

Article Richard M d'après le TEDX

A l'occasion du TEDX de Reims le 1^{er} décembre sur « l'influence », j'ai été invité à parler de l'influence des violences sexistes et sexuelles sur la santé somatique des victimes. Voilà ce que j'ai dit.

Pensez-vous qu'un diabète, qu'un cancer, qu'une insuffisance cardiaque, qu'une polyarthrite, puissent être secondaires à des violences conjugales ? La réponse est oui.

En 1998 une étude scientifique a prouvé que toutes ces pathologies surviennent beaucoup plus fréquemment, chez les personnes ayant subi un ou plusieurs psycho-traumatismes. Le psycho-traumatisme survient lorsqu'on a le sentiment que la mort est imminente comme lorsqu'on est victime ou témoin d'un attentat.

Cela survient dans toutes les situations de violences pour lesquelles notre cerveau n'est pas préparé. Une antilope s'abreuvant au marigot est programmée pour avoir peur d'un lion qui s'approcherait. En revanche, un humain assis à la terrasse d'un café, n'est pas programmé pour être poignardé par un autre humain. Notre cerveau ne peut concevoir que nous subissions des violences venant d'autres humains !

Que se passe-t-il lors d'un attentat ? Notre cerveau perçoit le danger extrême et nous inonde d'hormones de stress et d'adrénaline pour nous préparer à courir très vite, pour fuir. Notre cœur s'accélère, nous avons peur de mourir. Notre cerveau ne comprend pas ce qu'il se passe, il n'est pas programmé pour vivre un attentat. Il continue alors à nous inonder d'hormones de stress et d'adrénaline. A un tel point que nous risquons de mourir par arrêt cardiaque et destruction de nos neurones. Pour éviter d'être détruit, le cerveau se met en protection en disjonctant et stoppant les flux d'hormones de stress.

On se sent « zen », détaché, sans peur, ni douleur comme spectateur. On est totalement dissocié du contexte, ce qu'on appelle la « dissociation traumatique ». On retrouve cet état de dissociation chez les femmes violées qui semblent se « laisser faire », sans se défendre. C'est d'ailleurs ce que l'avocat du violeur va considérer comme un « accord tacite », un consentement. Alors que non, si la victime devient passive c'est qu'elle s'est dissociée pour survivre. Son cerveau a coupé les flux d'hormones de stress et d'adrénaline pour ne pas mourir.

Les victimes de violence conjugale, de harcèlement psychologique, d'inceste subissent comme les victimes d'attentat des psycho-traumas qui sont beaucoup plus graves car répétés.

Dans la dissociation la mémoire traumatique qui reste bloquée dans l'amygdale du cerveau, est totalement ingérable. Elle envoie de façon inopinée des flash-backs, des images horribles, des pensées intrusives, des cauchemars, qui déclenchent un stress intense, des crises de panique, comme le jour de l'attentat.

Pour éviter ces crises de panique on va éviter toutes les situations qui pourraient les déclencher. On n'ira plus prendre un verre en terrasse. On devient hyper vigilant, toujours sur le qui-vive, à guetter un éventuel danger. On aura l'air préoccupé, ailleurs ou absent.

Ces attaques de paniques, ces conduites d'évitement, cette hyper vigilance ne vont pas s'estomper avec le temps quelle que soit notre force mentale. Ça ne passera pas, avec le temps. On peut guérir avec des psychothérapies adaptées, comme l'EMDR, l'hypnose, et d'autres qui sont très efficaces et qui ont pour mission de « ranger » la mémoire traumatique au bon endroit dans le cerveau avec les autres souvenirs.

Pourquoi les psycho-traumatisés ont-ils en plus, des maladies chroniques ? Deux grandes raisons expliquent ce phénomène.

La baisse des défenses immunitaires. Croire que donner une gifle à un enfant va l'endurcir, est faux. Au contraire plus on frappe un humain physiquement ou psychologiquement, plus on l'affaiblit. Dans un match de boxe, c'est le boxeur qui prend le plus de coups qui perdra le match. Plus une victime reçoit de coups physiques ou psychologiques, plus elle s'affaiblit, plus elle devient « perméable », « accessible » aux agressions. Aux agressions de l'agresseur bien entendu, mais aussi à toutes les agressions extérieures, comme les infections, les maladies... Cette baisse de l'immunité, de la capacité à se défendre, permet l'apparition de maladies telles que le diabète, les cancers, les maladies inflammatoires chroniques etc.

Les modifications génétiques. Nos gènes se modifient selon notre environnement et notre façon de vivre. En vivant à 4 000 mètres d'altitude, nos gènes vont légèrement se modifier pour s'adapter à ce nouvel environnement. Nous devenons plus résistants à l'altitude et peut être avoir une appétence plus marquée pour le vin chaud.

Chez les psycho-traumatisés, il est prouvé qu'il existe de petites modifications génétiques appelées « épigénétiques » facilitant la survenue de certaines pathologies inflammatoires, auto-immunes, cancéreuses, hormonales... Ces modifications génétiques sont réversibles ; Lorsqu'on fait cesser les violences et qu'on traite le psycho-trauma.

Poser la question des violences, à une patiente ayant une maladie chronique pourra aider à la guérir si elle a vécu des psycho-traumas. C'est surprenant mais ça marche. C'est plus efficace que donner des médicaments antalgiques, anti-inflammatoires, anxiolytiques, antidépresseurs qui ne guérissent pas la cause.

Pour cela, il faut changer son regard vis-à-vis des victimes de violence sexiste et/ou sexuelle. On a tous dit : « oui mais » ; « oui mais que faisait-elle dans cet endroit habillée comme ça » ; « oui mais pourquoi elle reste avec lui ? »

Il n'y a pas à juger de pourquoi les victimes sont victimes. Une victime d'attentat, de viol, de harcèlement, d'inceste, est une victime à part entière. Elle n'est absolument pas responsable de ce qu'il lui arrive. Elle se trouve au mauvais moment au mauvais endroit.

Changer notre regard et ne pas juger, ce n'est pas si facile. Ce d'autant que ces femmes victimes se culpabilisent et à minimisent les violences qu'elles ont subies. Pourquoi ? Parce que, comme nous, elles portent un regard « culpabilisant » sur les victimes de violence sexiste et/ou sexuelle et ne veulent pas se reconnaître victime. Car c'est honteux.

C'est pourtant la première pierre de la reconstruction : se reconnaître victime. C'est aussi, être reconnu par la société. Il faut les aider à se reconnaître « victime » avec empathie et bienveillance comme nous le ferions avec des victimes de guerre ou d'attentat, qui n'ont aucune honte d'être victime.

Changer notre regard et leur propre regard. Nous pouvons et nous devons le faire. Demain quelle que soit notre profession, nos connaissances en psycho-trauma, nous avons le pouvoir d'aider les victimes à se reconstruire, à sortir de l'enfer que leur fait vivre leur cerveau avec cette insurmontable mémoire traumatique.

Pour cela il suffit de dire quelques mots, jamais entendus :

- Je vous crois !!
- Vous n'êtes pas responsable (vous êtes la victime) et seul l'agresseur est responsable
- Les violences que vous avez subies sont punies par la loi. Non ce n'est pas la vie normale de subir des violences. C'est puni par la loi, par la société
- ET Oui on peut s'en sortir !!! Mais Pas seule, Avec l'aide des associations et des psychothérapies adaptées.

Une victime de viol ou de violence conjugale est aussi détruite voire plus, qu'une victime d'attentat. Nous avons le pouvoir de les aider à se reconstruire, à guérir, en disant ces quelques phrases. Alors sauvons-les.

Pour toutes les victimes qui lisent cet article, plus de 20% ont subi des violences graves.

Ne croyez pas que le temps va effacer le traumatisme. Si vous faites des cauchemars, des crises d'angoisse inexplicables, ce n'est parce que vous êtes folles. C'est cette maudite mémoire traumatique qui n'est pas rangée au bon endroit et que vous ne pourrez jamais réussir gérer, seule. Avec de l'aide, oui, vous pourrez guérir et par là guérir d'autres maladies. N'ayez pas peur de parler. Même si c'est très ancien, même si cela, ne vous paraît pas si grave. Libérez votre parole pour votre santé. Pensez-y !