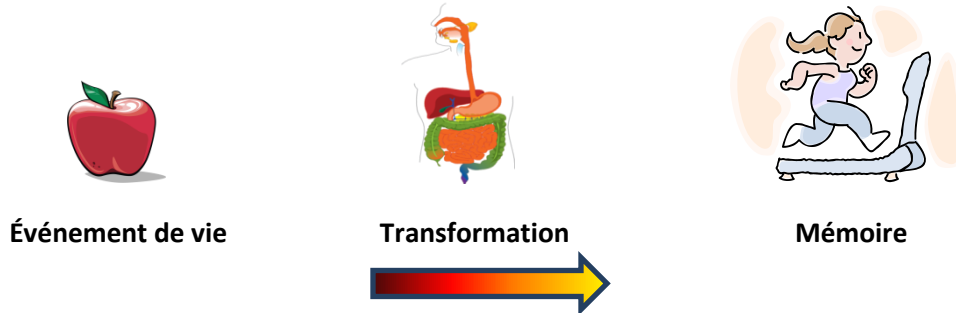


# Le traitement des souvenirs traumatiques

Nous pouvons comprendre comment le cerveau traite les événements et les transforme en souvenirs en comparant ce processus à la façon dont notre corps transforme la nourriture en énergie. La plupart des événements dans notre vie sont comme des aliments sains et familiers. Lorsque nous les vivons, ils sont faciles à digérer, stockés en nutriments et transformés en énergie que le corps peut utiliser.



Cependant, il peut arriver qu'un événement soit trop traumatique pour être traité. De la même façon que l'estomac peut avoir des difficultés à digérer quelque chose qui peut nous rendre physiquement malade.



Au lieu de se transformer en énergie, la nourriture reste non digérée, tel que l'événement traumatique qui n'est pas traité; ce qui l'empêche de devenir un souvenir. Parce que l'événement ne devient pas un souvenir, soit un facteur du passé, il demeure un problème actuel dans la vie d'une personne. Des situations qu'il vit alors pourraient rappeler à l'individu le trauma et déclencher des flashbacks, dans lesquels il revit l'expérience émotionnelle et les sensations physiques qui ont eu lieu lors du trauma. Les individus auront tendance à éviter des situations qui déclenchent des flashbacks, de la même manière qu'une personne évitera des aliments qui l'ont rendue malade auparavant.

Apprendre à gérer l'événement traumatique dans le cadre d'un traitement est semblable au processus d'apprendre à comment reconnaître les aliments périmés – plutôt que d'éviter entièrement ce type d'aliment – afin que le système digestif puisse le digérer correctement. Au cours du traitement, cela implique d'exposer l'individu à penser et à imaginer l'événement puis de progressivement le confronter aux situations normalement évitées. Ce processus mènera à des expériences de détresse en cours de route, mais aidera l'individu à apprendre à traiter l'événement traumatique et ainsi permettra de réduire significativement le stress en général.

