

Autonomia World

NEWSLETTER

Juillet 2023 / Vol 34



Ce mois-ci nous donnons la parole à

Aline

DIRECTRICE ET FORMATRICE (USA - MEXIQUE)

Expert in Conflict Resolution and Crises
Hypno et Thérapeute Rapid Transformation
Therapy (RTT) formée par Marisa Peer
Hypno Thérapeute Certifiée

Quelques mots sur Aline

Tout ce que vous devez savoir

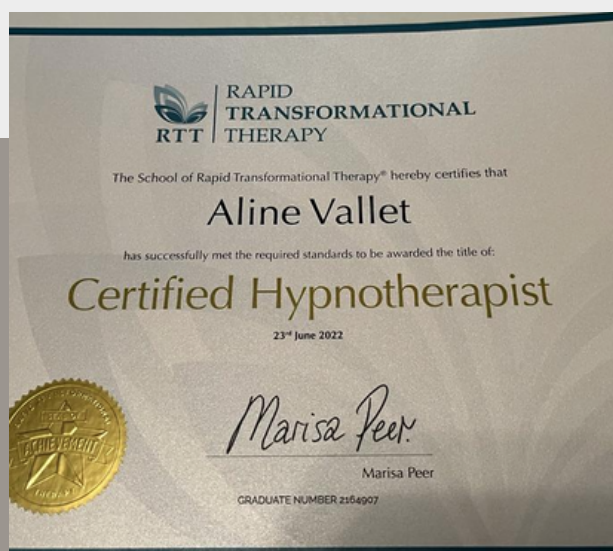
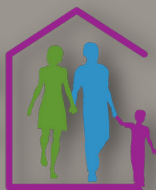
Avec son autorisation : Service du bureau A.W.

Aline a rejoint l'association au tout début de sa création. Elle s'est vite adaptée dans l'équipe de soins thérapeutiques. Aline est aussi spécialiste auprès des enfants et a beaucoup d'expériences avec les familles et personnes. Elle parle plusieurs langues, anglais comme langue maternelle puisqu'elle est née aux USA. Mais elle parle très bien l'espagnol et le français, ses origines sont aussi du côté du Mexique. Toujours soucieuse de se former et d'acquérir des compétences. Sa dernière formation a été d'obtenir son diplôme d'Hypno thérapeute en 2022. Elle exerce actuellement aux US et y habite avec son mari et son jeune enfant. Ce mois-ci, Aline nous a préparé un article sur un sujet qui lui tient à cœur, c'est cet article qui sera publié dans notre newsletter du mois de juillet.

Autonomia World

Personne - Couple - Famille

L'excellence thérapeutique



Maladie somatique et souffrance psychologique

(par Aline)

L'existence d'un lien entre maladie somatique et souffrance psychologique est connu de tous et clairement retrouvé dans la plupart des études épidémiologiques concernant les maladies chroniques (asthme, diabète, hypertension artérielle-HTA, troubles musculo-squelettiques-TMS, neuropathologies, fibromyalgie,) et aiguës/subaiguës (cancer, maladies cardiovasculaires, HIV/sida).

La probabilité de développer un trouble psychique en lien avec l'une de ces maladies est supérieure à celle d'une personne non malade (Tarquinio & Tarquinio, 2015). Rappelons que la maladie qui survient représente une rupture du cours habituel de la vie qui plonge une personne dans des conditions de vie souvent différentes et plus ou moins durables.

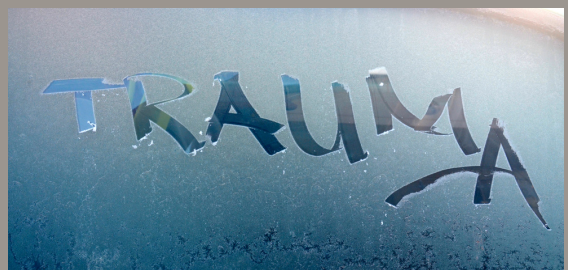
Pour les maladies graves en particulier, cette rupture se traduit par des peurs spécifiques liées à un risque de mort. Avec les maladies chroniques, le traumatisme, en tant qu'événement ou épisode objectif et factuel, n'est pas circonscrit dans le temps, à la différence des situations rencontrées dans le champ plus classique du psychotraumatisme. Une agression, un accident, un viol ou un bombardement disposent d'une temporalité que les victimes peuvent identifier facilement avec un démarrage et une fin (même si dans la tête des victimes tous les événements qui ont fait trauma restent sur le plan subjectif et émotionnel toujours en suspens). En ce qui concerne la maladie chronique les choses sont différentes. Il n'est pas question de dire que les choses sont plus graves ou moins graves (Manuel des troubles psychotraumatiques, Cyril Tarquinio & Yann Auxemery).

Trop souvent minimisé, l'impact du psychisme sur le corps est tel, que de graves séquelles physiques peuvent apparaître.

Le corps comme une machine, connectée des pensées d'un patient, souvenirs ou émotions et de chercher des causes physiques pour toutes les maladies. L'interaction entre le corps et l'esprit - par exemple, un stress mental et émotionnel cause des inflammations ainsi que de l'hypertension.

Au cours des dernières décennies, les médecins ont commencé à comprendre et reconnaître cette connexion, encourageant de plus en plus de patients à consulter des psychologues en plus des médecins. Mais les conséquences d'un traumatisme émotionnel, sur la santé d'une personne, sont toujours sous-estimées.

Les traumatismes d'enfance conduisent à des maladies chroniques. C'est un fait médical bien documenté.



(suite)

La recherche liant le stress à la maladie de l'enfance des adultes a commencé en 1996 avec l'étude intitulée Kaiser Permanente-CDC Adverse Childhood Experiences Study (ACE Study). Depuis, plus de 1 500 études examinées par des pairs ont vu ces résultats répliqués.

Un traumatisme d'enfance conduit à un état chronique de « combat, vol ou fige ». Cet état est provoqué lorsque les hormones de stress inflammatoire affluent dans notre corps et notre cerveau, c'est un trait d'évolution conçu pour nous aider à survivre.

Le problème est que quand ces hormones affluent dans un corps d'enfant, elles altèrent les gènes qui contrôlent la réactivité au stress, le réglage de la réponse au stress est mis sur « élevé » à vie. Ceci augmente dramatiquement le risque d'inflammation, qui peut plus tard se traduire par un cancer, une maladie cardiaque ou encore une maladie auto-immune.

L'étymologie grecque du mot «trauma» signifie «blessure» ; ce terme a été ainsi utilisé d'abord en chirurgie. Cette blessure peut donc être physique et/ou psychique et elle peut engendrer des souffrances cliniques majeures. Un traumatisme physique, sans traumatisme psychique associé apparent, entraîne nécessairement un impact psychologique (répercussions mentales de la douleur, préjudice esthétique, handicap, etc.). D'autre part, un traumatisme psychique isolé se manifeste notamment, souvent au premier plan de la demande de soins, par des doléances somatiques (algies localisées ou diffuses, maladies psychosomatiques, conversions, etc.).

Cette interaction du corps et de l'esprit devient particulièrement complexe dans les cas de traumatismes crâniens qui altèrent conjointement les intégrités psychique et cérébrale (French & Parkinson, 2008). La comorbidité majeure constatée entre la présence d'un traumatisme crânien et celle d'un trouble de stress post-traumatique peut ainsi nous permettre de mieux comprendre, autant la physiopathologie des blessures cérébrales que les déterminants neurobiologiques des troubles psychiques post-traumatiques. Ainsi, nous abordons dans ce chapitre les troubles psychiques et neuropsychiques post-traumatiques qui peuvent apparaître suite à des traumatismes crâniens légers ou graves.

Cependant, cela ne signifie pas pour les adultes que les effets sont irréversibles. Une étude montre que lorsque les docteurs discutent des traumatismes d'enfance avec leurs patients, ces mêmes patients montrent une diminution de 35 pour-cent de visites secondaires. Il semble que reconnaître les souffrances d'un patient, lui permet de les voir comme légitimes et d'y faire face. Il existe des moyens de se soigner, même des décennies plus tard.



(suite)

Evidemment, un peu de prévention vaut toutes les thérapies du monde. Même un traumatisme d'enfance qui semble anodin, comme le divorce des parents ou un dénigrement constant par les parents ou les frères et sœurs, peut causer une réponse en combat ou vol. Les parents devraient donc être conscients du taux de stress de leurs enfants, et s'efforcer de créer un environnement aimant et calme.

Pour les adultes qui ont souffert d'un traumatisme lorsqu'ils étaient enfant, la meilleure solution est la reconnaissance totale de ce traumatisme ainsi que les conséquences sur le long terme. Heureusement, des solutions telles que la méditation ou la pleine conscience ont fait leurs preuves auprès des adultes, mêmes des décennies après le traumatisme.

Si nous avons montré que le trauma ne pouvait pas se réduire au TSPT, il s'avère que cette dimension reste encore largement insuffisante lorsque l'on s'intéresse par exemple aux enfants, qui ont trop souvent été envisagés dans la littérature et dans la pratique clinique comme de « petits adultes ». Dans les faits, il n'en n'est rien! Au niveau de l'enfant, on peut considérer qu'un événement devient traumatique dès lors que celui-ci excède les capacités d'autorégulation propres à l'enfant, ainsi que celles de son environnement affectif en lien avec les donneurs de soin. L'enfant doit donc être envisagé comme appartenant à un système, et c'est ce système – composé de lui-même ainsi que de son environnement affectif proche – qui constitue le socle des ressources qui pourront faire face à l'adversité des événements, être dépassées ou à l'inverse, être mobilisées de façon adaptée.

Le chaos pour un bébé n'a évidemment rien de commun avec le chaos de l'adulte (même si les effets psychologiques et physiques peuvent être comparables). Ce chaos peut être l'état de terreur de la mère dans une situation vécue par cette dernière sur un mode traumatique. Le tout-petit peut donc être traumatisé par le traumatisme de son parent (de ses figures d'attachement) si ce dernier se trouve bouleversé, déséquilibré ou dérégulé. Il ne pourra alors plus compter, même temporairement, sur l'adulte pour l'aider à se réguler lui-même.

Alors qu'il n'est peut être pas possible d'éliminer complètement les effets d'un traumatisme d'enfance, il est possible qu'essayer de guérir le traumatisme puisse diminuer la maladie qui en résulte....



(Suite et fin)

Vous pouvez participer à un groupe de soutien sur la dépendance en vous inscrivant pour des cours de soutien ou des thérapies. Les troubles psychiques post-traumatiques bénéficient d'un renouveau d'intérêt pour la psychiatrie et la psychologie, contemporaines. La densification de la description du trouble de stress post-traumatique dans le DSM-5 pourrait encore se compléter des différentes formes cliniques spécifiques constituant les troubles psychiques post-traumatiques. Différents protocoles psychothérapeutiques apparaissent concurrents (protocoles comportementaux et cognitifs, traitements par l'hypnose, thérapies par mouvements oculaires, thérapies psychodynamiques, thérapies narratives, etc.), l'analyse de la restauration du langage pourrait permettre d'unifier une conception spécifique du traumatisme psychique et de ses conséquences cliniques. Le paradigme que nous proposons développe la recherche clinique à l'aide de marqueurs psycholinguistiques offrant d'évaluer l'efficacité des psychothérapies, voir :

(Annales Médico Psychologiques, Revue Psychiatrique, Science Direct)

Cours en ligne et prise en charge thérapeutique, inscription en ligne sur le site :

<https://www.autonomiaworld.org>

ou

association@autonomiaworld.com

(Fin de transcription)

gra



Pour toutes demandes vous pouvez adresser votre message directement à :

association@autonomiaworld.com

ou

utiliser le formulaire qui se trouve sur le site :

<https://www.autonomiaworld.org>

Autonomia World

Personne - Couple - Famille

L'excellence thérapeutique

