

7 conseils pour se soigner d'un C-PTSD

Cet article est inspiré de [celui-ci](#), en anglais, qui m'a été d'une grande aide il y a quelques mois.

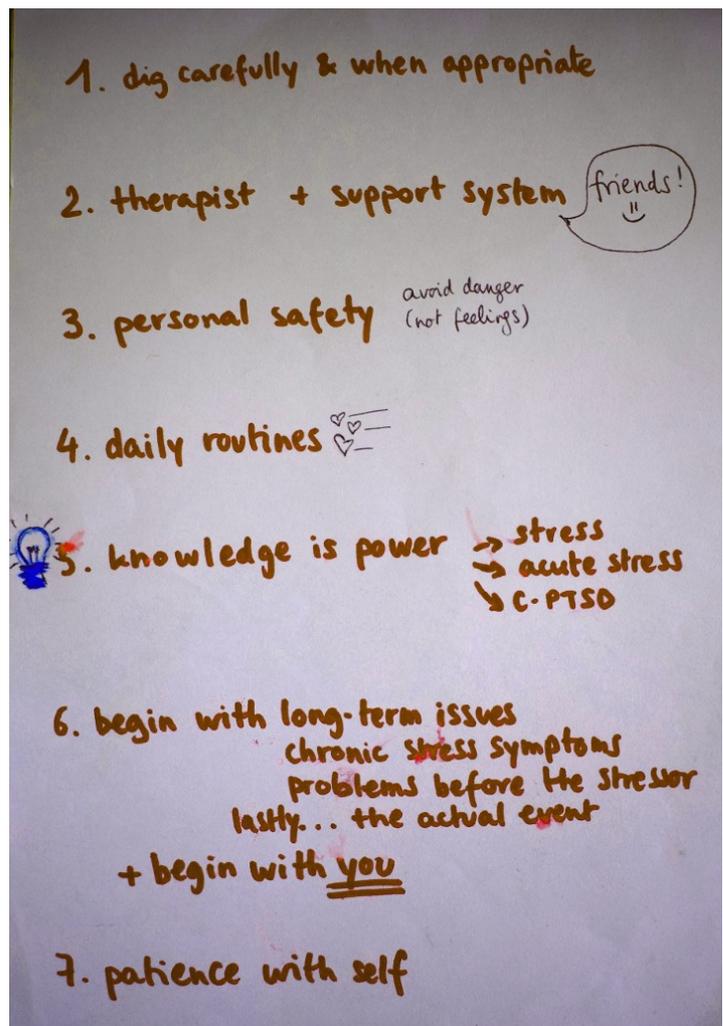
Quand je l'ai lu pour la première fois, mon état de santé était encore très critique, et ces suggestions m'ont beaucoup aidée alors que je manquais de repères et que mes soignant-e-s n'en avaient pas beaucoup plus.

J'avais alors noté quelques mots pour résumer chaque point de la liste, et j'emmenais la feuille partout avec moi, comme un post-it (cf photo ci-contre). J'avais quelques problèmes de mémoire et d'anxiété, et savoir que j'avais ces rappels à portée de main me rassurait beaucoup et m'aidait à expliquer mes priorités à mes proches et mes soignant-e-s.

Par exemple, imaginez, j'étais extrêmement stressée et agoraphobe, et je ne lisais que des livres spécialisés sur le trauma ! Quelques personnes de mon entourage s'en inquiétaient un peu, et m'auraient encouragée à penser à autre chose, à lire quelque chose de plus joyeux. J'ai pu leur expliquer que c'était important pour moi de me renseigner le plus possible sur ce qui m'arrivait (cf point 5), et que ce n'était pas du tout « contre-indiqué », au contraire. Je n'arrivais pas à lire autre chose à ce moment-là, à cause

de problèmes de concentration, de déréalisation/dépersonnalisation si je lisais de la fiction, et de pensées intrusives et flashbacks intempestifs. Au moins, quand je lisais sur le trauma, je m'ancrais dans la réalité que je vivais, et cela m'aidait à gérer les souvenirs lorsqu'ils survenaient brusquement. Lire des textes qui traitaient de ce qui m'arrivait m'aidait aussi à me sentir moins isolée ; à ce moment-là de mon parcours, c'était ce qu'il me fallait.

Voici une traduction de ces 7 suggestions :



1. Creusez précautionneusement et quand cela est approprié : évitez de « creuser » quelque chose de traumatique à n'importe quel moment si cela peut provoquer une détresse intense. Par exemple, je me sentais bien plus en sécurité chez moi, avec de quoi noter et la possibilité de contacter quelqu'un si je me sentais mal, ou en compagnie d'un-e soignant-e avec qui j'étais à l'aise. J'aurais évité de « creuser » si j'avais été dans la rue, en compagnie de quelqu'un en qui je n'avais pas confiance, ou s'il était 3h du matin (heure à laquelle il aurait été malvenu de contacter un-e proche).

2. Thérapeute + système de soutien (ami-e-s !) : Trouvez un-e thérapeute pour vous accompagner, et entourez-vous d'une personnes qui vous soutiennent. Si vous manquez de moyen, prenez contact avec le Centre Médico-Psychologique (CMP) de votre secteur, où des équipes soignantes peuvent vous aider (psychiatre, psychologue, infirmier-e, assistant-e social-e). N'hésitez pas à chercher des recommandations (vous pouvez [m'écrire](#) à ce sujet si vous le souhaitez), surtout si vous craignez une quelconque discrimination. Changez si vous ne vous sentez pas en confiance, inutile de poursuivre une thérapie avec quelqu'un-e qui vous stresse davantage ! NB : Certain-e-s soignant-e-s peuvent prescrire des médicaments, d'autres non. Renseignez-vous selon vos besoins potentiels ([ce document](#) peut sans doute vous y aider à voir plus clair dans toutes les appellations différentes, psychiatre, psychologue, psychothérapeute...)

3. Assurez vous d'être en sécurité : Plus facile à dire qu'à faire, mais autant que possible, veillez à ne pas prendre de risque avec votre sécurité. Faites-vous épauler si vous savez qu'une personne abusive tentera de reprendre contact avec vous. Priorisez vos besoins. N'hésitez pas à demander à des proches de vous accompagner pour sortir si vous craignez de sortir seul-e dans des endroits fréquentés par un-e agresseur-e.

4. Mettez en place des routines et rituels journaliers : Les routines aident à réduire considérablement le stress. Mangez et dormez à heures fixes autant que possible. Si vous avez des problèmes de mémoire, prendre l'habitude de noter ce qui est important pour vous sera d'une grande aide (les rendez-vous, mais peut-être aussi le nombre d'heures de sommeil, les médicaments pris, les sujets abordés avec quelqu'un...) Ces routines doivent être instaurées pour vous aider, avec bienveillance, pas comme une punition ou comme une discipline rigide ; appropriiez-les vous comme cela vous convient.

5. Renseignez-vous autant que possible sur le stress, le stress aigu, les formes les plus difficiles de stress chronique et de stress post-traumatique. Apprenez à gérer vos principaux symptômes. *Knowledge is power*, savoir = pouvoir. Si vous le pouvez et si vous lisez l'anglais, je recommande d'investir dans des ouvrages spécialisés ([ici](#), des recommandations). En anglais également, je recommande vivement [le blog de Lilly Hope Lucario](#).

6. Commencez par travailler sur vos problèmes de longue date, les symptômes de stress chronique, puis les problèmes que vous aviez avant le dernier élément déclencheur et enfin, ce dernier traumatisme. Quand on a de multiples traumatismes, c'est difficile de savoir par où commencer : contrairement à ce que l'on pourrait penser a priori, il ne faut

pas commencer par le dernier évènement traumatique. **Concentrez-vous sur vous**, vos ressentis, vos actions.

7. Soyez patient-e-s avec vous-même. Résistez à l'envie de vous punir ou d'absorber la culpabilité des abus que vous avez subi. Engagez-vous à faire preuve de patience (et, autant que possible, de bienveillance, de douceur) avec vous même.

Enfin, préparez-vous à un parcours fluctuant, potentiellement long. Je dirais qu'au début, beaucoup de journées ont été très encourageantes, mais je devais quand même m'accrocher de toutes mes forces en permanence. Petit à petit, on gagne de la marge. Courage !