

**Un traumatisme ignoré tend à enfoncer ses racines chaque jour encore plus profondément.**

*Après un événement traumatisant, il est souvent tentant de:*

- **Vouloir tourner la page:** et cela même si l'on a vécu un événement traumatisant, car on doit continuer sa vie. Trop souvent cependant, on veut simplement tourner la page. Et pourtant cela équivaut souvent à cesser de vivre sa vie pleinement.
- **Laisser le temps faire son oeuvre:** se dire que « le temps effacera tout » peut être une erreur. Trop souvent, un traumatisme psychologique laissé à lui-même entraîne des complications plutôt que de disparaître.
- **Vouloir oublier:** de tels événements ne peuvent souvent pas être oubliés. Se rappeler un événement traumatisant est douloureux. Toutes les victimes en conviennent. C'est en comprenant son impact sur soi, cependant, que l'on pourra vraiment le reléguer au passé, là où il doit appartenir.
- **S'obstiner à cacher son traumatisme:** les réactions de stress peuvent déséquilibrer grandement la vie et sollicitent une forte dépense d'énergie. Il reste souvent difficile, voire parfois impossible, de rétablir cet équilibre par soi-même. De même que pour la fracture d'un os, des soins spécialisés pourraient être requis afin de fonctionner normalement et reprendre goût à la vie.

## Victime ou témoin

Distribué par:

Centre de consultation LAVI  
pour victimes d'infractions  
Grand-Pont 2 bis - 5ème étage  
1003 LAUSANNE  
tél. 021 320 32 00  
fax: 021 320 32 23  
[www.profa.ch](http://www.profa.ch)



## Pour une victime, un événement traumatisant peut mener à...

### Un choc:

« *Quand ça s'est passé, j'avais l'impression que ce n'était pas vrai, que c'était irréel, que ça n'arrivait pas* ». Victime d'agression.

### Des souvenirs répétitifs, des flashbacks:

« *Je n'arrivais pas à me sortir ça de la tête. Je faisais des cauchemars, je voyais toujours les mêmes images* ». Victime d'un feu.

### De l'évitement:

« *Après l'agression, j'étais dans le brouillard, je ne sentais plus rien. J'essayais de ne pas y penser et j'évitais les lieux qui pouvaient me le rappeler* ». Témoin d'une agression.

### Une désorientation:

« *Après avoir été violée, j'avais de la difficulté à me concentrer et à dormir. Je pleurais pour des riens* ». Victime d'agression sexuelle.

### De l'impuissance:

« *Je n'ai pas pu empêcher l'accident. Par la suite, j'avais l'impression d'avoir perdu le contrôle de ma vie* ». Témoin d'accident.

### De la frayeur:

« *Durant le vol, j'ai eu peur comme jamais auparavant. Après, je n'osais plus sortir seule et j'avais l'impression qu'on me guettait constamment* ». Victime de braquage à main armée.

### De la colère:

« *C'est injuste! J'aimerais lui (l'agresseur) faire autant de mal qu'il m'en a fait. Je ne sais que faire avec ma colère* ». Victime d'une agression physique.

## ... un traumatisme psychologique.

**Vous pouvez reconnaître que vous vivez un traumatisme psychologique si vous ressentez quelques-unes de ces réactions pendant une période d'une semaine à 3 mois:**

- Vous repensez à l'événement de manière involontaire et répétée.
- Vous devenez troublé-e, même physiquement, en y repensant.
- Vous évitez ce qui vous rappelle l'événement.
- Vous vous sentez agité-e et nerveux-se.
- Vous avez de la difficulté à dormir.
- Vous avez de la difficulté à vous concentrer.
- Vous avez moins d'intérêt pour votre travail et vos loisirs.
- Vous vous sentez coupé-e des autres.
- Vous avez des sautes d'humeur ou vous vous retenez pour ne pas en avoir, ou au contraire, vous ne ressentez plus d'émotions.
- Vous vous sentez coupable.
- Vous avez tendance à recourir à l'alcool ou aux drogues pour soulager votre souffrance.