

Désescalader un flashback ou une réaction dissociative



Comment désescalader un flashback ou une réaction dissociative?

Un flashback ou une réaction dissociative témoigne du fait que la personne réagit comme si elle était «là-bas, dans ce temps là», au moment d'un des traumas.

Cela se produit TRÈS RAPIDEMENT.

Ainsi, pour désescalader ces réactions, **il faut tout aussi rapidement donner un signal au corps et à l'esprit qu'ils sont « ici, maintenant, en sécurité »...** c'est-à-dire, en l'absence d'un.e agresseur.e/en l'absence d'un danger.

L'ancrage, concrètement.

Pour donner ce signal au corps et à l'esprit, (c.à.d. leur dire qu'ils sont en sécurité ici et maintenant), on peut utiliser **l'ancrage**,

Concrètement, l'ancrage, c'est d'appliquer diverses **techniques simples** **pour se ramener dans le présent.**

Une idée préconçue sur l'ancrage est que cela se passe nécessairement par le corps (p.ex.: ressentir son corps physique, appliquer une technique de respiration). La réalité, c'est que ça peut être le cas (pour certain.es, passer par le corps ça aide beaucoup!) , mais il y a également d'autres moyens si le fait de mettre le focus sur le corps empire les réactions plutôt que de les diminuer (cela est le cas pour certaines personnes).

Techniques d'ancrage

« cognitives »

Voici des options alternatives qui n'impliquent pas d'amener davantage d'attention au corps sur le moment, mais qui aident à se rappeler qu'on est « ici, maintenant, en sécurité », et non pas « en train de vivre/de gérer un trauma » :

- Choisir une couleur, nommer toutes les choses de cette couleur qu'on voit dans la pièce. Ou encore, choisir une couleur, aller chercher tous les objets de cette couleur qu'on voit autour de nous et les rassembler quelque part.
- Nommer son âge, et la date du jour, à voix haute. Regarder un calendrier au besoin.
- Se demander ce qu'on a envie de manger au prochain repas, faire les étapes de la recette dans sa tête ou sur papier.

Techniques d'ancrage « cognitives » (suite)

- Sortir un papier, faire la liste des personnes qu'il y a ACTUELLEMENT dans notre vie, personnes qui nous font sentir en sécurité.
- Choisir une lettre, nommer/écrire plusieurs mots qui commencent par cette lettre.
- Plusieurs autres options !



Techniques d'ancrage

« physiques »

Pour celles et ceux pour qui le corps, les sens, ou encore la respiration sont des outils accessibles en moment de flashback ou de réaction dissociative, voici quelques idées:

- Nommer 3 choses que j'entends ici et maintenant ou encore, nommer 3 choses que je peux sentir ici et maintenant.
- Respiration avec une expiration plus longue que l'inspiration (p.ex.: Inspire 3-Expire 6)
- Respiration en carré
- Pousser dans un mur avec mes bras et mes mains
- Me lever debout et sentir le contact entre mes pieds et le sol
- Plusieurs autres possibilités

Quoi retenir pour une désescalade efficace ?

Du moment qu'un flashback commence (p.ex.: voir des choses dans la pièce qui sont reliées au trauma, alors que ces choses ne sont pas dans la pièce en ce moment, mais avoir l'impression que ça se passe réellement) ou encore, qu'une réaction dissociative commence (p.ex. se sentir en dehors de son corps, comme en flottement)...

Ne pas attendre ! **FAIRE UN STOP.**

Et **appliquer aussitôt une stratégie d'ancrage** accessible qui va **détourner l'attention** de la réaction post-traumatique (c.à.d. dans les exemples ci-haut, détourner l'attention des éléments visuels du flashback, détourner l'attention de la réaction corporelle de dissociation), **pour ramener l'attention sur ce qui se passe réellement dans le moment présent de la vie d'aujourd'hui.**

On veut que le corps et l'esprit en viennent à comprendre quelque chose comme « ici et maintenant je suis dans mon appartement et je pousse dans un mur, je sens mes mains » ou encore « ici et maintenant tout ce que je suis en train de faire, c'est une liste de mots qui commence par M ».

Quoi retenir pour une désescalade efficace ?

Il faut également retenir que de telles réactions témoignent que des symptômes post-traumatiques sont installés, et donc que **vous mettez toutes les chances de votre côté si vous allez chercher de l'aide professionnelle, adaptée à votre situation particulière.**

Un court texte qui contient certaines stratégies n'est jamais un «one size fits all», et il se pourrait que ce qui y est indiqué ne fonctionne pas pour votre situation unique.

Parfois c'est long avant d'avoir accès à un.e professionnel.le habilité.e, nous ne pouvons nier qu'il y a souvent de l'attente avant d'avoir accès à des services centrés sur les traumatismes.

Toutefois, de l'aide existe bel et bien, et vous mettez toutes les chances de votre côté si vous faites la demande (quitte à attendre quelque temps), plutôt que de porter seule.e cette souffrance.

