

La QUESTION de Fifi

QU'EST-CE QUE LE PSYCHOTRAUMA,
OU TRAUMATISME PSYCHIQUE ?

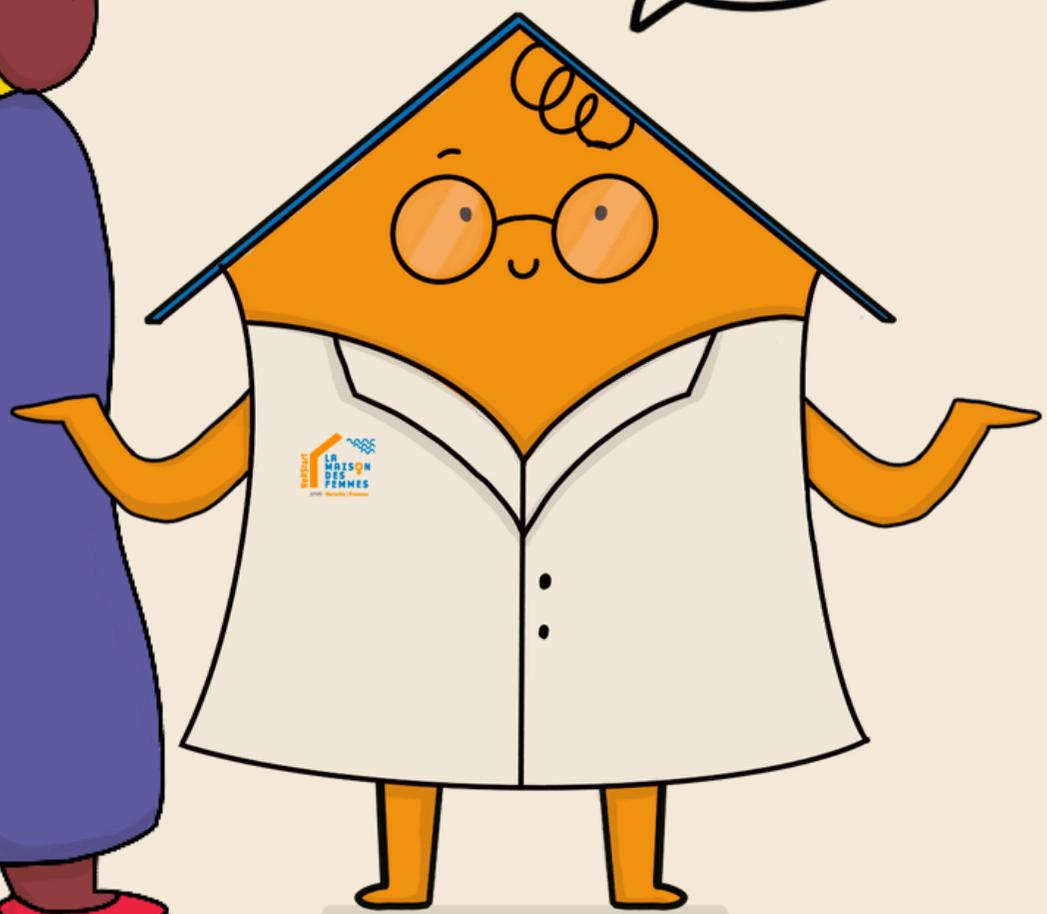


SONYA
ROBINE

JE VOUS ENTENDS SOUVENT
PARLER DE **PSYCHOTRAUMA**
à LA MAISON DES FEMMES...
TU POURRAIS M'EXPLIQUER?

OUI,
BIEN SÛR!

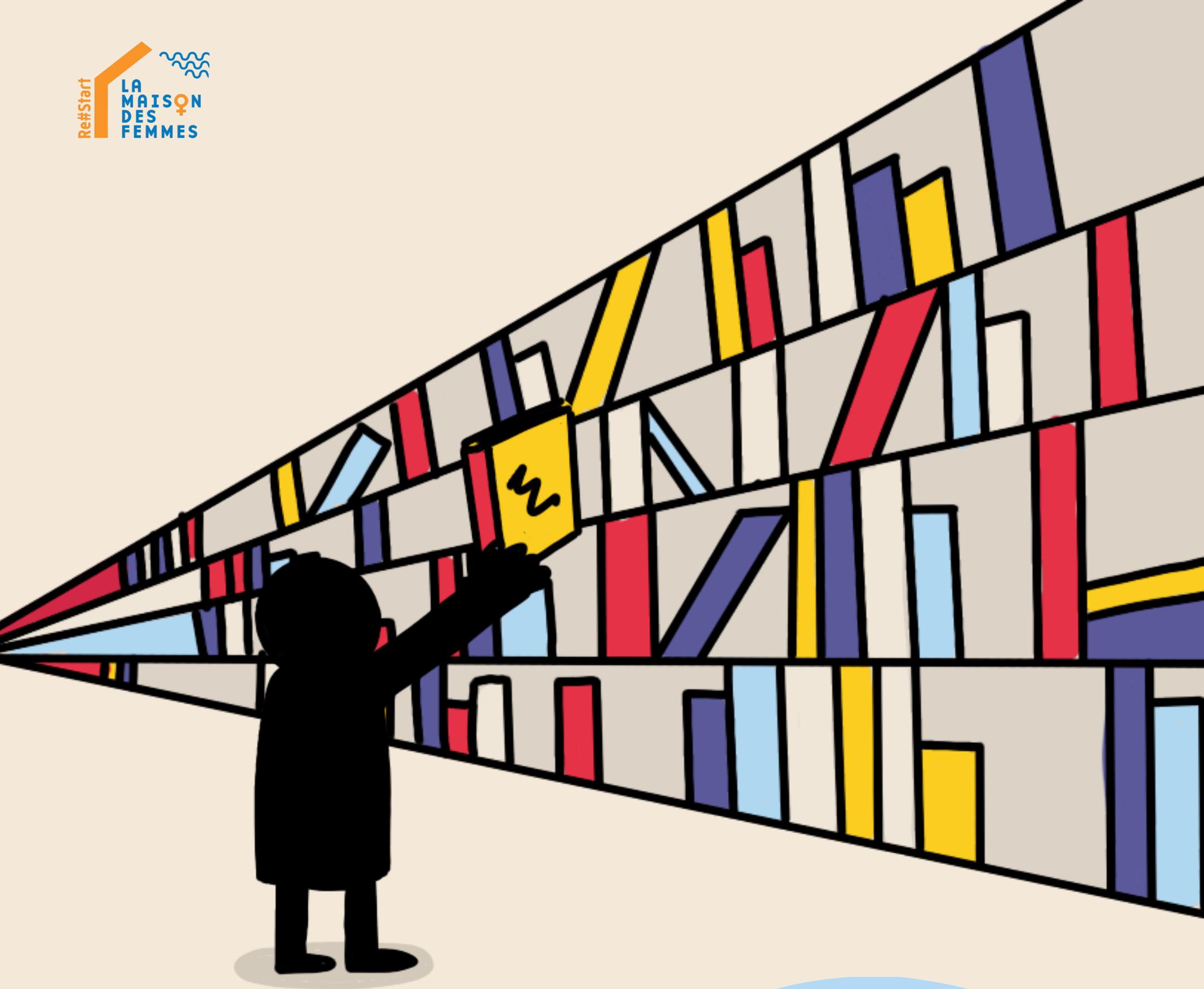
C'EST UNE NOTION
TRÈS IMPORTANTE QUAND
ON ACCOMPAGNE
**LES FEMMES VICTIMES
DE VIOLENCES.**



IMAGINE TON CERVEAU
COMME UNE GRANDE
BIBLIOTHÈQUE.

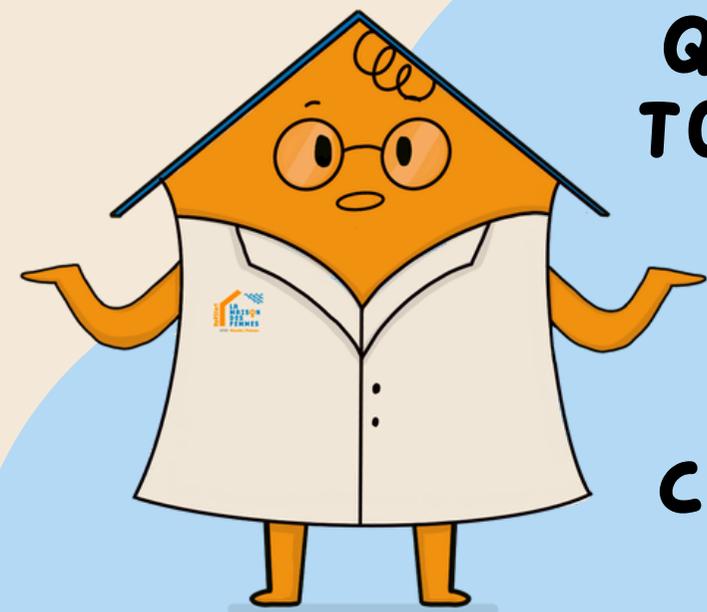
C'EST LÀ
QUE SONT RANGÉS
TES SOUVENIRS.

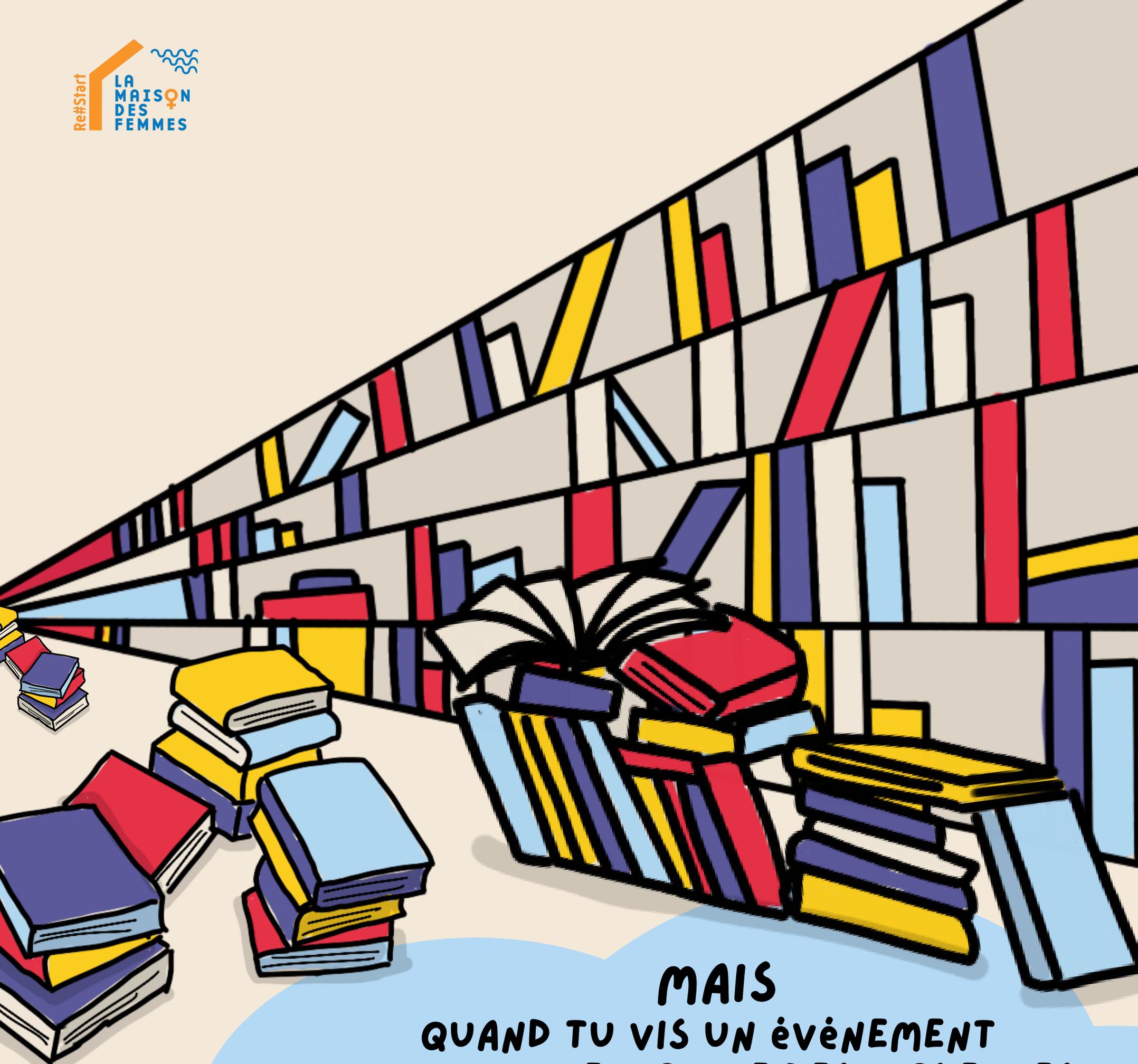




QUAND IL T'ARRIVE
QUELQUE CHOSE DE DÉSAGRÉABLE,
TON CERVEAU PREND L'ÉVÈNEMENT,
LE CLASSE DANS UN LIVRE, ET
LE RANGE SUR UNE ÉTAGÈRE.

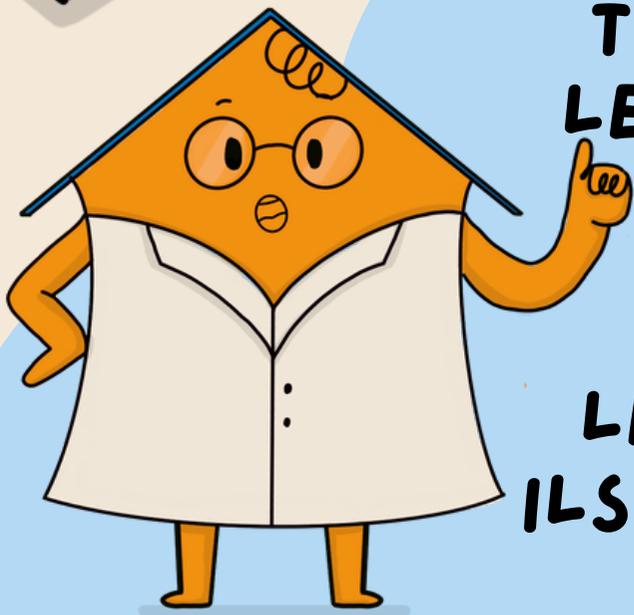
C'EST COMME ÇA QUE TU "DIGÈRES"
CE QUE TU AS VÉCU.





MAIS

**QUAND TU VIS UN ÉVÈNEMENT
TRAUMATIQUE, COMME DES VIOLENCES,
LE CERVEAU NE PARVIENT PAS À RANGER
LES SOUVENIRS AU BON ENDROIT.**



**LES LIVRES SONT TROP GROS,
LE CERVEAU NE PEUT PAS LES RANGER.
ILS S'ENTASSENT PAR TERRE ET BLOQUENT
L'ACCÈS.**

SOUVENIRS "NORMAUX"



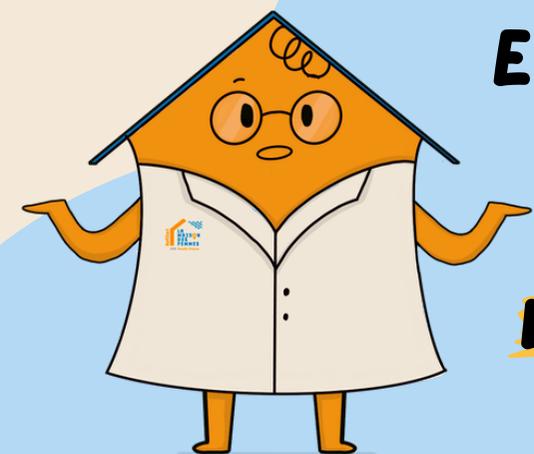
SOUVENIRS TRAUMATIQUES



TU VOIS LA DIFFÉRENCE ?

EN CAS D'ÉVÈNEMENT TRAUMATIQUE, LE
CERVEAU NE PEUT PAS TRAITER
L'INFORMATION, IL EST SATURÉ.

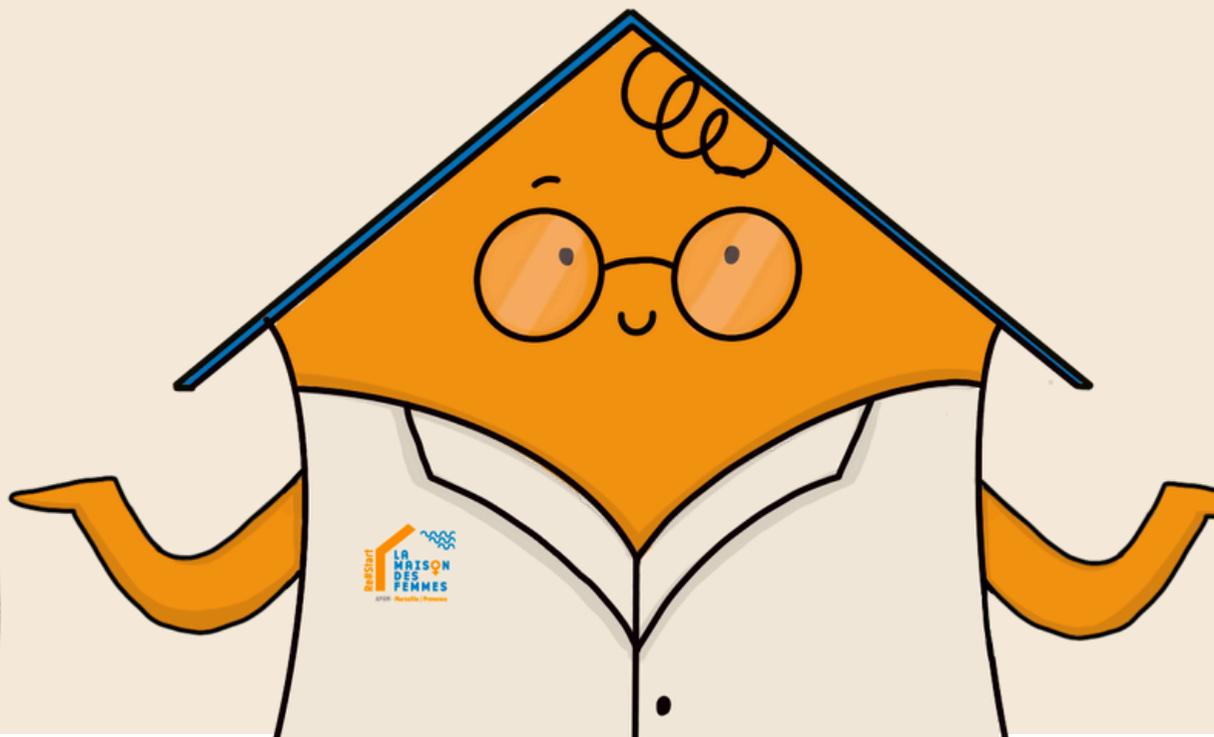
**L'ÉVÈNEMENT RESTE BLOQUÉ À L'ÉTAT
BRUT, ET ENCOMBRE LE CERVEAU.**



**ET COMMENT EST-CE QU'ON
DÉTECTE LE PSYCHOTRAUMA ?
EST-CE QU'IL Y A DES
SYMPTÔMES ?**

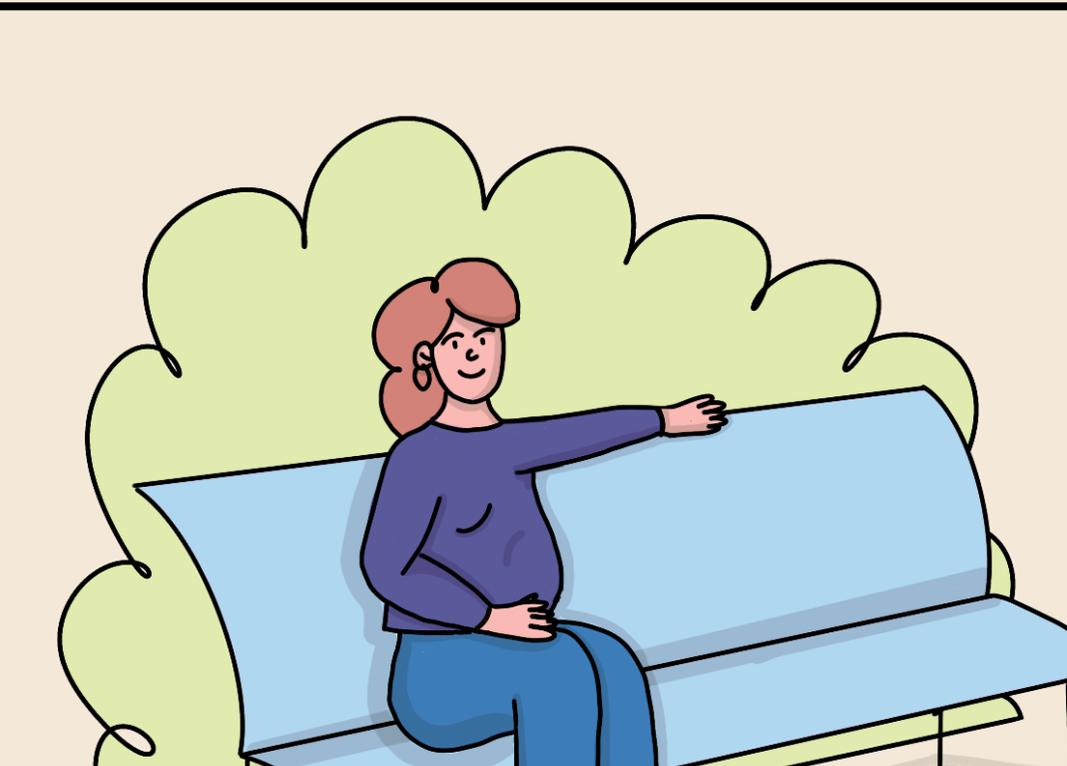


**OUI, IL Y EN A
PLUSIEURS !
PAR EXEMPLE...**



Le Flashback

UN SOUVENIR SOUDAIN D'UN MOMENT DIFFICILE



TOUT ALLAIT BIEN...



JUSQU'à CETTE VOIX.



MON CORPS S'EN SOUVIENT MÊME QUAND JE NE VEUX PAS.

L'HYPERVIGILANCE

**ÊTRE CONSTAMMENT
EN ÉTAT D'ALERTE**

ÇA ME RASSURE
DE M'ASSEOIR
DOS AU MUR,
COMME ÇA JE VOIS
TOUT CE QU'IL SE PASSE.

RIEN NE PEUT
M'ARRIVER.



**MON CERVEAU CHERCHE UN
DANGER MÊME S'IL N'Y EN A PAS.**

La
DISSOCIATION

**UNE PERTE DE CONNEXION
RÉCURRENTÉ AVEC LA RÉALITÉ
ET/OU SES ÉMOTIONS**



MON CORPS EST LÀ. MOI NON.

Flashbacks

Dissociation

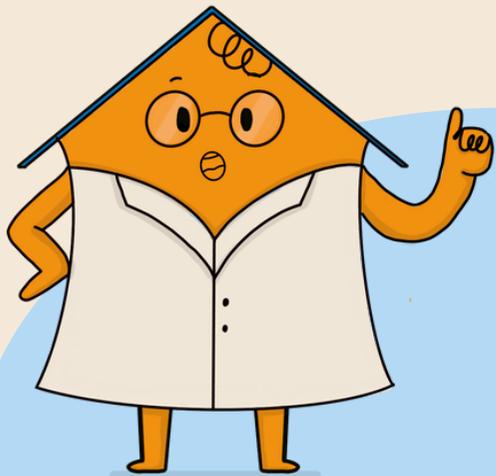
ANxiété

HYPERVIGILANCE



DÉPRESSION

Troubles
DU SOMMEIL

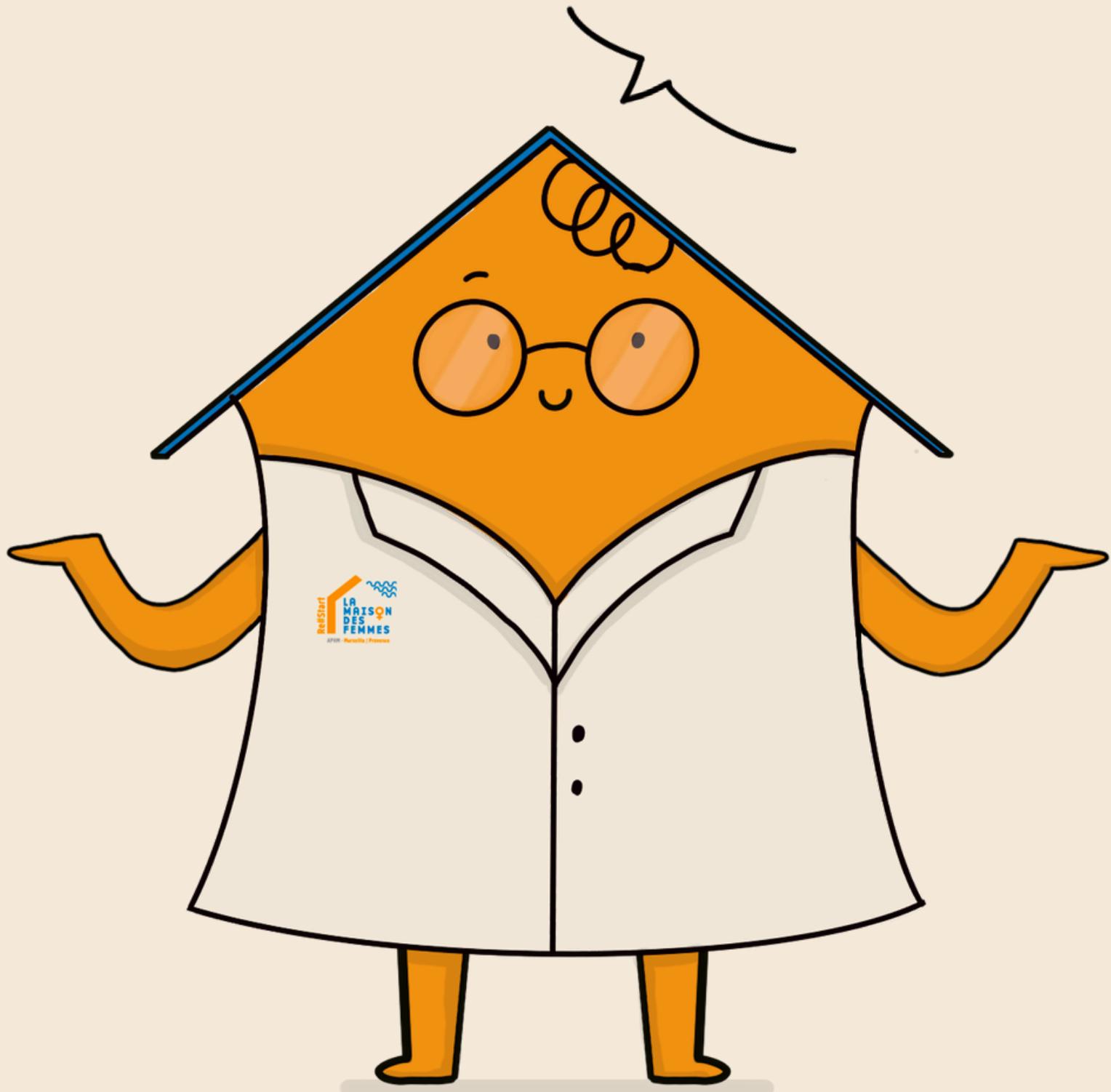


**TOUS CES SYMPTÔMES
PEUVENT SE CUMULER.**

LE TRAUMATISME
PSYCHIQUE

NE SE VOIT PAS
DE L'EXTÉRIEUR.

CE N'EST PAS
UNE BLESSURE PHYSIQUE.
IL AGIT EN SILENCE, MAIS
IMPACTE PROFONDÈMENT LES
ÉMOTIONS, LE COMPORTEMENT
ET LA MÉMOIRE.



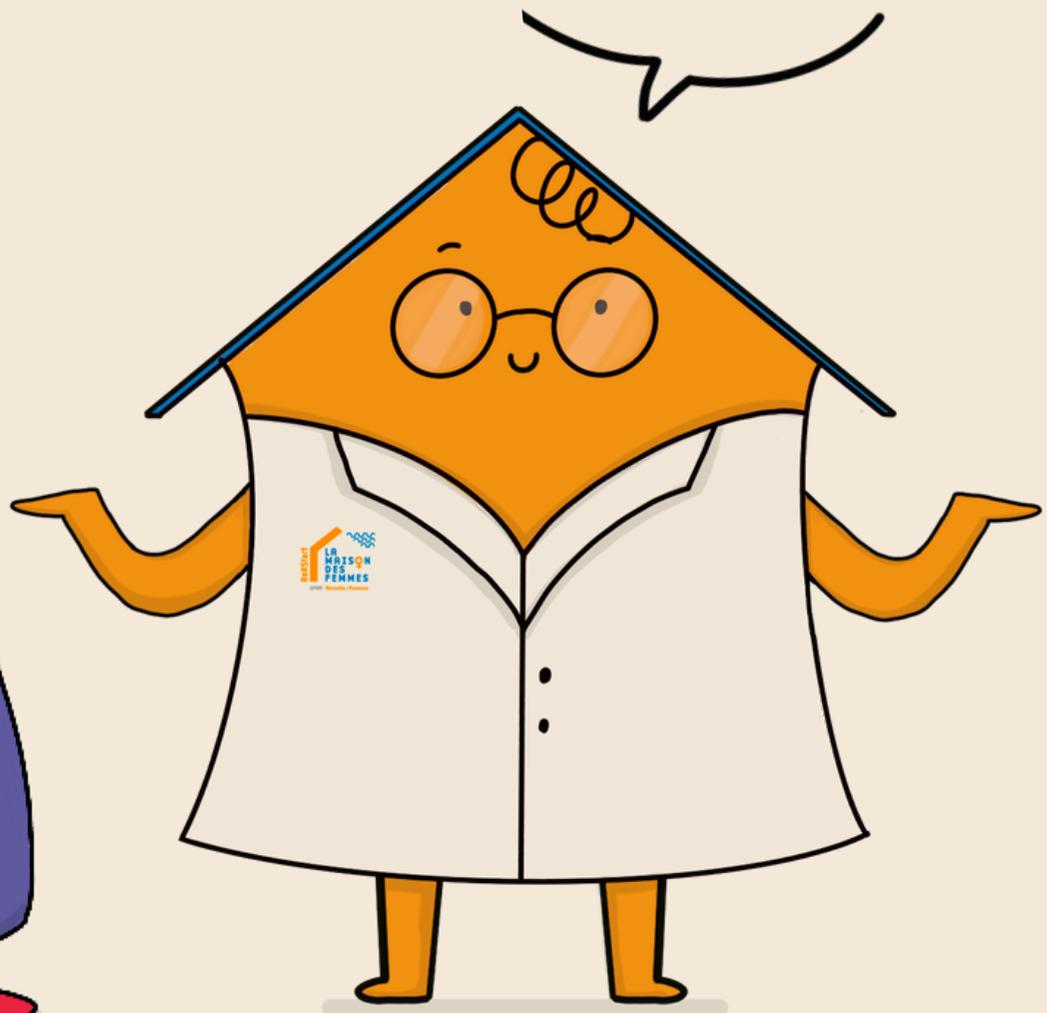
MAIS DU COUP,
LE PSYCHOTRAUMA,
**EST-CE QUE ÇA
SE SOIGNE?**



OUI,
BIEN SÛR!



à LA MAISON DES FEMMES,
CELA PASSE PAR
**UN SUIVI PSYCHOLOGIQUE,
DES GROUPES DE PAROLE,
DES ATELIERS D'AMÉLIORATION
DE L'ESTIME DE SOI...**



SI VOUS PENSEZ QUE VOUS ÊTES
DANS CETTE SITUATION,
NE RESTEZ PAS SEULE.
CONTACTEZ LA MAISON DES FEMMES,
NOUS SOMMES LÀ POUR VOUS.

