



La mémoire traumatique

mieux comprendre pour mieux aider

PATRICIA CHALON

Psychologue

Étudié depuis nombreuses années par les spécialistes de la psychologie infantile (Boris Cyrulnik ou Muriel Salmona entre autres), le concept de mémoire traumatique a fait récemment son apparition dans la sphère collective.

Il était en effet important pour les spécialistes de rendre le concept intelligible au plus grand nombre afin de justifier leur demande pressante de modifier les délais de prescription quant aux actes de violence commis sur les mineurs. (voir *Enfance majuscule* la revue n°1)

Justifier cette demande sur les délais de prescription sans avoir une notion exacte de la notion mémoire traumatique et des mécanismes se mettant en place lors d'une agression sur un enfant était impossible.

EFFACER LA DOULEUR

L'enfant possède naturellement une super sensibilité à ce que dégage l'autre, et ressent donc avec d'autant plus de violence l'agression dont il est victime. La sensation que quelqu'un lui fait du mal va provoquer un court-circuit dans son cerveau car il a le sentiment qu'il est en danger de mort et que, pour survivre, il n'a d'autre choix que de se déconnecter afin de provoquer quelque chose qui ressemble à une anesthésie émotionnelle afin de ne plus ressentir la douleur.

Il va « effacer » de sa mémoire cet épisode traumatique.

Lorsque l'on sait que la plupart des violences et des agressions sexuelles ont lieu dans son entourage, on comprend le choc émotionnel subi par l'enfant. Le choc est d'autant plus destructeur qu'il se vit dans une obligation de loyauté multiple envers un membre de la famille et particulièrement envers l'adulte.

On peut désormais, grâce à l'imagerie médicale, vérifier que l'hippocampe par exemple - qui est le seuil de la mémoire - va se déconnecter pour ne plus vivre la réalité mais en être simple spectateur ; ce phénomène qu'on appelle la dissociation permet à la fois au sujet d'être détaché de ses émotions mais aussi de ses sensations corporelles, cela lui procure un sentiment d'étrangeté et d'irréalité qui va durer parfois plusieurs semaines, plusieurs mois ou même plusieurs années.

Cet enfant va développer ce qu'on appelle une mémoire traumatique : des flash-back, des cauchemars, des réminiscences vont l'assaillir sans qu'il puisse les relier aux faits qui les ont provoqués même lorsqu'il va devenir adulte. L'événement traumatique va "coloniser" sa mémoire et impacter sa santé physique et psychique

Certains vont développer des conduites addictives pour essayer d'anesthésier cette mémoire traumatique qui revient en flux, d'autres développeront des conduites d'évitement (obsession, phobies, etc..). Comme d'habitude, il y aura d'autant plus « d'encombrement » que le refoulement sera grand.

Si le traumatisme a lieu lorsque l'enfant avait moins de 20 mois, il n'a pas de représentations verbales (puisqu'il est l'âge auquel on apprend une langue). Après trois semaines d'isolement sensoriel commence l'atrophie cérébrale : l'isolement affectif et sensoriel dans lequel est plongé l'enfant victime de traumatisme à cet âge est incroyablement dommageable.

DES LÉSIONS REPÉRABLES POUR QUI SAIT ÉCOUTER

Au même titre que des lésions, ou des fractures, ces traumatismes peuvent être repérés sur le cerveau grâce à l'imagerie médicale.

Or, dans une enquête menée par l'équipe du Docteur Muriel Salmona, il ressort que 83 % des victimes de violences sexuelles n'ont jamais été protégées ni même identifiées.

Violences sexuelles faites aux enfants

QUI SONT LES AGRESSEURS

Dans **96%** des cas les agresseurs sont des hommes

Dans **94%** des cas les agresseurs sont des proches

1 enfant sur 2 est agressé par un membre de sa famille

? **1/4**

des agresseurs est mineur

68

des agresseurs mineurs commettent des viols

Il est stupéfiant de constater que, au cours des études, aucune formation n'est dispensée sur les conséquences des violences ; cela laisse les professionnels de santé, de police, de justice et les travailleurs sociaux totalement désemparés quant à leur prise en charge ; ils ne savent pas comment accompagner les victimes qui elles-mêmes ont peu de lieu d'information pour les aider.

Connaître le retentissement sur les victimes des violences qu'elles ont subies, de l'impact psychique et physique durable que cela provoque est essentiel à une bonne prise en charge.

SE LIBÉRER DE LA PRISON DU PASSÉ

La mémoire traumatique est donc au centre d'une souffrance incroyable. La plupart des prédateurs étant des hommes (voir tableau) les femmes sont touchées en beaucoup plus grand nombre. Oui mais on parle surtout des enfants

Il est donc très important lorsque l'on doit faire face à un traumatisme, de comprendre que la mémoire est déchirée et que la représentation que l'on a de soi-même est aussi très endommagée. Le trauma est douloureux et la mémorisation du trauma et le syndrome psychosomatique crée cette prison du passé dans laquelle l'enfant puis l'adulte sont enfermés.

Enquête nationale (France) auprès des victimes, impact et prise en charge des violences de l'enfance à l'âge adulte. Association Mémoire Traumatique et Victimologie 2014

La seule manière de faire évoluer la mémoire traumatique est la parole, l'écriture, et la sécurité affective.

UNE RECONSTRUCTION POSSIBLE

L'IRM est là aussi pour faire la preuve qu'il est possible de faire quelque chose de sa souffrance malgré les dommages importants, à partir du moment où nos mots peuvent lui donner un sens si quelqu'un invite à la représentation des souvenirs, si la victime arrive à faire le lien entre les violences subies et les symptômes ressentis, pour que chaque pièce du puzzle soit accessible dans une reconstruction globale accessible.

La seule manière de faire évoluer la mémoire traumatique est la parole, l'écriture, et la sécurité affective. Pour cela, l'entourage joue un rôle majeur. Afin de permettre une reconstruction, il faut vraiment une prise en charge psychothérapeutique et l'on sait que plus la prise en charge sera précoce, mieux la réparation sera solide. Les atteintes sont réparables si les victimes sont protégées et reconnues comme telles.

Cela peut prendre de très nombreuses années.

Les pendules à l'heure

PATRICIA CHALON

Notre société doit prendre conscience que les mineurs non accompagnés ne sont pas de jeunes touristes égarés « dans le grand monde » : Ils ont fui les guerres (que dans un certain nombre de cas nous avons nous-même provoquées) les massacres la famine, les viols, les tortures peut-on imaginer la terreur des parents qui laissent ainsi partir leurs enfants dans des conditions inhumaines.

Si l'on se rappelle la chanson de Sting durant la Guerre froide « les Russes aiment aussi leurs enfants », il est urgent de réaliser que les Éthiopiens, les Afghans, les Érythréens, etc. aiment tout aussi profondément les leurs et que ce n'est pas simplement l'espoir d'une vie meilleure qui les pousse vers l'Europe mais la certitude que permettre à ces enfants de fuir c'est leur donner la possibilité, peut-être, d'échapper à une mort certaine.