

Sommaire

Remerciements.....	13
Introduction	15

Première partie Un aperçu de la guérison

Chapitre 1. Guérir du TSPTC, un long voyage.....	20
Chapitre 2. Niveaux de guérison.....	42
Chapitre 3. Améliorer ses relations.....	76
Chapitre 4. La progression de la guérison	99

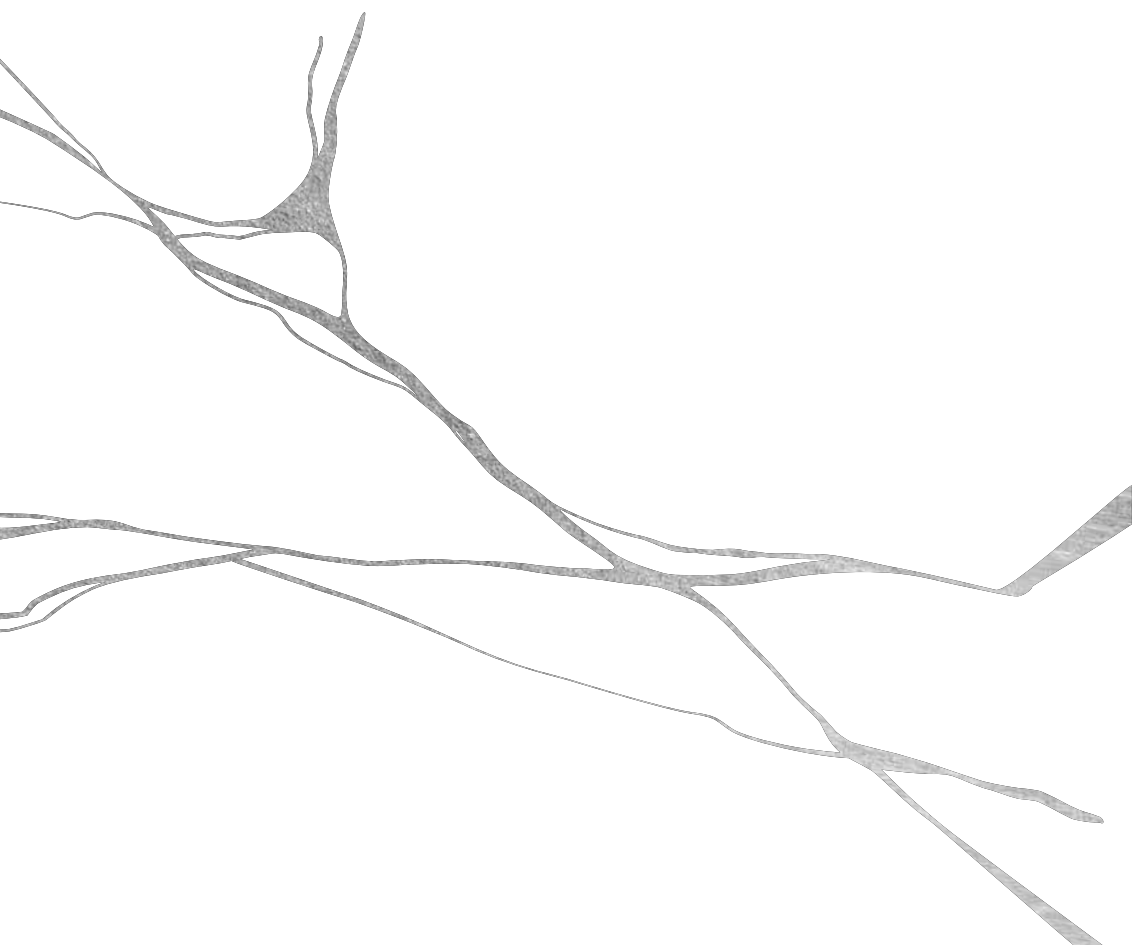
Deuxième partie Les détails de la guérison

Chapitre 5. Et si on ne m'a jamais frappé ?.....	124
Chapitre 6. Quel est mon type traumatique ?.....	144
Chapitre 7. Guérir d'une codépendance basée sur un traumatisme.....	174
Chapitre 8. Gérer les flashbacks émotionnels.....	194

Chapitre 9. Réduire le critique intérieur	220
Chapitre 10. La réduction du critique extérieur.....	248
Chapitre 11. Le deuil.....	277
Chapitre 12. La carte : gérer la dépression d'abandon.....	312
Chapitre 13. Une approche relationnelle à la guérison de l'abandon	335
Chapitre 14. Le pardon : commencez par vous-même.....	369
Chapitre 15. La bibliothérapie et la communauté des livres.....	376
Chapitre 16. Outils de développement personnel.....	383
Bibliographie.....	415
Table des matières.....	423

CHAPITRE 1

Guérir du TSPTC, un long voyage



J'ai écrit ce livre selon la perspective d'une personne souffrant de trouble de stress post-traumatique complexe (TSPTC), qui, au fil des années, a vu ses symptômes diminuer de façon significative. Je l'ai aussi écrit du point de vue de quelqu'un qui a découvert de nombreux points positifs sur le long chemin sinueux et cahoteux de la guérison du TSPTC. J'ai vu le même processus à l'œuvre chez bon nombre de mes amis et de mes patients de longue date.

Commençons par la bonne nouvelle. Le TSPTC est un ensemble de réponses apprises et d'échecs dans l'accomplissement de nombreuses étapes importantes du développement. Cela signifie qu'il n'est pas d'origine génétique, mais qu'il est causé par l'environnement. En d'autres termes, à la différence de la plupart des diagnostics avec lesquels on le confond, il n'est ni inné ni caractérogénique. Et donc, il est acquis. Il n'est pas inscrit dans votre ADN. C'est un désordre causé par l'éducation (ou plutôt par son absence), pas par la nature.

C'est une nouvelle particulièrement bonne, parce que ce que l'on a appris, on peut le désapprendre, et inversement. Ce que vos parents ne vous ont pas apporté peut maintenant vous être fourni par vous-même et par d'autres.

Guérir du TSPTC comporte normalement des éléments personnels et relationnels importants. Ces derniers peuvent venir d'auteurs, d'amis, de partenaires, d'enseignants, de thérapeutes, de groupes thérapeutiques ou d'une combinaison d'entre eux. J'appelle cela la *reparentalité par comité*.

Je dois cependant insister sur le fait que certains survivants de familles engendrant le TSPTC ont été si complètement trahis par leurs parents qu'il peut leur falloir très longtemps (s'ils parviennent jusque-là) avant de faire suffisamment confiance à un autre être humain pour s'engager dans un travail de guérison relationnel. Dans ce cas-là, des animaux domestiques, des livres et des sites Internet

de thérapie peuvent contribuer de manière significative à la guérison relationnelle.

*

Ce livre décrit une approche multimodale du traitement du TSPTC. Il concerne la variété la plus fréquente de TSPTC, celle causée par une enfance passée au sein d'une famille gravement maltraitante et/ou négligente. Dans cette optique, ce livre décrit un parcours de guérison des dégâts subis quand on a souffert de traumatismes dus à la maltraitance et à l'abandon. Ceux-ci peuvent se situer à des niveaux verbal, émotionnel, spirituel et/ou physique. Il faut signaler en outre que les abus sexuels sont tout particulièrement traumatisants.

Je crois que nous sommes confrontés à une épidémie de familles traumatisantes. Selon les estimations actuelles, une fille sur trois et un garçon sur cinq subissent des abus sexuels avant de parvenir à l'âge adulte, et les statistiques récentes de The Kim Foundation indiquent qu'on a diagnostiqué un trouble mental à 26 % des Américains de plus de 18 ans.

En cas de maltraitance ou de négligence suffisamment sévère, de quelque type qu'elle soit, un enfant peut développer un TSPTC. Cela est même vrai de la négligence émotionnelle si les deux parents y concourent, comme nous le verrons au chapitre 5. Quand la maltraitance et la négligence sont multidimensionnelles, le TSPTC en est d'autant plus grave.

Définition du TSPT complexe

Le TSPTC est une forme sévère de trouble de stress post-traumatique. Il se distingue de ce syndrome traumatique mieux

connu par cinq de ses caractéristiques les plus courantes et les plus gênantes : des flashbacks émotionnels, une honte toxique, un abandon de soi, un critique intérieur féroce et de l'anxiété sociale.

Les *flashbacks émotionnels* sont peut-être le trait le plus remarquable et le plus caractéristique du TSPTC. Les survivants de traumatisme d'abandon sont extrêmement susceptibles aux flashbacks émotionnels douloureux, qui à la différence du TSPT n'ont pas normalement de composante visuelle.

Les flashbacks émotionnels sont des régressions soudaines, totales et souvent prolongées à l'état affectif d'un enfant maltraité ou abandonné. Ces états affectifs peuvent inclure une peur irréprensible, de la honte, de l'aliénation, de la rage, du chagrin et de la dépression. Ils comprennent aussi le déclenchement inutile de notre instinct de lutte ou de fuite.

Il est important de dire ici que les flashbacks émotionnels, comme la plupart des choses dans la vie, ne sont pas absolus. Ils peuvent varier en intensité, de subtile à atroce. Ils peuvent aussi varier en durée, de quelques instants à des semaines d'affilée, auquel cas ils se transforment en ce que de nombreux thérapeutes appellent une régression.

Pour finir, on trouvera une définition plus clinique et plus complète du TSPTC à la page 121 du livre fondamental de Judith Herman, *Trauma and Recovery*¹.

Exemple de flashback émotionnel

Je me souviens du tout premier flashback émotionnel que j'ai été en mesure d'identifier, même si je n'ai pu le faire que dix ans plus

¹ Judith Lewis Herman (1997), *Reconstruire après les traumatismes. De la maltraitance domestique aux violences sociales*, InterÉditions, 2023.

Permettez-moi une fois encore d'insister sur le fait que la guérison n'est pas un phénomène absolu. C'est un processus graduel marqué par une croissance continue dans divers domaines, et surtout par une diminution de la fréquence, de l'intensité et de la durée des flashbacks.

*

J'espère vivement que vous pourrez connaître le plus tôt possible un plus grand accès aux points positifs que j'ai décrits au chapitre 4. J'espère que vous sentez vos arrêts de développement se dissoudre peu à peu ; que vous remarquez un accroissement de votre gentillesse envers vous-même, et que vous êtes de plus en plus fier de votre magnifique unicité. J'espère que votre fidélité toujours plus grande à vous-même vous permet d'avoir le sentiment que vous êtes en sécurité et à votre place dans ce monde. J'espère aussi que les avantages de votre intelligence émotionnelle accrue vous apporteront au moins une relation intime dans laquelle vous pourrez découvrir toujours plus les avantages d'un contact sûr et multidimensionnel.

Boîte à outils 1. Intentions pour guérir

Voici des besoins normaux et sûrs que vous pouvez avoir et souhaiter satisfaire... avec votre énergie mentale, spirituelle, émotionnelle et physique. Comme d'habitude, concentrez-vous sur ceux qui vous attirent le plus. Laissez de côté ceux qui ne vous semblent pas vous convenir, ou pour lesquels vous ne vous sentez pas prêts.

1. Je veux développer une relation avec moi-même basée sur toujours plus d'amour et d'acceptation. Je veux une capacité accrue d'autoacceptation.

2. Je veux apprendre à devenir mon meilleur ami.
3. Je veux attirer dans ma vie des relations basées sur l'amour, le respect, l'équité et un soutien mutuel.
4. Je veux m'exprimer pleinement et sans inhibitions.
5. Je veux atteindre la meilleure santé physique possible.
6. Je veux cultiver un équilibre de vitalité et de paix.
7. Je veux attirer à moi des amis et un entourage aimants.
8. Je veux être de plus en plus libre de la honte toxique.
9. Je veux être de plus en plus libre de la peur inutile.
10. Je veux un travail valorisant et gratifiant.
11. Je veux une bonne quantité de paix de l'esprit, de l'âme et du corps.
12. Je veux accroître ma capacité à jouer et à m'amuser.
13. Je veux faire beaucoup de place dans ma vie pour la beauté et la nature.
14. Je veux des ressources matérielles et financières suffisantes.
15. Je veux une quantité d'aide conséquente (de moi-même, d'autres êtres humains ou du Divin) pour obtenir ce dont j'ai besoin.
16. Je veux l'amour, la grâce et la bénédiction de Dieu.
17. Je veux un équilibre entre travail, repos et loisirs.
18. Je veux un équilibre entre stabilité et changement.
19. Je veux un équilibre d'interaction aimante et de saine autosuffisance.
20. Je veux une pleine expression émotionnelle, avec un équilibre de rires et de larmes.
21. Je veux trouver la satisfaction et donner un sens à ma vie.
22. Je veux trouver des moyens efficaces et non abusifs de gérer ma colère.
23. Je veux tout cela pour tous les autres êtres.

Boîte à outils 2. Déclaration des droits humains (règles pour l'équité et l'intimité)

1. J'ai le droit d'être traité-e avec respect.
2. J'ai le droit de dire non.
3. J'ai le droit de commettre des erreurs.
4. J'ai le droit de rejeter les conseils ou les retours non sollicités.
5. J'ai le droit de négocier un changement.
6. J'ai le droit de changer d'avis ou de plans.
7. J'ai le droit de modifier mes conditions de vie ou ma ligne de conduite.
8. J'ai le droit d'avoir mes propres sentiments, croyances, opinions, préférences, etc.
9. J'ai le droit de protester contre les sarcasmes, les critiques destructrices ou les traitements injustes.
10. J'ai le droit d'être en colère et de l'exprimer de façon non abusive.
11. J'ai le droit de refuser d'accepter la responsabilité des problèmes d'autrui.
12. J'ai le droit de refuser de prendre la responsabilité des mauvais comportements d'autrui.
13. J'ai le droit de me sentir ambivalent-e et de me contredire à l'occasion.
14. J'ai le droit de jouer, de perdre mon temps et de ne pas toujours être productif-ve.
15. J'ai le droit d'être à l'occasion puéril-e et immature.
16. J'ai le droit de me plaindre des injustices de la vie.
17. J'ai le droit d'être irrationnel-le à l'occasion, de manière sécuritaire.
18. J'ai le droit de chercher à établir des relations saines et basées sur un soutien mutuel.
19. J'ai le droit de demander à des amis une quantité raisonnable d'aide et de soutien émotionnel.

20. J'ai le droit de me plaindre et de ventiler verbalement, avec modération.
21. J'ai le droit de grandir, d'évoluer et de m'épanouir.

Boîte à outils 3. Répondre aux attaques courantes du critique intérieur

Les attaques du critique opèrent souvent sous le radar de la conscience de soi. À moins de pouvoir les identifier, nous sommes à leur merci, impuissants à les déconstruire. Lorsque nous apprenons à reconnaître les attaques du critique intérieur, les simples techniques de cessation de pensée et de substitution de pensée sont des outils très efficaces pour court-circuiter le critique.

Il y a deux catégories d'attaques. Les attaques de *perfectionnisme*, alimentées par la honte toxique, créent une haine de soi et une autoflagellation chronique. Les attaques de *mise en danger*, alimentées par la peur, elles, créent une hypervigilance et une anxiété chroniques.

Attaques du perfectionnisme

1. **Perfectionnisme.** *Mon perfectionnisme est né d'une tentative pour trouver du soutien et de la sécurité auprès de ma famille dangereuse. La perfection est un mythe d'autopersécution. Je n'ai pas à être parfait-e pour être aimé-e ou pour être en sécurité dans le présent. Je me détache des relations qui exigent de la perfection. J'ai le droit de commettre des erreurs. Ce n'est pas parce que je commets des erreurs que je suis une erreur. Toutes les erreurs sont des occasions de me donner de l'amour dans des circonstances où je n'en ai jamais reçu.*