous intéresse maintenant, c'est ce qui se passe lorsqu'on vit un événement traumatisant, c'est-à-dire lorsqu'on est exposé à un stress extrême et à un grand danger. Ces vingt dernières années, les chercheurs ont fait des découvertes absolument incroyables qui peuvent aussi t'aider à mieux te comprendre.

Les parties du cerveau importantes pour notre explication peuvent être simplifiées comme dans l'illustration de droite ci-dessus.

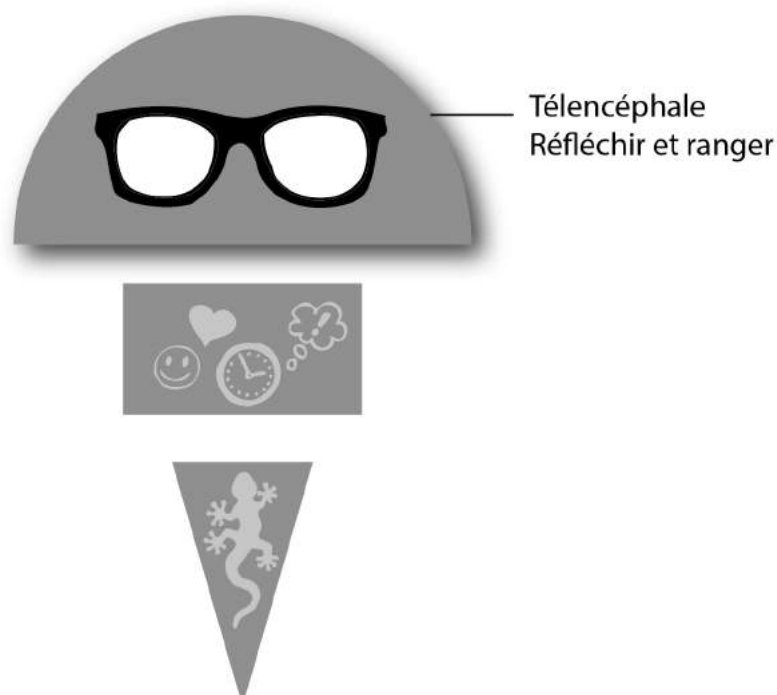
Le **tronc cérébral** est aussi appelé **cerveau reptilien** parce qu'il s'agit de la partie la plus ancienne du cerveau humain. Les animaux aussi possèdent cette partie du cerveau, responsable de notre survie physique et de nos fonctions physiques telles que la respiration. Le tronc cérébral est notamment en charge de réagir très rapidement au danger. Si par exemple quelqu'un lance une pierre dans ta direction, tu vas **automatiquement** bouger pour l'éviter. Sans même réfléchir avant, car la situation ne t'en laisse pas le temps. Idem si quelqu'un lève la main pour te frapper ; tu vas **automatiquement** lever le bras pour te protéger. Ces réactions sont commandées par le tronc cérébral. Ce dernier est donc responsable des **réactions spontanées de fuite ou de défense**.



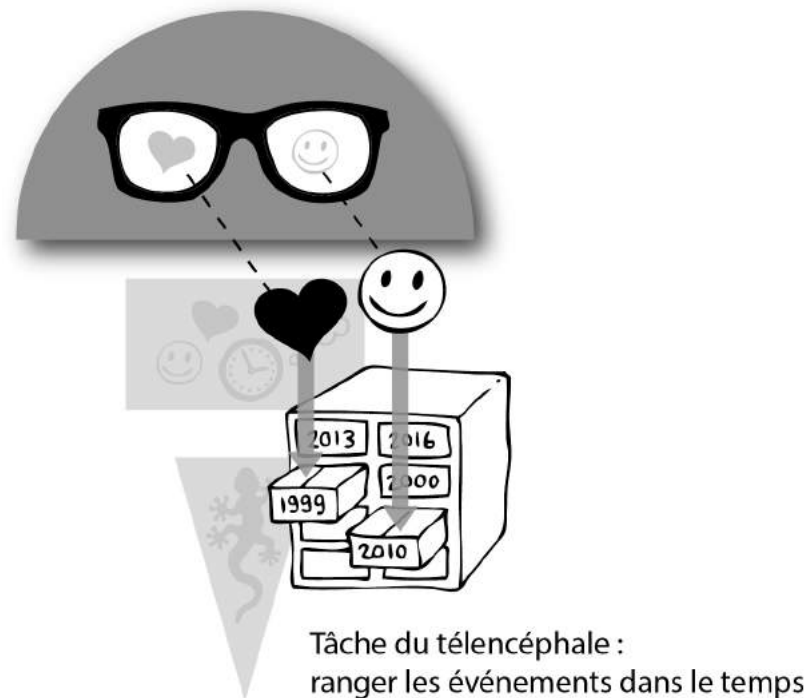
Nos **sensations** naissent dans le **cerveau moyen**, c'est-à-dire au milieu du cerveau, où elles sont aussi commandées et contrôlées. Le cerveau moyen est également responsable de notre **mémoire** et de nos **souvenirs**, même si c'est le **télencéphale** qui les trie : il situe dans l'espace et dans le temps ce que nous vivons pour que nous puissions nous rappeler **où et quand** un événement s'est produit.



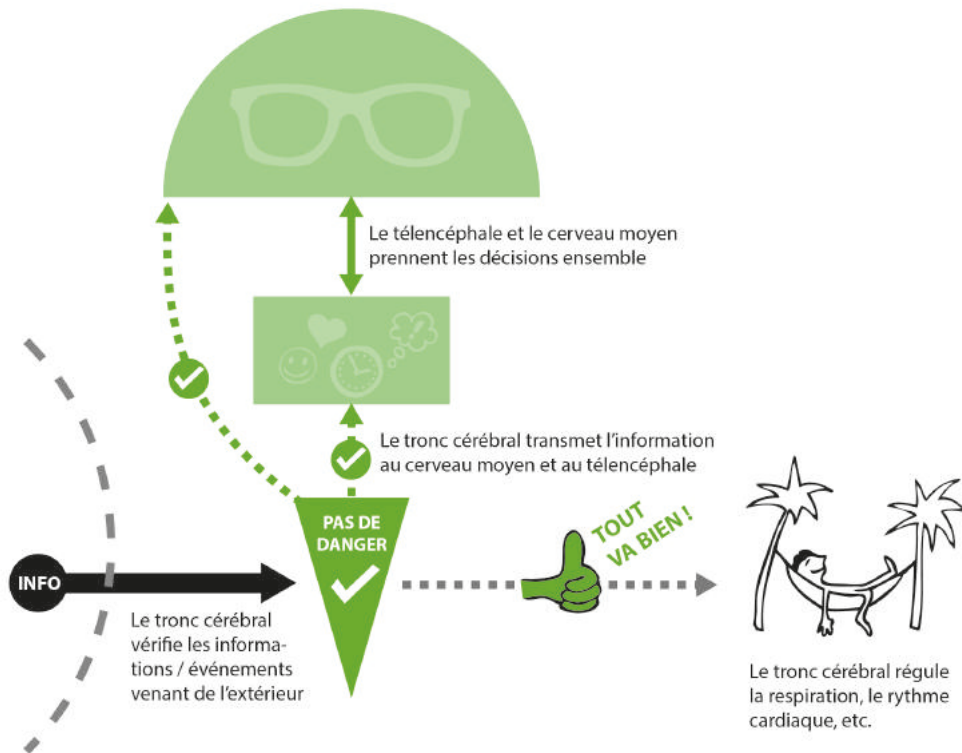
Le **télencéphale** est ce qui nous distingue des animaux : il est responsable de la **pensée**, c'est-à-dire de notre aptitude à réfléchir et à comprendre notre environnement, à prendre des décisions, à planifier, à apprendre et à parler.



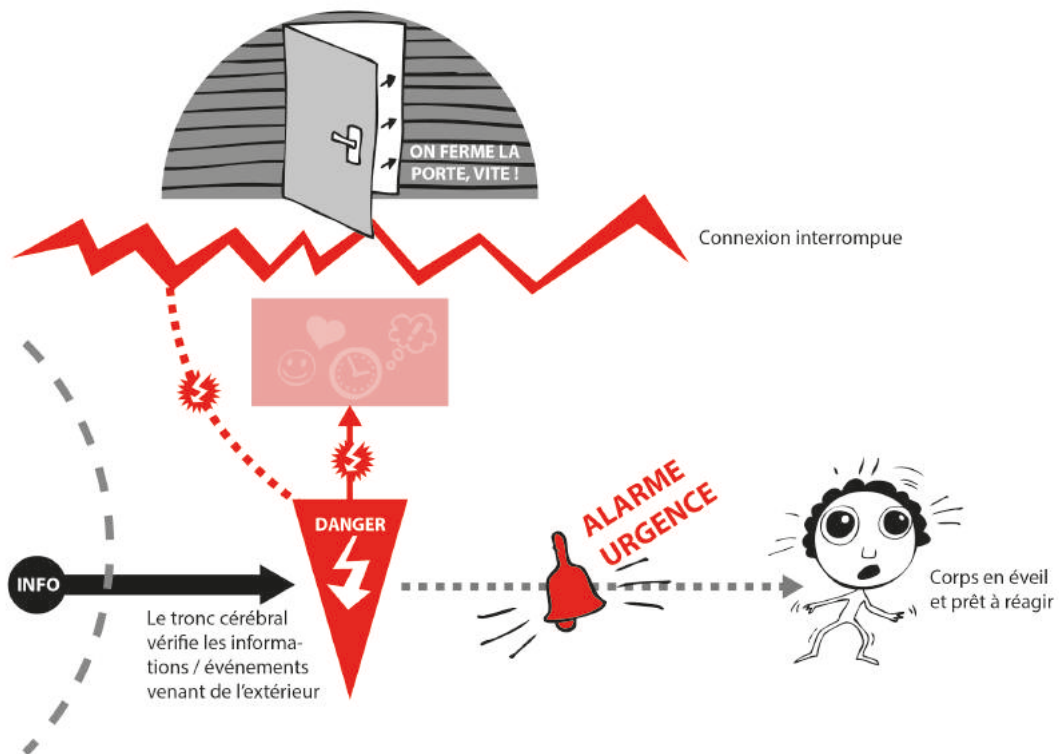
Le télencéphale a aussi pour mission de classer nos souvenirs dans l'espace et dans le temps. Cela veut dire qu'il les range dans les bons tiroirs pour que nous puissions nous dire : « Ah oui, c'était en l'an 2000, pour mon premier jour d'école, j'étais très nerveux ! » Si le télencéphale ne trie pas les événements et les souvenirs, ceux-ci « flottent » simplement dans notre tête et réapparaissent un jour, sans que nous sachions d'où ils viennent ni à quoi ils se rattachent. Il se peut aussi que seule la sensation se manifeste, par exemple la nervosité du premier jour d'école, sans que nous sachions qu'elle est liée à ce souvenir. Nous nous sentons alors nerveux sans comprendre que cette nervosité vient en fait du passé et n'a rien à avoir avec la situation actuelle.



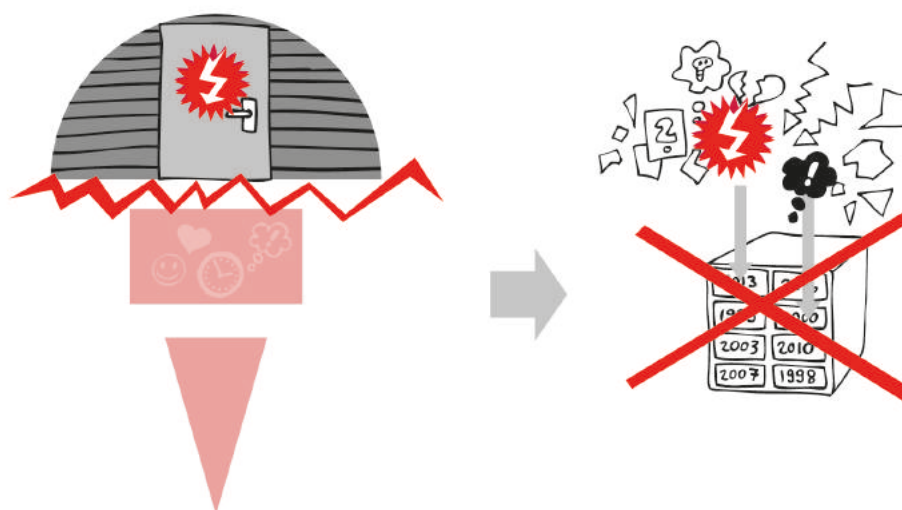
En temps normal, ces trois parties de notre cerveau collaborent étroitement. L'« ordinateur » fonctionne sans problème. Notre **tronc cérébral** vérifie toutes les informations qui arrivent au cerveau de l'extérieur et décide s'il y a danger ou non. S'il n'y en a pas, il signale au cerveau moyen et au télencéphale que tout va bien et régule la respiration, la circulation, le sommeil et le rythme cardiaque, si bien que tout fonctionne correctement dans notre corps. Lorsque le **cerveau moyen**, la centrale de nos sensations, nous indique par exemple qu'il a envie d'aller à la piscine parce que le soleil brille, le **télencéphale** s'active à son tour et se demande : « Est-ce que je peux céder à cette sensation ou y a-t-il autre chose à quoi je dois faire attention ? » Si le télencéphale se rappelle un travail important à réaliser pour le chef ou l'école pour le lendemain, il en discute avec le cerveau moyen et ils se mettent d'accord. Dans notre exemple, ils pourraient décider qu'il faut d'abord terminer le travail important avant d'aller à la piscine. La raison (le télencéphale) et la sensation (le cerveau moyen) ont trouvé un terrain d'entente.



Si, en vérifiant les informations qui lui arrivent de l'extérieur, le tronc cérébral constate que quelque chose ne va pas et pourrait représenter un danger, une sorte de **système d'alarme** démarre dans notre tête : le signal extérieur, c'est-à-dire ce que nous sommes en train de vivre, **s'arrête au cerveau moyen**. C'est là que s'enclenche le système d'alarme, qui lance un **programme d'urgence** dans lequel **tout lien avec le télencéphale est temporairement interrompu**. Le temps que ce dernier réfléchisse à la bonne décision à prendre, il peut déjà être trop tard ! C'est pourquoi il est tenu à l'écart, pratiquement désactivé, comme si on lui « fermait la porte » et qu'il ne suivait plus ce qu'il se passe. Le **tronc cérébral** devient provisoirement le **chef de notre tête** et prend les commandes. Ainsi, alors qu'en **temps normal** (c'est-à-dire en l'absence de danger), c'est toujours le télencéphale qui prend les décisions, c'est le tronc cérébral qui assume ce rôle en **cas d'urgence**. Il prépare **notre corps à se battre et/ou à fuir**, le met « sous tension » en lui envoyant des messages de stress. Le corps est alors totalement en éveil, tous les muscles sont tendus et prêts à réagir en une fraction de seconde. C'est un état d'agitation extrême, semblable à celui dans lequel se trouve un pilote automobile juste avant le départ de la course : il est nerveux, en éveil et prêt à appuyer sur l'accélérateur dès que le signal de départ est lancé.



Puisque le télencéphale n'est pas autorisé à collaborer, il ne peut pas non plus trier et traiter ce qui est en train de se passer. Ainsi, même si on se rappelle ce qui s'est passé, il est difficile de savoir **si la situation est en train de se produire** ou si elle **est terminée**. Situer l'événement dans le temps et l'espace aurait en effet été le rôle du télencéphale.



Ce qu'il est très important de savoir :

La fermeture temporaire de la porte du télencéphale en cas d'urgence est une **fonction de protection vitale** de notre cerveau. Le temps dont le télencéphale a besoin pour réfléchir ne nous permet pas de réagir assez vite pour sauver notre vie, par exemple. En cas d'urgence, la priorité n'est pas de réfléchir et de trier, mais de survivre ! Tout ceci a donc un sens et se déroule **automatiquement** dans notre cerveau. Nous réagissons de façon **automatique** en nous battant ou en fuyant et lorsqu'aucune des deux réactions n'est possible, nous nous **figeons**. Notre réaction dans ce genre de situation n'est donc pas liée à une décision que nous prenons, elle est automatique ! Souvent, nous ne comprenons plus ce qui se passe ou avons l'impression de le vivre **de loin**. Le télencéphale est désactivé et ne peut plus influencer ce que nous faisons ou ne faisons pas. Plus tard, lorsque l'urgence est passée, les portes du télencéphale se rouvrent. Il recommence alors à réfléchir et s'étonne ; il se demande souvent ce qu'il aurait voulu faire différemment et se fait des reproches. Des **sentiments de culpabilité** apparaissent, pourtant **il n'avait aucune possibilité d'intervenir ! Les portes étaient fermées à double tour !**

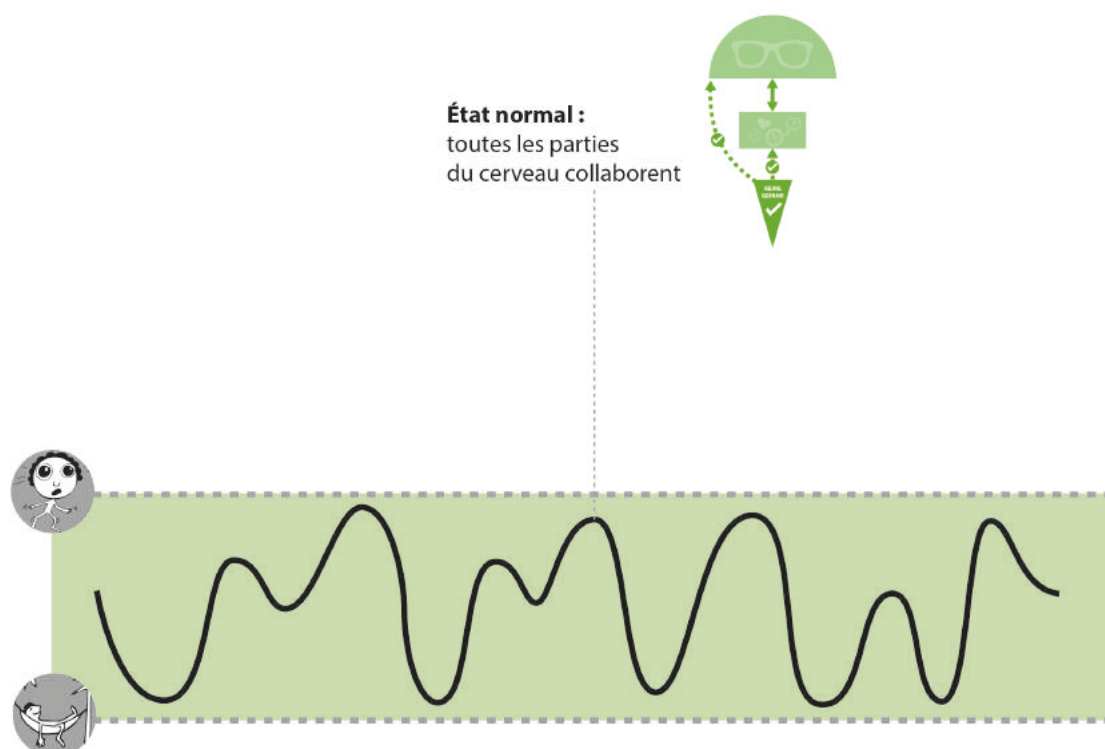
Le télencéphale est en plus un peu perdu, parce qu'il se retrouve face à tout un tas d'images et de sensations différentes qu'il n'est pas capable de contrôler et de trier comme il le fait d'habitude. Il a très peur, car il ne comprend pas ce qu'il s'est passé et ne parvient pas à classer ses impressions. Les souvenirs surgissent comme un extrait de film ou des photos éparses. Il se peut aussi que seules restent les sensations liées à cette situation – peur, palpitations cardiaques, vide – sans que notre télencéphale et, donc, nous en tant qu'être humain doté de la capacité de réfléchir, ne sachions pourquoi. Si ce poids est trop lourd à porter, le télencéphale peut aussi décider de se désactiver de nouveau. Dans ce cas, quand les souvenirs de l'événement grave reviennent par bribes et fragments, nous n'arrivons plus à réfléchir correctement, parce que, comme en cas d'urgence, le télencéphale ferme tout simplement la porte. Nous ne pouvons pas commander ces souvenirs qui resurgissent et avons souvent l'impression que l'événement vient de se produire, parce que le télencéphale n'a pas encore pu les ranger dans le bon tiroir. À cet instant, notre cerveau n'est pas capable de comprendre si un événement appartient déjà au passé ou est en train de se produire. Là encore, nous réagissons par un stress extrême, c'est-à-dire que nous nous préparons de nouveau à nous battre ou à fuir, par sécurité. Mais puisque, d'un point de vue extérieur, la situation dans laquelle ce comportement était approprié et même vital est terminée, notre réaction n'est plus adaptée.

Cela peut nous pousser à adopter un comportement **agressif** sans le vouloir. Certaines personnes **s'automutilent** pour évacuer ce stress et cette pression. Dans ces moments, réfléchir de manière logique devient impossible, car le télencéphale a de nouveau été désactivé et sa porte temporairement fermée. Le programme d'urgence est encore actif, même si l'urgence en tant que telle est terminée.

Ces souvenirs nous rattrapent sans cesse, sans que nous puissions réagir, souvent quand quelque chose nous **rappelle l'événement grave**, par exemple la couleur du sol ou la sensation de peur et de désespoir.

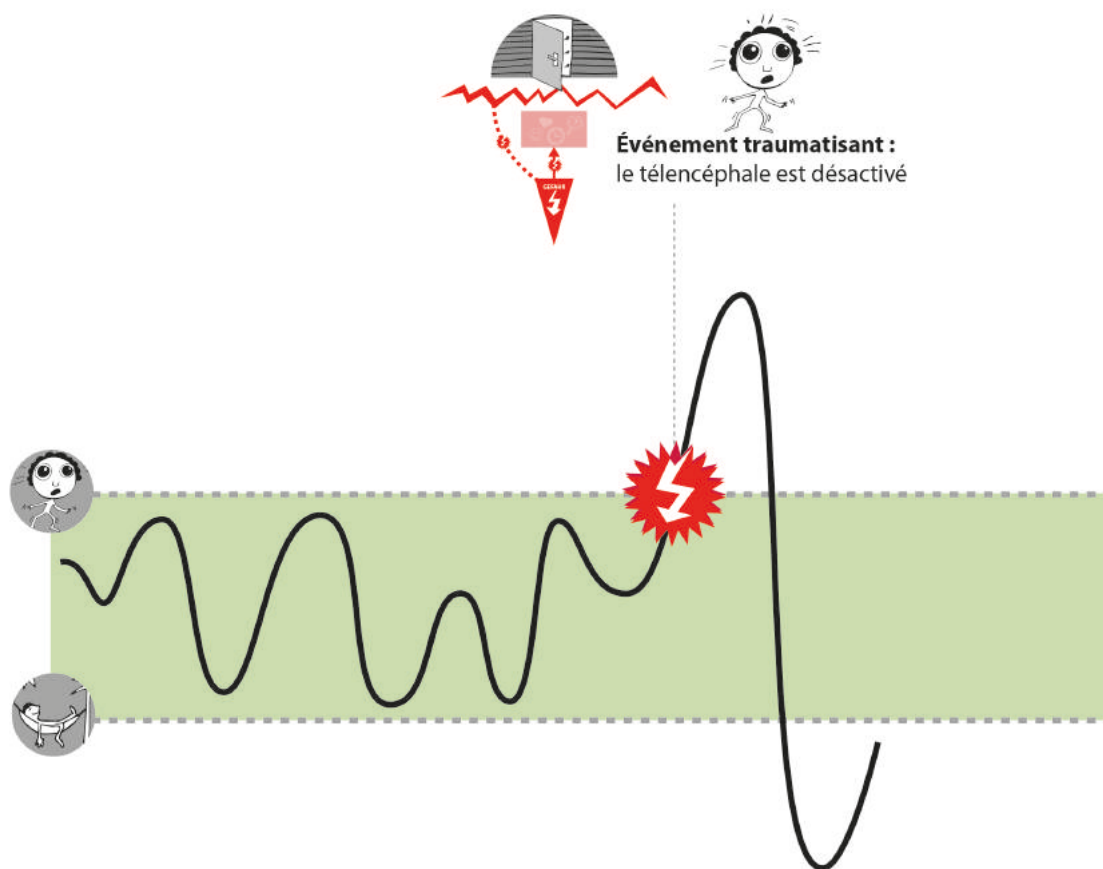
Tout ceci s'arrête lorsque nous parvenons, au prix de beaucoup de travail et d'efforts, à convaincre notre télencéphale que les souvenirs font partie du passé et qu'il doit nous aider à les trier correctement. Nous devons pour ainsi dire reprogrammer l'ordinateur de notre tête, c'est-à-dire remplacer le programme d'urgence par un programme normal. Tu découvriras au chapitre 2 comment convaincre ton cerveau de désactiver le programme d'urgence.

J'aimerais t'expliquer avec une autre image ce qui nous arrive quand nous vivons un événement traumatisant.



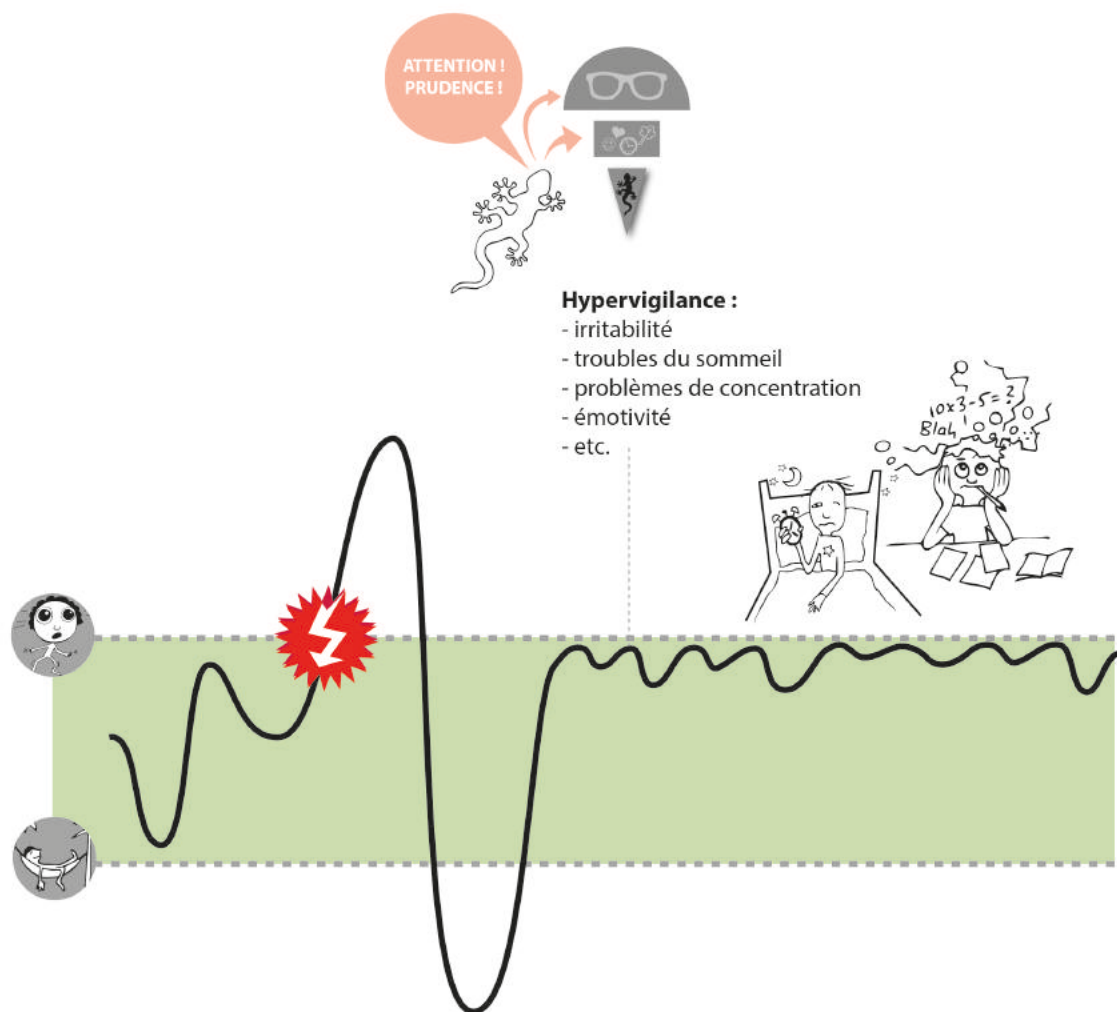
La ligne noire représente la courbe de tension qui indique notre niveau de stress actuel. Elle se déplace normalement dans une zone bien délimitée, vers le haut et vers le bas. Cela signifie que nous sommes tantôt plus tendus et stressés, par exemple avant un examen, et tantôt tout à fait décontractés, par exemple quand nous sommes allongés sur le canapé et écoutons de la musique. Il est donc tout à fait normal que la tension / le stress varie en intensité dans une zone bien définie. Toutes les parties du cerveau collaborent correctement.

En revanche, quand nous vivons une situation traumatisante, c'est-à-dire une situation dans laquelle nous ne pouvons ni nous battre ni fuir et nous sentons complètement impuissants, le stress et la tension s'intensifient au point de sortir de la zone que nous sommes en mesure de supporter. Le télencéphale se désactive pour que le tronc cérébral puisse réagir plus rapidement au danger. Étant donné toutefois que nous n'avons la possibilité ni de fuir ni de nous défendre, nous nous figeons, en quelque sorte, comme lorsque les plombs sautent dans un circuit électrique à cause d'un danger. Puisque la situation est si grave et qu'on ne peut rien y faire, notre conscience se coupe brièvement pour nous protéger. C'est un peu comme si nous n'étions temporairement plus là, même si notre corps ne bouge pas. En langage technique, c'est ce qu'on appelle la **dissociation**. La tension disparaît totalement pour un temps.



À partir du moment où nous avons vécu ce genre de situation, notre tronc cérébral reste plus actif qu'avant. Il nous chuchote presque que ce danger pourrait revenir et que nous devons toujours faire attention. Cela influence aussi nos pensées, même contre notre bon sens. Nous préférons alors être trop prudents plutôt qu'être confrontés une nouvelle fois au danger. Nous tentons d'**éviter** tout ce qui pourrait nous rappeler l'événement vécu, y compris parfois le contact avec d'autres ou certaines sensations. C'est ce qu'on appelle le **comportement d'évitement**. Certaines personnes essaient aussi d'éviter les mauvais souvenirs en buvant de l'**alcool** ou en consommant des **drogues**, ce qui ne fait que créer d'autres problèmes.

Étant donné que le tronc cérébral est si actif, nous sommes presque perpétuellement au « garde-à-vous ». Nous sommes **hypervigilants**, constamment tendus et sur le qui-vive, pour pouvoir réagir immédiatement si quelque chose se passe à nouveau. La courbe de tension frôle toujours la limite maximale. Notre moteur tourne à plein régime en continu. C'est ce qu'on appelle la **surexcitation**. Cet état de vigilance permanente est très pesant et nous empêche aussi de **dormir** ou de **nous endormir**. Nous sommes beaucoup plus facilement **irritables**, c'est-à-dire que nous pouvons nous mettre très vite en colère pour des broutilles, et avons beaucoup plus de difficultés à nous **concentrer**, à l'école par exemple. Cet état peut aussi nous causer des **angoisses**.



Si quelque chose nous rappelle ce qu'il s'est passé (une odeur, une vue, un bruit ou une sensation), nous replongeons dans l'état dans lequel nous étions pendant l'événement en question. La tension augmente si brusquement qu'elle devient insupportable. Nous avons l'impression de tout revivre une nouvelle fois. C'est ce qu'on appelle un **flashback**, à savoir des **souvenirs accablants** que nous ne pouvons pas contrôler, qui nous rattrapent et nous renvoient dans le passé, y compris sous forme de **cauchemars**. Notre cerveau ne comprend pas si cet événement nous est déjà arrivé et fait partie du passé ou s'il est en train de se produire.

Cela peut nous pousser à devenir très **agressifs** même si nous ne le sommes pas en temps normal. Dans ces moments, nous n'avons plus le contrôle et notre télencéphale, qui gère nos pensées, ne fonctionne pas. Il peut aussi arriver que nous nous **automutilions** pour apaiser cette tension extrême et échapper à la pression et aux souvenirs.

nouveau danger. Malheureusement, il n'est pas si facile de se débarrasser de ces symptômes, même lorsque nous n'en avons plus besoin. Un bouquet de roses en Allemagne ne représente en soi aucun danger et notre tronc cérébral pourrait donc se détendre, mais il a enregistré un lien entre ce bouquet et la situation traumatisante et nous continuons donc à nous méfier de ces fleurs.

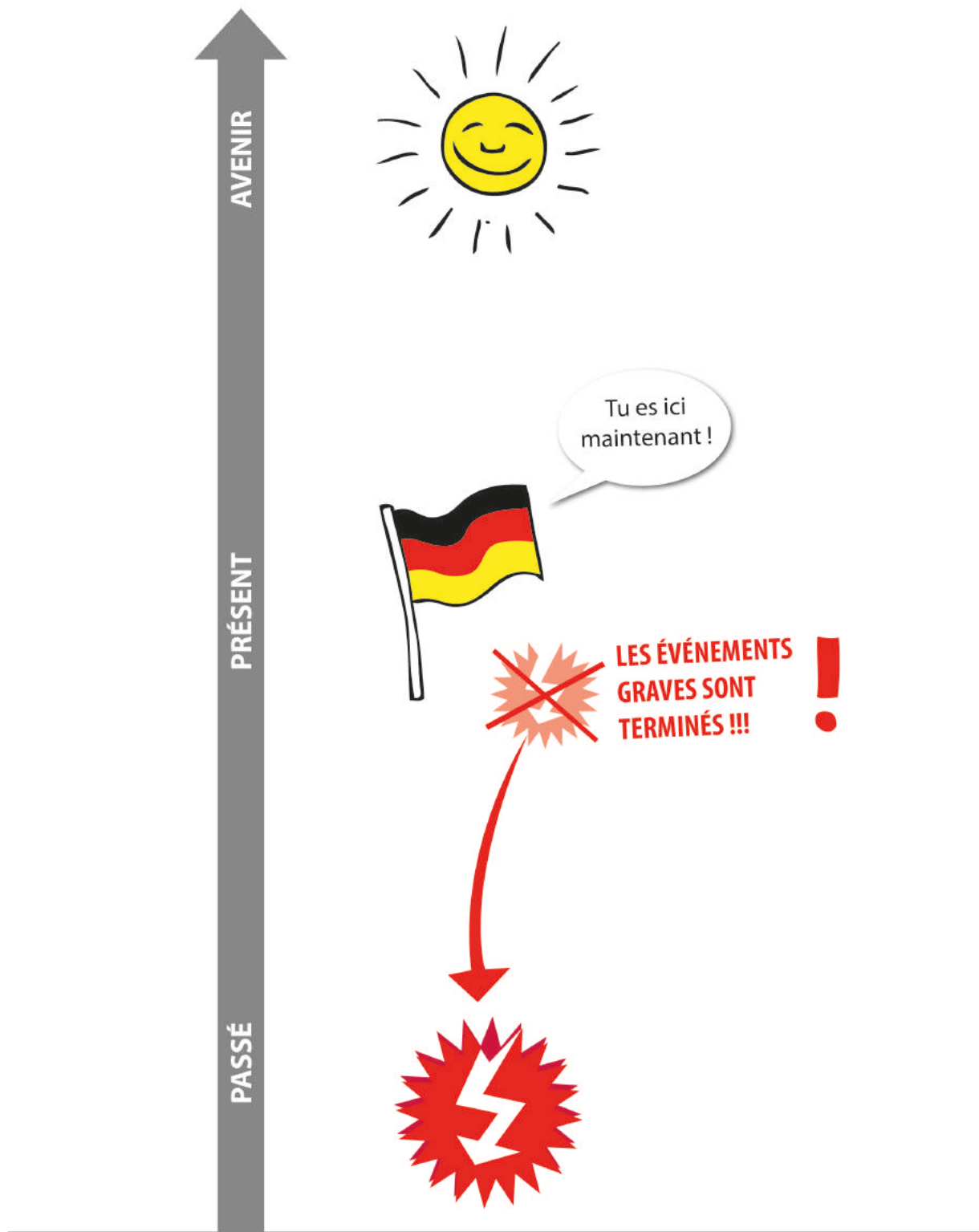
La persistance de ces symptômes porte un nom : les **troubles de stress post-traumatique**.

TROUBLES DE STRESS POST-TRAUMATIQUE



Pas de panique : on peut faire quelque chose contre ces « troubles », c'est-à-dire ces mécanismes dont nous n'avons plus besoin et qui nous perturbent. Comme nous l'avons déjà vu, cela demande beaucoup de patience et de travail, mais aussi du bon sens. Car c'est le bon sens qui peut reprendre le contrôle dans notre tête et convaincre le tronc cérébral de faire une pause et de se détendre !

Ce qui compte, c'est de faire comprendre progressivement au tronc cérébral que les événements traumatisants font partie du **passé**. Ils sont terminés !



Nous avons donc besoin de notre télencéphale : il doit apprendre à ranger après coup l'expérience traumatisante dans le bon tiroir, même s'il était désactivé pendant cette expérience.



Plus facile à dire qu'à faire ! Tu apprendras dans le chapitre 2 comment aider le télencéphale à réaliser cette tâche.

Le chapitre 3 t'expliquera aussi ce que tu peux faire face à différents problèmes. Tous les troubles ne se manifestent pas chez tout le monde. Certaines personnes ont par exemple du mal à dormir, d'autres explosent au quart de tour et d'autres encore ont des absences. Peu importe de quoi il s'agit, si quelque chose te « trouble », c'est-à-dire te fait souffrir, ce livre peut t'aider à le changer ! Tu pourras choisir au chapitre 3 ce qui te concerne et que tu voudrais changer. Tu peux bien sûr tout lire. Dans tous les cas, tu dois lire ce chapitre en entier et la totalité du chapitre 2 avant, car ce sont eux qui posent les bases des exercices proposés au chapitre 3. Mais bien sûr, tu dois faire des pauses dans ta lecture. L'important est de bien tout comprendre et de laisser les informations s'ancrer progressivement dans ton esprit. N'oublie pas : la patience et le travail sont primordiaux pour changer les choses. Tu peux y arriver !

1.4. Autres problèmes et contraintes

Non seulement tu as vécu des choses très graves, mais tu es peut-être aussi confronté à d'autres problèmes, comme beaucoup de personnes arrivées en Allemagne.

Tu arrives dans un nouveau pays dont la culture et la langue te sont complètement étrangères. Tout est nouveau et différent. Tu ne te sens peut-être pas à ta place, tu ne comprends pas ce qu'on te dit et tu dois trouver des repères dans ce nouvel environnement. Les premiers temps dans un camp communautaire sont particulièrement éprouvants. Tu n'as jamais de temps pour toi, il se passe toujours quelque chose et tu n'es jamais tranquille. Il est particulièrement difficile de s'entendre et de cohabiter avec tous ces inconnus, surtout après un voyage long et éprouvant ou si ton pays te manque. Les conflits et disputes sont fréquents et constituent une source de stress supplémentaire.

Parmi les gens avec qui tu vis, beaucoup souffrent de l'absence de leur famille et de leurs amis et s'inquiètent pour ceux qui sont restés au pays ou sont encore sur la route. Il se peut aussi que tu aies perdu un ou plusieurs être(s) cher(s) et que tu n'aies pas encore eu le temps de faire ton deuil.

Et puis il y a cet avenir incertain : qu'est-ce qui m'attend ? Comment vais-je vivre ? Qui va m'aider ? Vais-je pouvoir rester ici ?...
Chacun de ces problèmes est déjà difficile à vivre individuellement, mais tous ensemble, ils forment un fardeau très lourd à porter.



J'aimerais te décrire quelques problèmes communs chez les personnes ayant vécu des expériences difficiles.

1.4.1. Dépression

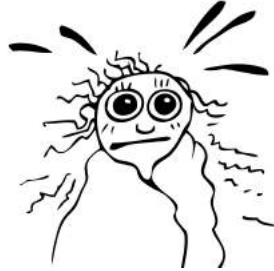
Un seul de ces éléments, par exemple un départ à l'étranger, suffit à démoraliser beaucoup de gens. Cela veut dire par exemple qu'on est tout le temps triste, qu'on n'a plus aucune motivation, pas envie de se lever ou de voir d'autres personnes, qu'on ne perçoit plus correctement ses sensations ni soi-même. On ne s'intéresse plus à rien, pas même aux choses qu'on aimait avant, on manque d'appétit, on se sent coupable, on se demande si la vie a encore un sens.



C'est ce qu'on appelle une dépression ou phase dépressive. Beaucoup de gens en souffrent, même sans avoir vécu la guerre ou la fuite. Elle peut toucher n'importe qui. La bonne nouvelle, c'est qu'on peut agir pour aller progressivement mieux. Si cette dépression est particulièrement grave, au point qu'on ne rit plus ou ne dort plus, le médecin peut prescrire des médicaments, qu'on appelle antidépresseurs, pour une durée bien définie. Mais prendre ces médicaments ne suffit généralement pas : il faut surtout parler à quelqu'un, prêter plus attention à certaines choses et les changer. Tu en apprendras plus à ce sujet au chapitre 3.

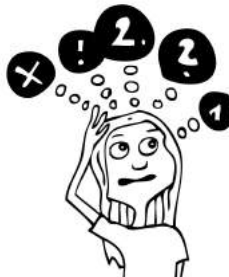
1.4.2. Angoisse

Les personnes qui ont déjà vécu beaucoup d'événements graves peuvent ressentir une forte angoisse à l'idée que ceux-ci puissent se reproduire. L'inquiétude et la peur de l'avenir peuvent se transformer en véritable panique, au point d'engendrer de violentes réactions physiques telles que des palpitations cardiaques, des sueurs, des tremblements, des frissons ou des vertiges. Certaines personnes ont aussi l'impression de manquer d'air. Ces attaques de panique peuvent survenir subitement, même si notre bon sens sait qu'elles n'ont pas lieu d'être.



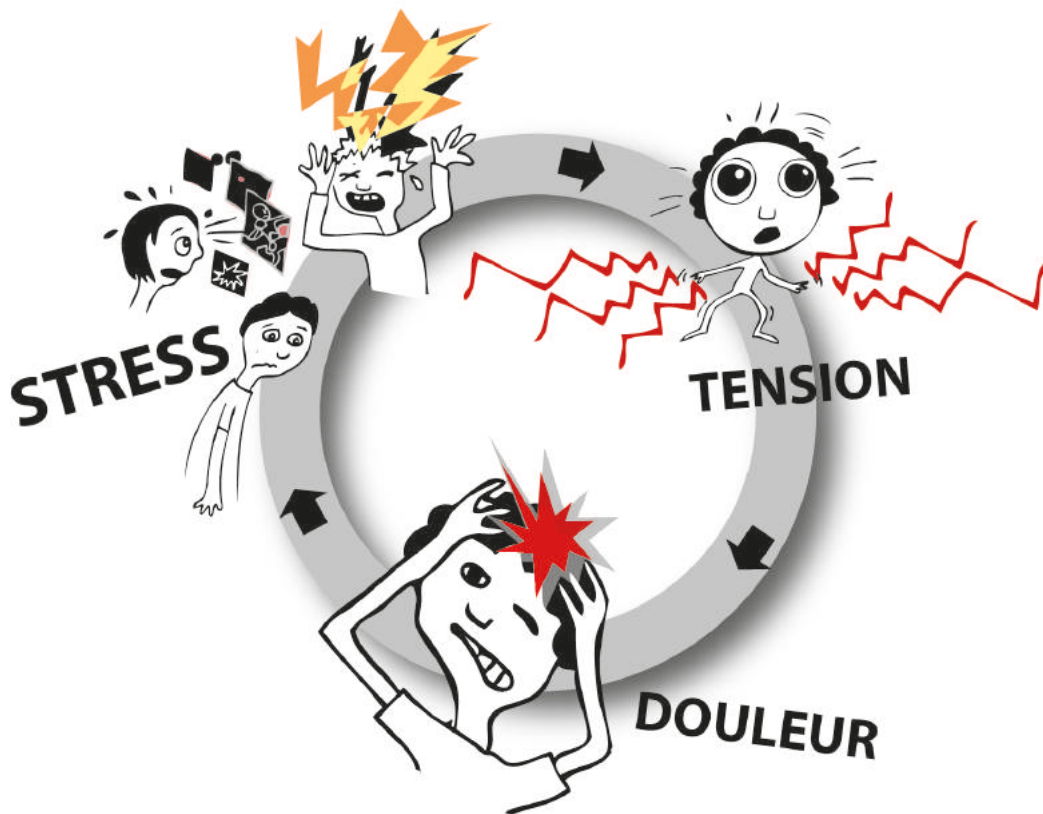
Tu trouveras des exercices contre l'angoisse au chapitre 3.

L'angoisse peut aussi se manifester sous d'autres formes : on rumine sans cesse et on ressasse les mêmes pensées désagréables.



1.4.3. Douleurs physiques

Il arrive souvent que ces contraintes causent des douleurs telles que des maux de tête ou de dos permanents. Le médecin doit vérifier d'où viennent ces douleurs. Chez les personnes qui ont été exposées à des événements graves, il ne décèle souvent pas de cause physique. Dans ce cas, elles peuvent être dues à un état de tension permanente, qui durcit nos muscles et peut faire très mal.



Le chapitre 3 t'expliquera ce que tu peux faire contre ces douleurs.

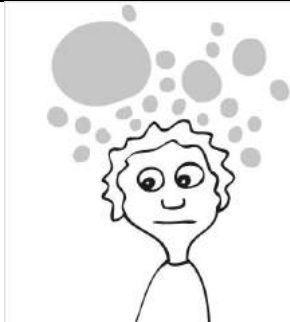
1.5. Qu'est-ce qui me trouble ? De quoi est-ce que je souffre ? Qu'est-ce que je veux changer ? – Mon état des lieux personnel

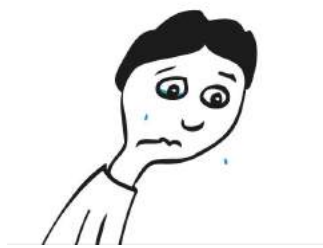
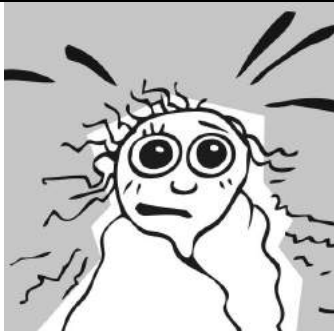
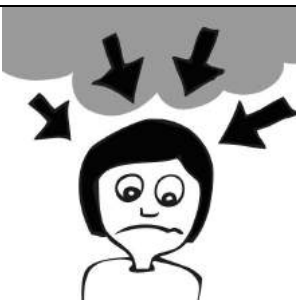
Dans ce chapitre, tu as appris que les changements que tu as peut-être constatés chez toi sont tous les conséquences normales d'un traumatisme et que de nombreuses autres personnes qui ont vécu des choses graves présentent ces symptômes.

Le tableau ci-dessous résume encore les différents « troubles » qui peuvent se manifester après des événements traumatiques. Tu peux mettre une croix dans la troisième colonne lorsque le symptôme te concerne et indiquer dans quelle mesure dans la colonne suivante. Pour cela, tu peux utiliser une échelle de 1 à 10, où 1 signifie que tu en souffres peu, et 10 qu'il affecte gravement ta vie. Cela te permettra d'évaluer le degré de gravité de ce symptôme chez toi. La dernière colonne indique le chapitre de ce livre qui traite de ce trouble.

Tableau à compléter : qu'est-ce que j'observe chez moi ? De quoi est-ce que je souffre ?

Symptôme		Ai-je ce symptôme ? Si oui, mets une croix ici	Dans quelle mesure me trouble-t-il au quotidien ? Indique un chiffre de 1 à 10 1= Il me trouble peu 10= Il me trouble énormément	Où savoir comment réagir
Troubles du sommeil Je suis fatigué mais je n'arrive pas à m'endormir et/ou je me réveille souvent pendant la nuit.				Chapitre 3.1.
Cauchemars Je fais souvent des cauchemars qui me rappellent ce que j'ai vécu.				Chapitre 3.2.
Difficultés de concentration Je n'arrive pas à me concentrer longtemps et il m'arrive souvent d'oublier des choses.				Chapitre 3.6.
Souvenirs récurrents Je revois souvent des images du passé, y compris pendant la journée.				Chapitre 3.3.2.

Flashbacks Parfois, c'est comme si je revivais tout encore une fois. Les souvenirs reviennent en « flash », avec toutes les horribles sensations passées, sans que je puisse rien y faire.				Chapitre 3.3.1.
Agressivité/colère Je me mets rapidement en colère, souvent sans raison évidente.				Chapitre 3.4.2.
Automutilation Pour évacuer la pression et faire taire les souvenirs, je m'automutile.				Chapitre 3.4.1.
Absences Parfois, c'est comme si j'étais déconnecté. Mon corps est là, mais mon esprit est ailleurs.				Chapitre 3.3.3.
Alcool ou drogues Pour ne plus réfléchir ou me souvenir, je bois beaucoup d'alcool ou je prends des drogues.				Chapitre 3.10.

État dépressif Je me sens toujours très triste et désespéré. Il m'arrive souvent de n'avoir envie de rien, pas même de ce que j'aimais faire avant. J'ai juste envie d'être seul.				Chapitre 3.5.
Idées noires Je ne sais rien faire. Je n'ai pas d'avenir.				Chapitre 3.5.
Angoisse Je me sens souvent écrasé par de terribles angoisses.				Chapitre 3.8.
Douleurs physiques J'ai souvent des maux de tête ou de ventre, mais le médecin ne trouve aucune cause physique.				Chapitre 3.9.
Culpabilité J'ai l'impression d'être coupable de tout ce qu'il s'est passé.				Chapitre 3.5.

Chapitre 2 : Qu'est-ce qui me fait du bien ? Qu'est-ce qui m'aide ? – Mes forces et mes sources d'énergie

Commençons la deuxième partie de ce livre par un petit exercice.

Exercice 2 : Mes dernières 24 heures

Pense aux dernières 24 heures qui se sont écoulées. Qu'as-tu vécu de **POSITIF** ou d'agréable ? Qu'est-ce qui t'a plu ? Qu'est-ce qui t'a fait sourire ? Qu'est-ce qui t'a procuré de la joie pendant un bref instant ? Les petites choses aussi comptent !

Rien ne te vient à l'esprit ? Réfléchis encore un peu. Que s'est-il passé ? Qu'as-tu fait précisément ? Avec qui as-tu parlé ou partagé quelque chose, à qui as-tu téléphoné ? Qu'as-tu mangé de bon ? À quels moments n'as-tu pas pensé aux événements graves du passé ? Peut-être que tu as appris un nouveau mot en allemand, peut-être que le soleil a brillé dans ta chambre ou que quelqu'un t'a souri ? As-tu joué au football ou regardé un film ? As-tu parlé à quelqu'un et été écouté ? As-tu reçu une bonne nouvelle ?

Peu importe de quoi il s'agissait et combien de temps ça a duré. Inscris ici ce qu'il t'est arrivé de **positif** ou d'assez **agréable** au cours des dernières 24 heures. Nous recherchons aussi les toutes petites choses, comme avec une loupe !

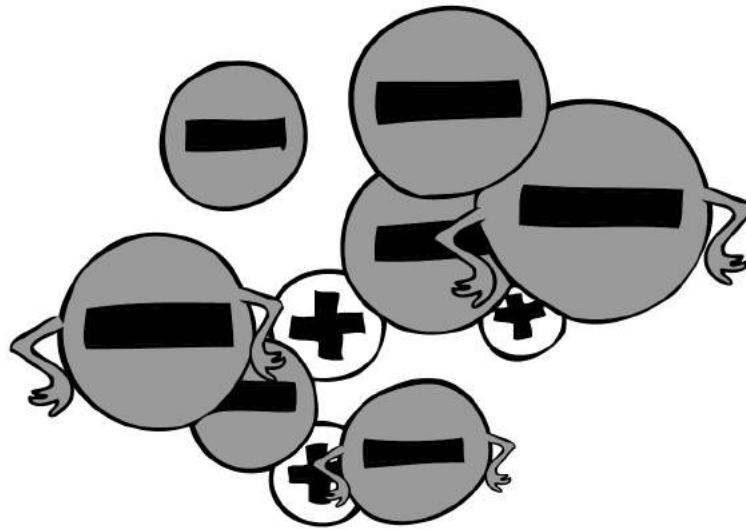


Ces prochains jours, essaie de noter les beaux moments que tu vis. Tu peux par exemple tenir un genre d'« **agenda positif** », que tu pourrais feuilleter dans les moments difficiles pour que les souvenirs agréables te fassent du bien.



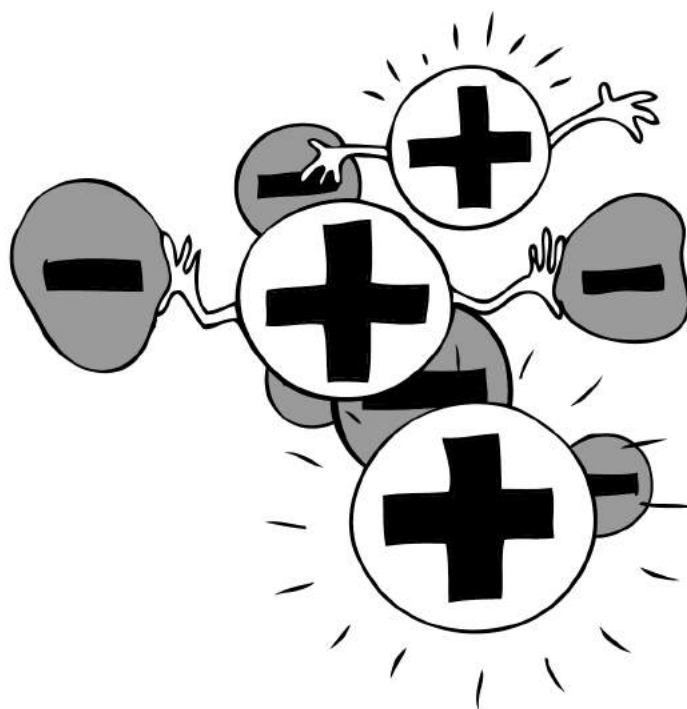
2.1. Les pensées positives et négatives ont une force

Cet exercice t'a semblé difficile ? C'est normal. Les pensées, sensations et souvenirs positifs sont souvent profondément enfouis chez les personnes portant de graves blessures psychiques. Les souvenirs et pensées négatifs prennent toujours le dessus et relèguent le positif à l'arrière-plan. Là encore, c'est parce que le tronc cérébral tient les commandes dans notre tête et se concentre uniquement sur la recherche de potentielles sources de danger afin de garantir notre survie et parce que les souvenirs négatifs ne sont pas encore rangés dans le bon tiroir.



Explication concernant l'illustration : En Allemagne, on utilise le signe « + » pour symboliser le positif et le signe « - » pour le négatif. Est-ce la même chose dans ta culture ou utilises-tu d'autres symboles pour le positif et le négatif ?

La bonne nouvelle, c'est que les pensées et souvenirs positifs existent, chez tout le monde ! Même si notre cerveau y a rarement accès pour l'instant, tant il est concentré sur les éléments négatifs. Le positif est pour ainsi dire caché dans l'armoire, tout au fond d'un tiroir, ou enfoui sous une montagne de souvenirs négatifs. Nous devons aider notre cerveau à déterrer les pensées positives et à les renforcer pour que les pensées négatives ne soient plus seules aux commandes. Rappelle-toi le chapitre 1 : nous reprogrammons l'ordinateur de notre tête et désactivons le programme d'urgence. Appuyer sur le bouton qui renforce les pensées positives peut t'y aider ! Pour arrêter le programme d'urgence, nous avons surtout besoin de notre télencéphale : celui-ci doit reprendre le dessus après les événements graves grâce à des représentations et des pensées douces, agréables. Il signale ainsi au tronc cérébral : « Rassure-toi, le danger est terminé ! Re commençons à collaborer comme avant. Nous avons aussi le droit de penser à de belles choses et de nous sentir bien ! »



Si nous y parvenons, c'est-à-dire si nous apprenons, avec beaucoup de travail et d'entraînement, à trier correctement les pensées négatives et à les reléguer à l'arrière-plan en renforçant délibérément les pensées positives, nous apaiserons notre tension et ne replongerons plus si facilement dans le passé. Sur la courbe de tension du chapitre 1, nous restons donc plus longtemps dans la zone verte, dans laquelle toutes les parties du cerveau collaborent correctement. La surexcitation diminue et, avec elle, les troubles du sommeil, l'irritabilité, les accès de colère ou les difficultés de concentration. Ça n'a pas l'air si difficile, pas vrai ? Mais cela demande aussi beaucoup de travail ! En effet, le tronc cérébral n'abandonne pas si facilement son rôle de chef : le télencéphale doit beaucoup insister pour le convaincre. Il ne suffit pas de creuser une fois.

Partons donc avec notre télencéphale à la recherche de choses positives ! Ce sont nos ressources, nos forces, nos sources d'énergie. Elles vont nous aider à rassurer le tronc cérébral et, ainsi, à guérir la blessure et à surmonter les conséquences du traumatisme.

2.2. Que sont les ressources ?

Il s'agit de nos forces, de nos sources d'énergie. Elles couvrent tout un tas de choses, telles que :

- de beaux souvenirs
- nos qualités et traits de caractère positifs
- les valeurs qui nous sont chères
- notre éducation et toutes les choses précieuses que nos parents et d'autres personnes de référence nous ont inculquées
- nos compétences : en quoi suis-je doué ?
- nos stratégies : comment ai-je jusqu'ici résolu et surmonté les problèmes ?
- nos connaissances : qu'est-ce que je sais, qu'ai-je appris ?
- nos intérêts et passions : qu'est-ce qui m'intéresse ? Qu'est-ce que j'aime ?
- les activités que nous apprécions : qu'est-ce que j'aime faire ?
- notre foi et nos idées
- nos souhaits et visions : de quoi ai-je envie ? Comment est-ce que je m'imagine l'avenir ?

- nos modèles : de qui aimerais-je apprendre ? Qui est-ce que j'admire ?
- nos soutiens : qui est là pour moi ? Qui peut m'aider ?
- nos relations sociales : qui est important pour moi ? Avec qui est-ce que j'aime faire des choses ? À qui est-ce que je parle de moi ?
- le fait de savoir qu'on peut changer les choses et atteindre ses objectifs

2.3. Quelles sont mes ressources personnelles ? – À la recherche de sources d'énergie enfouies

Nous avons tous des ressources différentes : l'un est par exemple bon footballeur, s'intéresse aux avions et a beaucoup d'humour, tandis qu'un autre aime peindre, peut résoudre des problèmes de manière créative et vit sa foi. Chaque individu a ses propres forces et trésors dont il a conscience en partie seulement. Parfois, nous ne nous rendons pas compte de tout ce dont nous sommes capables, de qui nous sommes et de ce qui nous a été inculqué au cours de notre vie. Nous n'y réfléchissons pas : nous sommes comme ça, c'est tout.

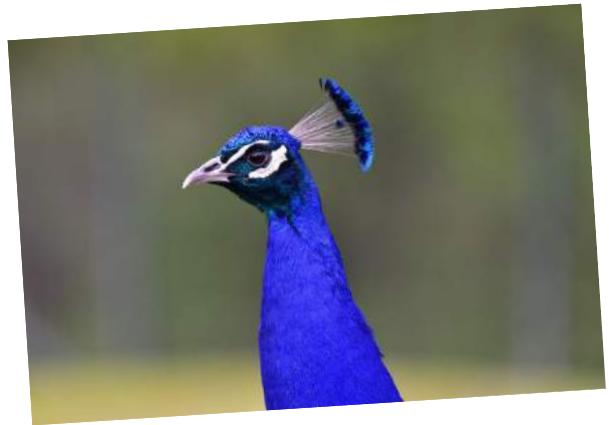
Voilà pourquoi toi aussi, comme beaucoup de gens, tu as peut-être du mal à dire quelles sont tes ressources personnelles quand on te pose la question. Les exercices ci-dessous peuvent t'aider à déterminer ce qui est important pour toi.

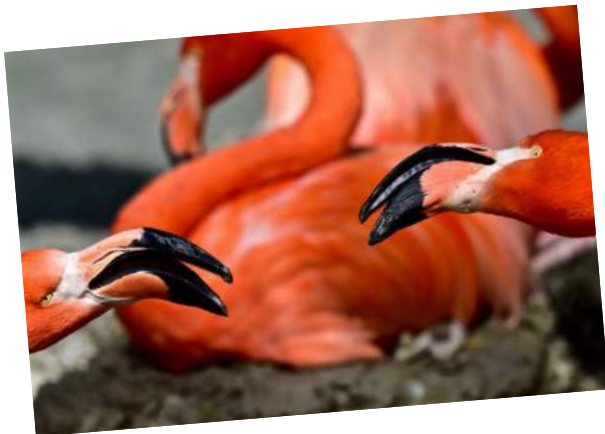
Exercice 3 : Images positives

Regarde les images ci-dessous. Choisis celles qui te plaisent ou te parlent, spontanément. Peut-être te rappellent-elles quelque chose de positif ? Marque ces images (par exemple en mettant une croix dans le cercle en dessous) et écris brièvement ce qu'elles signifient pour toi et à quoi elles sont liées dans ton esprit.

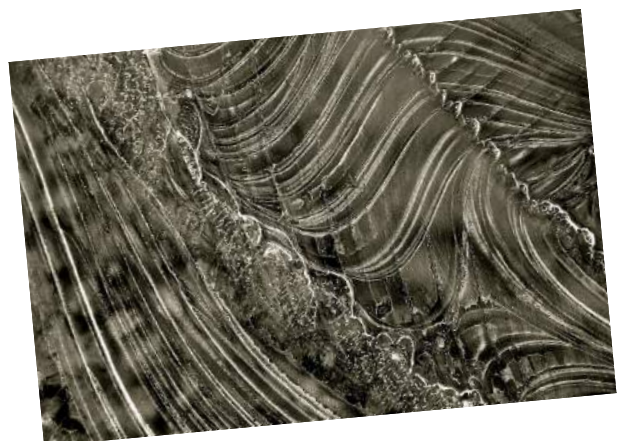




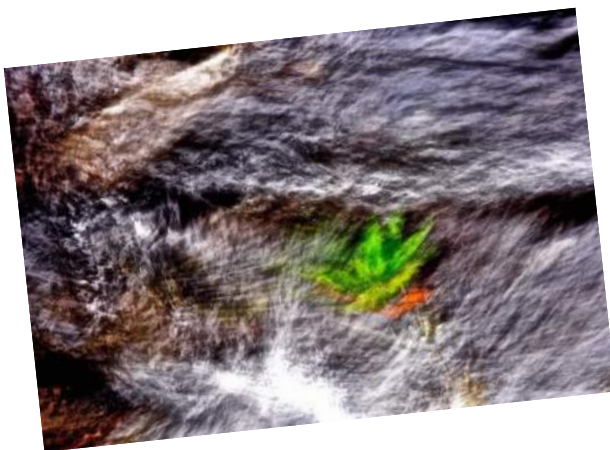








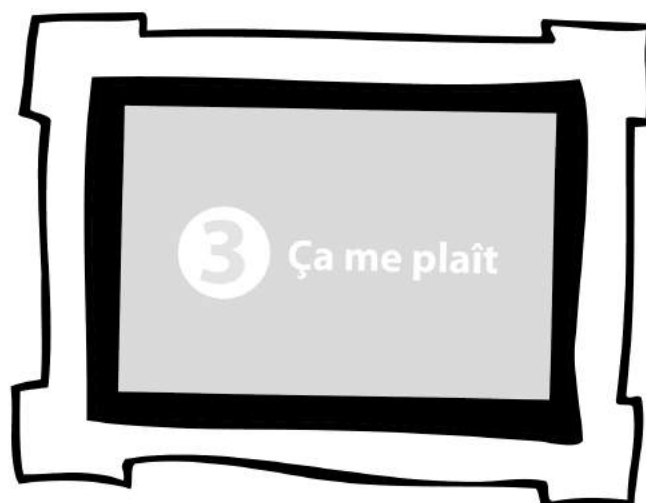






À présent, découpe trois des photos que tu as choisies et colle-les dans les cadres en fonction des numéros :

1. *Un beau souvenir*
2. *Ma force*
3. *Ça me plaît*



Tu peux découper cette page avec les trois cadres en suivant la ligne pointillée et l'accrocher au-dessus de ton lit, par exemple, pour toujours penser à tes ressources.

Réfléchis à présent à ce que tu aimes faire pendant ton temps libre. Qu'est-ce qui t'amuse ou t'amusait avant ? Qu'aimerais-tu peut-être essayer ou apprendre ? De quoi as-tu envie ? À quoi aimes-tu t'occuper ?

Inscris ci-dessous les réponses qui te viennent à l'esprit :

Tu as pensé à plusieurs choses ? Super ! Sers-toi de plus en plus de ces éléments : ils te renforceront et te feront du bien !

Si tu n'as pas eu beaucoup d'idées, cela veut peut-être dire que tes ressources sont encore enfouies trop profondément sous l'amas d'expériences négatives. La liste suivante t'aidera peut-être à en trouver quelques-unes.

Exercice 4 : Liste d'activités positives

Parcours attentivement la liste d'activités ci-dessous et coche celles que tu aimes pratiquer, que tu as pratiquées par le passé ou que tu aimerais pratiquer. Ne réfléchis pas trop longtemps, mets des croix spontanément devant les activités qui te plaisent !

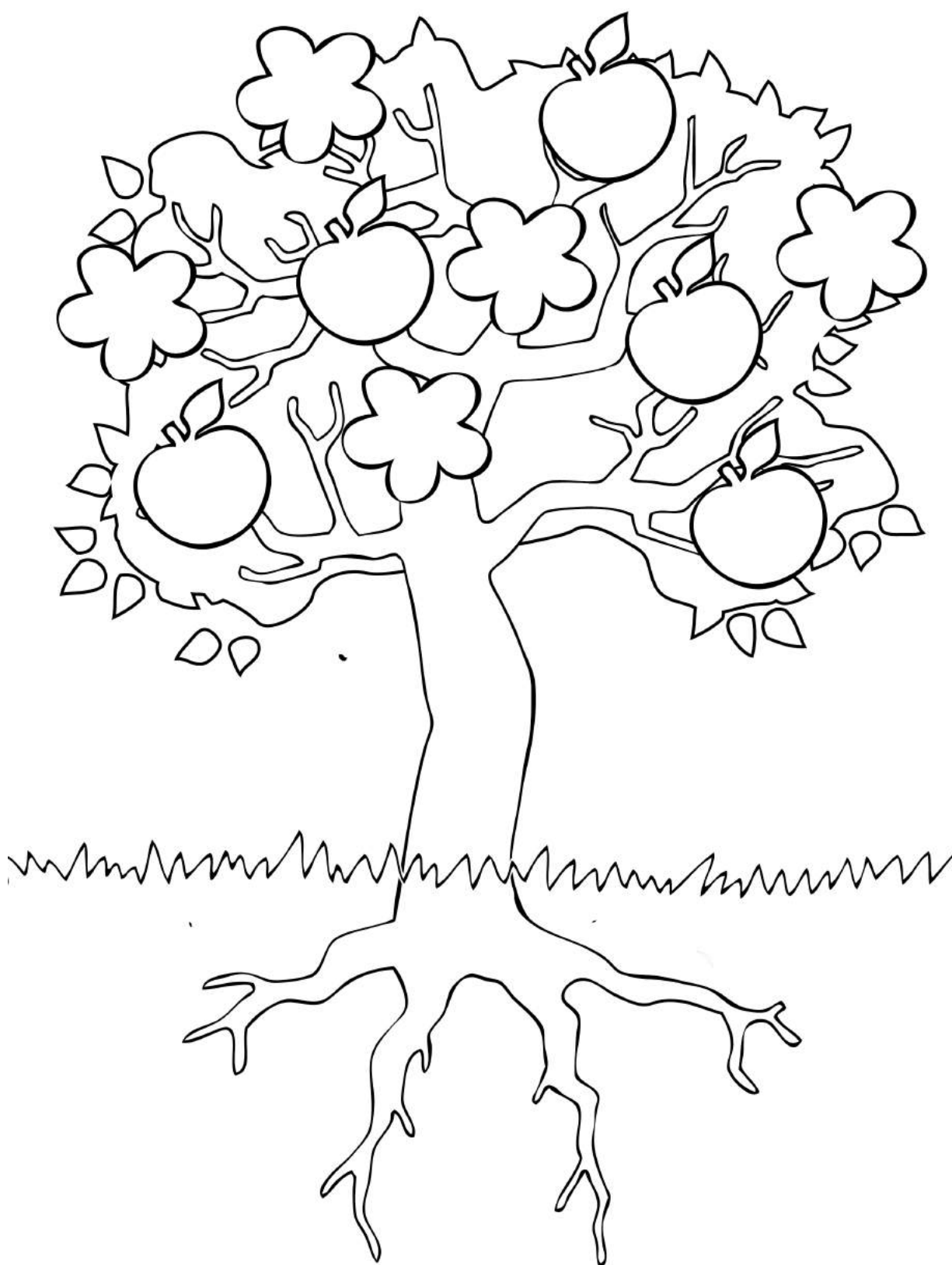
- | | | |
|--|---|--|
| ☐ Rouler à vélo | ☐ S'occuper d'une plante | ☐ Planifier une excursion |
| ☐ Manger avec des amis | ☐ Faire du jogging | ☐ Faire des mots croisés ou un sudoku |
| ☐ Écouter de la musique | ☐ Marcher dans la forêt | ☐ Jouer au billard |
| ☐ Jouer au football | ☐ Observer les gens | ☐ Faire des photos |
| ☐ Aider quelqu'un | ☐ Écrire une histoire | ☐ Aller au cinéma |
| ☐ Observer les animaux | ☐ Lire à haute voix | ☐ Faire un compliment |
| ☐ Écouter des blagues | ☐ Trier | ☐ Mettre du parfum |
| ☐ Lire un livre | ☐ Nager | ☐ Lire le journal |
| ☐ Aller se promener | ☐ Faire du théâtre | ☐ Manger une friandise |
| ☐ Explorer la ville | ☐ Organiser quelque chose | ☐ Aller à la bibliothèque |
| ☐ Manger un bon repas | ☐ Préparer un barbecue | ☐ Faire du pédalo |
| ☐ Chanter | ☐ Visiter un zoo | ☐ Jouer aux échecs |
| ☐ Lire le Coran/la Bible | ☐ Aller à une fête de village | ☐ Aller au théâtre |
| ☐ S'asseoir au soleil | ☐ Visiter un endroit | ☐ Prier |
| ☐ Flâner | ☐ Jouer au badminton | ☐ Réparer quelque chose |
| ☐ Faire de la randonnée | ☐ Allumer une bougie | ☐ Boire du thé ou du café avec des amis |
| ☐ Aller à une fête | ☐ Acheter un bouquet de fleurs | ☐ Décorer une pièce |
| ☐ Bricoler | ☐ S'asseoir sur un banc dans le parc | ☐ Jouer au ping-pong |
| ☐ Parler de football | ☐ Tenir un journal intime | ☐ Marcher pieds nus |
| ☐ Rendre service | ☐ Écrire une chanson ou un poème | ☐ Collectionner quelque chose |
| ☐ Se coiffer | ☐ Jouer d'un instrument | ☐ Faire de la méditation ou du yoga |
| ☐ Faire de la gymnastique | ☐ Aller à un concert | ☐ Regarder un film |
| ☐ Regarder la télévision | ☐ Aller voir un match de | |
| ☐ Téléphoner | | |
| ☐ Préparer un gâteau | | |
| ☐ Regarder le ciel | | |

- | | | |
|---|-----------------------------------|------------------------|
| ○ Travailler sur des choses techniques | ○ football | ○ Ranger |
| ○ Ramasser des feuilles ou des cailloux | ○ Écouter les bruits de la nature | ○ Apprendre l'allemand |
| ○ Jouer aux cartes | ○ Surfer sur internet | ○ _____ |
| ○ Aller au parc | ○ Aller au musée | ○ _____ |
| ○ Jouer au volley-ball | ○ Jouer au cricket | ○ _____ |
| ○ Jouer à la Playstation | ○ Jouer sur l'ordinateur | ○ _____ |
| ○ Coudre | ○ Danser | ○ _____ |
| ○ Pratiquer un sport de combat | ○ Jouer avec des enfants | ○ _____ |

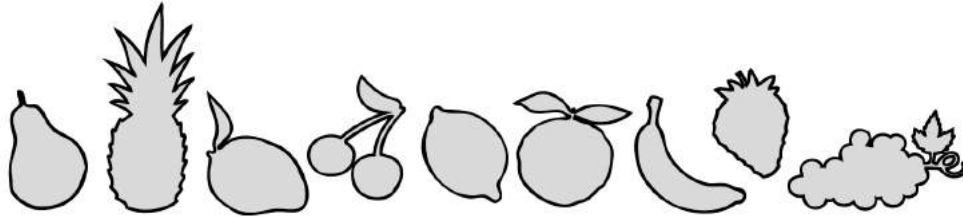


Si tu t'es dit pour plusieurs activités : « C'est vrai, j'aimais bien faire ça avant ! » ou « J'aimerais bien faire ou essayer ça un jour ! », la prochaine étape consiste à te demander quand tu peux pratiquer cette activité dans ton quotidien et à prendre du temps pour le faire. Il se peut que, pour certaines d'entre elles, tu ne puisses pas tout organiser seul et que tu doives demander à un assistant, à un représentant des services sociaux ou à quelqu'un de sympathique comment et où cette activité se pratique en Allemagne. Beaucoup de choses sont possibles avec un peu d'aide, n'hésite pas à te renseigner ! Il y a beaucoup de personnes en Allemagne qui sont prêtes à t'aider à faire de belles choses. Si tu ne sais pas à qui demander, tu peux t'adresser à l'un des centres de conseil cités au point 4.2.1.

Exercice 7 : Écoute consciente



Voici un magnifique pommier, plein de fleurs et de fruits. Y a-t-il aussi des pommiers dans ton pays, ou d'autres arbres fruitiers ? Si tu veux, tu peux dessiner ton propre arbre, par exemple celui sur lequel poussent tes fruits préférés. L'arbre symbolise ta vie, c'est ton « arbre de vie ».



Tes racines :

Chaque arbre est ancré dans la terre, le sable ou la roche grâce à des racines. Elles le soutiennent et l'empêchent de basculer quand le vent souffle, quand la tempête gronde ou quand un animal vient le malmener. L'arbre reste en place, grâce à ses racines.

Compare à présent ta vie à un arbre : quelles sont tes racines ? Qu'est-ce qui te tient debout même quand un violent orage traverse ta vie ? Qu'est-ce qui t'a donné des forces pour l'affronter ? Quelles valeurs ta famille t'a-t-elle transmises ? Quelle tradition de ton pays et/ou quelle foi t'ont marqué et t'offrent un appui ?

Inscris les réponses à ces questions juste à côté des racines de l'arbre.

Tes fleurs :

Ce sont les fleurs de l'arbre qui, une fois butinées par les abeilles, lui donneront ses fruits. Elles ne sont donc pas seulement agréables à regarder, c'est aussi grâce à elles qu'on peut manger de délicieux fruits !

Ta vie aussi est remplie de fleurs : ce sont tes rêves et tes envies, tes visions et tes objectifs. Quels sont tes souhaits pour l'avenir ? Si tu avais droit à trois vœux, lesquels choisirais-tu ? Si les rêves pouvaient devenir réalité, que se passerait-il dans ta vie ? Quels sont tes objectifs ? Que veux-tu accomplir en Allemagne ?

Inscris les réponses à ces questions dans les fleurs de l'arbre. Rappelle-toi que tu peux souhaiter tout ce que tu veux ! Pour l'instant, il ne s'agit pas de savoir si ces vœux sont réalisables. S'il n'y a pas assez de fleurs, tu peux en dessiner d'autres.

Tes fruits :

Ta vie a déjà porté beaucoup de fruits.

Qu'as-tu appris ? Que sais-tu faire ? Quels sujets maîtrises-tu ? À quoi t'intéresses-tu ? Qu'aimes-tu faire ? Quelles sont tes qualités ?

Inscris tes aptitudes, tes connaissances, tes intérêts et tes qualités dans les fruits du pommier ou de l'arbre que tu as dessiné. S'il n'y a pas assez de pommes, tu peux en dessiner d'autres.

Si tu le souhaites, tu peux aussi colorier ton arbre.

Quand tu as terminé, prends un moment pour le regarder attentivement.

Tu vois comme ta vie est colorée grâce à tes fleurs et tes fruits ? Comme tes racines sont solides ? Cet arbre magnifique symbolise ta vie.

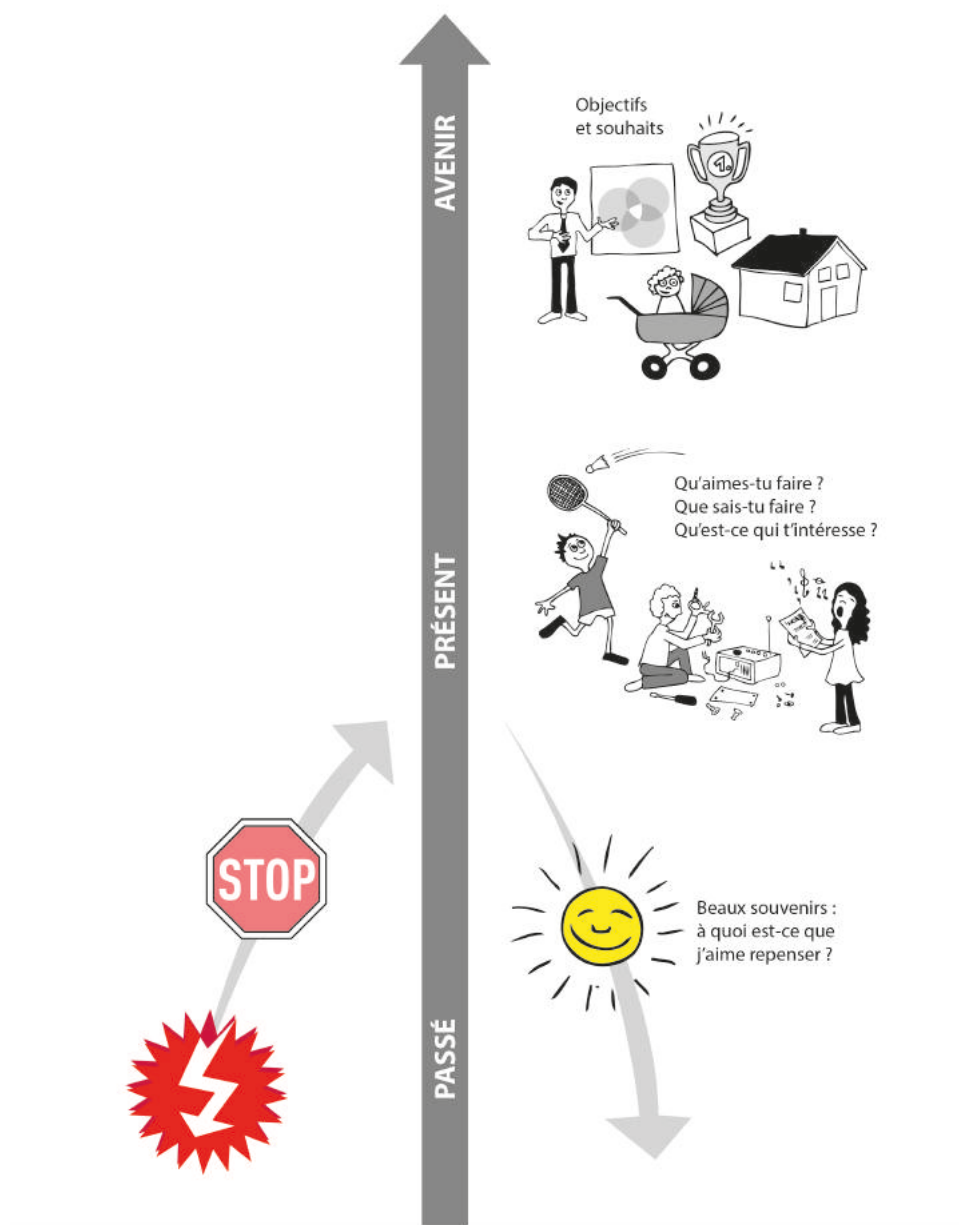
Si tu en as envie, tu peux découper la page le long de la ligne pointillée et l'accrocher quelque part où la garder sur toi, dans ton portemonnaie ou dans un sac, pour la regarder régulièrement.

2.4. Expériences positives du présent

Le chapitre 1 t'a appris l'importance de faire comprendre au tronc cérébral que les événements traumatisants font partie du passé, qu'ils sont terminés. Notre télencéphale doit ranger ces expériences dans le bon tiroir de notre cerveau, et nous pouvons l'y aider.

Dès que des événements passés remontent, répète-lui inlassablement : « **C'est terminé !** » et ajoute, pour faire contrepoids : « **Et MAINTENANT, je suis en Allemagne.** » Pour renforcer ce contrepoids, concentre-toi sur ce qui est important et te fait du bien **MAINTENANT**.

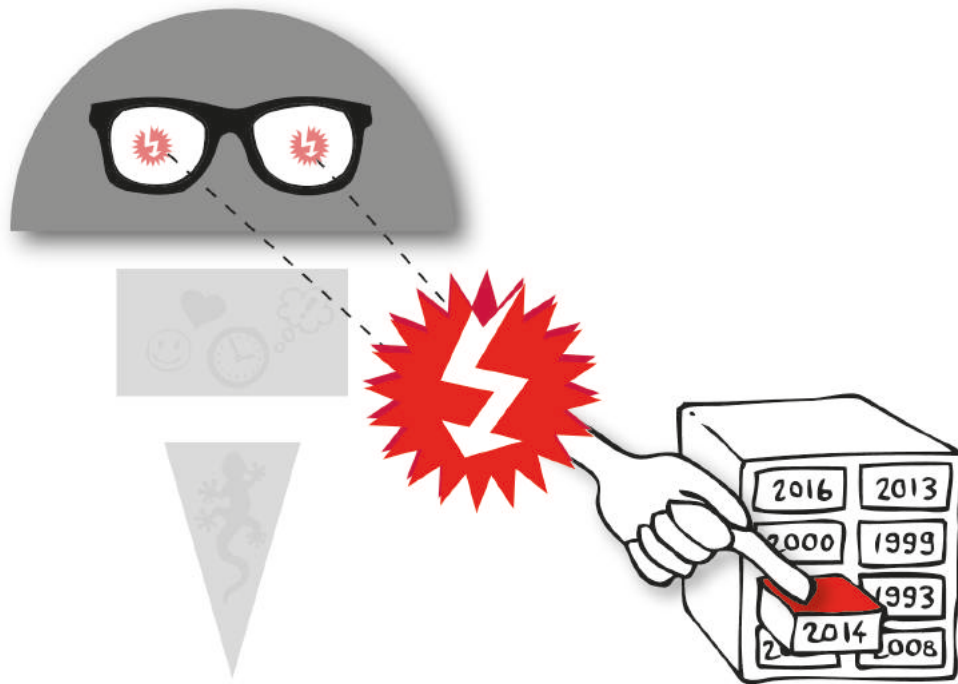
Regardons ensemble la ligne du temps suivante :



Tu peux voir sur la ligne du temps que le passé contient aussi des souvenirs positifs. Y repenser nous fait du bien, à tout moment, et nous donne des forces dans le présent.

Si tu ne peux pas empêcher les mauvais souvenirs de te tourmenter, tu peux quand même apprendre à les freiner et à reprendre le contrôle. Répète-toi : « **C'est terminé ! Cet événement appartient au passé !** » Te concentrer systématiquement sur **ce qu'il se passe MAINTENANT** va aussi t'aider :

qu'est-ce que j'aime faire **MAINTENANT** ? Qu'est-ce qui m'intéresse **MAINTENANT** ? Qui est là pour moi **MAINTENANT** ? Quels bons moments ai-je vécus **MAINTENANT** (ici, en Allemagne) ? Quelques exemples sont représentés sur la ligne du temps. En réfléchissant à ce qu'il se passe **MAINTENANT** et à ce qui appartient au passé, tu aides ton télencéphale à trier les informations et tu lui montres dans quel tiroir ranger les événements graves.



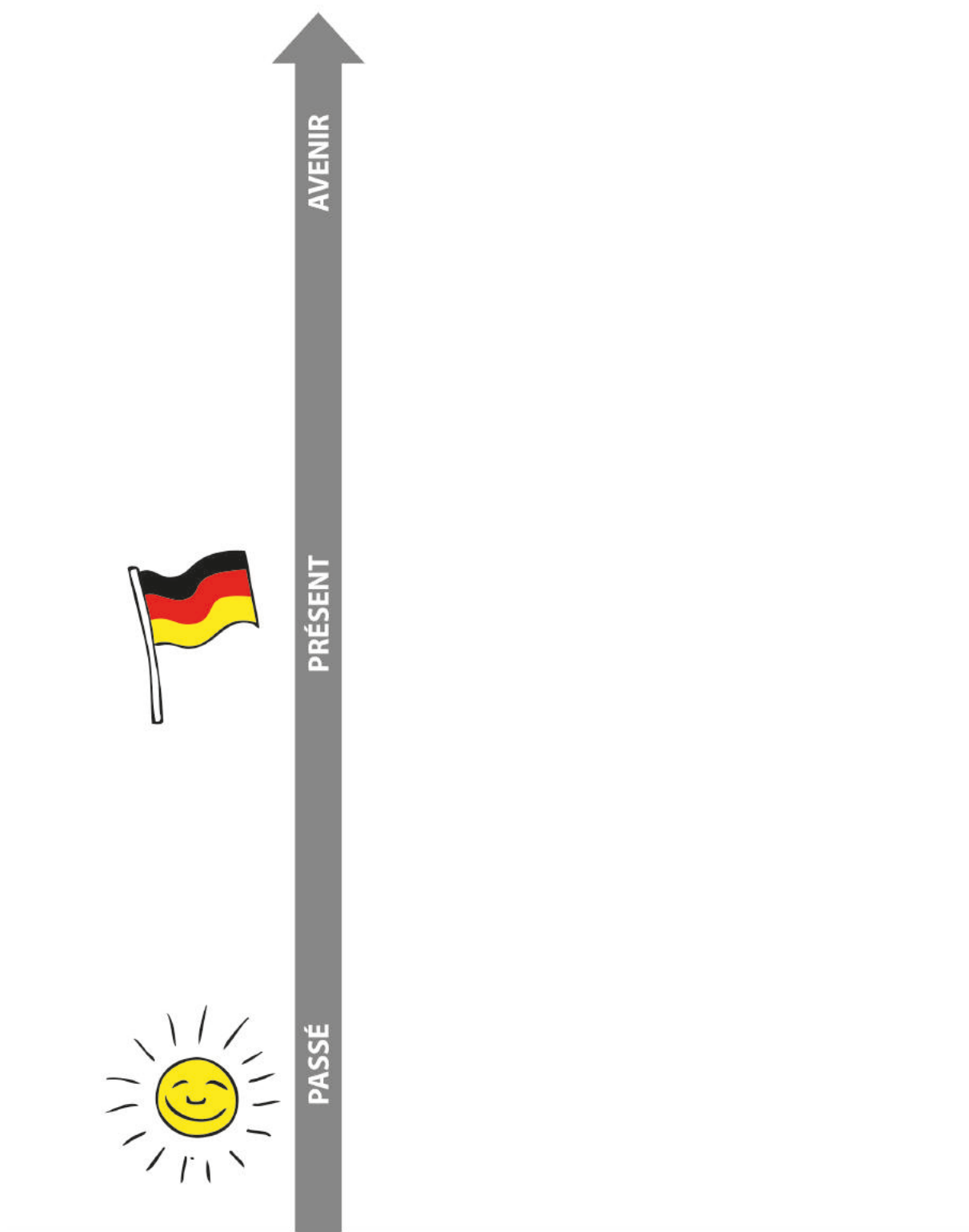
Il existe encore d'autres stratégies pour t'aider à freiner les souvenirs qui resurgissent, tu les découvriras au chapitre 3.

La page suivante présente une autre ligne du temps : TA ligne du temps personnelle !

Réfléchis à ce qu'il se passe pour toi maintenant, aux choses et aux personnes qui sont importantes pour toi, à ce que tu aimes et à ce que tu sais faire. Inscris ou dessine le résultat dans la section « Présent ».

Il est parfois difficile de réfléchir à l'avenir quand le passé nous rattrape encore si souvent. Si tu as des envies et des objectifs, inscris-les ici. Si ton avenir est incertain, ne t'inquiète pas : nous allons d'abord nous concentrer sur le présent pour que tu apprennes à freiner les mauvais souvenirs. Tu pourras repenser à ton avenir un peu plus tard, quand tu auras bien travaillé sur cet exercice.

Essaie de te rappeler un beau moment du passé ou quelque chose d'inoubliable – par exemple les moments auxquels tu as pensé pour faire l'**exercice 3**, ou d'autres – et inscris-les à côté du soleil, dans la section « Passé ». Tu peux aussi les dessiner ou utiliser la photo de l'**exercice 3**.

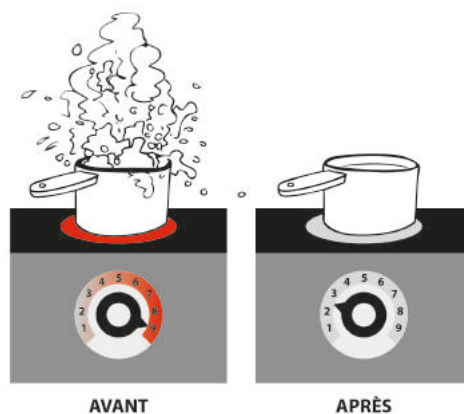


2.5. Rester dans le présent – Pleine conscience

Le fait de nous concentrer sur ce qu'il se passe **ici et maintenant** peut aussi nous aider à trier les événements graves du passé et les empêcher de nous tourmenter trop souvent. Nous focalisons notre attention sur ce qu'il se passe **maintenant, dans le présent**, en nous aidant de nos **cinq sens**, c'est-à-dire la **vue**, l'**ouïe**, le **toucher**, le **goût** et l'**odorat**.

C'est ce qu'on appelle la pleine conscience. Cela signifie percevoir sans porter de jugement, observer, écouter, ressentir, sentir son propre corps avec la plus grande attention. Une grande partie de ce qu'il se passe à l'intérieur et autour de nous nous échappe si nous n'y prêtons pas attention consciemment. Un exemple : nous écoutons notre professeur d'allemand. Un oiseau passe devant la fenêtre, il commence à pleuvoir, on déplace une table dans la pièce voisine, deux personnes parlent dans le couloir, le mouchoir d'un élève tombe par terre, il fait de plus en plus chaud dans la classe et une odeur désagréable arrive... Tout cela se passe simultanément et nous n'en percevons qu'une infime partie parce que notre attention est focalisée sur ce que dit le professeur. Dans ce cas, pouvoir occulter tous les autres stimulants (c'est-à-dire des perceptions précises) est très important. Ça fonctionne aussi dans l'autre sens : lorsqu'un mauvais souvenir ou une pensée négative nous tourmente ou si nous ressasons des idées noires, observer et percevoir attentivement ce qu'il se passe MAINTENANT distrait notre esprit de ces choses négatives du passé et nous ramène dans le présent.

Les moines bouddhistes utilisent des exercices de pleine conscience pour mieux méditer et éloigner le plus de pensées possible de leur esprit pendant un certain temps. La méditation est un grand art dont la maîtrise demande beaucoup de travail. Tu as certainement déjà remarqué qu'il est très difficile de ne penser absolument à rien. Savais-tu que sur une journée de 24 heures, un être humain peut avoir 70 000 pensées différentes, soit presque une nouvelle chaque seconde ? Une trop forte accumulation de pensées négatives nous empêche de nous concentrer sur autre chose. La pleine conscience permet de réduire le stress engendré par ces pensées. Il est scientifiquement prouvé que les exercices de pleine conscience font chuter la tension artérielle, apaisent notre respiration et peuvent même soulager les douleurs. Ils ont un peu cet effet-ci :



Chacun peut décider quel(s) sens il préfère utiliser pour ses exercices de pleine conscience. Voici quelques exercices qui te permettront de déterminer ce qui te correspond le mieux.

Exercice 7 : Écoute consciente

- Installe-toi confortablement et relaxe-toi. Tends l'oreille et focalise-toi sur ton ouïe. Tu peux fermer les yeux ou, si tu préfères, choisir un point fixe dans l'espace que tu fixes du regard.
- Concentre-toi sur tout ce que tu peux entendre. Dis-toi : j'entends ... et ... et ...
- Les bruits sont-ils forts ou faibles ? Constants ou brefs ? Sombres ou clairs ? Aigus ou graves ?
- Essaie à présent d'écouter ta propre respiration. L'as-tu déjà écoutée avant ?
- Remarque comme tu respirez lentement et calmement et écoute-toi simplement respirer naturellement, à ton rythme.
- À présent, ouvre lentement les yeux si tu les avais fermés. Regarde autour de toi et inspire profondément. L'exercice est terminé.

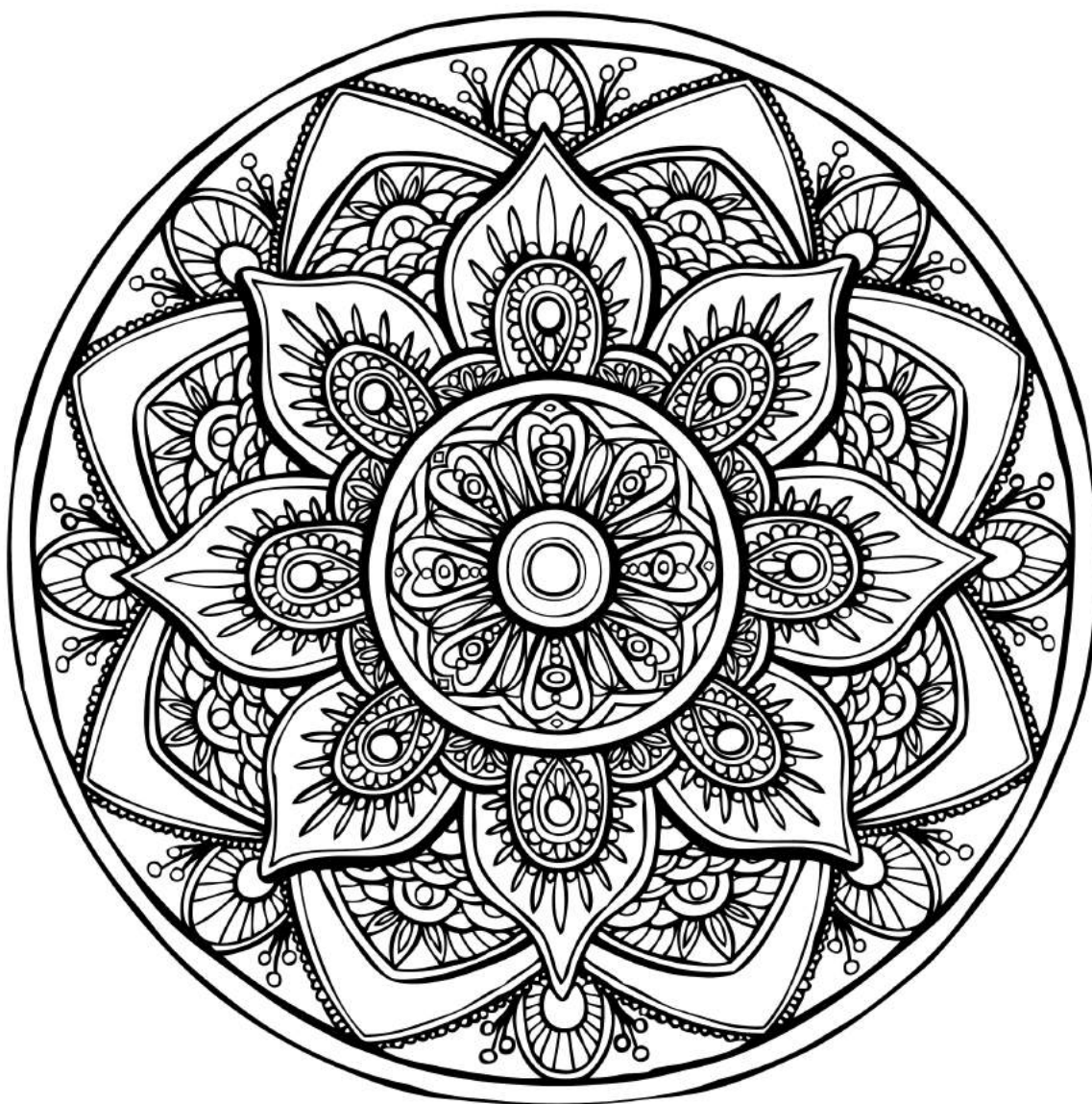
Exercice 8 : Dessiner avec attention

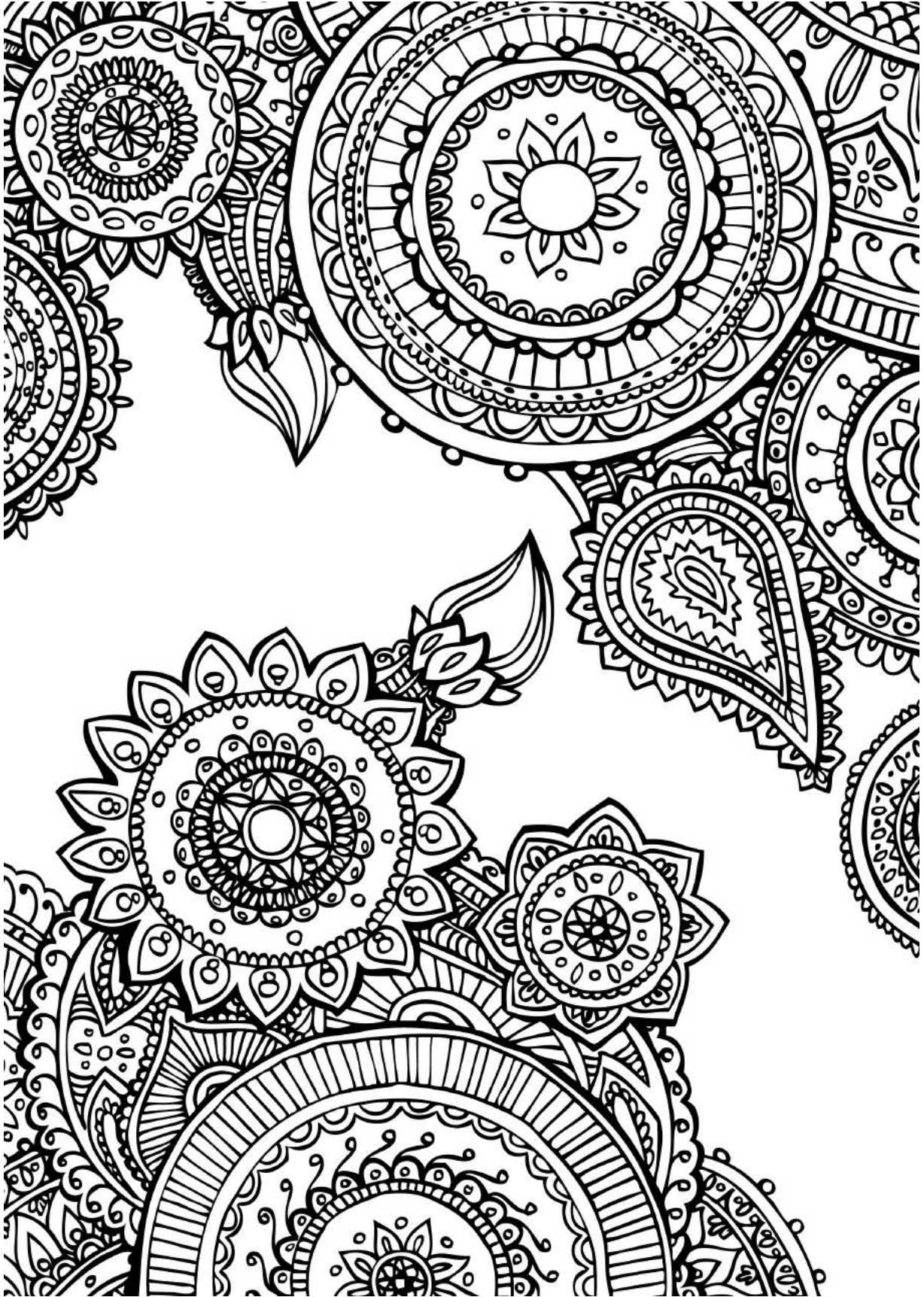
Tu as besoin de crayons de couleur pour réaliser cet exercice.

Tu trouveras sur les pages suivantes différentes images qui dégagent de la force et de la sérénité. Choisis une image qui te plaît particulièrement, prends des crayons de couleur et colorie chaque forme et motif séparément. Utilise différentes couleurs et change à chaque trait noir. Concentre toute ton attention sur le coloriage et sur l'image qui apparaît.









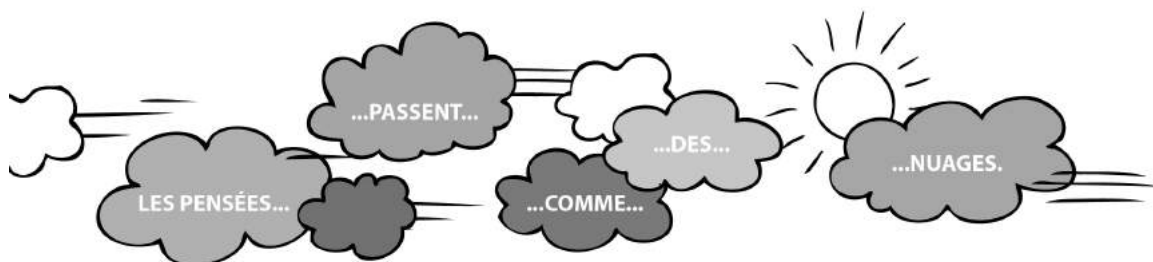


Exercice 9 : Voyager dans son corps

Pour cet exercice, trouve-toi un endroit au calme où personne ne te dérange. À chaque étape, essaie de percevoir les choses consciemment, telles qu'elles sont. L'objectif est d'observer, pas de changer.

1. Assieds-toi aussi droit que possible sur une chaise ou un banc. Tu es confortablement installé ? Tes deux pieds touchent le sol ?
2. Si tu veux, tu peux fermer les yeux ou choisir un point sur lequel fixer ton regard pendant l'exercice.
3. Concentre-toi sur tes **plantes de pieds** en contact avec le sol. Que sens-tu à cet endroit ? Portes-tu des chaussettes ou des chaussures ? Quelle sensation te procurent-elles ? Tes pieds sont-ils froids ou chauds ? Que perçoivent-ils d'autre ?
4. Porte ensuite ton attention sur le **bas de tes jambes**. Comment les perçois-tu ? Portes-tu un short ou une jupe ? Sens-tu l'air sur ta peau, le tissu de tes vêtements ?
5. Passe ensuite à tes **cuisses** et tes **fesses** et concentre-toi sur leur contact avec la chaise. La surface est-elle dure ou molle ? Tes cuisses sont-elles tendues ou détendues ?
6. Concentre-toi maintenant sur ton **dos**. Remonte ta colonne vertébrale, depuis le bassin jusqu'au cou. Te tiens-tu droit ou as-tu le dos courbé ?
7. Passe ensuite à ton **ventre**. Tes muscles abdominaux sont-ils détendus ? Ta paroi abdominale se soulève-t-elle et s'abaisse-t-elle quand tu respirez ?
8. Porte ton attention sur ta **poitrine** et regarde-la se soulever et s'abaisser avec ta respiration.
9. Concentre-toi maintenant sur tes **épaules**. Sont-elles haussées ou relâchées ?
10. Passe ensuite à tes **main**s. Où sont-elles ? Comment perçoivent-elles la matière sur laquelle elles sont posées ? Sont-elles chaudes ou froides ?
11. Remonte jusqu'à tes **avant-bras**. Que sens-tu à ce niveau ?
12. Concentre ton attention sur le **haut de tes bras**, puis sur ton **cou** et ta **tête**. Y a-t-il un appui pour ta tête ? Tes cheveux sont-ils attachés ou détachés ? As-tu une mèche qui te tombe dans le visage ? Que perçois-tu au niveau de ton front ? Est-il frais ou tendu ? Concentre-toi sur tes **yeux, ton nez et ta bouche**.
13. Ensuite, inspire puis expire profondément et reporte ton attention sur ce qui t'entoure.

La bonne nouvelle, c'est que cet exercice peut être réalisé n'importe quand et n'importe où. Peu importe où tu te trouves ou ce qu'il se passe autour de toi, dès que tu ne te sens pas bien, concentre-toi consciemment sur ce qui t'entoure et sur tes sens. Ne sois pas trop dur envers toi-même : si des pensées négatives arrivent, perçois-les sans t'énervier, puis laisse-les repartir. Tu peux par exemple imaginer que les pensées sont des nuages qui viennent et repartent, ou des ballons qui s'envolent dans le ciel.



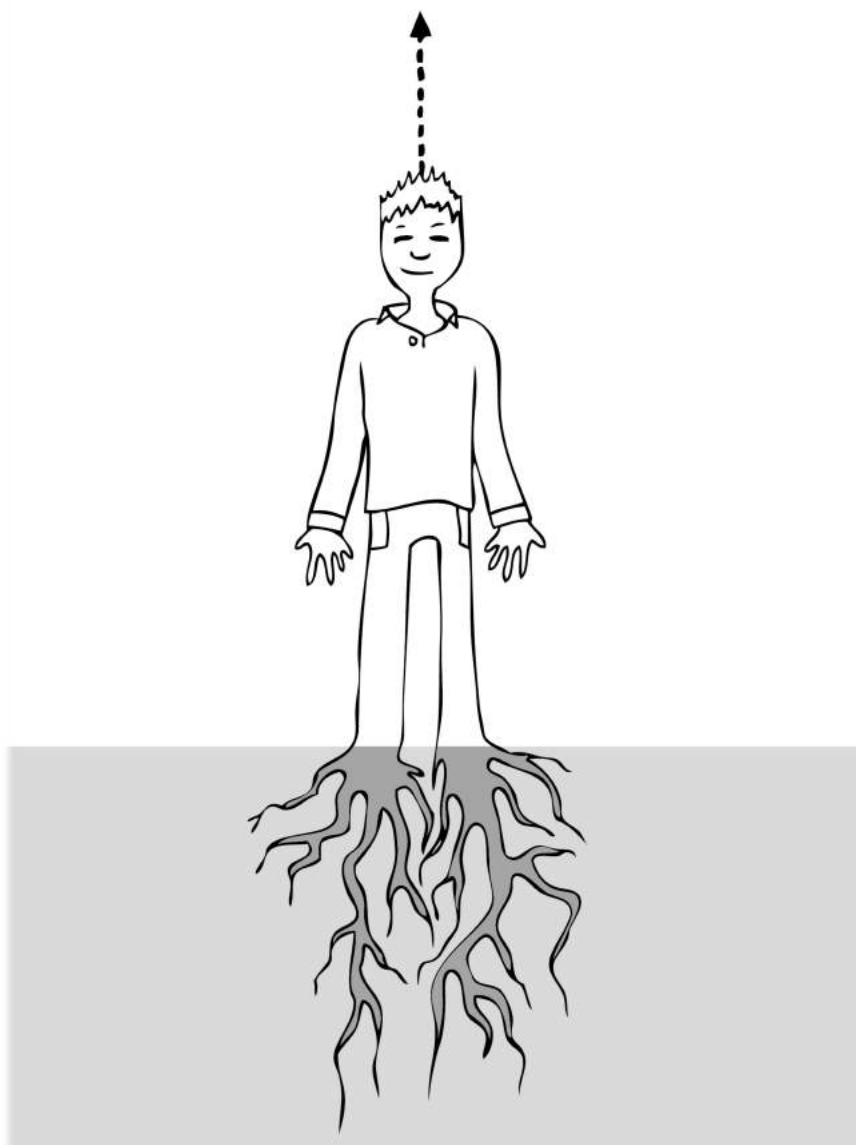
L'exercice de l'arbre aussi peut te permettre de t'ancrer dans le présent.

Exercice 10 : L'exercice de l'arbre

Cet exercice complète très bien « Mon arbre de vie », que tu as peut-être déjà réalisé.

Tiens-toi bien droit, les deux pieds à plat sur le sol. Écarte les jambes de la largeur de tes hanches. Imagine que quelqu'un tire sur ta colonne vertébrale avec un fil pour te redresser encore. Tes bras sont relâchés le long du corps, la paume des mains tournée vers l'avant.

Essaie à présent d'imaginer que tes pieds s'attachent au sol, comme si des racines commençaient lentement à pousser pour entrer profondément dans la terre. Elles te maintiennent solidement dans le sol. À présent, imagine que le vent se met à souffler : tes feuilles bougent, mais l'arbre tient debout, bien enraciné, et peut profiter de la douce caresse du vent.



Petite remarque sur l'**importance de s'exercer** : ce n'est qu'en répétant régulièrement ces exercices qu'ils te donneront les sensations positives recherchées. Le corps « oublie » rapidement les choses qui nous soulagent, parce que le cerveau est encore trop occupé par les expériences traumatisantes et que les pensées et sensations négatives sont encore très présentes. Nous devons donc régulièrement faire ces petits exercices, jusqu'à ce que les brèves expériences positives s'ancrent profondément dans notre cerveau et notre corps. On sait qu'il faut avoir une pensée mille fois avant qu'elle soit assimilée et puisse influencer automatiquement les perceptions de notre corps. Si tu as apprécié l'un des exercices réalisés jusqu'à présent, j'aimerais t'encourager à le refaire régulièrement, jusqu'à ce qu'il fasse naturellement partie de ton quotidien. Bien sûr, tu ne dois pas faire tous les exercices de ce livre tout le temps, seulement ceux qui te plaisent. Même s'il n'y en a qu'un seul, l'essentiel, c'est de le faire régulièrement.

2.6. La sécurité, un cadre important

Après des événements difficiles, le corps et l'esprit sont perturbés, ils ne se sentent plus en sécurité. Tu sais maintenant que ton cerveau est toujours sur le qui-vive parce qu'il a peur de ce qu'il pourrait encore se passer. Le programme d'urgence est encore actif, même si une partie de toi sait sans doute déjà que ce que tu as vécu appartient au passé et que tu es en sécurité maintenant en Allemagne. Mais notre tronc cérébral n'est pas si facile à convaincre : il faut sans cesse le lui prouver, par tous les moyens, surtout avec l'aide de notre télencéphale, c'est-à-dire notre raison. Tu as déjà découvert quelques stratégies pour t'y aider.

Un autre élément important est de se sentir consciemment en sécurité et de créer des repères dans son quotidien. Les activités routinières et les projets donnent un sentiment de sécurité, parce qu'on sait ce qui nous attend. Si tout ne dépend bien sûr pas que de toi, tu peux tout de même avoir une influence et donc un certain contrôle sur le déroulement de tes journées. Il ne s'y passe pas que des choses inattendues ! Même les rendez-vous ou activités fixés par quelqu'un d'autre peuvent te procurer ce sentiment de sécurité. Il est rassurant d'avoir des journées organisées : une structure quotidienne donne à ta vie un cadre sûr et fiable.

2.6.1. Structure quotidienne

Créer un tel cadre peut paraître difficile quand on est complètement désœuvré, que rien ne nous oblige à nous lever le matin ou à nous coucher le soir. Le risque est que nous nous laissions aller, en attendant simplement de voir ce qui vient. Il faut beaucoup de discipline et, souvent, de soutien pour se recréer malgré tout son propre rythme, se fixer de petits objectifs, planifier ses journées. Mais ces efforts en valent la peine, car ils t'offriront davantage de sécurité. **Les pensées négatives incontrôlées n'aiment pas la planification et la régularité.**

Tu te dis peut-être, à raison : « Comment pourrais-je me sentir en sécurité alors que je ne sais même pas si je vais pouvoir rester ici, où je vais habiter, si je vais pouvoir travailler, comment vont ma famille et mes amis ? » C'est vrai : gérer ces nombreuses incertitudes, notamment vis-à-vis de ton avenir, n'est pas facile. Il faut beaucoup de petites étapes et, souvent, de temps pour obtenir ces sécurités externes. J'aimerais bien te faire partager un peu de ma confiance dans le fait que beaucoup de questions trouveront une réponse avec le temps et que tu te sentiras de plus en plus en sécurité.

Et tu peux déjà mettre en place certaines de ces sécurités **MAINTENANT** ! Car nous pouvons **organiser et modifier activement** le présent. N'attends pas de réponse à tes grandes questions

d'avenir, mais commence dès **MAINTENANT** à avancer par petites étapes dans ton quotidien. C'est étape après étape qu'on atteint ses objectifs même les plus éloignés !

En organisant consciemment ton quotidien, tu peux **toi-même** y intégrer de la normalité. Tant les activités agréables que les obligations, telles que faire ses courses ou se laver, peuvent devenir des rituels et des habitudes qui te permettent de retrouver une part de **normalité et donc de sécurité**. L'exercice suivant peut t'aider à organiser ton quotidien de façon plus consciente.

Exercice 11 : Deviens le maître de ton quotidien !

La page suivante présente une feuille de calendrier avec une semaine complète et l'heure dans la colonne de gauche.

Tu peux y inscrire les rendez-vous réguliers que tu as chaque semaine, par exemple des cours d'allemand, des rencontres ou des tâches spécifiques. Pour les jeunes hébergés dans des foyers d'aide, il peut s'agir des heures de cours, de repas et de coucher, des offres et sorties de groupe, etc. Voici un exemple :

WOCHENPLAN							
	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
07:00	AUFSTEHEN						
08:00	FRÜHSTÜCK IOI						
09:00	DEUTSCHKURS 					AUFSTEHEN	
10:00							
11:00							
12:00							
13:00	MITTAGESSEN IOI						
14:00						ZIMMER PUTZEN	JOGGEN MIT FREUND 
15:00	COMPUTER-ZEIT 				AUSFLUG MIT GRUPPE 		
16:00		FUSS-BALL 		FUSS-BALL 			
17:00							
18:00	ABENDESSEN IOI						
19:00			MUSIK-ABEND 				
20:00							KARTEN SPIELEN 
21:00							
22:00	INS BETT GEHEN 						
23:00							
24:00						INS BETT 	

Si tu vis dans un logement communautaire, tu n'auras sans doute pas beaucoup de rendez-vous fixes au début. Il est donc particulièrement important que tu t'en crées. De quoi pourrait-il s'agir ?

Tu peux par exemple décider d'aller faire un jogging tous les mardis et jeudis à une heure précise, ou de jouer au football, dessiner, faire de la musique... Tout ce dont tu as envie ! Pense aussi aux rituels et habitudes qui faisaient partie de ton quotidien avant. Lesquels d'entre eux aimerais-tu réintégrer dans ton quotidien en Allemagne ?

Tu n'as pas le matériel dont tu aurais besoin ? Montre ton plan hebdomadaire à une personne allemande de ton entourage et demande-lui par exemple des crayons et des feuilles de papier, ou ce que tu dois faire pour jouer dans un club de football. **Il y aura toujours des possibilités et beaucoup de gens seront ravis de t'aider !**

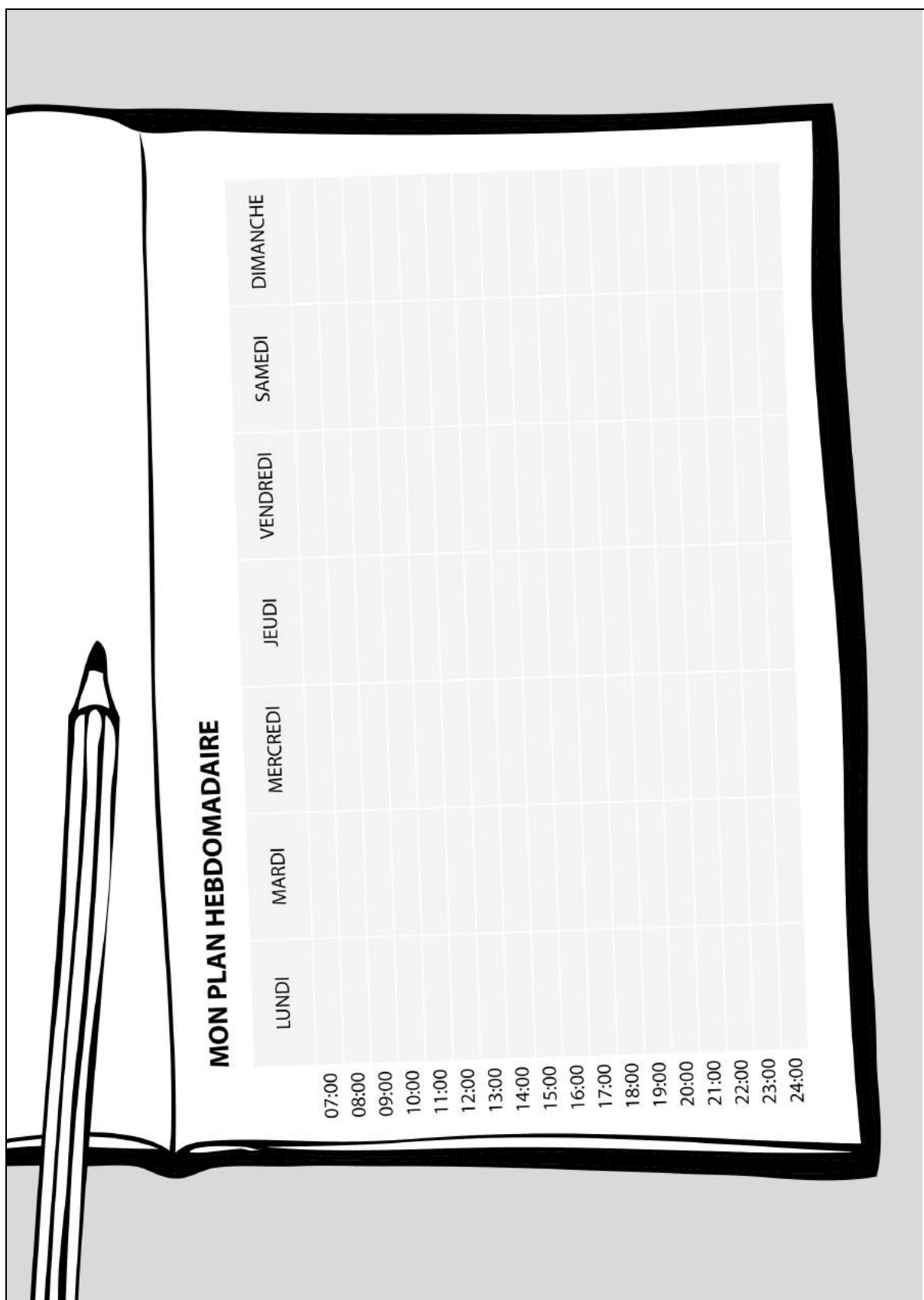
Tu peux aussi définir des **heures fixes pour les repas, le coucher et le lever**. Cela donnera à ton quotidien une structure sur laquelle ton horloge interne pourra se régler. C'est particulièrement important si tu souffres de troubles du sommeil, comme je te l'expliquerai au chapitre 3.1.

Tu as certainement déjà fait connaissance avec d'autres personnes de ton pays. Peut-être y a-t-il quelqu'un qui aime comme toi jouer aux cartes ? Propose-lui de vous retrouver un jour chaque semaine pour jouer ensemble.

Prévois des créneaux horaires pour étudier l'allemand.

Si tu aimes cuisiner, essaie de préparer des repas et de manger régulièrement avec d'autres personnes. Tu peux aussi aider le concierge en balayant le couloir chaque semaine, etc., etc.

À ces activités régulières viennent encore s'ajouter des rendez-vous uniques, chez le médecin, avec ton tuteur, l'assistant social, l'office des étrangers, etc. Il est donc préférable de refaire chaque semaine un nouveau plan reprenant à la fois les rendez-vous réguliers et les rendez-vous uniques. Tu as ainsi une vue d'ensemble sur ta semaine, qui te permet de vivre consciemment ton quotidien. **Ce quotidien, tu contribues aussi à le façonner !**



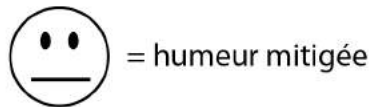
Tu peux bien sûr aussi utiliser la fonction « Agenda » de ton téléphone !

Exercice 12 : Mon agenda des activités agréables

Les activités qui te sont agréables sont particulièrement importantes. Essaie chaque jour d'entreprendre **au moins une chose agréable**, par exemple te promener, écouter ta chanson préférée ou lire un poème. Tu peux aussi reprendre les activités de l'**exercice 4 (Liste des activités positives, point 2.3)** et les inscrire dans le plan hebdomadaire que tu as établi à l'**exercice 11**. Cela te permettra de les planifier de manière régulière. Prends quelques instants avant d'aller te coucher pour consulter ce plan : as-tu fait ce que tu avais prévu ? Y avait-il d'autres activités agréables aujourd'hui ? Sur une feuille séparée, inscris ce que tu as fait d'agréable et comment tu t'es senti après.

Y a-t-il un symbole pour la bonne et la mauvaise humeur dans ta culture ? Si oui, utilise-le.

Tu peux aussi utiliser des smileys :



Voici un autre modèle de plan hebdomadaire que tu peux utiliser quand tu en as envie. Tu peux écrire ce que tu as prévu dans la première ligne, ce que tu as fait d'agréable dans la deuxième et, dans la troisième, dessiner un symbole qui correspond à ton humeur après l'activité : bonne, mitigée ou mauvaise.

PLAN HEBDOMADAIRE des activités agréables



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Activité agréable prévue							
Activité agréable réalisée							
Influence sur l'humeur*							

*



= bonne humeur



= humeur mitigée



= mauvaise humeur

Comprendre la nouvelle langue permet aussi de renforcer le sentiment de sécurité. Tu te sens moins étranger en apprenant la langue du pays : tu te fais de mieux en mieux comprendre au quotidien, ce qui te donne peu à peu plus de repères. Tu te sens plus sûr de toi, parce que tu comprends ce qui se dit, que tu peux lire les panneaux et remplir toi-même les formulaires. Pense donc à prévoir suffisamment de temps pour apprendre l'allemand.

L'**activité physique** et le **sport** sont tout aussi importants. En effet, lorsque nous bougeons, notre cerveau libère des « messagers » du bonheur qui nous mettent de bonne humeur. De plus, atteindre les petits objectifs que nous nous sommes fixés renforce aussi notre confiance en nous. L'activité physique permet en outre de freiner le flot des pensées. Même si c'est difficile au début, cela vaut donc la peine de te forcer, que ce soit pour aller dans la nature, pratiquer un sport ou danser !

2.6.2. Règles

Il s'agit d'un point particulièrement important pour celles et ceux qui vivent dans des foyers d'accueil pour jeunes. Je sais que la plupart d'entre vous n'apprécient pas qu'il y ait autant de règles. C'est une attitude caractéristique de la jeunesse, une phase de la vie durant laquelle il est même important parfois de se démarquer des adultes pour trouver sa propre voie vers l'âge adulte. Je sais que l'adolescence est une période difficile. Mais laisse-moi te dire ceci : **les règles offrent aussi un cadre sûr**. Tu peux te déplacer dans ce cadre en sachant qu'enfreindre les règles aura des conséquences. Savoir ce qu'il se passe si on ne respecte pas certaines règles est aussi une sécurité : tu peux te reposer sur l'idée que contrevenir à une règle précise a un effet précis. Tu es libre de tes décisions, mais tu connais ton cadre, en l'occurrence les règles imposées par le foyer. Elles n'ont pas été inventées pour te rendre la vie difficile, mais pour t'offrir un cadre stable et te permettre de cohabiter en harmonie avec les autres. À l'âge adulte aussi, tu auras des règles à respecter, par exemple celles de ton chef ou du code de la route. Ainsi, si on est pris en flagrant délit d'excès de vitesse, on devra payer une amende ; si on arrive toujours en retard au travail, on finira par être licencié. Les conséquences de notre comportement sont prévisibles grâce aux règles, et **qui dit prévisibilité dit sécurité !** C'est toi qui décides quelles règles tu respectes et tu sais ce qu'il se passe si tu ne le fais pas. **C'est donc toi qui as le contrôle !**

2.7. Contacts sociaux

Les personnes qui ont vécu des choses graves se replient parfois sur elles-mêmes pour tenter de se protéger de nouvelles expériences négatives. Elles ont du mal à faire de nouveau confiance. Il se peut aussi que tu aies peur de gêner les autres ou de ne pas être compris. Certains sont également persuadés qu'ils doivent résoudre leurs problèmes seuls, refusent d'être aidés parce qu'ils se sentent coupables ou évitent tout contact social par peur d'aggraver les choses en parlant de leurs problèmes.

En tant qu'êtres sociaux, nous avons besoin de contacts pour nous sentir bien et en sécurité. Un repli sur soi engendre une contrainte supplémentaire et nous isole. **Les contacts sociaux sont très utiles pour surmonter et traiter les expériences négatives.**

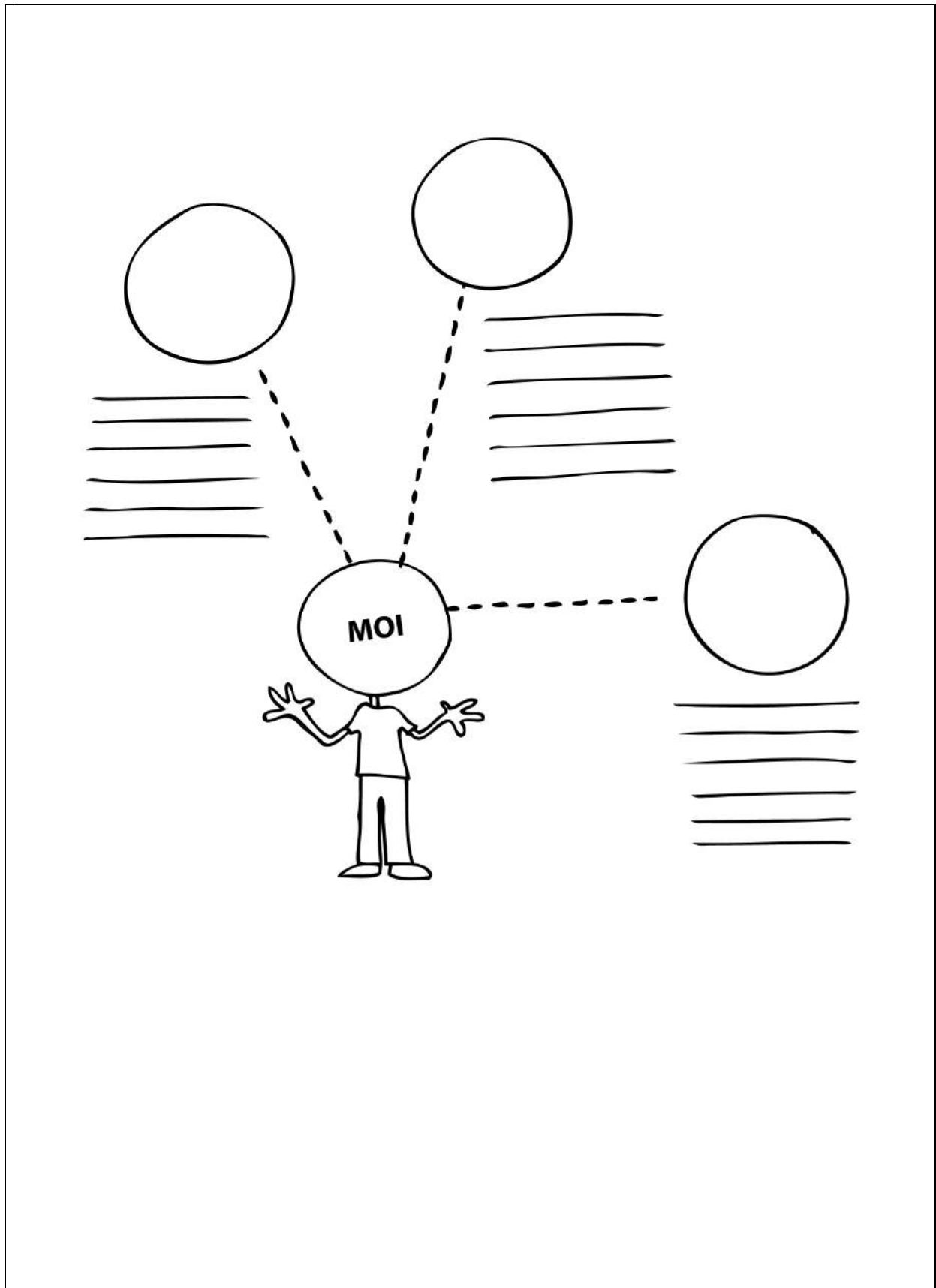
Tous les contacts qui te font du bien sont utiles ! Il y a peut-être quelqu'un avec qui tu aimes jouer aux cartes, quelqu'un d'autre à qui tu peux confier tes difficultés quotidiennes et une troisième personne qui t'aide à remplir tes formulaires. Tu comprendras tout de suite quand tu peux faire confiance à quelqu'un ou lui raconter ce que tu as sur le cœur. Tu as bien sûr aussi le droit de dire « non » aux contacts qui te pèsent ! Prête attention aux expériences positives actuelles et passées avec d'autres.

Les contacts avec des personnes éloignées, qui vivent dans un autre pays, sont eux aussi importants. Même les personnes avec qui il est peut-être impossible de communiquer pour l'instant peuvent jouer un rôle, tout comme celles qui nous étaient chères et qui sont décédées. Elles nous ont transmis quelque chose ; nous souvenir d'elles et des moments que nous avons passés ensemble peut être un précieux trésor qui continue de nous accompagner. Au chapitre 3.7, tu verras comment il est possible de garder un contact intérieur avec des personnes disparues.

Exercice 13 : Mon réseau social

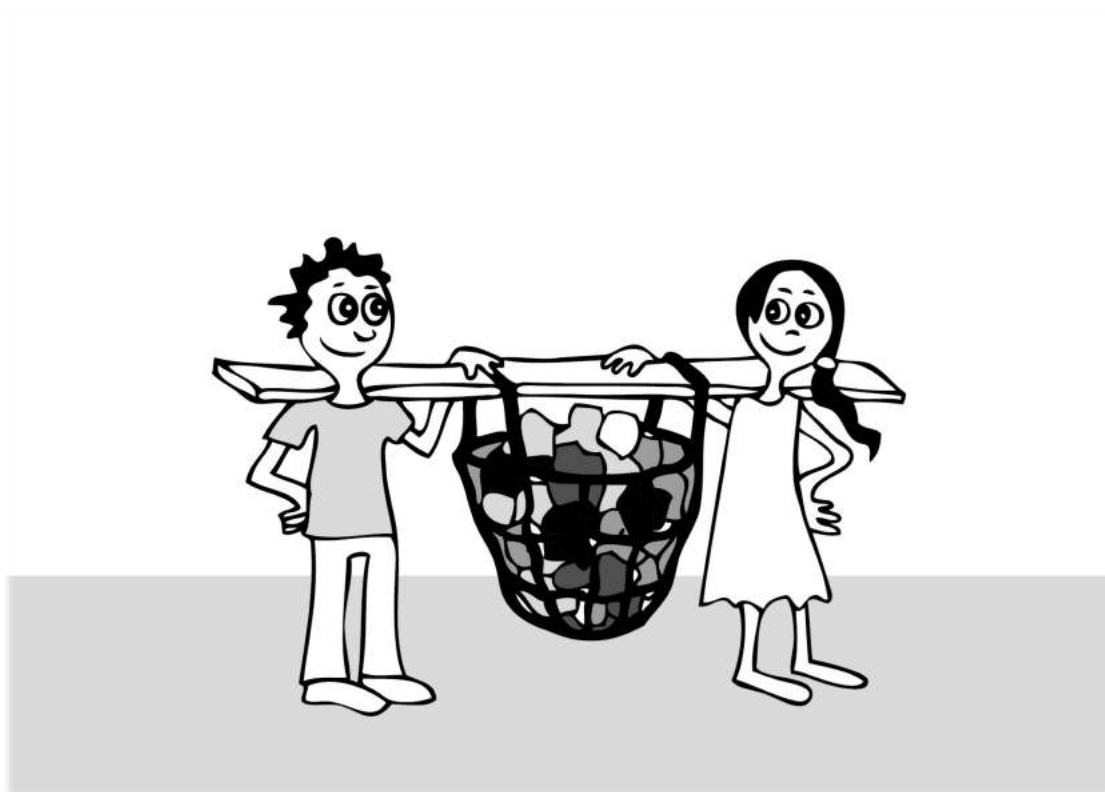
Demande-toi quelles sont les personnes importantes pour toi à l'heure actuelle. Inscris leur nom dans les cercles ci-dessous. Tu peux en dessiner d'autres s'il n'y en a pas assez. Il peut s'agir de personnes décédées ou qui vivent loin de toi ; de personnes qui t'aident, avec qui tu aimes faire des activités, avec qui tu peux parler, qui te font rire ; de personnes à qui tu as souvent ou peu souvent affaire, ou à qui tu avais affaire par le passé ; de personnes que tu vois tous les jours ou que tu n'entends que de temps en temps au téléphone ; ou encore de personnes avec qui tu n'as aucun contact pour l'instant, mais à qui tu penses beaucoup.

Demande-toi à présent quelles sont les qualités de ces personnes. Qu'est-ce qui t'impressionne chez elles ? Qu'est-ce qui t'aide, te fait du bien ? Est-ce quelque chose qu'elles disent ou qu'elles font pour toi ? Est-ce un style particulier ? Quels principes de vie as-tu appris de ces personnes ? Qu'aimais-tu ou aimes-tu toujours faire avec elles ? Note tes réponses en dessous de leur nom.



2.8. S'ouvrir, s'exprimer et faire preuve de créativité

Parler à quelqu'un de ce qui nous attriste et nous inquiète, de nos souvenirs, de nos rêves, de nos pensées et de nos sensations peut faire beaucoup de bien. On dit parfois que « **peine partagée diminue de moitié** ». Cela signifie que notre souffrance peut s'atténuer si on en parle ou la partage à quelqu'un d'autre. Nous ne devons pas la supporter seuls. L'important, c'est de décider toi-même si et à qui tu veux parler, et ce que tu veux dire. Demande-toi à qui tu aimerais te confier et à qui tu ne le voudrais pas.



Y a-t-il un proverbe semblable dans ta langue ? Dans certaines cultures, la souffrance ne s'exprime pas par les mots, mais par une lamentation collective ou par une lecture commune du Coran, par exemple. Quelles sont les traditions dans ta culture ?

De nombreux artistes expriment leurs souffrances dans des tableaux, des chansons ou des poèmes. Cela aussi peut faire du bien – et pas besoin d'être artiste pour y arriver ! Écrire ses ressentis ou les exprimer en coloriant une feuille de papier peut soulager l'âme, car nous les extériorisons plutôt que de les garder en nous.

Y a-t-il une chanson qui exprime ce que tu ressens ?

Quelles couleurs et formes décrivent tes expériences ?

Quelles chansons te procurent un sentiment positif, de la joie, de l'enthousiasme, du plaisir ?

Comment dessinerais-tu des sentiments positifs ? Confronte tes pensées et expériences positives à ta souffrance pour ne pas t'y enfermer.

Chapitre 3 : Que faire si...? – Aide pour des problèmes précis

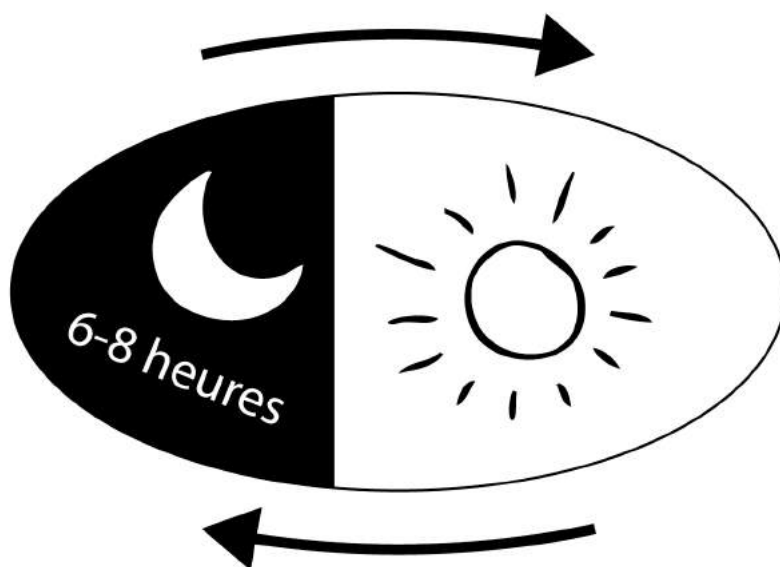
3.1. Difficultés à s'endormir et insomnies

Le chapitre 1 t'a appris pourquoi tu es souvent hypervigilant après avoir vécu des événements traumatisants : ton tronc cérébral maintient ton corps dans un état d'éveil pour te permettre de réagir rapidement en cas de danger. Il se peut donc que tu aies du mal à trouver le sommeil le soir ou que tu te réveilles la nuit, même s'il n'y a absolument aucun danger dans ta chambre et dans ton lit. Quand nous n'arrivons pas à dormir, nous nous laissons très souvent emporter par les pensées négatives et commençons à ressasser des idées noires.

Voilà pourquoi il faut premièrement réduire la **tension physique** le soir venu – par des **exercices de relaxation** ciblés (**voir point 3.1.2**) par exemple – et deuxièmement apprendre à **apaiser ses pensées** et à les orienter dans la bonne direction – par des **exercices de représentation** (**voir point 3.1.3**) par exemple.

L'hypervigilance et la tension qu'elle génère bouleversent complètement le **rythme sommeil-éveil** normal. Or le rythme est important parce qu'il met en place une certaine régularité. La musique aussi, par exemple, s'articule toujours autour d'un rythme.

On peut se représenter le rythme sommeil-éveil comme ceci :



Il y a un temps pour le sommeil et un temps pour l'éveil. La plupart des gens ont besoin de six à huit heures de sommeil pour être en forme pendant la journée. Si ce rythme est perturbé, il faut le retrouver puis s'entraîner pour qu'il se remette à fonctionner automatiquement, en respectant certaines règles.

3.1.1. Les règles d'un sommeil reposant

Un rythme biologique a un caractère régulier. On peut programmer cette régularité dans notre « horloge interne » en nous entraînant jusqu'à faire comprendre à notre corps qu'à une certaine heure, il est temps de dormir. C'est un peu comme quand on nourrit un animal tous les jours à la même heure. Après une semaine, il attend et appelle pour qu'on lui donne à manger, parce qu'il a appris que c'est l'heure du repas : son « horloge interne » l'a enregistrée.

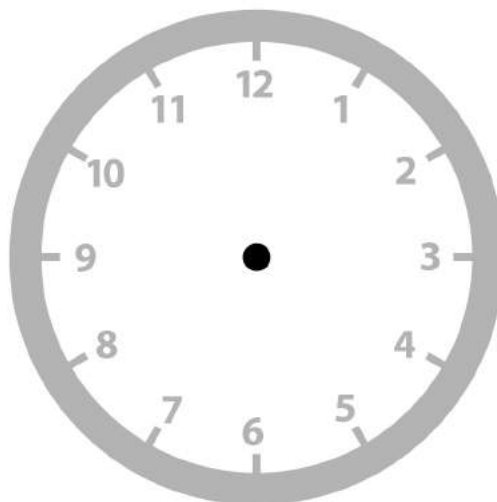
Exercice 14 : L'horloge interne

Regarde le cadran de l'horloge et choisis une heure quotidienne de coucher et de lever, en gardant à l'esprit que le nombre total d'heures de sommeil ne peut pas dépasser huit heures. Pour retrouver un meilleur rythme plus rapidement, tu ne devrais prévoir que six heures de sommeil pour commencer. Dès que ça fonctionne, passe à six heures et demie, puis à sept heures.

Tu peux voir un exemple sur la première image et inscrire tes heures personnelles sur la seconde.



Exemple :
Heures de sommeil de 23h à 6h



Mes heures de sommeil personnelles :

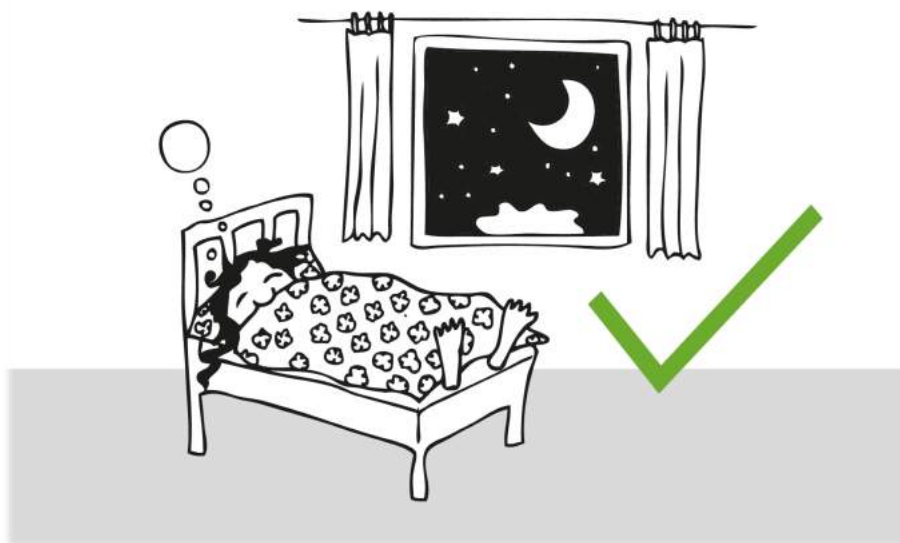
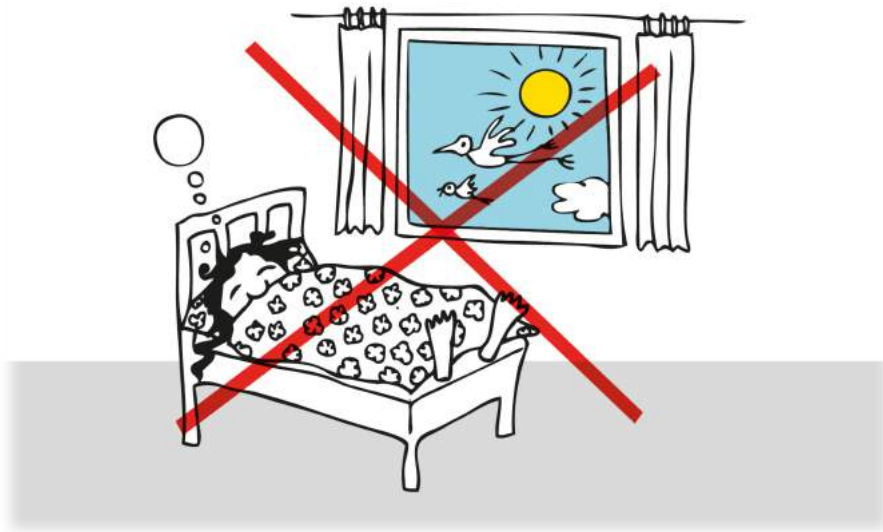
Heure du coucher : _____

Heure du lever : _____

Il est important qu'au cours des prochaines semaines, tu essaies de respecter ces heures tous les jours, même si au début, tu n'arrives pas tout de suite à t'endormir et que tu es encore fatigué quand tu te lèves. Continue tout de même à te lever toujours à la même heure : tu verras que cela portera ses fruits, même si les prochains jours et les prochaines semaines seront un peu difficiles à cause de la fatigue.

Force-toi surtout dans la mesure du possible à ne PAS dormir pendant la journée, même si tu es fatigué, sinon il te sera de plus en plus difficile de retrouver ton rythme sommeil-éveil. Si tu dors deux heures pendant la journée, tu ne seras pas assez fatigué le soir et tu auras encore plus de difficultés à t'endormir.

La règle n° 1 est donc : Ne pas dormir pendant la journée !



Règle n° 2 : Le lit sert uniquement à dormir !

Il est important que ton cerveau et ton corps associent ton lit au sommeil. Mets-toi au lit uniquement pour dormir, et non pas pour écouter de la musique, faire tes devoirs, écrire des lettres, etc. Cherche un autre endroit pour ces activités.



Règle n° 3 : Essaie de bouger ou de faire du sport pendant la journée !

Dépenser son énergie fatigue le corps ! Au moins trente minutes de sport par jour peuvent t'aider à mieux dormir.

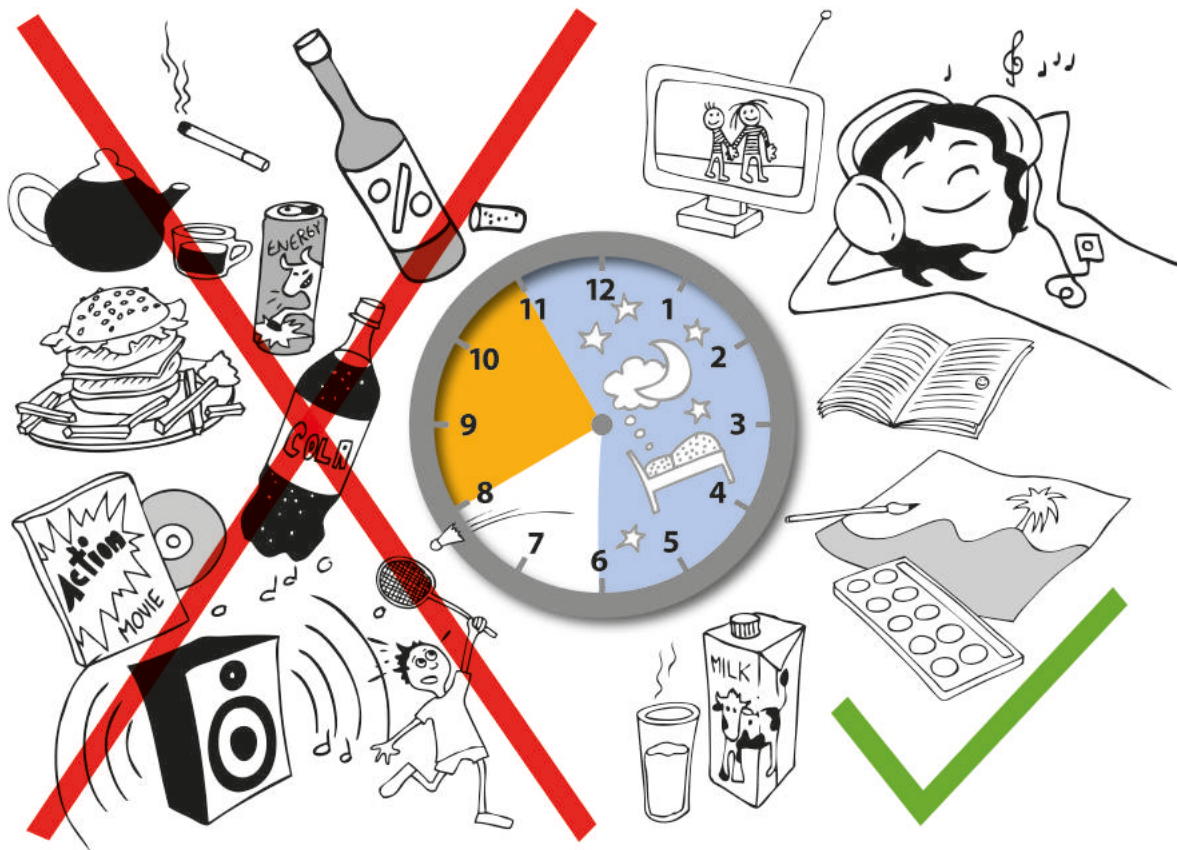


Règle n° 4 : Prépare ton corps au repos deux à trois heures avant d'aller te coucher !

C'est-à-dire :

- ne **plus faire de sport**, car il active et tient en éveil (la fatigue ne vient qu'après !)
- ne **pas manger de repas trop consistants ou trop lourds**, car l'estomac continue de travailler et empêche l'organisme de se reposer ;
- ne **pas regarder de films stressants** comme des films d'action ou d'horreur ou **écouter de la musique violente et bruyante**. Les sensations fortes tiennent elles aussi le corps en éveil ;
- ne **pas boire de thé noir, de soda ou de boisson énergisante** le soir ! Ces boissons contiennent de la caféine, une substance stimulante. Boire de l'**alcool** avant d'aller se coucher excite aussi le système nerveux et perturbe le sommeil. De même, la nicotine contenue dans les **cigarettes** active l'organisme.

Privilégie donc les **activités plus calmes** avant d'aller te coucher, comme lire, regarder une comédie, écouter de la musique douce, répéter ton vocabulaire allemand, faire un beau dessin (*comme celui de l'exercice 8, point 2.5*).



Règle n° 5 : Fixe-toi un rituel de coucher !

Le fait de suivre chaque soir un rituel à la même heure aide aussi ton corps à passer en mode « sommeil ». Cette action toujours identique prévient ton cerveau et ton corps qu'il va être temps d'aller dormir. Peut-être avais-tu déjà ce genre de rituel quand tu étais enfant ? De quoi pourrait-il s'agir maintenant ? Voici quelques exemples : lire le Coran, la Bible ou un autre livre, boire un verre de lait chaud avec du miel (qui a en plus un effet apaisant), inscrire tes moments positifs dans un agenda (*voir exercice 12, point 2.6.1*).



Mon rituel de coucher personnel : _____

3.1.2. Détente physique

Si, après l'heure de coucher choisie, tu n'arrives toujours pas à t'endormir, tu peux détendre ton corps en restant dans ton lit à l'aide des deux exercices suivants. L'idéal est d'en choisir un des deux et de le répéter régulièrement. Même si ça ne fonctionne pas tout de suite, continue de t'exercer. N'oublie pas que seul un entraînement régulier te mènera à ton objectif !

Exercice 15 : Exercice de respiration

Notre respiration est un rythme fondamental de notre corps qui est influencé par le stress... et inversement ! Dans les moments de stress, notre respiration s'accélère et s'affaiblit, nous devenons nerveux à cause de la diminution du taux de CO_2 dans notre sang. À l'inverse, nous pouvons réduire le niveau de stress en expirant lentement, ce qui augmente le taux de CO_2 . Nous adoptons ainsi un point de vue plus détendu sur les choses. Beaucoup de sportifs expirent volontairement lentement dans des situations de stress ou lors d'efforts physiques intenses. Cette technique de respiration demande un peu d'entraînement, car lorsqu'on est stressé ou nerveux, on a tendance à inspirer davantage, voire à retenir l'air.

Tu peux fermer les yeux ou fixer ton regard sur un point au plafond pendant l'exercice.

Essaie de percevoir le rythme de ta respiration sans l'influencer. Observe comment tu inspires et expires. Tu peux poser la main sur ton ventre et sentir ta paroi abdominale se soulever quand tu inspires et s'abaisser quand tu expires.

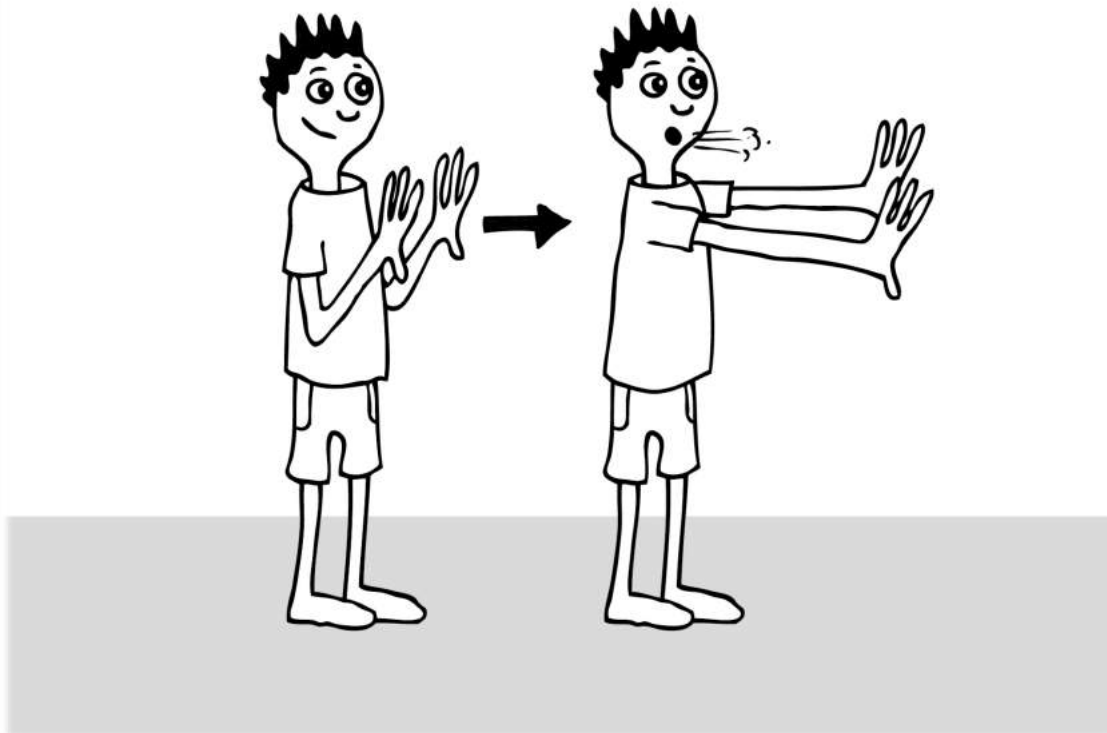
Compte tes respirations dans ta tête : inspiration-expiration « un », inspiration-expiration « deux », etc.

Compter aide à ne pas se perdre dans les pensées et les souvenirs.

Essaie à présent de respirer plus profondément. Inspire lentement, ta paroi abdominale se soulève,

puis expire longuement et profondément par la bouche, elle s'abaisse. Fais une courte pause en comptant jusqu'à trois avant d'inspirer de nouveau profondément.

Ton corps entier est détendu pendant l'exercice, seule ta paroi abdominale se soulève et s'abaisse au rythme de ta respiration. Essaie de trouver le rythme qui te fait le plus de bien. Quand tes pensées vagabondent, reconcentre-toi sur ta respiration. Si des pensées ou souvenirs négatifs surgissent, évacue-les vivement en expirant, ou même en soufflant. Tu peux aussi pousser tes deux bras et la paume des mains vers l'avant pendant que tu expires, comme pour éloigner toutes les inquiétudes et les angoisses.



À chaque expiration, la tension s'évacue un peu plus de ton corps. Essaie de percevoir cette détente. Tu peux réaliser cet exercice jusqu'à ce que tu t'endormes ou aussi longtemps que tu le souhaites.

Exercice 16 : Détente progressive des muscles

La détente progressive des muscles consiste à sentir la différence entre tension et détente et à utiliser l'activité physique pour aboutir à l'état de détente. Cet exercice mis au point par Jacobson vise à évacuer la tension de groupes de muscles individuels de manière ciblée. Tu peux réaliser cet exercice assis ou debout.

En position assise : Assieds-toi le dos bien droit sur une chaise ou dans un fauteuil. La tête est droite, le menton légèrement baissé. Les épaules sont relâchées et les deux pieds posés à plat sur le sol.

En position debout : Prends conscience de la sensation de ta tête sur l'oreiller, relâche tes épaules et place tes bras le long du corps, en les sentant s'enfoncer dans le matelas. Les jambes aussi sont détendues, allongées sur le matelas.

Respire profondément et calmement en faisant descendre ta respiration jusque dans le bas du ventre. Pour contrôler, tu peux poser la main sur ton ventre et sentir ta paroi abdominale se soulever et s'abaisser.

À la prochaine inspiration, serre tes deux poings, plie ton bras à 45 ° et tends fortement **tes mains et tes avant-bras** en les serrant le long du ton corps. Maintiens la tension pendant cinq secondes environ en inspirant et expirant deux fois. À la prochaine expiration, relâche la pression et détends tes mains et tes bras pendant environ 10 secondes. Essaie de percevoir la différence entre tension et détente et répète l'exercice une deuxième fois.

À présent, concentre-toi sur **le haut de tes bras et tes épaules**. Au moment où tu inspires, contracte tes biceps et triceps ainsi que tes épaules et maintiens la tension pendant cinq secondes en soulevant tes épaules jusqu'à tes oreilles. Puis, relâche tout et détends-toi pendant dix secondes. Sens la différence entre tension et détente et répète l'exercice une deuxième fois.

Ensuite, concentre-toi sur ton **visage**. Contracte tous ses muscles le plus fort possible : plisse les yeux, fronce les sourcils, fais la grimace, serre les dents et étire tes lèvres. C'est la même réaction que quand tu t'imagines en train de mordre dans un citron. Perçois la tension, inspire deux fois en la maintenant, puis relâche-la quand tu expires. Sens à quel point ton visage se radoucit. Ton front, tes yeux, ton nez, tes joues, ta bouche et ta mâchoire sont à présent parfaitement détendus. Répète l'exercice une nouvelle fois.

Au tour de tes **omoplates et de ton dos**. Contracte les deux épaules comme si tu voulais qu'elles se rejoignent, en rentrant le menton dans la poitrine et en allongeant le dos. Maintiens la tension pendant cinq secondes, puis relâche-la à la prochaine expiration. Sois attentif à la différence entre tension et détente. Répète l'exercice encore une fois.

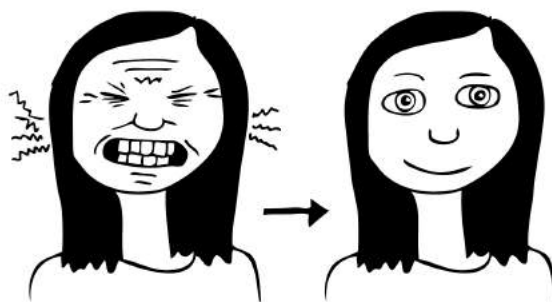
Maintenant, serre les **fesses**, maintiens la tension, relâche-la, perçois la différence et répète l'exercice.

Retiens ta respiration et rentre le **ventre** en tendant ses muscles autant que tu peux. Relâche et concentre-toi sur les différences entre tension et détente, puis répète l'exercice.

À présent, tends tes **jambes** en les soulevant légèrement du matelas et en pointant tes orteils vers toi. Sens la tension dans tes cuisses, tes mollets et tes pieds. Relâche, perçois la différence et répète l'exercice.

Pour finir, contracte les **orteils**. Maintiens la tension, relâche et perçois la différence, puis répète une nouvelle fois.

La détente s'installe à présent dans tout ton corps. Tu éprouves une sensation de chaleur, d'alourdissement, d'assurance et de relaxation.



3.1.3. Détente mentale

Si la détente physique ne parvient pas à apaiser tes pensées, essaie l'un des exercices ci-dessous. Il y a certainement dans ta culture des astuces qui aident à s'endormir. En Allemagne, on dit par exemple qu'il faut compter les moutons, c'est-à-dire imaginer un troupeau de moutons qui sautent l'un après l'autre par-dessus la clôture de la prairie. L'idée est d'empêcher notre esprit de se concentrer sur les problèmes qui nous tiennent éveillé.

Exercice 17 : Toucher son front et son cœur

Pose les paumes de tes mains l'une contre l'autre, lève légèrement les bras et penche ta tête vers l'avant jusqu'à ce que la pointe de tes doigts touche le milieu de ton front, au-dessus des sourcils. À présent, concentre ton attention sur ce qu'il s'est passé pendant la journée. De quoi es-tu reconnaissant ? Ne te décourage pas si tu ne trouves pas tout de suite : il y a toujours des raisons d'être reconnaissant, ne serait-ce que le fait d'avoir surmonté cette journée. Quand tu as trouvé quelque chose, redonne-lui vie par la force de ton souvenir. À présent, pose la main sur ton cœur et incline-toi légèrement, comme pour dire « merci ».



La science a montré que ranimer des souvenirs de gratitude dans les zones du cerveau responsables de nos sentiments engendre des sensations positives qui stimulent ensuite très rapidement la production de messagers favorisant le sommeil.

Si tu tiens un agenda des événements positifs (*voir exercice 2, chapitre 2*), tu peux faire cet exercice après y avoir inscrit les bons moments de la journée.

Exercice 18 : Mon lieu de calme intérieur

Un lieu intérieur est un **lieu imaginé** dans lequel tu te sens bien, détendu et en sécurité. Ces exercices de représentation ont déjà aidé beaucoup de personnes à évacuer leur tension et leur stress. S'ils sont répétés régulièrement, ils peuvent faire naître une sensation de détente et de bien-être. Rappelle-toi : nos pensées ont de la force ! (*voir point 2.1*)

Concentre-toi d'abord sur ta respiration pour te calmer. Inspire profondément par le nez et expire par la bouche. Trouve ton propre rythme de respiration.

Ensuite, imagine un lieu dans lequel tu te sens bien, détendu et en sécurité, qui t'apaise. Il peut s'agir d'un lieu réel ou inventé. Laisse-toi du temps pour le trouver ; plusieurs lieux te viendront peut-être à l'esprit.

Peut-être te sens-tu bien au cœur de la nature, par exemple sur une plage, dans la forêt, dans un pré fleuri ou dans les montagnes, ou peut-être que ton lieu personnel se trouve dans une maison, un vaisseau spatial ou une grotte...

Quand tu as trouvé ce lieu, commence à te représenter les alentours.

Que vois-tu ? À côté de toi, en haut, en bas ? Quelles couleurs y a-t-il dans cet endroit ?

Qu'entends-tu ? Tends l'oreille aux sons qui te sont agréables. Peut-être entends-tu le vent, le bruissement de la forêt, le gazouillis d'un oiseau ou le clapotis de l'eau ?

Que sens-tu ? Quelles sensations perçois-tu sur ta peau ? Que sens-tu sous tes pieds ? Fait-il chaud ou agréablement frais ? Te trouves-tu sur une surface molle ou dure ? Est-ce que l'herbe ou le sable te chatouille les pieds ? Le vent souffle-t-il dans tes cheveux ou sens-tu la chaleur du soleil sur ta peau ?

Quelle odeur perçois-tu ?

Y a-t-il un **goût** particulier sur ta langue ?

Peut-être y a-t-il encore d'autres êtres vivants (hommes ou animaux) dans ton lieu de calme ?

N'oublie pas que personne ne peut y entrer sans ton autorisation ! C'est ton lieu personnel et toi seul décides qui peut y avoir accès. Observe qui s'y trouve à part toi et le lien qui vous unit.

Y a-t-il encore autre chose que tu aimerais avoir dans ce lieu, comme une couverture moelleuse, une peluche, quelque chose de bon à manger ou de la belle musique ?

Attarde-toi un instant dans ton lieu de calme. Savoure la quiétude et la paix qui t'entourent et perçois la douce atmosphère qui y règne. Tu te sens à présent tout à fait calme et détendu. Si tu veux, tu peux t'allonger confortablement dans ta représentation de ce lieu et faire une petite sieste...

Peut-être y a-t-il une photo (**par exemple de l'exercice 3, point 2.3**) qui te rappelle ton lieu de calme ? Tu peux aussi le dessiner sur la page suivante.

Accroche cette image près de ton lit, dans ton champ de vision : en la regardant, tu auras plus de facilités à réorienter tes pensées vers ce lieu de calme.

Si tu as un téléphone avec accès à internet, tu peux rechercher sur YouTube une musique relaxante, par exemple des chants d'oiseau dans la forêt ou le bruit d'un ruisseau qui coule. Quand tu as trouvé quelque chose qui te convient, tu peux laisser cette musique tourner en fond avec des écouteurs pour t'aider à te représenter ton lieu de calme.

Plus tu t'imagineras dans ce lieu, plus tu auras de facilités à te le représenter, ce qui te permettra de te détendre plus rapidement.

Remarque :

Les consignes pour cet exercice sont disponibles en plusieurs langues, notamment en français, sous forme de fichier audio (mp3). Tu peux les trouver sous la rubrique « Französisch », sous le titre « Ort der Geborgenheit ».

<http://www.refugee-trauma.help/selbsthilfe-fuer/traumatisierte-menschen/>

Pense à répéter ces exercices lorsque tu te réveilles la nuit et que tu n'arrives pas à retrouver le sommeil. Si tu ne réussis pas à te rendormir, ne force pas les choses : lève-toi et distrais-toi brièvement (10 minutes par exemple) à l'aide d'une activité calme comme lire, écouter de la musique relaxante, dessiner / colorier ou faire des étirements. Recouche-toi uniquement quand tu sens le sommeil te gagner.

3.1.4. Visite chez le médecin et somnifères

Si tu as essayé toutes ces options pendant plusieurs semaines (n'oublie pas qu'il faut de l'entraînement !) et que les troubles du sommeil persistent, tu peux aller consulter un médecin. Il décidera s'il faut te prescrire un médicament pour t'aider à t'endormir. Les somnifères peuvent rendre dépendant : tu ne peux donc en prendre que sur prescription et tu ne dois jamais les mélanger avec de l'alcool ou de la drogue. Il suffit souvent d'un comprimé quelques nuits d'affilée pour développer sa propre routine d'endormissement et pouvoir arrêter d'en prendre.

3.2. Cauchemars

On appelle « cauchemars » les rêves liés à un fort sentiment de peur, de souffrance ou de dégoût. Ils nous réveillent souvent en sursaut et surviennent généralement durant la deuxième moitié de la nuit. Les cauchemars sont très fréquents : plus de la moitié des adultes en ont de temps en temps, et environ 5 % régulièrement.

Dans nos cauchemars, nous rêvons toujours de choses terribles telles que des persécutions, des menaces ou la mort. Elles ressemblent parfois à des situations que nous avons vécues, mais peuvent aussi être complètement irréalistes (quand on rêve de monstres, par exemple). Même si certains cauchemars ont lieu dans le futur, il est important de savoir qu'ils ne peuvent pas prédire l'avenir.

As-tu des cauchemars en ce moment ? Combien de fois par semaine ?

De quoi rêves-tu ?

Tes rêves sont-ils toujours identiques ou similaires ?

3.2.1. Ce que je peux faire quand je me réveille d'un cauchemar

Quand tu as fait un mauvais rêve ou te réveilles en sursaut à cause d'un cauchemar, il est important que tu retrouves tout de suite tes repères dans le présent grâce à tes cinq sens. Tu dois comprendre immédiatement : « **Ce n'était qu'un rêve, MAINTENANT je suis en Allemagne, dans ma chambre !** »

Ce n'est pas toujours facile : nous avons l'esprit un peu confus après un cauchemar et ne savons souvent plus où nous sommes. Placer quelques signes qui montrent que tu es en Allemagne à côté de ton lit peut t'aider. Ils te permettront de t'**ancrer dans le présent**. De quoi pourrait-il s'agir ?

Tu as peut-être quelques photos de jolies choses que tu as vécues en Allemagne ? Tu peux aussi dessiner un drapeau allemand ou écrire la phrase « Je suis en Allemagne ! » et l'accrocher à côté de ton lit. Peut-être peux-tu aussi laisser une petite pierre ou quelque chose de similaire sur ta table de nuit pour pouvoir la prendre en main ?



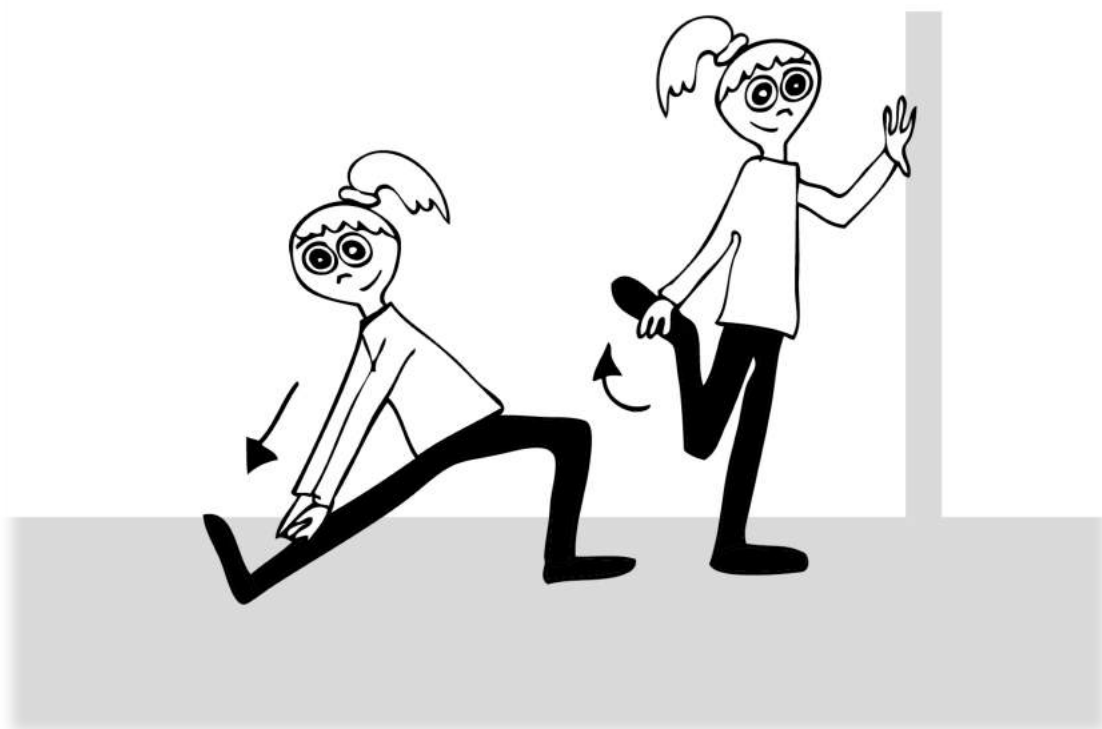
Il est important que tu puisses voir les signes qui t'ancrent dans le présent dès le réveil, sans bouger de ton lit. Tu peux peut-être en accrocher un au plafond de manière à le voir dès que tu ouvres les yeux, même si tu te sens encore paralysé par ton cauchemar. Cette sensation de paralysie est due à la forte peur provoquée par le rêve et ne dure pas longtemps. Essaie d'abord de faire un petit mouvement, par exemple de cligner des yeux ou de remuer un doigt ou un orteil. Si tu y arrives, tu peux essayer de bouger la main ou le pied, puis, lentement et progressivement, le reste de ton corps.

Beaucoup de personnes se sentent mieux en se levant et en allant boire un verre d'eau ou en s'aspergeant le visage d'eau fraîche. Cela réveille et nous ramène dans le présent.





De légers étirements aussi peuvent aider ton corps à revenir dans le présent.



Répète-toi quelque chose comme : « **Je suis dans le présent. Peu importe ce qui m'est arrivé, c'est terminé ! Je suis en sécurité. Ma bouche, mes jambes, mon corps, etc., sont dans le présent.** »



Raconter ton mauvais rêve par écrit, puis déchirer la feuille et la jeter à la poubelle peut aussi faire beaucoup de bien. Le petit exercice ci-dessous t'aidera à te débarrasser de ce sentiment d'impuissance passive en stoppant activement ton cauchemar.

Exercice 19 : Jeter par-dessus ton épaule

Lève légèrement le bras, puis tends ta main et tes doigts devant toi. Rappelle-toi brièvement le contenu de ton cauchemar et imagine que tu le places dans ta main. Maintenant, fais un léger mouvement d'avant en arrière, au-dessus de ton épaule, pour t'en débarrasser. Répète le même mouvement avec l'autre main, et ainsi de suite, jusqu'à ce qu'il ne reste plus rien de ton cauchemar.



En alternant de droite à gauche, tu remets en contact les parties de ton cerveau qui ont été séparées par l'événement traumatisant. Le geste physique te permet de contrer **ACTIVEMENT** l'impuissance engendrée par le cauchemar. Ne sous-estime pas ce petit exercice : le mouvement physique envoie des signaux importants à ton cerveau.

Ne te recouche pas tout de suite, mais occupe brièvement ton esprit à autre chose. Tu peux par exemple lire, dessiner ou écouter de la musique. Quand tu sens le sommeil te gagner pour de bon, tu peux te remettre au lit et faire l'exercice de la respiration (**exercice 15, point 3.1.2.**) pour t'aider à te rendormir.

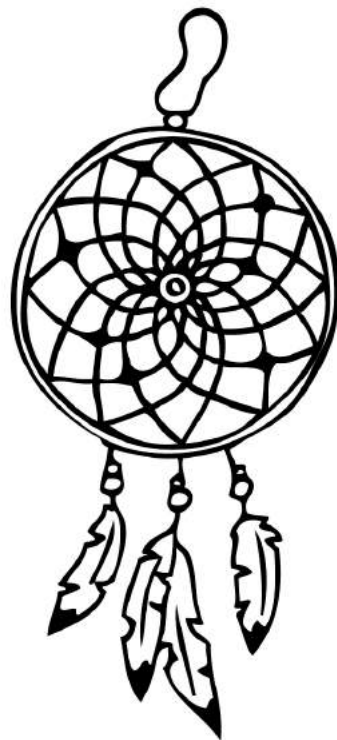
Nous avons aussi la possibilité de « changer » les rêves qui reviennent régulièrement nous tourmenter en imaginant, quand nous sommes réveillés, que des personnes ou des créatures nous aident ou que nous trouvons une issue au problème grâce à des superpouvoirs, par exemple. En tant que metteur en scène de ton rêve, donne-toi un rôle de héros ! Ce genre de changements dans la représentation permet de surmonter le sentiment d'impuissance et de peur lié au cauchemar. Il est parfois difficile de changer soi-même ses rêves. Dans l'idéal, demande à quelqu'un qui connaît un peu le sujet de t'aider, par exemple à ton assistant ou à la personne qui t'a donné ce livre.

3.2.2. Prévenir les cauchemars

Il existe dans de nombreuses cultures de précieuses traditions souvent ancestrales capables de nous aider, même si les scientifiques ne réussissent pas toujours à expliquer pourquoi ni comment. Les Indiens d'Amérique ont par exemple inventé l'« attrape-rêves », un « remède » contre les cauchemars. Ces objets (qui ressemblent à l'image ci-dessous) sont censés protéger des mauvais rêves, qu'ils attrapent dans leurs filets pour ne laisser passer que les beaux rêves.

Aujourd'hui encore, de nombreuses personnes, y compris en Europe, accrochent un attrape-rêves au-dessus de leur lit, surprises de constater qu'il les aide vraiment.

Y a-t-il aussi dans ta culture ce genre de rituels ou de remèdes qui aident à chasser les cauchemars ?



3.3. Flashbacks, images / souvenirs négatifs qui reviennent et dépersonnalisation

3.3.1. Flashbacks

On parle de « flashbacks » lorsque des souvenirs d'événements difficiles nous rattrapent au point de nous donner l'impression qu'ils sont en train de se produire. Le **chapitre 1** t'a montré comment ils apparaissent : le télencéphale se désactive et ne sait pas où nous nous trouvons sur la ligne du temps. Regarde une nouvelle fois la ligne du temps du **point 1.3** et intègre l'idée que les flashbacks font partie du passé. Dans ce genre de moments, différents exercices peuvent aider ton cerveau à recentrer ton attention sur le présent et à prendre du recul sur les événements du passé et, donc, sur les sensations douloureuses qui y sont liées.

Ces exercices doivent être pratiqués régulièrement, et pas seulement lors des flashbacks. Ils ne pourront t'aider à gérer les situations particulièrement éprouvantes (c'est-à-dire précisément ces flashbacks) que s'ils sont devenus un automatisme. On dit en français que « c'est en forgeant qu'on devient forgeron ». Y a-t-il une expression dans ta langue qui exprime la même idée ?

Exercice 20 : Créer des stimuli sensoriels

Imagine que tu mords dans un piment rouge très fort. Que ressens-tu ? Est-il fort au point de te faire mal ? Arrives-tu à penser à autre chose qu'à cette sensation désagréable dans ta bouche ? Probablement pas ! Ton cerveau est complètement pris par les stimuli piquants dans ta bouche. Tout le reste est pour l'instant relégué à l'arrière-plan.



C'est précisément ce mécanisme que tu peux utiliser quand des souvenirs te submergent sans que tu le veuilles ou quand tu as l'impression d'être absent de ton corps. Les stimuli intenses interrompent ces deux sensations !

Dans ces moments, tu peux apprendre à créer toi-même des stimuli forts pour un ou plusieurs de tes cinq sens. Fais preuve de créativité et demande-toi à l'avance ce qui pourrait te faire du bien et au sens que tu voudrais stimuler.

Voici quelques idées. Laquelle aurais-tu envie d'essayer ? Tu en as peut-être aussi de meilleures ! Choisis une ou deux méthodes que tu peux tester ces prochains jours.



- Prendre un caillou pointu dans la main
- Passer de l'eau froide ou des glaçons sur son bras ou prendre une douche froide
- Faire claquer un élastique sur son poignet
- Se pincer la peau entre le pouce et l'index



- Respirer l'odeur du vinaigre
- Respirer un parfum ou une huile parfumée



- Sucrer des bonbons acidulés ou à la menthe
- Mâcher des grains de poivre
- Mordre dans un citron ou un piment



- Activer une sonnerie stridente sur son téléphone
- Faire sonner une petite cloche
- Écouter de la musique à plein volume



- Regarder une image associée à des pensées positives
- Nommer des choses dans la pièce que tu vois et qui ont la même couleur, par exemple

Voilà ce que je voudrais essayer :

Exercice 21 : L'exercice 1-2-3-4-5

Cet exercice est une méthode simple pour ramener son attention dans le présent, n'importe où et n'importe quand, sans accessoires. Il permet aussi de réduire le stress, la peur et la tension. Essaie-le d'abord dans des situations normales du quotidien, c'est-à-dire dans des moments où tu n'es ni stressé ni confronté à des souvenirs négatifs. Tu dois bien maîtriser l'exercice avant de pouvoir l'utiliser dans les moments difficiles. Il peut t'aider à reprendre le contrôle sans te laisser submerger par tes sensations et tes pensées. L'idéal est de le faire une à trois fois par jour dans des situations quotidiennes.

L'exercice consiste dans un premier temps à **nommer une chose** que tu **vois**, par exemple : « Je vois une voiture rouge passer devant moi. »



Nomme ensuite une **chose** que tu **entends**, par exemple : « J'entends des gens parler. »



Puis, nomme **une chose** que tu **touches**, par exemple « Mon dos touche le dossier de la chaise. »



À présent, nomme deux choses dans chaque domaine, c'est-à-dire

2x ce que tu vois

2x ce que tu entends

2x ce que tu touches

Passes ensuite à trois, puis à quatre, puis à cinq.

Peu importe si tu te perds dans tes calculs ou si tu répètes plusieurs fois les mêmes choses ; continue tout de même l'exercice.

Cet exercice peut aussi t'aider à **t'endormir**. Dans ce cas, il doit être fait dans le sens inverse : **5 choses, puis 4, puis 3, puis 2, puis 1.**

Quand tu as réussi à revenir dans le présent et qu'il est de nouveau clair dans ta tête que les souvenirs font partie du passé, il est important de calmer tes sensations encore sens dessus dessous. Tu peux utiliser les **exercices 15 (exercice de respiration)** et **16 (détente progressive des muscles)** du **point 3.1.2** ou repenser à ton lieu de calme personnel (**voir exercice 18, point 3.1.3**). Tu peux aussi inscrire sur un bout de papier que tu gardes toujours sur toi une phrase qui te rassure et te fait du bien. Dans les moments difficiles, sors-la de ta poche et lis-la plusieurs fois. Que pourrais-tu écrire ?



3.3.2. Images ou souvenirs négatifs qui reviennent (intrusions)

Même si tu replonges constamment dans des pensées négatives, celles-ci sont généralement liées au passé. Pour freiner et chasser ces souvenirs qui continuent de te tourmenter, il est important que tu te reconcentres sur le présent afin de prendre le recul nécessaire.

Les exercices suivants peuvent t'aider.

Exercice 22 : Le panneau « STOP »

Lorsque tu remarques que des souvenirs et sensations du passé te rattrapent, **frappe dans tes mains** et dis-toi à haute voix (ou discrètement s'il y a d'autres personnes autour de toi) : « **STOP !** ». Imagine un panneau « STOP ». En Allemagne, il ressemble à ça :



Quel genre de panneau « Stop » connais-tu ? Visualise ton propre panneau. Pendant ce temps, inspire lentement en comptant jusqu'à trois. Retiens ta respiration et compte de nouveau jusqu'à trois. Compte encore jusqu'à trois quand tu expires. Répète l'exercice jusqu'à ce que tu arrives à te concentrer uniquement sur ta respiration.

Exercice 23 : Calculs et énigmes

Quand tu penses à un événement désagréable, essaie de réaliser le calcul suivant :

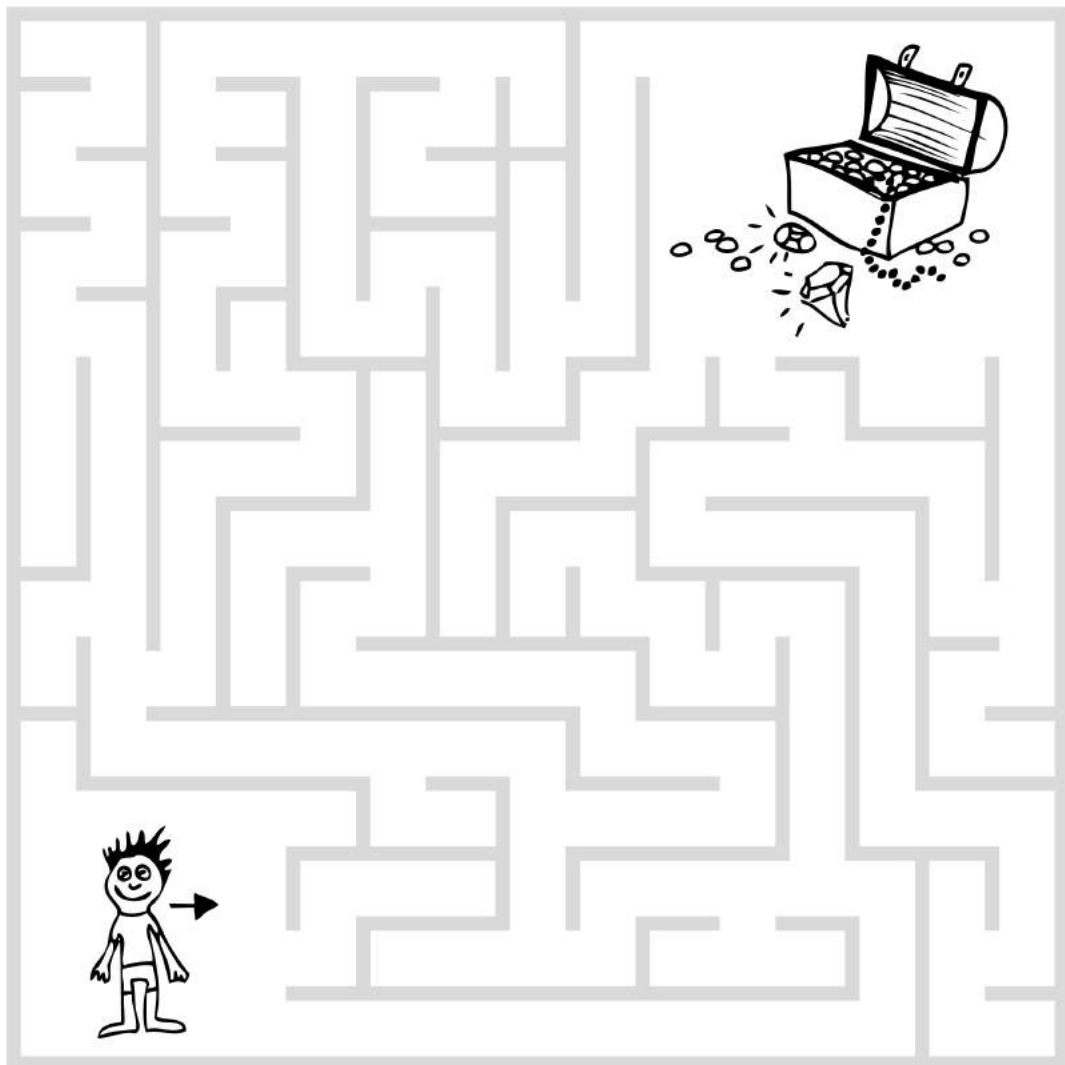
10 000 moins 13

Soustrais de nouveau 13 au résultat, puis **encore 13**, puis **encore 13**, puis **encore 13**, puis **encore 13**, puis **encore 13**, puis **encore 13** et une **dernière fois 13**.

Si tu as bien compté, tu devrais être arrivé à 9883.

Tu devrais avoir oublié l'événement négatif au moins le temps de ton calcul, qui a en quelque sorte pris sa place dans ta conscience.

Il peut donc être utile de garder sur toi une petite liste de calculs à sortir en cas d'urgence. Les énigmes ont le même effet. Essaie de te procurer un carnet d'énigmes avec des exercices comme celui-ci :



Tu peux faire l'exercice du coffre-fort (**exercice 1, point 1.2**) et y enfermer les mauvais souvenirs pour garder tes distances par rapport aux pensées et sensations négatives une fois que tu es revenu dans le présent. Pour t'aider, affiche l'image de ton coffre-fort ou d'un autre lieu sûr dans ton champ de vision afin de l'avoir face à toi dès que des pensées négatives surgissent.

Après avoir « enfermé » ces pensées négatives, tu peux faire un exercice de respiration (**voir exercice 15, point 3.1.2**) ou te représenter ton lieu de calme (**voir exercice 18, point 3.1.3**). Ces exercices te rassureront et te permettront de reprendre le contrôle sur tes sensations.

3.3.3. Dépersonnalisation ou dissociation

Cette section du livre aborde les moments dans lesquels tu as l'impression d'observer ton corps et tes pensées de l'extérieur et où ton environnement te paraît soudain étranger et irréel. On peut alors avoir très peur de perdre le contrôle.

Nous avons tous déjà vécu ça : c'est ce qu'il se passe par exemple quand tu es dans le bus et que tu regardes fixement devant toi, perdu dans tes pensées. Ce n'est que lorsque quelqu'un t'adresse la parole que tu remarques que tu n'as pas cessé de jouer avec tes cheveux et que tu as raté ton arrêt. Si tu as vécu des choses graves, ces états de « dépersonnalisation » comme on les appelle peuvent prendre des proportions plus importantes et être problématiques au quotidien. Tu peux par exemple te retrouver soudain quelque part sans savoir comment. Il se peut aussi que, pendant un cours, tu te sentes « ailleurs » pendant dix minutes, c'est-à-dire que même si tu es physiquement présent, tu ne suis pas ce qu'il se passe, comme si quelqu'un avait appuyé sur le bouton « Pause » d'un lecteur CD. Dans ces moments, on a souvent peur de perdre le contrôle. Cette réaction de ton corps est liée à l'événement traumatisant que tu as vécu. Rappelle-toi le chapitre 1 : à partir d'un certain moment, le télencéphale est désactivé pour laisser place à un programme d'urgence. Dans une situation qui devient insupportable, ta conscience se désactive pour te protéger et occulte la réalité.

Même quand l'événement traumatisant est terminé, certaines situations provoquent de nouveau cette « désactivation ». Souvent, quelque chose rappelle à notre corps la situation traumatisante, sans même qu'on le remarque, et notre conscience se désactive de nouveau afin de nous protéger des « surcharges ».

Essaie de te demander dans quelles situations tu es tout à coup « absent ». Y a-t-il un schéma qui se répète ?

L'important dans ces situations est d'essayer de rester « présent », comme l'explique le **point 2.5**.

Nous pouvons en plus aider notre corps à ne pas partir à la dérive grâce à de forts stimuli sensoriels (**voir exercice 20, point 3.3.1**).

Lors de ces absences, ton corps et ton cerveau essaient de prendre eux-mêmes leurs distances par rapport aux souvenirs des épreuves traversées : ta conscience, c'est-à-dire ton télencéphale, ferme de nouveau la porte et se désactive complètement. Mais tu peux aussi apprendre à créer cette distance toi-même, délibérément, en collaborant avec ton télencéphale. Il n'a alors plus besoin du « programme d'urgence » et tu reprends le contrôle. Tous les exercices qui t'aident à te centrer sur le présent peuvent t'y aider (**voir exercices 7, 8, 9, 10 au point 2.5**).

Pour recentrer ton attention sur le présent lorsque tu remarques que tu es sur le point de te « désactiver », tu peux par exemple **marcher en tapant des pieds, te donner une petite claque ou sautiller sur une jambe**.

3.4. Agressivité

Tu as pu voir au chapitre 1 que l'agressivité et l'automutilation sont liées aux événements traumatiques. Toutes deux se manifestent lorsque nous sommes submergés par nos souvenirs. Le stress important que ceux-ci engendrent crée une tension énorme et presque insupportable. Et puisque, dans ces moments, le télencéphale se désactive, il se peut que nous fassions des choses que nous ne ferions pas en d'autres circonstances. On pourrait aussi parler de « légitime défense » contre un niveau de stress extrême.

Même si tu n'as aucun contrôle sur ton comportement à ce moment-là, tu te sens peut-être mal après, à l'idée d'avoir blessé quelqu'un ou de t'être mis dans tous tes états. Il est donc important d'apprendre progressivement à mieux gérer ces débordements. Tu as découvert au **point 3.3** comment freiner les sensations et souvenirs accablants en apprenant à te recentrer sur le présent, mais il existe encore de nombreuses autres méthodes qui t'empêcheront d'exploser si rapidement ou de te faire du mal.

3.4.1. Automutilation

Si tu ressens le besoin de te faire du mal pour éliminer le stress engendré par les mauvais souvenirs ou des sensations insupportables comme la colère, la peur, la solitude, la culpabilité ou un sentiment de vide, les **exercices 20 et 21** du **point 3.3.1** sont particulièrement importants pour toi.

L'automutilation est une façon de reprendre très rapidement le contrôle sur des sensations extrêmement douloureuses qui te submergent. Elle laissera malheureusement des séquelles sur ton corps. Beaucoup de personnes ont honte de ces blessures visibles qu'elles ne voulaient en fait pas s'infliger. Mais tu ne dois pas avoir honte : nous savons que c'était une tentative désespérée de te défaire de sensations insupportables et que tu n'avais plus du tout le contrôle parce que ton télencéphale était désactivé. Comprendre ceci est déjà le premier pas vers le changement !

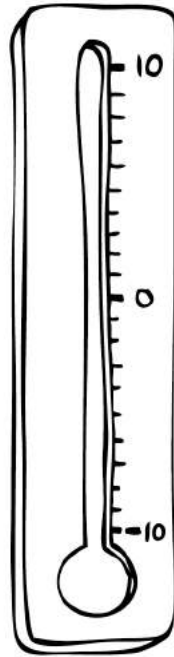
D'autres montrent leurs blessures physiques pour exprimer une souffrance psychique sur laquelle ils ne parviennent pas à mettre des mots. Ce n'est pas toujours facile à comprendre pour leur entourage, qui se sent souvent impuissant. Tu peux apprendre à éliminer cette tension sans te blesser physiquement à l'aide de stimuli sensoriels. Ce sont des méthodes alternatives qui sont plus saines pour toi et pour lesquelles les autres pourront mieux t'aider. Certaines personnes s'automutilent aussi parce qu'elles ne ressentent plus rien : elles se sentent complètement vides à l'intérieur, toute tension a disparu. Les stimuli sensoriels peuvent aussi aider dans ce cas.

Tu dois d'abord observer attentivement ce qu'il se passe en toi pour savoir quand il est nécessaire de stimuler tes sens afin de revenir dans le présent. L'exercice suivant peut t'y aider.

Exercice 24 : Le thermomètre de la tension

Un thermomètre est un instrument qui permet de mesurer la température. Les températures négatives se trouvent tout en bas, en dessous du 0. Plus il fait chaud, plus le liquide monte.

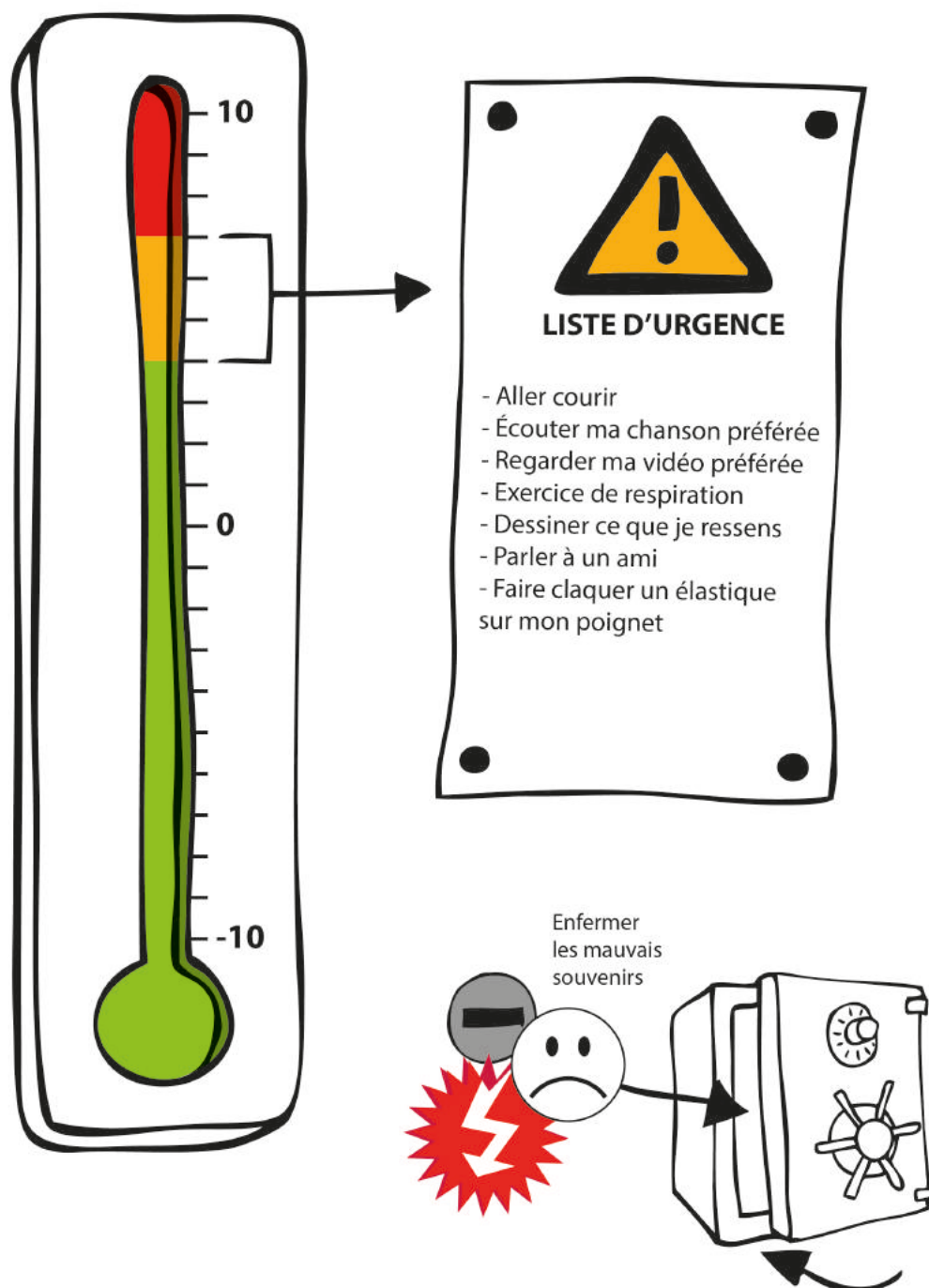
Le thermomètre représenté ci-dessous ne sert pas à mesurer la température, mais ton degré de tension. Tout en bas, à **-10**, tu es **parfaitement détendu**. Tout en haut, à **+10**, la **tension est extrême et insupportable**.

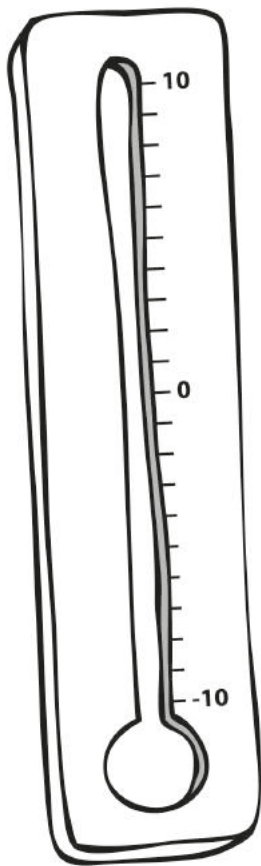


À quel niveau te trouves-tu actuellement ? Si tu veux, tu peux l'indiquer sur le dessin.

Demande-toi à présent jusqu'où va ta « **température de bien-être** », c'est-à-dire la zone dans laquelle tu te sens tout à fait bien, sans tension excessive. Colorie-la en vert. Lorsque tu franchis la « limite du bien-être », tu entres dans la zone orange, comme sur les feux de signalisation. La tension est encore supportable, tu as encore les idées claires. Où s'arrête cette zone ? Lorsque tu dépasses la limite, tu entres dans le rouge : ton télencéphale se désactive, tu n'as plus le contrôle et tu cèdes à la tentation de te faire du mal.

Dans la zone rouge, il est **trop tard pour agir**. Tu dois donc apprendre à t'écouter pour comprendre si tu te trouves encore dans la zone verte ou si tu as déjà atteint la zone orange. Là, tu peux encore agir ! Utilise par exemple un fort stimulus sensoriel (**voir exercice 20, point 3.3.1**) pour te recentrer sur le présent. Puis, essaie d'apaiser ta tension à l'aide d'un exercice de relaxation comme l'**exercice 15 ou 16 (point 3.1.2)** ou d'autres activités qui te rassurent. De quoi pourrait-il s'agir ? Dresse ta **liste personnelle des choses et activités qui te calment** : tu peux l'écrire à la page suivante. Tu peux aussi enfermer tes sentiments négatifs dans la représentation de ton « coffre-fort » ou d'un autre lieu sûr (**voir exercice 1, point 1.2.**).



A hand-drawn emergency list form. At the top center is a yellow triangular warning sign with a black exclamation mark. Below the sign, the text "LISTE D'URGENCE" is written in bold, uppercase letters. The form has a wavy bottom edge and four black dots at the corners, suggesting it is a sheet of paper. Below the title, there are 15 horizontal lines for writing.

Ces prochains jours, pense à prendre le temps de regarder à quel niveau de ton thermomètre de tension tu te trouves. Essaie de percevoir et de nommer les sensations que tu éprouves à ce moment-là, surtout quand tu remarques que tu arrives à la zone orange, et freine les sensations négatives avec les exercices que tu as appris. Tu peux être très fier de toi si tu arrives à redescendre dans la zone verte ! Mais ne t'énerve pas si tu finis tout de même dans la zone rouge : apprendre à contrôler ses sensations est un exercice très difficile que personne ne peut maîtriser du jour au lendemain ! Rappelle-toi : c'est en forgeant qu'on devient forgeron !

Ce qui aide aussi :

- **Sois indulgent avec toi-même !** Reconnais que l'automutilation est une façon de gérer des expériences insupportables. Assimiler de nouvelles méthodes demande de la patience et de l'entraînement.
- **Accepte d'être aidé !** Nous avons besoin d'aide pour gérer de telles épreuves émotionnelles. Nous ne devons pas nous en sortir seuls ! Parler à quelqu'un de ce que tu ressens par rapport à ce besoin incontrôlable de t'automutiler peut te soulager et, donc, réduire ton niveau de tension. Le fait de t'apercevoir que ton interlocuteur est capable de comprendre comment tu te sens, sans te juger, efface aussi la honte que tu peux ressentir.
- **Prends soin de ton corps !** Consulte un médecin en cas de blessures importantes.
- **Apprends à te connaître !** Demande-toi quelles situations donnent lieu à quelles sensations responsables d'une hausse de la tension. Est-ce de la solitude, de la colère, de la peur, de la tristesse, du désespoir ? Nomme les sensations qui renforcent ton besoin de te faire du mal. Tu peux les écrire ici :

- **Reste dans le présent !** Quand tu remarques que la tension augmente, recentre-toi sur le présent ! Dis-toi : « Les événements graves appartiennent au passé ! Ils sont terminés ! »
- **Sois patient avec toi-même !** Ne te fais pas de reproches si tu te fais du mal alors que tu ne le veux pas. Ce n'est qu'étape par étape que tu parviendras à ton objectif !

3.4.2. Colère, irritabilité et violence

Si tu te mets plus rapidement en colère qu'avant et que de petits détails suffisent parfois à te mettre hors de toi, c'est à cause de la surexcitation : le tronc cérébral te maintient dans un état de tension constante pour pouvoir réagir le plus vite possible en cas de danger. Cet état peut nous pousser à hurler, insulter, casser quelque chose voire frapper quelqu'un au moindre prétexte. À l'inverse de l'automutilation, l'agressivité s'exprime ici vers l'extérieur. Notre niveau de tension, devenu insupportable, chute ensuite très rapidement. Après coup, nous regrettons souvent d'avoir blessé quelqu'un ou cassé quelque chose et voulons mieux pouvoir contrôler notre colère. Comment la colère s'exprime-t-elle chez toi ?

La colère n'est pas une sensation interdite, au contraire : elle est saine et naturelle. Elle nous protège. Il est par exemple tout à fait normal d'être en colère et de l'exprimer quand quelqu'un nous blesse ou nous traite injustement ou quand quelque chose ne fonctionne pas comme on le voudrait. Si on la gère correctement, la colère nous aide dans ce genre de situations. Dans le cas d'un exercice de mathématiques raté par exemple, la colère peut nous aider à faire plus d'efforts la prochaine fois. Elle nous donne de l'énergie. Lorsque nous nous fâchons sur quelqu'un, la colère nous aide à

manifester notre désaccord et à rechercher ensemble des solutions. Toutefois, il est essentiel d'exprimer sa colère de manière appropriée, sinon elle nous détruit au lieu de nous aider.

L'agressivité, qui se manifeste par exemple sous forme d'irritation, de colère ou de violence, est provoquée par des situations de stress qui diffèrent d'un individu à l'autre. Il est important que tu saches quelles situations t'énervent ou te rendent violent.

Parmi les **causes fréquentes de la colère** figurent :

- **l'injustice** : tu trouves que quelque chose est injuste ou qu'on te traite injustement
- **la frustration** : tu n'arrives pas à accomplir une tâche alors que tu penses en être capable
- **les insultes ou vexations** : tu te sens attaqué, insulté ou offensé par quelqu'un
- **la perte de contrôle** : tu as l'impression de ne plus avoir de contrôle sur toi, sur ce que tu fais ou sur une situation précise

Il peut parfois y avoir plusieurs raisons en même temps.

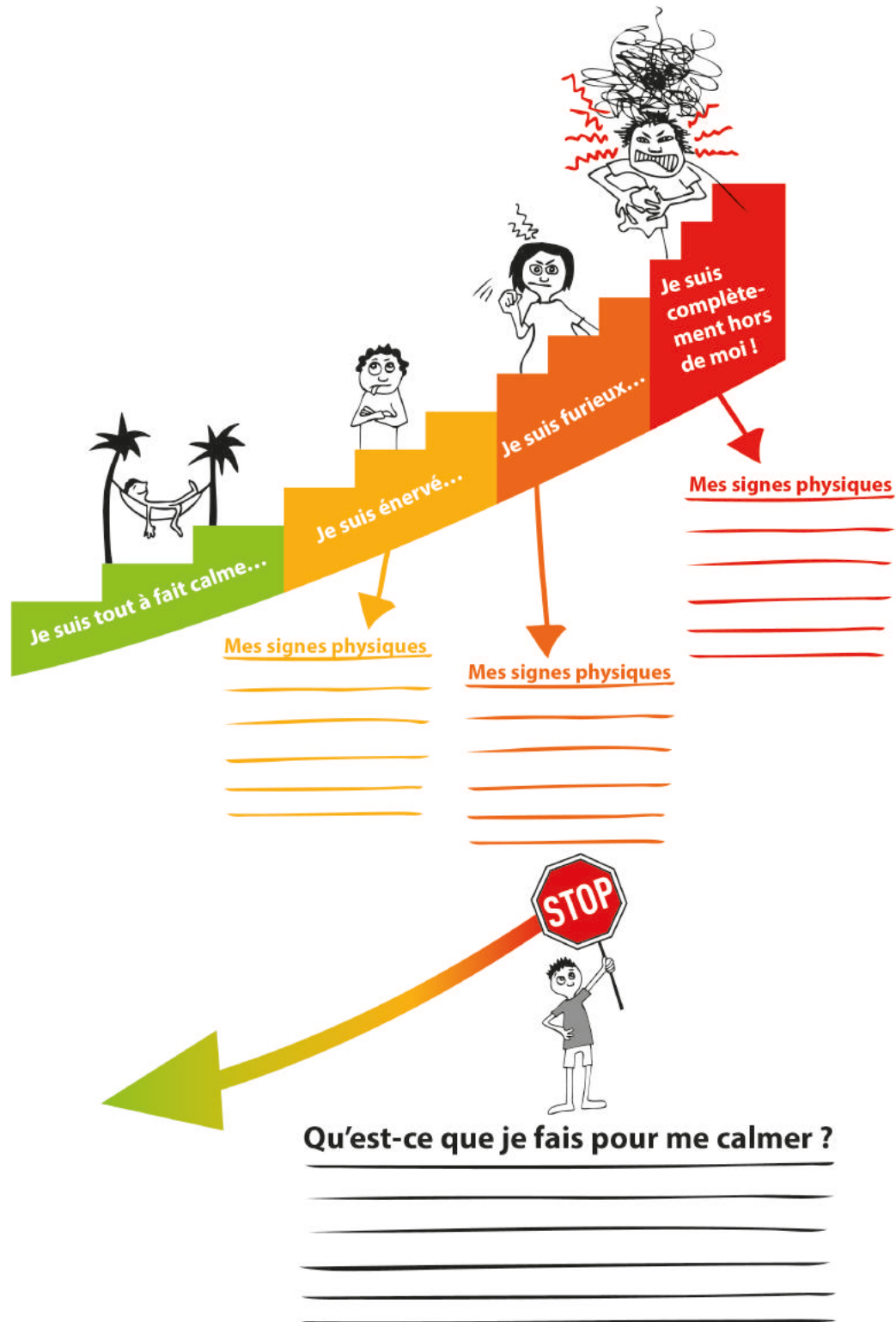
Dans quelles situations te mets-tu en colère ? Inscris-les ici :

Parfois, la colère n'est pas seulement liée à ce qui nous énerve à un moment précis, mais à des choses qui nous ont énervés par le passé. La colère liée au passé vient alors s'ajouter à la colère actuelle, ce qui donne lieu à un mélange incontrôlable et explosif. Dans ce cas, ton entourage a beaucoup de mal à comprendre pourquoi tu te mets *tellement* en colère. Toi-même tu ne le comprends pas vraiment. Si cette ancienne colère refait surface et vient s'ajouter à celle que tu ressens pour l'instant, c'est parce qu'elle n'a pas pu être évacuée à l'époque.

Il est donc important de déterminer si ta colère a une cause actuelle et peut être gérée de manière à ce qu'elle te soit bénéfique, ou si elle est tellement importante que tu ne peux plus la contrôler (peut-être aussi parce qu'une colère passée est venue s'y ajouter). Pour que tu puisses comprendre quand tu es au bord de l'explosion et agir, observe-toi davantage ces prochains jours, par exemple à l'aide de l'exercice suivant.

Exercice 25 : L'escalier de la colère

La colère présente de grandes nuances et différences, depuis le léger agacement jusqu'à l'explosion de rage en passant par l'énervement. Tu peux te représenter les différents niveaux de colère comme un escalier dont les marches rétrécissent au fur et à mesure de la montée. Plus ta colère augmente, plus tu grimpes de marches. Ton corps montre des signes clairs qui évoluent de l'une à l'autre.



La prochaine fois que tu te mets en colère, essaie de percevoir précisément à quel moment cette colère se manifeste en prêtant attention à tes pensées et à ce que tu ressens dans ton corps. Au début, tu peux par exemple sentir ton rythme cardiaque s'accélérer ou avoir des difficultés à rester assis tranquillement.

Plus tu grimpes l'escalier, plus ce que tu ressens dans ton corps s'intensifie.

Quelles réactions observes-tu chez toi ? Coche les phrases qui te correspondent et inscris tes signes physiques en dessous de l'escalier. Inscris les premiers signes sous les marches jaunes, ceux que ton corps t'envoie quand tu commences à être vraiment en colère sous les marches orange, et ses réactions quand tu explodes et perds le contrôle sous les marches rouges.

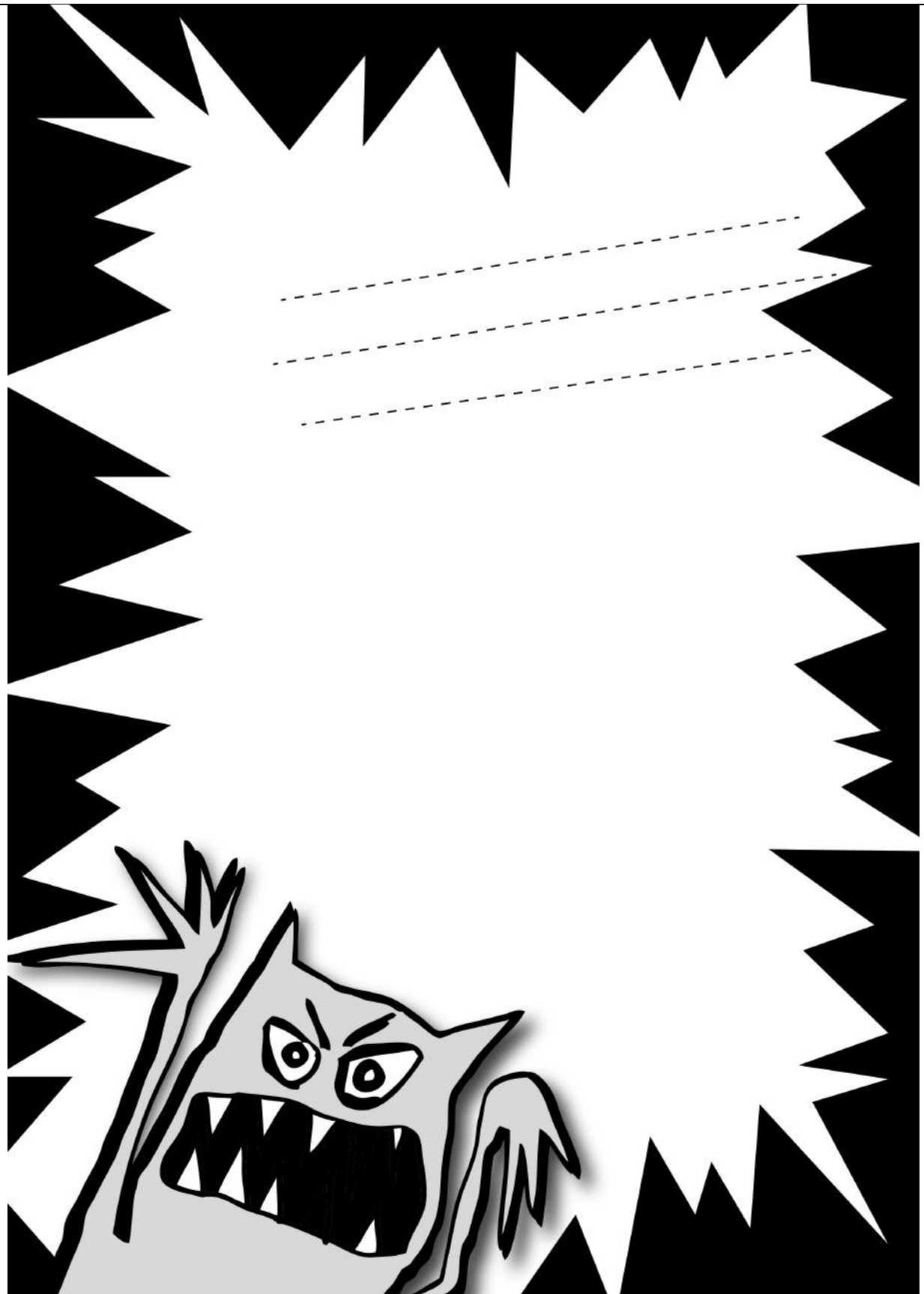
- ☐ Je respire difficilement ou plus rapidement.
- ☐ Ma bouche s'assèche.
- ☐ Mon cœur bat plus vite.
- ☐ Je deviens tout rouge.
- ☐ Je serre les poings.
- ☐ Mes muscles sont très tendus.
- ☐ J'ai mal à la tête.
- ☐ J'ai mal au ventre.
- ☐ Je commence à transpirer.
- ☐ Plusieurs membres de mon corps sont engourdis.
- ☐ Je n'ai plus les idées claires.
- ☐ Je tremble.
- ☐ Autres : _____

Quand tu reconnais les signes physiques inscrits sous les marches orange, tu sais que tu vas bientôt atteindre les marches rouges et, donc, perdre le contrôle. Il est donc important d'agir à ce niveau-là afin de freiner à temps et de redescendre de quelques marches plutôt que d'en grimper d'autres. Les signes physiques de la zone orange sont comme un panneau STOP. L'important est de te demander ce que tu peux faire quand tu l'atteins.

Qu'est-ce qui te fait du bien ? Qu'est-ce qui te détend ?

Tu peux voir quelques idées ci-dessous, mais cherche aussi les tiennes et teste-les. Inscris ce qui pourrait te calmer sous le panneau Stop, par exemple :

- Appuyer sur « pause », sortir de la situation en quittant la pièce, en comptant tout bas jusqu'à 10 ou en respirant profondément 10 fois.
- Faire quelque chose que je contrôle, par exemple ranger, surfer sur internet.
- Parler avec un ami ou quelqu'un qui peut m'aider.
- Me raisonner en me disant que je ne dois pas évacuer ma colère sur les autres.
- Faire du sport.
- Faire quelque chose d'agréable.
- Caresser mon animal en peluche.
- Évacuer ma colère de manière à ce qu'elle ne nuise à personne : donner des coups dans un coussin, serrer les poings, presser une balle anti-stress, déchirer une feuille de papier, sortir et crier très fort, courir, dessiner ma colère, par exemple ci-dessous :



- Faire des exercices de relaxation (*par ex. exercice 15 ou 16, point 3.1.2.*).
- Me représenter mon lieu de calme personnel (*voir exercice 18, point 3.1.3.*).
- Écrire une « lettre de colère » si je suis très fâché contre quelqu'un.

L'idée est d'écrire ouvertement dans cette lettre tout ce que tu voudrais lancer à la figure de cette personne, mais sans la lui donner : quand tu as repris le contrôle sur ta colère et retrouvé ton calme, va lui parler et explique-lui ce qui t'a mis tellement en colère et ce que tu aimerais qu'elle fasse pour que cela ne se reproduise plus.

Quand tu t'es calmé et que tu es redescendu dans la zone orange, voire verte, de l'escalier, tu peux réfléchir sereinement à ta colère :

- Pourquoi me suis-je mis autant en colère ? Ma colère avait-elle une cause actuelle ou s'est-elle renforcée en raison d'un événement passé ? Était-elle adaptée à la situation ? Que voulais-je obtenir en me mettant en colère ? Comment pourrais-je l'exprimer différemment la prochaine fois de manière à garder le contrôle et à ce qu'elle m'aide à changer quelque chose ?
- Si tu regrettes quelque chose que tu as dit ou fait, tu peux présenter tes excuses aux personnes sur lesquelles tu as déversé ta colère. Explique-leur pourquoi tu t'es mis dans cet état et pardonne-toi cet accès de colère à toi-même. Ça peut arriver à tout le monde !

Pense à observer tes propres réactions, mais aussi celles des autres : comment gèrent-ils leur colère ?

N'oublie pas que la colère peut aussi donner de l'énergie positive. Elle peut t'aider à t'affirmer, à poser des limites et à lutter contre les injustices. Seule la rage incontrôlable ne le peut pas !

3.5. Humeur dépressive, idées noires et culpabilité

Tu as vu au chapitre 1 ce qu'est une phase dépressive et à quoi on la reconnaît. Cette section va t'expliquer comment tu peux influencer positivement ton humeur.

Pour y parvenir, il faut savoir que nos pensées, nos sensations et nos actions s'influencent et se conditionnent les unes les autres, comme le montre l'exercice suivant.

Exercice 26 : Position du corps

Mets-toi debout pour réaliser cet exercice. Prends volontairement une position « dépressive », qui exprime un sentiment d'abattement, de tristesse, par exemple en laissant pendre tes épaules et ta tête et en regardant par terre. Ton corps entier est mou, amorphe et lourd. Fais quelques pas autour de toi en gardant cette position. À présent, dis-toi : « Tout va bien, je suis heureux ! »



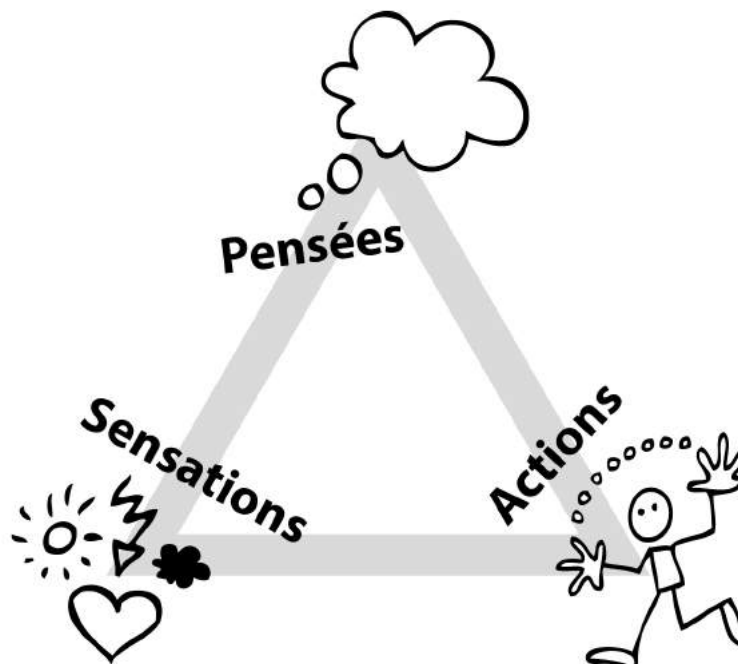
Redresse-toi, comme si quelqu'un tirait sur un fil attaché dans ton dos. Fais quelques pas avec la tête relevée et le corps bien droit en sortant la poitrine et en regardant droit devant toi.
À présent, dis-toi : « Tout va mal, je suis très triste ! »



À présent, rassieds-toi. Quelle différence as-tu perçue ? Comment t'es-tu senti dans chacune des positions ?

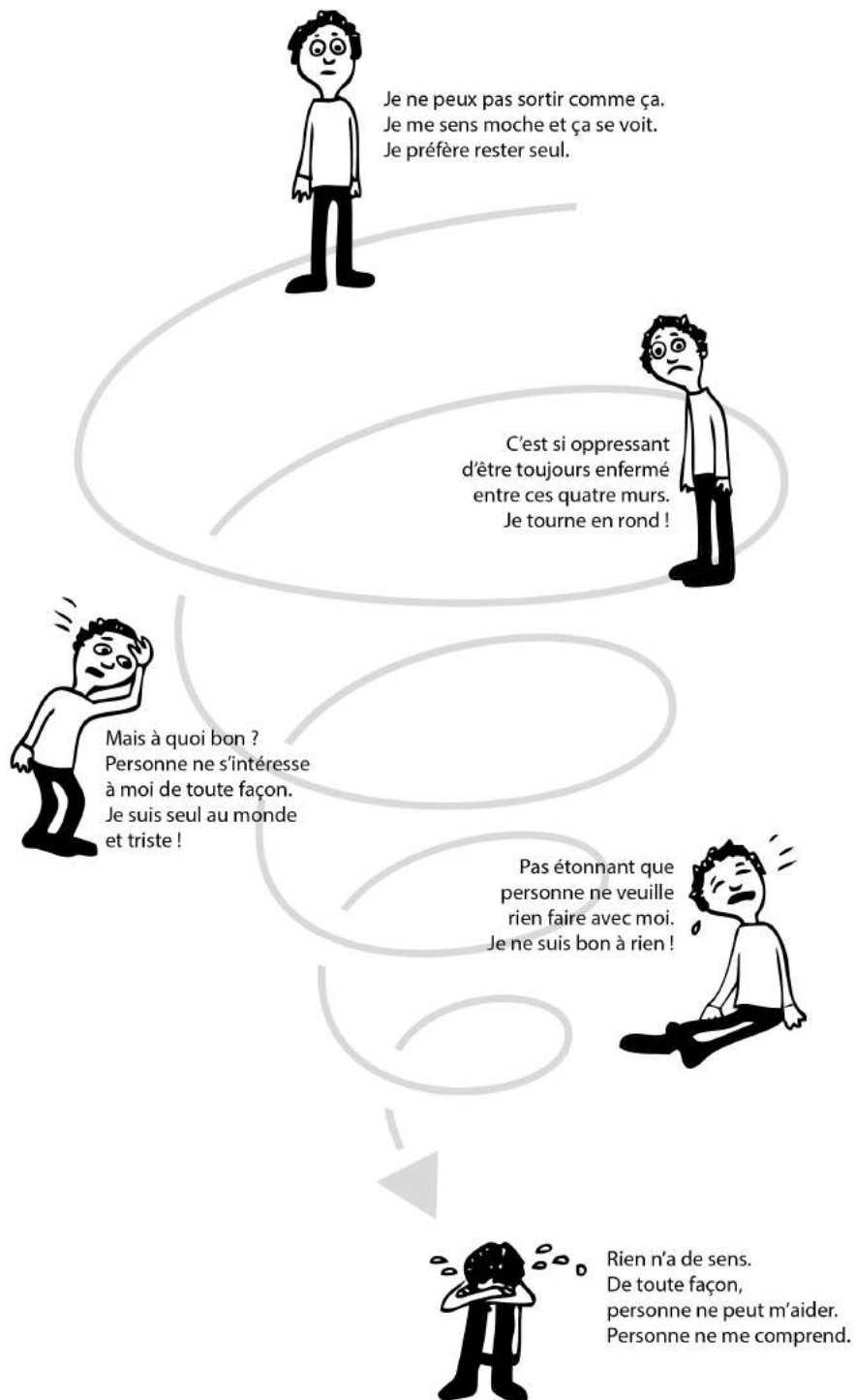
La position « dépressive » empêche tout contact avec les autres, car le regard est fixé par terre. Il est difficile de se dire : « Je suis heureux et satisfait ! », parce qu'on se sent lourd et sans énergie. C'est tout l'inverse quand on se tient droit : on a un contact visuel avec les gens qui nous entourent et on perçoit notre environnement. Il est alors difficile de se dire : « Je suis triste et démoralisé ».

Notre comportement, en l'occurrence la position de notre corps, influence donc nos sensations et nos pensées.



Pour avoir plus de contrôle sur nos sensations, nous devons apprendre à modifier nos pensées et notre comportement.

Lors d'épisodes dépressifs, notre comportement, nos pensées et nos sensations s'influencent négativement les uns les autres, engendrant un genre de tourbillon ou d'aspiration qui nous tire vers le bas.



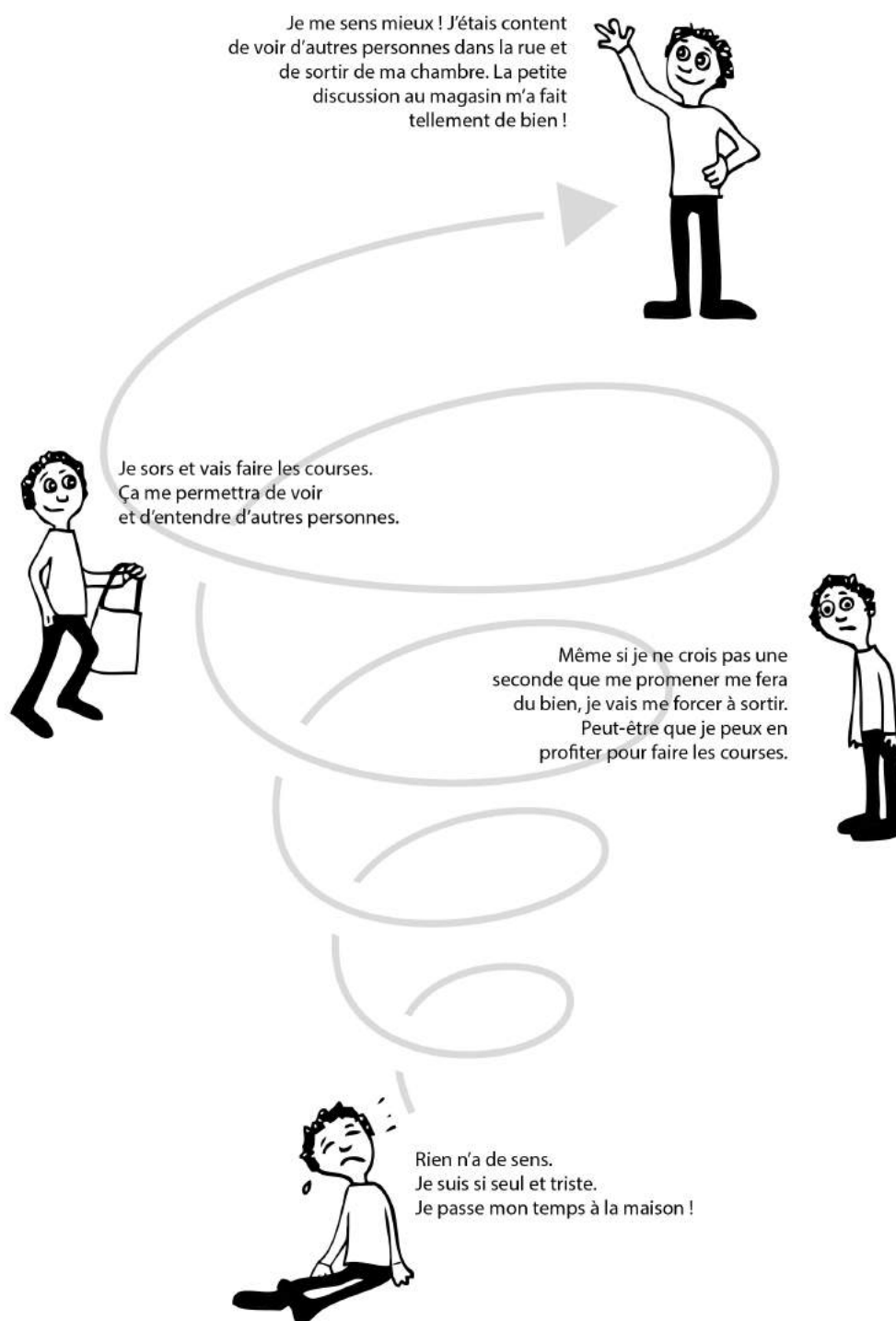
Cette « spirale vers le bas » provoque des « erreurs de raisonnement », qui se caractérisent par des dévalorisations, une perte de confiance en soi et une vision négative des choses. Ce sont des erreurs parce qu'elles ne correspondent pas à la réalité.

Ces « erreurs de raisonnement » peuvent être :

- des exagérations : « Je n'y arriverai jamais ! », « C'est vraiment horrible »
- des généralisations négatives : « De toute façon, personne ne m'aime », « Je n'arrive jamais à rien »
- des reproches : « Tout est ma faute »
- du pessimisme : « De toute façon, ça ne va jamais marcher ! »
- le fait d'ignorer le positif : seules les choses négatives s'imprègnent
- le fait de ne pas voir ses succès : « J'ai seulement eu de la chance »

Le lien entre les pensées, les sensations et le comportement peut aussi être utilisé dans un **sens positif**. Tu as peut-être remarqué dans l'exercice ci-dessus que tu te sentais mieux quand tu te tenais droit.

On peut donc transformer cette « **spirale vers le bas** » en « **spirale vers le haut** » !



Tu peux influencer tes pensées et sensations avec tes actions ! Lorsque tu t'actives et fais des choses agréables, ton humeur aussi change. L'important, c'est que **même si c'est difficile, tu dois te prendre en mains et t'activer !**

As-tu déjà remarqué cet effet chez toi ? Qu'est-ce qui t'aide quand tu te sens triste ou seul ?

Voici encore quelques conseils qui peuvent t'aider quand tu te sens démoralisé :

- **Fais-toi un petit plaisir**, par exemple achète-toi une glace, regarde ton film préféré...
- **Active-toi**, par exemple va te promener, courir, faire du vélo, voir des amis...
- **Modifie tes pensées négatives**, par exemple grâce à l'exercice STOP (*voir exercice 22, point 3.3.2.*)
- **Renforce tes pensées positives**, par exemple à l'aide des exercices du point 2.3.
- **Sois fier de tout ce que tu as accompli**, répète-toi : « Ça, je l'ai réussi ! »

S'il t'arrive souvent de **ressasser des idées noires**, c'est-à-dire de réfléchir longuement à ta situation en te disant que tout va mal et en t'inquiétant, tu peux essayer l'exercice suivant.

Exercice 27 : Idées noires

As-tu déjà essayé de ne PAS penser à quelque chose de précis pendant cinq minutes ? Pour cet exercice, essaie de t'imaginer très précisément un grand éléphant rouge.



À présent, essaie de ne plus penser du tout à l'éléphant rouge pendant les deux prochaines minutes. Tu peux penser à tout sauf à lui !



Les deux minutes sont passées ? À quoi as-tu pensé ?

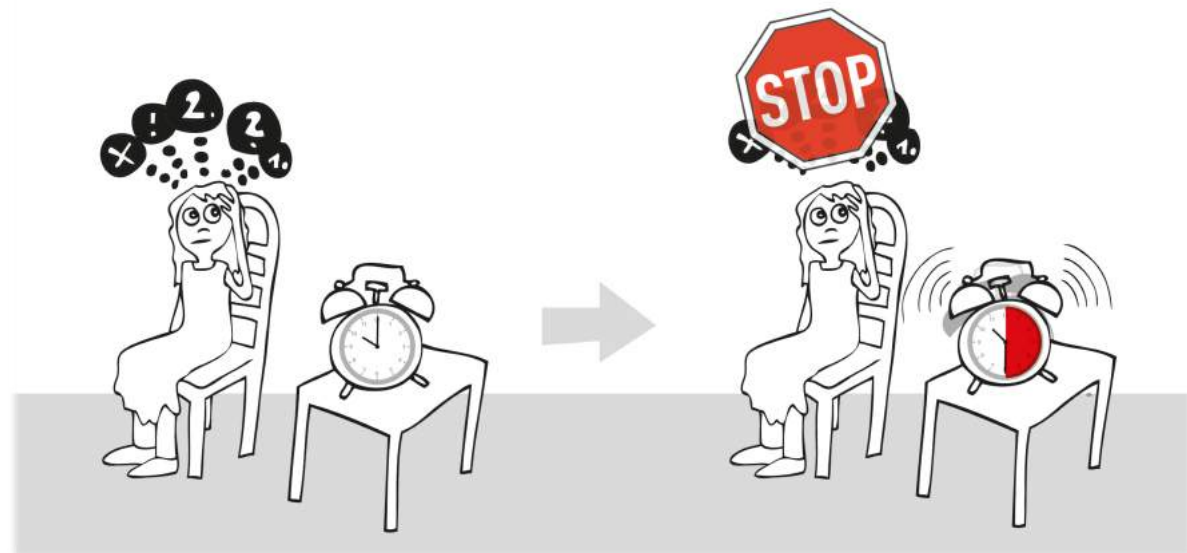
Sans doute à rien d'autre qu'à l'éléphant rouge, pas vrai ?

C'est tout à fait normal : quand on décide de ne pas penser à quelque chose, on y pense à coup sûr !

Voilà pourquoi il est inutile de décider de ne plus penser à ce qui nous tourmente ou de ne plus avoir d'idées noires. Il y a peu de chances qu'on y arrive ! Mais nous avons déjà vu dans plusieurs exercices que nous pouvons penser à autre chose en concentrant notre attention sur le présent, notamment sur notre perception consciente de notre environnement actuel. Cela réoriente nos pensées et nous distrait.

On peut aussi **prendre chaque jour sciemment le temps de penser à certaines choses**. Ça fonctionne mieux que de décider de ne pas y penser. Tu peux donc **fixer une heure** à laquelle tu **peux avoir des idées noires, réfléchir et t'inquiéter**, par exemple pendant 30 minutes. Cette séance doit avoir une durée limitée et quelque chose doit te signaler que le temps des idées noires est écoulé, par exemple l'alarme de ton téléphone portable.

Tu dois aussi choisir un **endroit précis** pour cette séance, par exemple t'asseoir toujours sur la même chaise, et t'en aller dès que le temps est écoulé. Si tu n'es pas encore arrivé au bout de tes pensées, reporte tes réflexions à ta séance du lendemain !



Termine l'exercice en disant « Stop » à tes pensées : frappe dans tes mains, représente-toi un panneau STOP et occupe ton esprit à autre chose, par exemple en allant faire du sport ou les courses.

Tu peux aussi intégrer ta séance « idées noires » à ton plan hebdomadaire (voir **exercice 11, point 2.6.1**).

Les gens qui ont vécu des choses traumatisantes se font souvent des reproches et ressentent de la **culpabilité**. Après coup, ils se disent : « Si seulement j'avais fait ça et ça ! » Mais nous avons déjà vu au chapitre 1 que tu n'aurais rien pu faire d'autre, parce que ton télencéphale était désactivé et que tu n'étais plus du tout en mesure de réfléchir. Permetts-moi de le répéter encore une fois : **tu n'aurais pas pu agir autrement !**

Beaucoup se sentent coupables parce qu'ils ont eu la chance de s'échapper et de survivre, alors que d'autres ont dû rester ou mourir. Et c'est peut-être vrai : tu as eu de la chance. Mais cela signifie-t-il que c'est ta faute si les autres n'en ont pas eu ? Non ! Ce n'était pas de ton ressort ! Si tu avais pu décider, tout le monde aurait eu la même chance que toi ! **Tu n'es pas responsable !**

Tu es trop dur avec toi-même. Personne d'autre ne te jugerait de cette manière, parce que ce jugement ne correspond pas à la réalité. Il s'est passé des choses difficiles et nous sommes désolés pour ceux qui n'ont pas eu de chance. Mais **ce n'est pas notre faute !**

Si la culpabilité t'accable même si tu sais qu'elle n'a pas de raison d'être, essaie d'imaginer que ce n'est pas toi qui as vécu ce que tu as vécu, mais quelqu'un d'autre, par exemple un acteur dans un film. Imagine que tu regardes un film à la télévision et que quelqu'un joue ton rôle et agit exactement comme tu l'as fait dans exactement la même situation. Comment jugerais-tu l'acteur ? Dirais-tu qu'il est responsable de ce qu'il s'est passé ?

3.6. Troubles de la concentration et distraction

Le chapitre 1 t'a montré ce qui pouvait être à l'origine des troubles de la concentration. Notre tronc cérébral est encore « hypervigilant » et ne se concentre que sur une chose : les nouveaux dangers potentiels. Notre niveau d'attention pour le reste diminue et nous rencontrons des difficultés de mémorisation. Si, en plus, nous dormons mal pendant la nuit, la fatigue ressentie pendant la journée nous empêche également de nous concentrer.

Tous les exercices liés à la relaxation sont donc utiles pour lutter contre les troubles de la concentration. Rappelle-toi que notre objectif est d'abaisser durablement notre courbe de tension. C'est ce qui nous permettra de mieux dormir et, donc, nous concentrer.

Les **exercices de relaxation 15, 16, 17 et 18** des **points 3.1.2 et 3.1.3** sont également adaptés aux problèmes de concentration, à condition d'être réalisés régulièrement.

Si tu es souvent distrait, tu peux aussi chercher des « **aide-mémoire** » qui te rappelleront par exemple les rendez-vous importants, la prise d'un médicament ou ce que tu as appris au cours d'allemand. Quels objets pourraient t'aider ? Peut-être as-tu déjà ta propre stratégie de mémorisation ?

Voici quelques idées d'« **aide-mémoire** » :

- Un « **carnet souvenir** » dans lequel tu inscris tout ce que tu ne veux pas oublier. Garde-le dans un endroit bien visible.
- Porter un « **bracelet souvenir** » qui te rappelle quelque chose de précis chaque jour, par exemple de prendre un médicament.
- Écrire des « **mémos** » et les accrocher à des endroits devant lesquels tu passes régulièrement. Tu peux par exemple coller sur la porte un petit mot qui te rappelle de prendre ta clé.
- Pour t'aider, tu peux aussi **réaliser des activités de manière consciente**. Quand tu vas quelque part, demande-toi par exemple : qu'est-ce que je vois, qui est-ce que je croise, comment sont les bâtiments, quel est le nom des rues que je traverse, les arbres sont-ils en fleurs, ont-ils des feuilles ? La perception consciente t'aide à mieux intégrer les choses et les situations. En focalisant de manière consciente ton attention sur ton environnement, tu travailles ta concentration.



3.7. Deuil

Le deuil est une réaction normale à la perte, qu'il s'agisse de la perte d'un emploi, d'une séparation, du fait de quitter son pays ou de la mort de proches. Cette dernière étant un au revoir définitif, c'est alors que la douleur psychique, c'est-à-dire le deuil, est la plus intense.

Tu as peut-être dû vivre plusieurs pertes en même temps ces derniers temps. Cela rend souvent le processus de deuil encore plus compliqué.

Nous réagissons chacun à notre manière au deuil, et c'est tout à fait normal. Le deuil est quelque chose de très personnel ; il n'y en a pas de « bon » ou de « mauvais ». Chacun a le droit de faire son deuil comme il l'entend. Différentes choses peuvent nous aider à surmonter cette période. Lis ce qui suit et demande-toi si l'une ou l'autre pourrait t'être utile. Je te souhaite beaucoup de courage.

3.7.1. Phases du deuil

Le deuil se compose de différentes phases, chacune étant liée à des exercices précis. Celles-ci ne se déroulent pas toujours dans le même ordre et n'ont pas la même durée pour tout le monde.

Certaines personnes traversent aussi plusieurs fois la même phase. Tout cela est tout à fait normal et même important pour assimiler une perte.

- **Phase de choc :**

Nous nous sentons comme anesthésiés. Souvent, nous n'arrivons pas à croire que la personne qui nous est si chère est décédée et ne reviendra plus. Nous continuons de fonctionner, mais plutôt comme un robot.

- **Phase de nostalgie :**

On ne souhaite rien plus ardemment que le retour de la personne décédée. La douleur est très vive. Nervosité, insomnies, perte d'appétit et idées noires sont courantes. Certaines personnes entendent ou voient la personne disparue, souvent en rêve. Des sensations très violentes et parfois chaotiques, telles que la colère et la rage, apparaissent. Certains se sentent coupables et se font des reproches. Dans cette phase, les uns préfèrent rester seuls et se replient sur eux-

mêmes, tandis que d'autres essaient constamment de se distraire et d'éviter les souvenirs et la tristesse : ils font leur deuil « bruyamment » en écoutant de la musique à plein volume, en claquant les portes et en courant à gauche et à droite. Le deuil peut aussi nous rendre agressifs.

- **Phase de désespoir :**

Le désespoir lié à la perte et la profonde tristesse qui l'accompagne peuvent complètement nous paralyser. Certaines personnes ne sont plus capables de mener leur vie quotidienne ou se montrent indifférentes à tout.

- **Phase de réorientation :**

Tôt ou tard, nous acceptons la perte, revenons en quelque sorte à la vie et reprenons nos repères. Les souvenirs de la personne disparue ne sont plus aussi douloureux ; ils restent en nous comme un précieux trésor.

Chez la plupart des gens, la douleur va et vient par vagues, avec des hauts et des bas. Elle s'atténue généralement avec le temps, au bout d'un an environ, mais la durée du processus varie considérablement d'un individu à l'autre.

3.7.2. Qu'est-ce qui rend le deuil encore plus difficile ?

Plusieurs éléments peuvent compliquer le processus de deuil, par exemple un décès brusque ou violent, l'incompréhension de notre entourage qui ne respecte pas notre deuil, la sensation d'impuissance et les reproches que nous nous adressons sans recevoir de soutien, ou encore plusieurs pertes à gérer simultanément. Il nous est alors beaucoup plus difficile de faire notre deuil. Certaines personnes ne se sentent toujours pas mieux même après plusieurs années, tandis que d'autres refoulent leur tristesse et développent des **problèmes physiques** tels que des maux de tête ou des douleurs cardiaques. C'est alors le corps qui porte le deuil. Un **sentiment persistant de vide, de désespoir et d'indifférence** peut aussi apparaître.

Parfois, le deuil est tout simplement impossible, par exemple parce que nous sommes en fuite pour sauver notre vie, ce qui nous oblige à nous concentrer en priorité sur d'autres choses. Il se peut alors que le deuil arrive **beaucoup plus tard, à retardement**, et que nous ne comprenions pas du tout ce qui nous arrive au moment où il se manifeste. Cela aussi, c'est normal. Si nous n'avons eu ni le temps ni la possibilité de faire notre deuil, celui-ci reviendra forcément plus tard, même parfois après des années. La personne disparue revient tout à coup dans nos rêves, par exemple, ce qui peut être très perturbant.

3.7.3. Qu'est-ce qui peut aider à gérer le deuil ?

Tu trouveras ci-dessous quelques conseils qui aident à traverser les phases de deuil. Peut-être peux-tu confirmer que l'un ou l'autre fonctionne, ou en essayer un ?

- Se **donner le temps** de faire son deuil.
- **Autoriser et supporter les sentiments.** Exprimer sa douleur en l'écrivant, en criant, en pleurant, en dessinant ou en parlant peut faire du bien. C'est plus utile que de la refouler en anesthésiant ses sentiments avec de l'alcool, par exemple, car le soulagement n'est que de courte durée et la douleur revient ensuite avec encore plus d'intensité. D'autres sensations que la tristesse sont autorisées, comme la colère : on peut être en colère contre la personne décédée qui nous a laissés tomber, ou contre le monde qui permet ce genre de choses. Les phases de colère font souvent partie du deuil.

- **Se distraire, faire quelque chose d'agréable et s'amuser** est important pendant la période de deuil afin de reprendre des forces et de l'énergie pour le « travail de deuil », car se confronter à la perte est un vrai travail, difficile.
- **Réfléchir à la relation qu'on entretenait avec la personne disparue et parler d'elle.** Qui était-elle pour toi ? Quelle importance avait-elle pour toi ? Qu'avez-vous vécu ensemble ? Qu'as-tu appris d'elle ?
- **Faire ses adieux :** Peut-être y a-t-il encore des choses que tu aurais aimé dire à la personne disparue ?
Tu peux par exemple lui écrire une lettre d'adieu dans laquelle tu la remercies et lui confies tout ce que tu n'as pas eu le temps de lui dire. Certains parlent à leur être cher et continuent de lui faire partager des choses.
Peut-être y a-t-il un rituel qui peut t'aider à dire au revoir, comme un service funèbre ?
- **Créer un lieu de mémoire,** par exemple installer une photo ou un objet qui nous rappelle la personne disparue. En Allemagne, on allume des bougies. Y a-t-il aussi ce genre de rituel dans ton pays ?
- **Écrire les beaux souvenirs dans un carnet** ou les dessiner.

Comment fait-on habituellement son deuil dans ta culture ? Est-il collectif ou individuel ? Y a-t-il des cérémonies et des rituels religieux pour dire au revoir ? Il est important qu'ici aussi, tu trouves **ta** propre façon de faire tes adieux et de gérer ton deuil. Laisse-toi du temps.



3.8. Crises d'angoisse

3.8.1. Comment la peur nous affecte-t-elle et pourquoi existe-t-elle ?

La peur, ou l'angoisse, est un sentiment que nous connaissons tous. Que se passe-t-il quand nous avons peur ? Qu'est-ce qui se produit en nous ? Quels changements pouvons-nous percevoir ? La peur se manifeste d'une part par des **signes physiques** tels que des tremblements, des sueurs, des palpitations cardiaques, une respiration qui s'accélère jusqu'à donner l'impression de manquer d'air avec des picotements dans les mains et les pieds, des vertiges ou des nausées. Les **sensations** qui

l'accompagnent sont par exemple la crainte de perdre le contrôle et une importante tension. Dans nos **pensées**, nous pouvons avoir peur de nous évanouir si la peur continue de s'intensifier. Enfin, la peur provoque aussi des **comportements** tels que la fuite, l'ébriété et tout ce qui nous permet de l'éviter.

La peur est en soi une fonction vitale qui protège notre corps. Elle permet de reconnaître le danger et de le fuir ou l'éviter. Imaginons que tu es face à un animal dangereux : tu es pris de tremblements, ton rythme cardiaque s'accélère, tu as des bouffées de chaleur. Ce sont les effets de la peur, qui libèrent une grande quantité d'énergie dans ton corps et te permettent de courir extrêmement vite, de grimper dans un arbre que l'animal ne peut pas atteindre ou de te cacher dans un trou. Dans cet exemple, la peur est positive, mais elle devient gênante et perd sa fonction protectrice lorsqu'elle reste active même en l'absence totale de danger ou quand elle est provoquée par des choses qui ne sont pas dangereuses. C'est souvent le cas après des événements difficiles. Le chapitre 1 t'a appris que notre tronc cérébral reste hypervigilant même quand le danger est passé et réagit au moindre stimulus, même s'il n'est pas dangereux. Nous avons vu que dans ces moments, notre télencéphale n'a pas vraiment son mot à dire. Le signal d'alarme de notre cerveau ne réagit pas aux dangers actuels, mais à ceux du passé, parce que le télencéphale ne les a pas encore rangés dans le bon tiroir. Voilà pourquoi on ne comprend pas toujours d'où vient le sentiment de peur ou d'angoisse. On sait qu'il n'y a aucune raison d'avoir peur MAINTENANT, mais on ne peut pas s'en empêcher.

3.8.2. Que peut-on faire contre les crises d'angoisse ?

Tu peux essayer de comprendre ce qui a engendré cette angoisse. Était-ce un mauvais rêve ou une situation qui a déclenché un souvenir ? Demande-toi si cette peur **est appropriée à ce moment-là**, c'est-à-dire si tu es en danger **pour l'instant**, ou si elle est plutôt liée au passé. Dans ce cas, tout ce qui te ramène dans le présent et te pousse à te concentrer sur celui-ci peut t'aider. Tu peux te servir des **exercices 7-10 et 20-21** des **points 2.5 et 3.3.1**. Tu peux aussi modifier délibérément ta tension intérieure. Car une chose est sûre : **détente et peur ne cohabitent jamais !** Elles s'annulent l'une l'autre. Si tu as déjà essayé un exercice de relaxation, répète-le quand tu sens la peur te gagner (voir **exercices 15-18, points 3.1.2. et 3.1.3**).

Voici encore un nouvel exercice contre l'angoisse et la panique.

Exercice 28 : Poser ses mains sur ses hanches

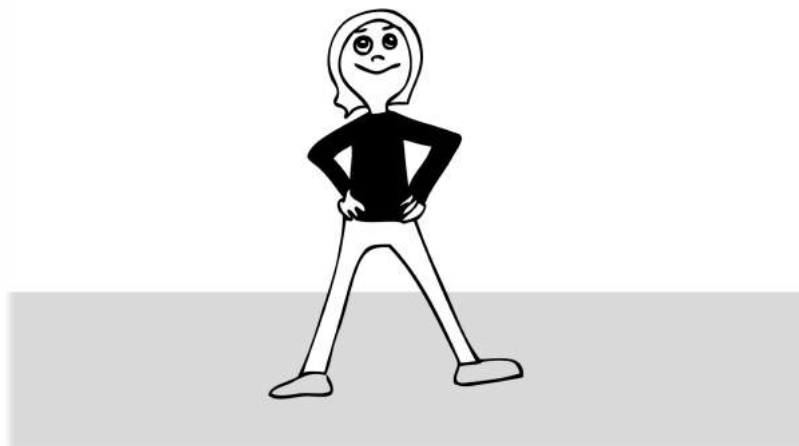
Tu peux te servir de ton corps pour faire comprendre à ton cerveau qu'il n'y a aucun danger et que tu ne dois pas avoir peur.

Mets-toi debout, jambes écartées et tête droite, puis appuie tes mains sur tes hanches. Fais peser tout le poids de ton torse sur celles-ci de manière à le faire descendre jusqu'au sol en passant par le bassin, les jambes et les pieds. Voilà une vraie **attitude de courage !** Elle indique à ton cerveau :

Je suis grand et fort, je ne peux pas tomber !

Il ne peut rien m'arriver !

Je suis solide comme un roc !



En plus, avec cette position, tu ouvres ta poitrine, ce qui te permet de respirer mieux et plus profondément et donc de te détendre. Et la peur n'aime pas la détente !

Si tu te rends compte que la peur te paralyse ou te « fige », essaie de faire de tout petits mouvements, par exemple de cligner des yeux ou de bouger tes doigts et tes orteils. Si tu y arrives, tu peux continuer avec les **exercices de relaxation (par exemple exercice 15 ou 16, point 3.1.2)**.

Si tu sais à l'avance que tu vas te retrouver dans une situation qui t'angoisse, tu peux préparer un plan et te représenter par exemple ton lieu de calme (**voir exercice 18, point 3.1.3.**), ou rester dans le présent grâce aux **exercices d'attention (exercices 7-10, point 2.5)**. Tu peux aussi intégrer dans ton plan quelqu'un qui t'aide à gérer la situation en t'accompagnant et en te rappelant le présent.

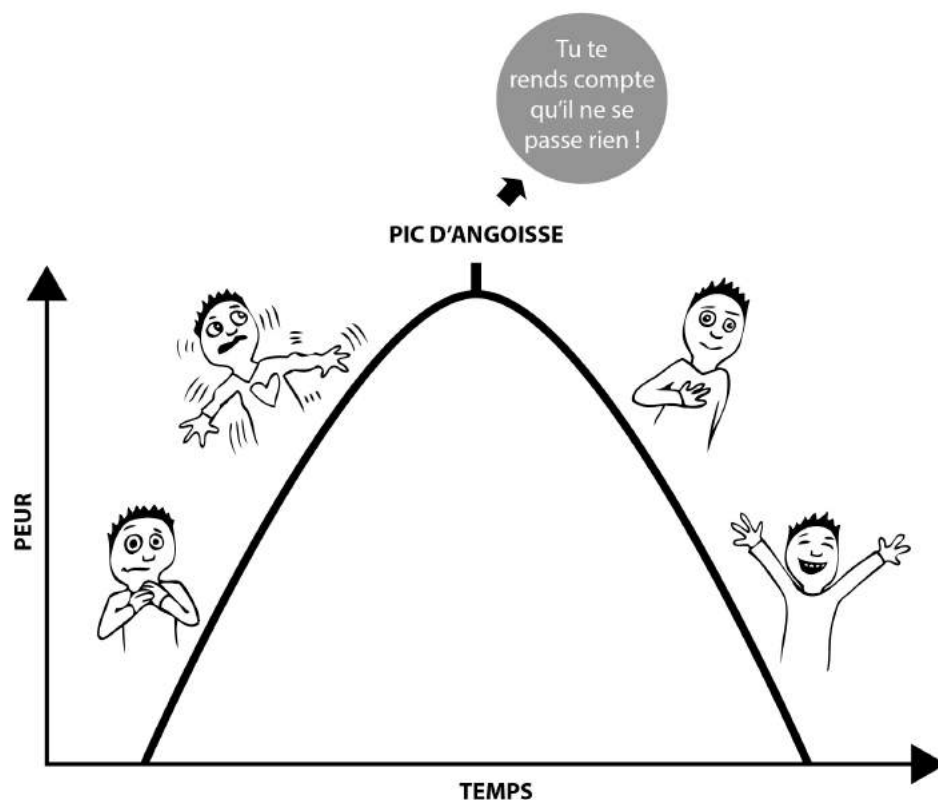
Verbaliser ces sensations lourdes à porter fait aussi du bien. En parler à quelqu'un peut te soulager et te libérer de pensées et sensations éprouvantes.

Si l'angoisse est vraiment insupportable, un médecin peut temporairement te prescrire des médicaments qui t'aident à mieux la contrôler. Mais tu ne dois pas les prendre trop longtemps et tu dois continuer de lutter contre tes angoisses à l'aide d'exercices de relaxation, d'orientation dans le présent et de discussions. Les médicaments ne sont qu'une solution d'urgence temporaire !

3.8.3. Pourquoi l'angoisse s'intensifie encore quand nous l'évitons

Tenter d'éviter l'angoisse ne nous aide que temporairement. À long terme, elle ne fera que se renforcer, jusqu'à créer une **peur de l'angoisse**, c'est-à-dire la crainte qu'elle puisse s'intensifier indéfiniment.

Si tu te confrontes à ton angoisse et décides de la supporter sans la fuir, tu constateras qu'elle **ne s'intensifie PAS indéfiniment**. Elle grimpe jusqu'à un certain point, puis redescend !



Tente l'expérience une fois, **en étant aidé** de quelqu'un qui t'empêche d'éviter la peur et qui est là pour toi quand elle atteint son maximum. Tu verras comme tu te sentiras soulagé de constater qu'elle s'en va d'elle-même !

3.9. Douleurs physiques

Tu as vu au chapitre 1 qu'une tension importante et persistante peut provoquer des douleurs physiques. Les maux de tête, par exemple, sont souvent dus à une tension des muscles du cou et des épaules. Il existe plusieurs expressions en français qui reflètent le lien entre les fardeaux psychiques et certaines parties du corps. On dit par exemple qu'on a « le cœur gros » quand on est très triste. Y a-t-il aussi ce genre d'expressions montrant le lien entre le corps et l'esprit dans ta langue ?

3.9.1. Agenda des douleurs

Prenons l'exemple des maux de tête. Pour comprendre quand, à quelle fréquence et avec quelle intensité ils se manifestent et à quelles situations ils peuvent être liés, le mieux est de les **observer** en tenant un « agenda des douleurs ». Chaque fois que tu as mal à la tête, note le jour, l'heure et l'intensité de la douleur. Tu peux utiliser une échelle de 1 à 10, où 1 signifie qu'elle est très légère et 10 qu'elle est insupportable. Précise aussi si tu as pris une aspirine ou s'il s'est passé quelque chose de particulier, ou encore ce que tu as fait ou pensé avant.

DATE 	HEURE 	INTENSITÉ DE LA DOULEUR 	QUE S'EST-IL PASSÉ ? 	QU'AI-JE FAIT CONTRE LA DOULEUR ? 

Cet agenda peut aussi aider le médecin à te prescrire les bons médicaments. Prends-le avec toi quand tu vas le consulter pour tes maux de tête.

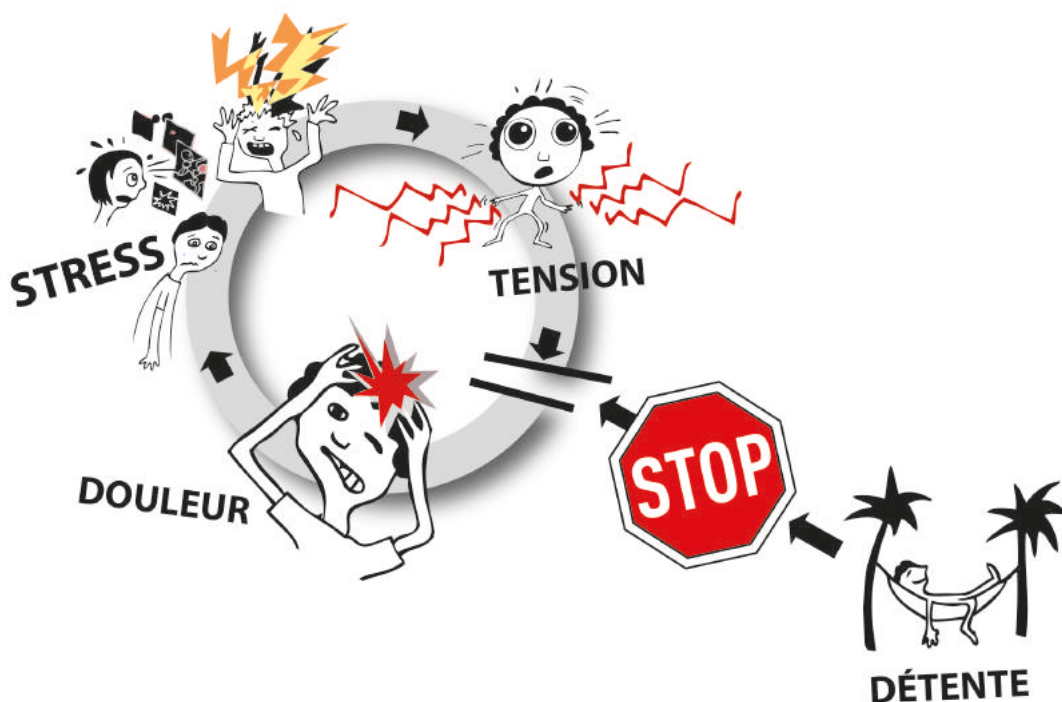
Tu peux aussi l'utiliser pour les autres douleurs, comme les maux de ventre ou de dos.

3.9.2. Décrire la douleur

Essaie de dessiner ta douleur. Comment la ressens-tu ? Où se trouve-t-elle précisément ? Est-elle étendue ? Elle ressemble peut-être à un vilain animal, à un personnage ou à un monstre ? Dessiner ta douleur te permet de l'extérioriser : elle se retrouve sur le papier et non plus dans ta tête. Tu peux peut-être aussi dessiner quelque chose qui combat la douleur : une créature, un instrument ou un outil, tout ce qui te vient à l'esprit ! Imaginer ce qui pourrait vaincre ta douleur peut te faire du bien.

3.9.3. Se détendre

Les exercices de relaxation aident à interrompre le cercle du stress, de la tension et de la douleur. Pour te détendre, tu peux faire des exercices de respiration (**voir exercice 15, point 3.1.2**) ou te représenter ton lieu de calme (**exercice 18, point 3.1.3.**)



L'exercice suivant te permet de détendre ton cou et tes épaules et ainsi de lutter contre les maux de tête.

Exercice 29 : Détente des muscles du cou

Nous allons d'abord tendre délibérément les muscles du cou et des épaules pour ensuite mieux percevoir la détente.

Centre ton attention sur tes muscles cervicaux et sur tes épaules.

Contracte-les autant que possible en penchant ton menton vers ta poitrine et en remontant les épaules jusqu'aux oreilles.

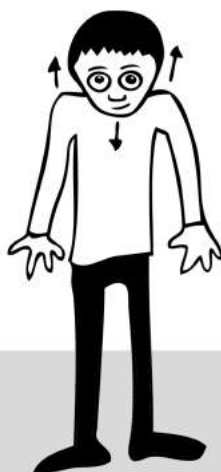
Veille bien à contracter tes deux épaules avec la même force.

Sens la grande tension qui s'étend de ta nuque à ta mâchoire en passant par ton cou.

Prends deux respirations en maintenant cette tension, puis relâche-la quand tu expires.

Concentre-toi maintenant sur ce que tu ressens au niveau de tes épaules, de ta nuque et du haut du dos : sens comme ils sont relâchés et détendus.

Répète cet exercice plusieurs fois jusqu'à parvenir à une relaxation complète de cette zone.



N'oublie pas que tu dois réaliser cet exercice régulièrement pour qu'il te soit bénéfique. L'idéal est d'inscrire quand tu le fais dans ton agenda des douleurs.

3.10. Consommation de drogues et/ou d'alcool

Beaucoup de personnes ayant vécu des choses graves essaient d'anesthésier leurs souvenirs en consommant de l'alcool ou des drogues. S'il est vrai qu'ils nous aident à court terme en libérant dans notre cerveau des substances qui nous procurent un sentiment de bien-être, cela ne fonctionne malheureusement qu'un temps : à peine l'effet de l'alcool ou de la drogue s'atténue-t-il que la réalité nous rattrape avec son lot de sensations négatives. Souvent, nous nous sentons même encore moins bien qu'avant. Lorsque le corps et le cerveau s'habituent à la consommation d'alcool ou de drogue, le cerveau cesse de libérer des messagers du bonheur dans d'autres situations, si bien qu'à terme, il n'y a plus que l'alcool ou la drogue qui nous aide. Notre bonheur et nous-mêmes sommes devenus dépendants de ces substances. L'alcoolisme et la toxicomanie peuvent avoir de graves conséquences, dont il est difficile de sortir seul. Si tu as l'impression de ne plus contrôler ta consommation d'alcool ou de drogues et que tu ressens le besoin d'en prendre de plus en plus, contacte sans tarder un **service d'aide contre les addictions**.

Si tu bois ou te drogues pour oublier ou éviter quelque chose, il faut que tu comprennes de quoi il s'agit exactement. Est-ce que ce sont des souvenirs difficiles ou des flashbacks incessants ? As-tu simplement envie de te sortir de ta tristesse et ta mauvaise humeur ? Ou de ne plus penser à ta culpabilité ou à tes angoisses ? Consulte le chapitre de ce livre consacré à chacune de ces questions pour comprendre ce que tu peux faire pour régler ces problèmes sans l'alcool et la drogue, qui te rendront malade à long terme. Parler de tes problèmes et de tes inquiétudes à quelqu'un peut aussi faire du bien. Explique aux personnes de ton entourage qui critiquent ta consommation d'alcool ou de drogue pourquoi tu agis comme ça. Peut-être qu'ensemble, vous pourrez trouver des solutions bien meilleures !

Chapitre 4 : Qui peut m'aider ? Vers qui puis-je me tourner ? – Adresses importantes

4.1. Qu'est-ce qu'un psychiatre, un psychothérapeute, un psychologue ? En quoi la psychothérapie peut-elle m'aider ?

Tu as peut-être appris grâce à ce livre comment **t'aider toi-même** à guérir tes blessures psychiques, même si cela t'a demandé beaucoup de travail et de patience. Si tu as lu jusqu'ici, tu as déjà accompli beaucoup de choses, par toi-même !

Mais un livre et de la patience ne suffisent pas toujours quand les blessures sont trop profondes ou les contraintes trop nombreuses. Dans ce cas, nous avons besoin de l'aide d'un spécialiste des blessures psychiques, c'est-à-dire d'un médecin de l'âme. En Allemagne, c'est le rôle du psychiatre ou du psychothérapeute (qu'on appelle aussi psychologue). Le **psychiatre** est un médecin : il pose des questions et fait passer quelques tests. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse : il veut simplement apprendre à te connaître et en savoir un peu plus sur tes problèmes pour pouvoir mieux t'aider. Il vérifie aussi que tout est en ordre au niveau physique. Si besoin, il peut te prescrire des médicaments pour te calmer, t'aider à t'endormir, atténuer tes angoisses ou améliorer ton humeur. Il peut aussi te donner l'adresse d'un **psychothérapeute**. À la différence d'un psychiatre, un psychothérapeute ne prescrit pas de médicaments. Il cherche avec toi des stratégies qui t'aideront à t'endormir plus facilement, à mieux contrôler ta colère, etc. Vous examinez ensemble ce qui t'est arrivé pour que ton télencéphale réussisse à ranger les événements graves dans les bons tiroirs. C'est en intégrant ces événements traumatiques dans ton **passé** que tu pourras mieux vivre avec eux. C'est ce qu'on appelle la **traumathérapie**.

Le psychothérapeute ne te donnera pas de comprimé ou de piqûre miracle qui résoudra tous tes problèmes en un instant. Une thérapie pour l'âme fonctionne un peu différemment d'un traitement chez un médecin. Le psychothérapeute est là pour t'écouter, réfléchir avec toi à ce qui pourrait t'être utile et t'aider à reconnaître et à assimiler certaines choses. Au début du livre, tu as appris comment enfermer les souvenirs d'événements graves dans un coffre-fort ou un endroit similaire pour ne plus y penser (**exercice 1, point 1.2.**). Il se peut aussi que tu aies besoin de te confronter encore à ces expériences douloureuses avant de les enfermer. Ce n'est pas quelque chose que tu peux faire seul : le psychothérapeute va t'aider. Il sait quoi faire pour rendre ces expériences supportables. Peut-être te sentiras-tu un peu plus mal au début, mais parler de tes problèmes permet justement à ton cerveau de classer et traiter les événements et t'aidera à aller mieux. Le passé n'aura plus autant d'influence sur ta vie ; tu pourras vivre sans peur ni sensations négatives.

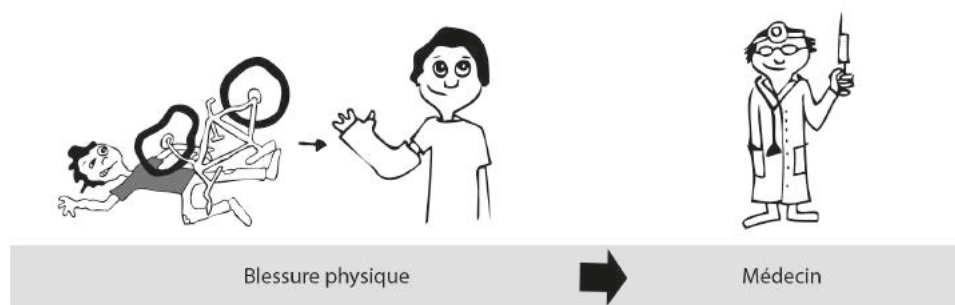
Cela prend du temps, mais l'effort en vaut la peine ! D'ailleurs, tu ne parles pas uniquement de tes problèmes et mauvaises expériences au psychothérapeute, mais aussi des choses belles et positives de la vie. Il t'aide à retrouver tes forces enfouies sous le poids des expériences négatives. Cela peut aussi être amusant !



Très important :

Il est tout aussi normal d'aller consulter un psychothérapeute ou un psychiatre pour qu'il nous aide à soigner nos blessures psychiques que d'aller voir un médecin pour guérir une blessure physique. C'est même plus que normal : c'est important pour que notre âme puisse guérir quand nous constatons que nous n'y arrivons pas seuls.

N'aie pas peur : en Allemagne, aller consulter un psychothérapeute ou un psychiatre ne veut pas dire qu'on est « fou » !



Tu trouveras à la fin de ce livre quelques adresses d'organisations où travaillent des psychothérapeutes pour les réfugiés. Ce sont des spécialistes de la traumathérapie qui ont déjà aidé beaucoup de personnes ayant vécu des événements similaires aux tiens. Mais il y a encore beaucoup d'autres cabinets médicaux et de psychothérapie qui peuvent t'aider et que je ne peux pas tous citer. N'hésite pas à demander à ton assistant, à ton tuteur ou au service social. Ce n'est pas un signe de faiblesse de demander de l'aide, bien au contraire : cela demande **du courage et de la force !**

4.2. Adresses et liens sur internet

4.2.1. Centres de conseil psychosocial

Ces centres de conseil accueillent les personnes qui recherchent de l'aide après avoir connu la guerre, la torture ou d'autres expériences traumatiques. La plupart proposent ou peuvent arranger des séances de psychothérapie.

Cactus e.V. Familien- und Gesundheitszentrum Riemannstr. 32 04107 Leipzig Tel.: 0341 / 225 45 44 oder 225 45 74 E-Mail: beratungsstelle@cactus.de www.cactus.de	Caritasverband Rhein-Mosel-Ahr e.V. IN TERRA – Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge Caritas Cochem Herrenstr. 9 56812 Cochem Tel.: 02671 / 9752 32 www.caritas-rhein-mosel-ahr.de
Psychosoziales Zentrum für Migrantinnen und Migranten in Sachsen-Anhalt; PSZ Halle (Saale) Charlottenstr. 7 06108 Halle (Saale) Tel.: 0345/ 21 25 768 Fax: 0345/ 20 36 91 37 Mail: kontakt@psz-sachsen-anhalt.de www.psz-sachsen-anhalt.de	Diakonie Mark-Ruhr, Standort Hagen Flüchtlingsberatung, Psychosoziales Zentrum Stresemannstr. 12 58095 Hagen Tel.: 02331 / 3860 582 www.diakonie-mark-ruhr.de

Refugio Thüringen e.V. Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge Wagnergasse 25 07743 Jena Tel.: 03641 / 226 281 E-Mail: koordination@refugio-thueringen.de www.refugio-thueringen.de	Psychosoziale Beratungsstelle für Flüchtlinge der Diakonie Ruhr-Hellweg Wildemannsgasse 5 59494 Soest Tel.: 02921 / 36 20 161 E-Mail: fluechtlingsberatung-soest@diakonie-ruhr-hellweg.de www.diakonie-ruhr-hellweg.de
Behandlungszentrum für Folteropfer e.V. GSZ Moabit Turmstr. 21 10559 Berlin Tel.: 030 / 303 906 0 E-Mail: info@bzfo.de www.folteropfer.de	Frankfurter Arbeitskreis Trauma und Exil e.V. FATRA Bergerstr. 118 60316 Frankfurt Tel.: 069 / 499 174 E-Mail: info@fatra-ev.de www.fatra-ev.de
Xenion e.V. Psychosoziale Hilfen für politisch Verfolgte Paulsenstr. 55-56 12163 Berlin Tel.: 030 / 32 32 933 E-Mail: info@xenion.org www.xenion.org	Evangelisches Zentrum für Beratung und Therapie - Haus am Weißen Stein Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge und Opfer organisierter Gewalt Eschersheimer Landstr. 567 60431 Frankfurt am Main Tel.: 069 / 5302-291 E-Mail: fluechtlingsberatung@frankfurt-evangelisch.de http://www.frankfurt-evangelisch.de/91.html
Diakonisches Werk Mecklenburg-Vorpommern e.V. Psychosoziales Zentrum für Migranten in Vorpommern Langestr. 60 17489 Greifswald Tel.: 03834 / 79 92 74 http://www.kdw-greifswald.de/Bereiche_Seiten/fluechtlingsberatung.html	Deutsches Rotes Kreuz Landesverband Saarland Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge und Migranten Vollweidstr. 2 66115 Saarbrücken Tel.: 0681 / 97642 71 E-Mail: psz@lv-saarland.drk.de http://lv-saarland.drk.de/angebote/migration-und-suchdienst/migration-und-integration/psychosoziales-zentrum-psz.html
Shefa e.V. Centrum für Interkulturelle Gesundheitsförderung Jägerstr. 7 24143 Kiel Tel.: 0431 / 730 38 44 E-Mail: shefa.ikgf@gmail.com www.shefakiel.de	Refugio Stuttgart e.V. Psychosoziales Zentrum für traumatisierte Flüchtlinge Weißenburgstr. 13 70180 Stuttgart Tel.: 0711 / 6453 127 E-Mail: info@refugio-stuttgart.de www.refugio-stuttgart.de
Refugio e.V. Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge und Folterüberlebende Parkstr. 2-4 28209 Bremen Tel.: 0421 / 376 07 49 E-Mail: info@refugio-bremen.de www.refugio-bremen.de	Diakonisches Werk der evangelischen Kirche Württemberg e.V. PBV Stuttgart – Psychologische Beratungsstelle für politisch Verfolgte und Vertriebene Landhauserstr. 62 70190 Stuttgart Tel.: 0711 / 285 445 0 E-Mail: pbv@eva-stuttgart.de http://www.eva-stuttgart.de/fluechtlings-mit-traumaerfahrung.html
Psychosoziales Zentrum für Migrantinnen u. Migranten in Sachsen-Anhalt Magdeburg PSZ Magdeburg Liebknechtstr. 55 39108 Magdeburg Tel.: 0391/ 63 10 98 07 Mail: kontakt@psz-sachsen-anhalt.de www.psz-sachsen-anhalt.de	Verein zur Unterstützung traumatisierter Migranten e.V. Alter Schlachthof 59 76131 Karlsruhe Tel.: 0721 / 628 83 06 E-Mail: trauma-migranten@web.de www.traumatisierte-migranten.de

Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge Benrather Str. 7 40213 Düsseldorf Tel.: 0221 / 544 173 22 E-Mail: info@psz-duesseldorf.de www.psz-duesseldorf.de	Refugio VS e.V. Kontaktstelle für traumatisierte Flüchtlinge e.V. Schwedendammstr. 6 78050 Villingen-Schwenningen Tel.: 07721 / 50 41 55 E-Mail: refugio.vs@t-online.de www.refugio-vs.de
Caritasverband für die Stadt Köln e.V. Therapiezentrum für Folteropfer / Flüchtlingsberatung Spiesergasse 12 50670 Köln Tel.: 0221 / 160 740 E-Mail: fluechtlingsberatung@caritas-koeln.de www.caritas-koeln.de www.therapiezentrum-fuer-folteropfer.de	REFUGIO München Beratungs- u. Behandlungszentrum für Flüchtlinge und Folteropfer e.V. Rosenheimer Str. 38 81669 München Tel.: 089 / 98 29 57 0 E-Mail: info@refugio-muenchen.de www.refugio-muenchen.de
Pädagogisches Zentrum Aachen e.V. Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge Mariahilfstr. 16 52062 Aachen Tel.: 0241 / 49 00 0 E-Mail: paez.ac@t-online.de www.paez-aachen.de	Exilio – Hilfe für Flüchtlinge und Folterüberlebende e.V. Reutiner Str. 5 88131 Lindau Tel.: 08382 / 40 94 50 E-Mail: info@exilio.de www.exilio.de
Ökumenische Beratungsstelle für Flüchtlinge Dasbachstr. 21 54292 Trier Tel: 06 51/ 2 30 22 oder 9 91 06 00 http://www.jmd-trier.de/%C3%B6kumenische-beratungsstelle-f%C3%BCr-fl%C3%BChtlinge/	RehaVerein f. soziale Psychiatrie Donau-Alb e.V. Behandlungszentrum für Folteropfer Ulm (BFU) Innere Wallstr. 6 89077 Ulm Tel.: 0731 / 22 8 36 E-Mail: kontakt@bfu-ulm.de www.bfu-ulm.de
Caritasverband Rhein-Mosel-Ahr e.V. IN TERRA – Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge Caritas Andernach Ludwig-Hillesheim-Str. 3 56626 Andernach Tel.: 02632 / 2502 44 www.caritas-rhein-mosel-ahr.de	Rummelsberger Dienste für junge Menschen gGmbH Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge St.-Johannis-Mühlgasse 5 90419 Nürnberg Tel.: 0911 / 393 63 55 E-Mail: jugendhilfe-nuernberg@rummelsberger.net http://www.jugendhilfe-rummelsberg.de/jugendhilfe_nuernberg_zentrum_fluechtlinge.jugendhilfe
Caritasverband Rhein-Mosel-Ahr e.V. IN TERRA – Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge Caritas Mayen St.-Veit-Str. 14 56727 Mayen Tel.: 02651 / 98 69 0 www.caritas-rhein-mosel-ahr.de	Behandlungsstelle für traumatisierte Flüchtlinge - Zentrum für Flüchtlingshilfen und Migrationsdienste im Zentrum ÜBERLEBEN 15517 Fürstenwald 03361 35708-00 / - 01 http://kooperation-für-flüchtlinge-in-brandenburg.de/
IBIS – Interkulturelle Arbeitsstelle e.V. Psychosoziale Beratung Klävenmannstr.16 26122 Oldenburg Tel. 0441 - 39 03 89 43 E-Mail: asyl@ibis-ev.de www.ibis-ev.de	Medizinische Flüchtlingshilfe e.V. Psychotherapie und Psychologische Beratung / Therapiezentrum für Überlebende von Folter und Krieg Dr-Ruer-Platz 2 44787 Bochum Tel.: +49 (0)234 913 87 43 www.mfh-bochum.de
Netzwerk für traumatisierte Flüchtlinge in Niedersachsen e.V. Marienstraße 28 30171 Hannover Telefon: 0511-856445-0 E-Mail: ntfn-ev@web.de http://www.ntfn.de/	PSZ Bielefeld – Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge Friedenstraße 4-8 33602 Bielefeld Tel. 05 21 – 7 87 – 1 52 46 E-Mail: dallwitz@ak-asyl.info www.psz-nrw.de/psz-netzwerk/psz-bielefeld/

Refugio Münster – Psychosoziale Flüchtlingshilfe Hafenstr. 3-5 48153 Münster Telefon: 0251 – 14486 – 31 E-Mail: info@refugio-muenster.de www.refugio-muenster.de	Diakonisches Werk Altenkirchen – Fachdienst für Flüchtlinge und Migranten Stadthallenweg 16 57610 Altenkirchen Telefon (02681) 8008 – 20 E-Mail: Info@diakonie-altenkirchen.de http://www.diakonie-altenkirchen.de/fachdienst-fuer-fluechtlinge-und-migranten
Diakonie Pfalz Psychosoziales Zentrum Pfalz Wredestraße 17 67059 Ludwigshafen Telefon: 0621 49 07 77 10 Email: psz-pfalz@diakonie-pfalz.de http://www.diakonie-pfalz.de/ich-suche-hilfe/migranten-und-fluechtlinge/psychosoziales-zentrum-pfalz.html	Caritasverband Mainz e.V. Beratungs- und jugendhilfe-zentrum St. Nikolaus Psychosoziales Zentrum für Flucht und Trauma Lotharstraße 11-13 55116 Mainz Telefon: +49 6131 90746-0 E-Mail: beratungszentrum@caritas-mz.de www.caritas-mainz.de
Mosaik Leipzig – Kompetenzzentrum für transkulturelle Dialoge e.V. PSZ Leipzig – Psychosoziales Zentrum für Geflüchtete Petersesteinweg 3 04107 Leipzig Tel.: 0341/92787712 E-Mail: psz@mosaik-leipzig.de www.mosaik-leipzig.de	

4.2.2. Conseils psychosociaux en ligne

Conseils sur internet en sept langues différentes. Tu peux choisir ta langue dans le coin supérieur droit de la page d'accueil.

<https://www.ipso-ecare.com/home-14.html>

4.2.3. Liens sur internet

Tu peux télécharger des exercices de relaxation et de représentation à écouter sur la page suivante :

<http://www.refugee-trauma.help/>

Cette page propose une aide en allemand, en anglais, en français, en arabe et en persan aux enfants et jeunes souffrant de problèmes psychiques :

<http://www.ntfn.de/infomaterial/ntfn-flyer-4/>

4.2.4. Qu'est-ce qui aide mon enfant ?

Si votre enfant a dû vivre des choses graves et que vous constatez qu'il ne va pas bien ou a changé de comportement, ce livre d'images, téléchargeable gratuitement sur internet, peut l'aider. Il est disponible en allemand, en arabe, en farsi, en anglais et en français :

<http://www.susannestein.de/VIA-online/traumabilderbuch.html>

Le guide « Comment aider mon enfant traumatisé ? » s'adresse aux parents d'enfants réfugiés qui aimeraient savoir comment aider leur enfant après des événements graves. Il présente les différents comportements qu'adoptent les enfants traumatisés en fonction de leur âge et montre comment les parents peuvent réagir dans de nombreuses situations concrètes. Il est disponible en allemand, en anglais et en arabe et est téléchargeable gratuitement ici :

<http://www.bptk.de/publikationen/aktuelle-publikationen.html>

Le mot de la fin

Ce livre n'aurait jamais vu le jour sans toutes les personnes fantastiques avec qui j'ai eu la chance de travailler. Elles m'ont tant appris sur d'autres cultures et pays ainsi que sur les forces personnelles et les énergies incroyables dont nous disposons. J'admire toutes celles et tous ceux qui arrivent ici pour construire une nouvelle vie. J'ai l'impression d'être une chasseuse de trésor, certaine d'en trouver. Chez chacun et chacune. C'est fabuleux ! Merci à tous ceux qui m'ont déjà accompagnée dans cette chasse au trésor.

Je te remercie d'avoir lu ce livre. J'ai le plus grand respect pour toi, pour ta persévérance et pour ta volonté de changer ta situation. J'espère et souhaite de tout cœur que l'un ou l'autre conseil t'aura été utile. Si oui, ne t'arrête pas en si bon chemin, continue à t'exercer ! Tu vas y arriver !

Je serais ravie que tu partages avec moi tes impressions, positives ou négatives, sur ce livre, et que tu me poses tes éventuelles questions. N'hésite donc pas à me contacter. Non seulement je veux continuer à apprendre, mais en plus, améliorer ce livre avec ton aide servira peut-être à d'autres personnes. De même, m'expliquer ce qui est perçu différemment dans ta culture ou me parler de coutumes que je ne connais pas pourrait t'être utile à toi aussi. Écris-moi : j'attends tes commentaires avec impatience et serais ravie de répondre à tes questions.

Index des exercices

Exercice 1 : Exercice du coffre-fort	9
Exercice 2 : Mes dernières 24 heures	31
Exercice 3 : Images positives	35
Exercice 4 : Liste d'activités positives	53
Exercice 5 : Mon arbre de vie	55
Exercice 6: Timeline	59
Exercice 7 : Écoute consciente	61
Exercice 8 : Dessiner avec attention	61
Exercice 9 : Voyager dans son corps	67
Exercice 10 : L'exercice de l'arbre	68
Exercice 11 : Deviens le maître de ton quotidien !	70
Exercice 12 : Mon agenda des activités agréables	73
Exercice13 : Mon réseau social	76
Exercice 14 : L'horloge interne	80
Exercice 15 : Exercice de respiration	84
Exercice 16 : Détente progressive des muscles	85
Exercice 17 : Toucher son front et son cœur	87
Exercice 18 : Mon lieu de calme intérieur	87
Exercice 19 : Jeter par-dessus ton épaule	92
Exercice 20 : Créer des stimuli sensoriels	94
Exercice 21 : L'exercice 1-2-3-4-5	96
Exercice 22 : Le panneau « STOP »	97
Exercice 23 : Calculs et énigmes	98
Exercice 24 : Le thermomètre de la tension	101
Exercice 25 : L'escalier de la colère	106
Exercice 26 : Position du corps	109
Exercice 27 : Idées noires	114
Exercice 28 : Poser ses mains sur ses hanches	120
Exercice 29 : Détente des muscles du cou	124

Bibliographie

- Beckrath-Wilking, U., Biberacher, M., Dittmar, V. & Wolf-Schmid, R.(2013): Traumafachberatung, Traumatherapie & Traumpädagogik. Ein Handbuch für Psychotraumatologie im beratenden, therapeutischen & pädagogischen Kontext. Paderborn: Junfermann Verlag
- Boon, S., Steele, K. & Van der Hart, O. (2013): Traumabedingte Dissoziation bewältigen. Ein Skills-Training für Klienten und ihre Therapeuten. Paderborn: Junfermann Verlag
- Caby, F. & Caby, A. (2009): Die kleine Psychotherapeutische Schatzkiste. Tipps und Tricks für kleine und große Probleme vom Kindes- bis zum Erwachsenenalter. Dortmund: Borgmann Media
- Croos-Müller, C. (2014): Nur Mut! Das kleine Überlebensbuch. Soforthilfe bei Herzklopfen, Angst, Panik & Co. München: Kösel-Verlag
- Croos-Müller, C.(2015). Schlaf gut. Das kleine Überlebensbuch. Soforthilfe bei Schlechtschlafen, Alpträumen und anderen Nachtqualen. München: Kösel
- Dudenko, J. (2015): Mein Wut- Kitzelbuch: Für weniger Wut im Bauch. München: Pattloch Verlag
- Fischer, G. (2011): Neue Wege aus dem Trauma. Erste Hilfe bei schweren seelischen Belastungen. Ostfildern: Patmos Verlag
- Fleischhaker, C., Sixt, B. & Schulz, E. (2010). DBT-A. Dialektisch-behaviorale Therapie für Jugendliche. Ein Therapiemanual mit Arbeitsbuch auf CD. Freiburg: Springer
- Frick-Baer, G. (2015): Kreative Traumatherapie: Aufrichten in Würde. Methoden und Modelle leiborientierter kreativer Traumatherapie. Neukirchen-Vluyn: Semnos Verlag
- Gschwend, G. (2006): Nach dem Trauma. Ein Handbuch für Betroffene und ihre Angehörigen. Bern: Verlag Hans Huber
- Hantke, L. & Görges, H.-J. (2012). Handbuch Traumakompetenz. Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik. Paderborn: Junfermann Verlag
- Huber, M. (2013): Wege der Traumabehandlung. Trauma und Traumabehandlung. Teil 2. Paderborn: Junfermann Verlag
- Johnstone, M. (2012): Den Geist beruhigen. Eine illustrierte Einführung in die Meditation. München: Verlag Antje Kunstmann
- Kern, E. (2015): Personenzentrierte Körperpsychotherapie. München und Basel: Ernst Reinhardt Verlag
- Krüger, A.(2015). Powerbook. Erste Hilfe für die Seele. Trauma-Selbsthilfe für junge Menschen. Hamburg: Elbe & Krüger
- Lee Cori, J.(2015): Das große Trauma-Selbsthilfebuch. Symptome verstehen und zurück ins Leben finden. München: Kösel-Verlag
- Liedl, A., Knaevelsrud, C. & Müller, J. (2014). Trauma und Schmerz. Manual zur Behandlung traumatisierter Schmerzpatienten. Stuttgart: Schattauer
- Liedl, A., Schäfer, U. & Knaevelsrud, C. (2013). Psychoedukation bei posttraumatischen Störungen. Manual für Einzel- und Gruppensetting. Stuttgart: Schattauer
- Opel, H., Dermirtas, N., Haardt, S., Hartung, J. & Kromp, C.(2015): Psychotherapie mit unbegleiteten minderjährigen Flüchtlingen. Manual für Einzel- und Gruppentherapie. Nürnberg: Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie im Kindes- und Jugendalter, Klinikum Nürnberg

- Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge Düsseldorf (Hg.). (2006). NaWa. Informationen und Übungen für traumatisierte Menschen. Textheft zur CD-Reihe. Düsseldorf: <http://www.wiki.psz-duesseldorf.de/images/7/77/PszNAWA.pdf> (Zugriff am 08.12.2015)
- Schneider, R. (2010): Die Suchtfibel. Wie Abhängigkeit entsteht und wie man sich daraus befreit. Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren
- Stewart, J. (2003): Wut-Workout. Produktiver Umgang mit Wut. Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr
- Thünker, J. & Pietrowsky, R.(2010). Alpträume. Ein Therapiemanual. Göttingen: Hogrefe
- Von Loeper Literaturverlag (2013): Adressbuch Migrations- und Flüchtlingsberatung 2013/2014. Karlsruhe: Von Loeper Literaturverlag
- Weinberger, S. & Papastefanou, C. (2008). Wege durchs Labyrinth. Personenzentrierte Beratung und Psychotherapie mit Jugendlichen. Weinheim und München: Juventa
- Worden, W. (2011): Beratung und Therapie in Trauerfällen. Ein Handbuch. Bern: Verlag Hans Huber

Dieses Buch wurde freundlich unterstützt und gefördert von:



PRO ASYL
DER EINZELFALL ZÄHLT.



THORWART
JESKA
STIFTUNG

sowie zahlreichen Einzelspendern über <http://www.gut-fuer-nuernberg.de/projects/48867>

Ganz herzlichen Dank an alle Spender ohne die dieses Projekt nicht möglich gewesen wäre!